# НА ЗДРАВЈЕ, ЗА МАШКОТО ЗДРАВЈЕ!

ZLATEN DAB MOVEMBER





*Содржината на оваа брошура е подготвена врз основа на материјали доставени од Институтот за јавно здравје на Република Македонија (ИЈЗ)*

ZLATEN DAB

# *Ноември е месецот кога посветуваме посебно внимание на машкото здравје*

„Мовембер" е меѓународна иницијатива што се одбележува секоја година со цел да се подигне свеста за здравствените проблеми кај мажите и да се поттикнат отворените разговори за теми за кои сè уште недоволно се зборува. Називот е комбинација од англиските зборови moustache (мустаќи) и November (ноември), а пуштањето мустаќи е препознатлив симбол на движењето.

„Мовембер" е можност да се потсетиме дека грижата за здравјето не треба да се одложува. Ова особено се однесува на малигните заболувања, менталното здравје и значењето на навременото барање стручна помош. Целта на кампањата не е само да се информира за одредени заболувања, туку и да се поттикнат мажите почесто да разговараат за своето здравје, да ги препознаваат предупредувачките симптоми и да не ги одложуваат медицинските прегледи.

# РАК НА ПРОСТАТАТА

Ракот на простатата претставува едно од значајните малигни заболувања кај машката популација и важна тема во јавното здравје. Подигнувањето на свеста за ова заболување, информирањето за факторите на ризик и навремената консултација со здравствените работници се важни чекори кон подобра здравствена заштита.

## *ШТО ПРЕТСТАВУВА ПРОСТАТАТА И РАКОТ НА ПРОСТАТАТА?*

Простатата е жлезда од машкиот репродуктивен систем, сместена под мочниот меур и околу почетниот дел на мочниот канал. Нејзината функција е поврзана со создавањето на дел од семената течност.

Ракот на простатата настанува кога клетките во ткивото на простатата почнуваат неконтролирано да се размножуваат. Кај дел од мажите заболувањето напредува бавно, додека кај други може да има поагресивен тек. Во раните фази често не предизвикува симптоми, па отсуството на тегоби не значи дека заболувањето е исклучено.

## *ФАКТОРИ НА РИЗИК ЗА РАК НА ПРОСТАТАТА*

**Возраст**
Ризикот се зголемува со возраста, особено по 50-тата година.

**Семејна историја**
Ризикот е поголем кај мажи чии татко, брат или друг близок член на семејството имал рак на простатата.

**Наследни генетски фактори**
Одредени наследни генетски промени можат да го зголемат ризикот.

**Начин на живот и општа здравствена состојба**
Здравата телесна тежина, редовната физичка активност и балансираната исхрана се важни за целокупното здравје, иако не гарантираат спречување на ракот на простатата.

Присуството на еден или повеќе фактори на ризик не значи дека лицето сигурно ќе развие заболување. Тие треба да се земат предвид при разговорот со лекар за индивидуалниот ризик и потребата од испитувања.

ZLATEN DAB AMBER

## *СИМПТОМИ, ПРЕГЛЕДИ И РАНО ОТКРИВАЊЕ НА РАКОТ НА ПРОСТАТАТА*

Во раната фаза ракот на простатата често нема симптоми.

Можни знаци се:

- отежнато започнување на мокрењето;
- слаб или прекинат млаз на урината;
- почесто мокрење, особено во текот на ноќта;
- чувство на нецелосно празнење на мочниот меур;
- крв во урината или семената течност;
- болка во долниот дел на грбот, карлицата или колковите, особено кај напреднато заболување.

Овие симптоми не се специфични само за рак на простатата и може да се појават и кај бенигно зголемување на простатата или други уролошки заболувања. Нивното појавување бара медицинска процена, а крв во урината или акутна неможност за мокрење бара итна процена.

Во зависност од возраста, семејната историја, симптомите и општата здравствена состојба, лекарот може да препорача преглед кај матичен лекар или уролог, PSA-тест, дигитален ректален преглед и, доколку постои сомневање, дополнителни испитувања како магнетна резонанца или биопсија.

Покачена вредност на PSA не значи автоматски дека постои рак. Одлуката за тестирање треба да се донесе индивидуално, во разговор со лекар, со запознавање со можните придобивки, ограничувања и ризици.

# РАК НА ТЕСТИСИТЕ

Покрај ракот на простатата, значајно место во кампањата за машкото здравје има и ракот на тестисите. Тоа е малигно заболување што најчесто се јавува кај помлади мажи, особено во возрасната група од 15 до 35 години. Иако е поредок во споредба со некои други малигни заболувања кај мажите, важно е да се подигне свеста за неговите симптоми, факторите на ризик и потребата од навремена медицинска процена.

## *ФАКТОРИ НА РИЗИК ЗА РАК НА ТЕСТИСИТЕ*

- Претходно неспуштен тестис (крипторхизам), дури и по хируршко лекување;
- Лична историја на рак на тестисот;
- Семејна историја на рак на тестисот, особено кај татко или брат;
- Одредени нарушувања во развојот на тестисите.

Присуството на фактор на ризик не значи дека лицето сигурно ќе развие заболување. Ракот на тестисите може да се појави и кај мажи без познати фактори на ризик.

## *НА КОИ СИМПТОМИ ТРЕБА ДА СЕ ОБРНЕ ВНИМАНИЕ?*

- нов јазол или оток на едниот тестис;
- зголемување или промена на формата, големината или конзистенцијата на тестисот;
- чувство на тежина во скротумот;
- болка или непријатност во тестисот или скротумот;
- чувство на тегобност во долниот дел на стомакот или препоните.

Овие промени не значат автоматски дека станува збор за рак, бидејќи можат да бидат предизвикани и од други заболувања. Сепак, секоја новонастаната промена треба навремено да ја процени лекар. Ненадејна и силна болка во тестисот бара итна медицинска процена, бидејќи може да укажува на торзија на тестисот, состојба што бара итно лекување.

## *САМОПРЕГЛЕД, ДИЈАГНОЗА И НАВРЕМЕНА МЕДИЦИНСКА ПРОЦЕНА*

Запознавањето со нормалниот изглед и чувството на тестисите може да помогне во забележувањето нови промени. При појава на јазол, оток или друга невообичаена промена, потребно е да се побара медицинска помош без одложување.

Самопрегледот не ја заменува лекарската процена и не постои универзална препорака за рутински скрининг на рак на тестисите кај сите мажи без симптоми. Кај лица со фактори на ризик, потребна е индивидуална консултација со лекар.

При сомневање за рак на тестисот, лекарот може да направи клинички преглед и да препорача ултразвучен преглед на тестисите и соодветни лабораториски испитувања. Понатамошната дијагностичка постапка ја одредува уролог. Ракот на тестисите во голем број случаи е излечив, особено кога се открива во рана фаза. Затоа, навремената медицинска процена и соодветното лекување се од суштинско значење.

# МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ НА МАЖИТЕ – ГРИЖАТА ЗА СЕБЕ Е ЗНАК НА ОДГОВОРНОСТ

Менталното здравје е составен дел од целокупното здравје. Стресот, притисокот од работните и семејните обврски, финансиските тешкотии, осаменоста и општествените очекувања можат да влијаат врз психолошката благосостојба на мажите.

Поради стереотипите дека мажите треба секогаш да бидат силни, самостојни и да не ги покажуваат своите емоции, дел од нив може да ги премолчуваат проблемите и да ја одложуваат стручната помош.

## *ВАЖНО Е ДА СЕ ПРЕПОЗНААТ ПРОМЕНИТЕ ШТО ТРААТ ПОДОЛГО, КАКО:*

- постојано чувство на тага, безнадежност или празнина;
- зголемена раздразливост или анксиозност;
- нарушувања на спиењето;
- губење интерес за активности што претходно носеле задоволство;
- повлекување од семејството и пријателите;
- тешкотии во секојдневното функционирање или зголемена употреба на алкохол и други психоактивни супстанции.

Разговорот со блиска личност, матичен лекар, психолог, психијатар или друг квалификуван здравствен работник може да биде важен прв чекор кон добивање помош. Барањето помош не е слабост, туку одговорен чекор кон зачувување на здравјето и квалитетот на животот.

# ЗДРАВИ ЖИВОТНИ НАВИКИ – ОСНОВА ЗА ДОЛГОРОЧНО ЗДРАВЈЕ

ZLATEN DAB AMBER

Во рамките на активностите за „Мовембер“, Институтот за јавно здравје го нагласува значењето на физичката активност, правилната исхрана и грижата за менталното здравје како дел од поширокиот пристап кон машкото здравје.

## *ЗА УНАПРЕДУВАЊЕ НА ЗДРАВЈЕТО СЕ ПРЕПОРАЧУВА:*

- редовна физичка активност, приспособена на возраста и здравствената состојба;
- разновидна исхрана со доволно зеленчук, овошје, интегрални житарки и други хранливи намирници;
- одржување здрава телесна тежина;
- избегнување тутун и ограничување или избегнување алкохол;
- доволно сон и соодветно справување со стресот;
- одржување социјални контакти и поддршка од семејството и пријателите;
- редовни здравствени консултации и следење на препораките од здравствените работници.

Здравите животни навики го поддржуваат целокупното физичко и ментално здравје. Тие не претставуваат гаранција за спречување на рак на простатата, рак на тестисите или други малигни заболувања, но се важен дел од грижата за здравјето во текот на целиот живот.

# КЛУЧНИ ПОРАКИ ОД КАМПАЊАТА „МОВЕМБЕР“

### *ИНФОРМИРАЈ СЕ*

Запознај се со најчестите здравствени проблеми кај мажите.

### *НЕ ГИ ИГНОРИРАЈ СИМПТОМИТЕ*

Секоја нова или упорна промена заслужува соодветна медицинска процена.

### *РАЗГОВАРАЈ СО ЛЕКАР*

Информирај се за личниот ризик и потребата од соодветни прегледи.

### *ГРИЖИ СЕ ЗА МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ*

Разговарај за проблемите и побарај стручна помош кога ти е потребна.

### *БИДИ ФИЗИЧКИ АКТИВЕН*

Редовното движење е важно за целокупната благосостојба.

### *ПОДДРЖИ ГИ ДРУГИТЕ*

Охрабри ги семејството, пријателите и колегите отворено да разговараат за машкото здравје.

## *ГРИЖАТА ЗА СЕБЕ Е ВАЖНА И ЗА ОНИЕ ШТО ГИ САКАШ.*

Златен Даб и Златен Даб Амбер и оваа година се приклучуваат на „Мовембер“ со потсетник дека грижата за машкото здравје не треба да трае само во ноември. Таа е важна во текот на целата година.

Не ги одложувај прегледите, не ги игнорирај промените и разговарај со здравствен работник за своето здравје и личниот ризик.

***Информирај се. Провери се. Грижи се за себе и за своите најблиски.***

***На здравје, за машкото здравје!***

ZLATEN
DAB


ZLATEN
DAB
MOVEMBER