pacjent.gov.pl

Badania zdrowego pana

Data aktualizacji
2023-04-19

Mężczyźni w Polsce żyją krócej niż kobiety. W Polsce kobiety żyją 82 lata, a mężczyźni niespełna 74. Mężczyźni częściej umierają na nowotwory złośliwe, choroby układu krążenia oraz choroby naczyń mózgowych (będące przyczyną udarów .

Przypisuje się to zarówno ich niezdrowemu trybowi życia, jak i niechęci panów do wizyt u lekarza. Dlatego na Dzień Mężczyzn, 10 marca, przypominamy o konieczności badań profilaktycznych.

Badaj się regularnie.

Raz w miesiącu

- samobadanie jąder.

Raz do roku:

- podstawowe badania profilaktyczne: morfologia, OB, stężenie glukozy we krwi oraz badanie ogólne moczu
- pomiar ciśnienia tętniczego, kontrola wagi, pomiar obwodu w pasie
- ogólne badanie u lekarza internisty
- kontrola stanu uzębienia u stomatologa
- po 50. wzrasta ryzyko zmian w gruczole krokowym, dlatego każdy mężczyzna w tym wieku powinien odwiedzić urologa, poddać się badaniu prostaty per rectum i powtarzać je od tego momentu raz na dwa lata.

Programy profilaktyczne dla Ciebie

Możesz także skorzystać ze specjalnych programów profilaktycznych, np.:

Program profilaktyki chorób odtytoniowych (w tym POChP)

Ten program jest dla Ciebie, jeżeli:

- masz więcej niż 18 lat i palisz papierosy lub inne wyroby tytoniowe, a zwłaszcza jeżeli jesteś w średnim wieku (między 40 a 65 lat)
- nie miałeś w ramach programu profilaktyki POChP wykonanych badań spirometrycznych w ciągu ostatnich 36 miesięcy
- nie zdiagnozowano u Ciebie wcześniej przewlekłej obturacyjnej choroby płuc, przewlekłego zapalenia oskrzeli lub rozedmy.

Program Profilaktyki Chorób Kardiologicznych (KORDIAN)

To program dla Ciebie, jeżeli:

- masz powyżej 18 lat
- podejrzewano u Ciebie ryzyko chorób sercowo-naczyniowych
- w ciągu ostatnich 5 lat nie leczyłeś się z powodu choroby układu sercowo-naczyniowego i nie korzystasz z Programu Chorób Układu Krążenia realizowanego przez NFZ.

Program Profilaktyki Chorób Układu Krążenia (CHUK)

Ten program jest dla Ciebie, jeśli spełniasz wszystkie te warunki:

- masz od 35 do 65 lat
- nie masz cukrzycy, przewlekłej choroby nerek, rodzinnej hipercholesterolemii ani niektórych chorób układu krążenia (jeśli na nie chorujesz, dowiesz się od lekarza, czy możesz wziąć udział w programie)
- nie korzystałeś lub nie korzystałaś z badań w ramach tego programu w ciągu ostatnich 5 lat.

lub

jesteś osobą szczególnie obciążoną czynnikami ryzyka, m.in.:

- masz nadciśnienie tętnicze krwi,
- masz podwyższone stężenie cholesterolu,
- masz nadwagę lub jesteś osobą otyłą,
- palisz papierosy,
- masz więcej niż 35 lat,
- jesteś obciążony genetycznie.

Program Profilaktyki Raka Płuca

To program dla Ciebie, jeżeli znajdujesz się w jednej z dwóch grup ryzyka:

1) masz 55–74 lata i:

- palisz papierosy nałogowo – palisz paczkę dziennie od 20 lat albo palisz 2 paczki dziennie od 10 lat
- udało Ci się rzucić palenie na więcej niż 15 lat (dot. ostatniego okresu absencji)

2) masz 50–74 lat i:

- palisz papierosy nałogowo – palisz paczkę dziennie od 20 lat, palisz 2 paczki dziennie przez 10 lat
- udało Ci się rzucić palenie na więcej niż 15 lat (dot. ostatniego okresu absencji);

w dodatku:

- z uwagi na wykonywany zawód byłeś narażony na działanie krzemionki, berylu, niklu, chromu,

kadmu, azbestu, związków arsenu, spalin silników diesla, dymu ze spalania węgla kamiennego, sadzy

- byłeś narażony na radon
- chorowałeś na raka płuca, chłoniaka, raka głowy i szyi lub raki zależne od palenia tytoniu, np. raka pęcherza moczowego
- ktoś z Twojej bezpośredniej rodziny (pierwszego stopnia) miał raka płuca
- chorujesz na przewlekłą obturacyjną chorobę płuc (POChP) lub włóknienie płuc (IPF).

Znajdź informację o innych badaniach profilaktycznych, z których możesz skorzystać