

Listopad miesiącem zdrowia mężczyzn. Przypominamy, dlaczego warto budować nawyk regularnych badań.

Choć według najnowszego badania przeprowadzonego przez Medicover 60 proc. mężczyzn deklaruje przynajmniej częściową wiedzę na temat profilaktyki raka prostaty, regularne badania urologiczne wykonuje zaledwie 22 proc. z nich. Niemal co czwarty badany, który dotąd nie korzystał z takich badań, planuje jednak pierwszą wizytę u urologa. Skala problemu jest znacząca, w Polsce co roku raka prostaty diagnozuje się u około 16-18 tys. mężczyzn, a raka jądra u około 1,1 tys. Wczesne wykrycie obu nowotworów istotnie zwiększa szanse na skuteczne leczenie. Z okazji Movember Medicover zwraca uwagę na potrzebę regularnych badań i większej świadomości zdrowotnej mężczyzn.

Listopad na całym świecie upływa pod znakiem Movember pochodzącego od słów „moustache” (wąsy) i „November” (listopad).

Od lat jednym z najważniejszych wyzwań w profilaktyce zdrowia mężczyzn jest zachęcanie ich do regularnych badań, również wtedy, gdy nie odczuwają żadnych dolegliwości. Tegoroczne wyniki badania przeprowadzonego przez Medicover* pokazują, że edukacja powinna koncentrować się nie tylko na zwiększaniu świadomości, ale również na wspieraniu mężczyzn w podejmowaniu konkretnych działań.

Wiedza o profilaktyce to pierwszy krok

Ponad połowa mężczyzn (54 proc.) przynajmniej raz skorzystała z profilaktycznych badań urologicznych, jednak regularność wciąż pozostaje wyzwaniem. Zaledwie 22 proc. badanych wykonuje je co najmniej raz w roku, a 18 proc. zgłasza się na nie rzadziej. Wyniki pokazują, że choć część mężczyzn ma już za sobą pierwsze doświadczenia z profilaktyką, wciąż potrzebne są działania, które pomogą przełożyć świadomość zdrowotną na regularne dbanie o siebie.

Profilaktyka nowotworów u mężczyzn powinna być dostosowana do indywidualnego ryzyka zdrowotnego. W przypadku raka prostaty szczególnie istotne są wiek, wywiad rodzinny oraz inne czynniki ryzyka, które pomagają określić zasadność i zakres dalszych badań. Oznaczenie PSA może być jednym z elementów takiej oceny i wskazywać na potrzebę pogłębienia diagnostyki. Warto pamiętać również o raku jądra, który częściej dotyczy młodszych mężczyzn. Regularne samobadanie pozwala szybciej wychwycić niepokojące zmiany i odpowiednio wcześnie skonsultować je ze specjalistą

– mówi dr hab. n. med. Mariola Borowska, Kierownik Zespołu Profilaktyki i Promocji Zdrowia.

Brak objawów wciąż najczęstszym powodem rezygnacji z badań

41 proc. respondentów, którzy nie wykonują badań w kierunku raka prostaty przynajmniej raz w roku, przyznaje, że nie widzi takiej potrzeby, ponieważ nie odczuwa żadnych objawów. Na kolejnych miejscach znalazły się trudny dostęp do specjalisty (38 proc.) oraz brak czasu (30 proc.). Wstyd i skrępowanie stanowią barierę dla 18 proc. badanych, natomiast 13 proc. obawia się diagnozy. Wyniki pokazują, że problemy urologiczne nadal bywają tematem trudnym, ale wśród deklarowanych przeszkód szczególnie istotne są przekonania dotyczące potrzeby wykonywania badań. Tymczasem rak prostaty może przez długi czas rozwijać się bez charakterystycznych objawów. Wraz z postępem choroby mogą pojawić się m.in. krwiomocz, krew w nasieniu, zatrzymanie moczu czy problemy z erekcją.

Kiedyś jednym z powodów skrępowania mężczyzn przed wizytą u urologa była konieczność badania per rectum. Dziś wstępną ocenę stanu prostaty może wspierać proste badanie poziomu PSA we krwi. Dlatego tak ważne jest, by lekarz rodzinny czy lekarz medycyny pracy przypominał o profilaktyce, a pacjenci nie odkładali badań na później. Rak prostaty może przez długi czas rozwijać się bezobjawowo, a brak dolegliwości nie oznacza, że wszystko jest w porządku

– mówi dr n. med. Paweł Salwa, Kierownik Oddziału Urologii Szpitala Medicover w Warszawie.

Samobadanie jąder to ważny nawyk już od młodego wieku

Choć 67 proc. badanych mężczyzn deklaruje, że przynajmniej sporadycznie wykonuje samobadanie jąder, regularność wciąż pozostaje wyzwaniem. Zaledwie 26 proc. robi to często, a 41 proc. rzadko. Co więcej, 20 proc. respondentów nigdy nie wykonywało samobadania, a 13 proc. nie słyszało o takiej praktyce. Wyniki pokazują, że choć wiedza na temat samobadania jest stosunkowo powszechna, nadal potrzebna jest edukacja podkreślająca znaczenie regularnej kontroli.

Samobadanie jąder jest szczególnie istotne w przypadku młodych mężczyzn. Rak jądra występuje przede wszystkim u nastolatków i młodych dorosłych w wieku 14-35 lat i jest najczęściej diagnozowanym nowotworem u mężczyzn przed 40. rokiem życia. Dlatego warto już od młodości budować nawyk obserwowania swojego ciała i zwracania uwagi na niepokojące zmiany, które należy skonsultować z lekarzem. Ważną rolę odgrywa tu edukacja dlatego w ramach działań profilaktycznych konsultanci Medicover odwiedzają biura firm, wykorzystując modele edukacyjne, by pokazać, jak prawidłowo przeprowadzać samobadanie jąder. Takie inicjatywy pomagają oswoić temat i zwiększać świadomość profilaktyki, szczególnie wśród młodych pracowników.

O ile w przypadku raka prostaty kluczową rolę odgrywa indywidualna ocena ryzyka i odpowiednio dobrana diagnostyka, o tyle w raku jądra szczególne znaczenie ma znajomość własnego organizmu i umiejętność rozpoznawania niepokojących zmian. W Polsce każdego roku rozpoznaje się około 1,1 tys. nowych przypadków raka jądra. Ten nowotwór najczęściej dotyka młodych mężczyzn, dlatego edukację dotyczącą samobadania warto rozpoczynać już we wczesnej dorosłości. Zgrubienie, guzek, zmiana wielkości jądra czy utrzymujący się obrzęk są sygnałami, których nie należy bagatelizować. Wczesne wykrycie raka jądra wiąże się z bardzo wysoką skutecznością leczenia, dlatego szybka diagnostyka pozostaje jednym z najważniejszych elementów profilaktyki wtórnej

– podkreśla dr hab. n. med. Mariola Borowska, Kierownik Zespołu Profilaktyki i Promocji Zdrowia

Samobadanie jąder, najlepiej wykonywać jest raz w miesiącu, na przykład podczas ciepłej kąpieli lub pod prysznicem. Pozwala ono lepiej poznać budowę jąder i łatwiej zauważyć ewentualne nieprawidłowości. Pojawienie się zgrubienia, obrzęku, zmiany konsystencji jądra lub dolegliwości bólowych powinno skłonić do konsultacji lekarskiej.

Medicover wspiera zdrowie mężczyzn przez cały rok

Wczesne wykrycie niepokojących zmian ma kluczowe znaczenie dla skuteczności leczenia nowotworów prostaty i jąder. W diagnostyce chorób prostaty jednym z wykorzystywanych badań jest oznaczenie poziomu PSA we krwi. Podwyższony wynik może wskazywać na konieczność dalszej diagnostyki, obejmującej konsultację lekarską, badania obrazowe, a w uzasadnionych przypadkach również biopsję.

Medicover od lat angażuje się w działania na rzecz profilaktyki i edukacji zdrowotnej, rozwijając dostęp do diagnostyki i specjalistycznej opieki medycznej. W placówkach na terenie całego kraju pacjenci mogą korzystać z konsultacji specjalistycznych oraz badań diagnostycznych w kierunku chorób prostaty i jąder. Dostępne są również kompleksowe przeglądy stanu zdrowia, takie jak „Świadomy Mężczyzna” czy „Screening Stanu Zdrowia”, przeprowadzony w Szpitalu Medicover na warszawskim Wilanowie. Obejmują one m.in. badania laboratoryjne, pomiary ciśnienia i masy ciała, EKG oraz badania ultrasonograficzne. Po wykonaniu badań lekarz omawia wyniki i przedstawia indywidualne zalecenia.

---

* Badanie przeprowadzono w dniach 25-28 sierpnia 2026 r. na reprezentatywnej ogólnopolskiej próbie badawczej za pośrednictwem Ogólnopolskiego Panelu Badawczego Ariadna, metodą CAWI (ankiety internetowe), z uwzględnieniem kwot według płci, wieku i wielkości miejscowości zamieszkania.

Medicover w Polsce - Backgrounder PL&ENG 2026.pdf Download



Listopad miesiącem zdrowia mężczyzn. Przypominamy, dlaczego warto budować nawyk regularnych badań..jpg Download