



Rakovina varlat



Rakovina prostaty



Rakovina střeva



Vysoký cholesterol



Diabetes

STK  PRO CHLAPY



Badmintonista Petr Koukal
Zakladatel STK PRO CHLAPY

Manuál pro údržbu chlapa

„Až se muži začnou starat o své zdraví jako o auta, budeme mít vyhráno!“

Příběh Petra Koukala



Nikdy mě nenapadlo, že by mě mohlo potkat nějaké vážnější onemocnění, a ke svému zdraví jsem přistupoval asi stejně jako většina chlapů. A pak jsem najednou stál v ordinaci lékaře, který vyslovil diagnózu – rakovina varlete. Bylo mi 24 let a ještě ten den jsem šel na operaci...

Jsem jasný příklad toho, jak se téma mužského zdraví a prevence všeobecně podceňuje. Žijeme v omylu, že nemoci jako **rakovina varlat, prostaty, střeva, cukrovka či vysoký cholesterol** se nás netýkají, a prevenci považujeme za zbytečnou. Věčně nemáme čas, stydíme se nebo si hledáme jiné výmluvy. K lékaři se tak bohužel často dostaneme až ve chvíli, kdy je onemocnění pokročilé a může výrazně změnit kvalitu života nebo ho přímo ohrozit.

Proto o této problematice nyní mluvím veřejně a věřím, že projektem **STK PRO CHLAPY** inspiřuji co nejvíce chlapů, aby se o sebe začali starat zodpovědně a pravidelně chodili na preventivní prohlídky.

Mně včasná diagnóza zachránila život.

Ted' už je to tvoje volba!

Muži téma zdraví všeobecně podceňují. Řada z nich si myslí, že se jim onemocnění netýká, a prevenci považují za zbytečnou. K lékaři se proto často dostanou až ve chvíli, kdy už smlouvají o život nebo o jeho kvalitu. O mnoho více než vztah mají chlapi k autům, se kterými jsou zvyklí jezdit na pravidelné technické kontroly. Informační kampaň **STK PRO CHLAPY** si proto klade za cíl, aby se muži naučili starat o své zdraví stejně jako o auta a aby se prevence stala nedílnou součástí jejich života.

Snažíme se prolomit tabu mužského zdraví, vytvořit silné společenské téma a změnit postoj mužů k preventivním prohlídkám a k prevenci obecně. Našími projekty edukujeme studenty na školách, zaměstnance ve firmách i širokou veřejnost. Naším cílem je, aby se zodpovědný přístup ke zdraví stal pro všechny muže samozřejmostí.





„Větší koule nejsou vždycky výhra aneb koroze palivové nádrže.“



Rakovina varlat postihuje většinou muže ve věkové skupině 15–40 let – čili v tom nejlepším věku, kdy máš pocit, že tě nemůže vůbec nic ohrozit. Až do chvíle, kdy si všimneš, že jedno z tvých varlat je tak nějak jiné, např. **tužší, větší, má na sobě hrbolek nebo bulku**, kterou jsi dříve nenahmatal. Samo o sobě na dotek bolestivé není, zato tě může bolet břicho nebo záda a můžeš se cítit unavený.

Nádorem varlat v České republice **onemocní přes 500 mužů ročně**. Určitě si říkáš, že to není moc a že ty to „štěstí“ mít nebudeš. Ale pokud chceš mít parádní bourák, musíš mu poskytnout výborný servis. Nejlepším servisákem si můžeš být ty sám, když si pravidelně jedenkrát za měsíc systematicky prohmatáš varlata.



JAK NA SERVIS?

Nejlépe po teplé sprše či vaně si varlata zkontroluj nejprve zrakem. Je úplně normální, že jedno visí trochu níž, ale od oka odhadneš, jestli jsou přibližně stejně velká. Následně jedno z nich uchop oběma rukama tak, že ze zadní strany budou ukazováček s prostředníčkem a zepředu proti nim budou tlačit palce. **Jemným prohatáváním postupuj od dolního pólu k hornímu.** U horního pólu zjistíš, že tato oblast je citlivější. To je také v pořádku. Stejně postupuj i u druhého varlete. Tvým hlavním úkolem je odhalit co nejdříve případnou změnu ve struktuře varlat. Pokud nenalezneš žádný hrbolek, změnu tuhosti nebo velikosti varlete, můžeš si blahopřát – palivová nádrž tvého bouráku žádnou korozi netrpí. **V jakémkoliv jiném případě rozhodně neváhej a běž co nejdříve/ihned do specializovaného servisu – k urologovi.**

POZOR!



Na změny velikosti či objemu varlat



Na hmatné hrboleky, bulky či změny tuhosti varlat



Na celkovou slabost, únavu nebo bolest v zádech



Rakovina prostaty

„Veteránům se často porouchá karburátor,
starší páni si proto musejí hlídat nádory prostaty!“



Je to nejčastější typ rakoviny mužů vůbec a v drtivé většině postihuje chlapy nad 50 let. Ročně jí v ČR onemocní téměř 7000 veteránů a 1500 jich každý rok zemře! Důvodem je podcenění preventivních servisních prohlídek, které umožní včasné odhalení rakoviny.

Jak to na sobě poznáš?

Počínající rakovinu sám na sobě poznat nemůžeš, právě proto je potřeba dodržovat pravidelné servisní prohlídky. V pozdějších stádiích začneš mít problémy s močením, na záchodě budeš skoro pořád a budeš mít pocit, že nejsi schopen vypustit celou nádrž. Ještě později se může v moči objevit krev, mohou tě bolet záda a kyčle nebo ti můžou brnět nohy a ruce. Vše doprovází celková únava, slabost a hubnutí.

JAK NA SERVIS?

Nejdůležitější je pravidelnost! Až ti bude 40 let, zajdi si do autorizovaného servisu ke svému urologovi – samovyšetření v tomto případě možné není. Ten určí, kdy bys měl dorazit znovu. Od věku 50 let už potom chod' pravidelně jednou za rok v rámci prevence!



POZOR!



Abys nezapomněl na pravidelnou servisní prohlídku



Na krev v moči



Při bolestech v zádech, kyčlích či končetinách



Rakovina tlustého střeva a konečníku

„Bacha na výfukový systém, i ten velice často trpí korozí!“



Už ti někdy vyprávěl kámoš, jak mu zrezavěl výfuk? A proč si myslíš, že tobě nezrezaví? Faktem zůstává, že kolorektální karcinom je v České republice velice časté onemocnění – lékaři ho ročně diagnostikují u více než 4500 chlapů a **umře na něj více než polovina z nich**. Postihuje hlavně starší vozový park, tedy **chlapy nad 50 let**. Proto by sis měl dávat bacha a pravidelně si nechat kontrolovat trubky.

Jak to na sobě poznáš?

Tento karcinom se nejčastěji projevuje poruchami trávení ve smyslu zácpy nebo průjmu, pak se může objevit krev ve stolici. Pokud na sobě budeš pozorovat únavu, ztrátu chuti k jídlu nebo neplánovaně zhubneš, je možné, že jsi něco prošvihl, a měl by ses co nejdříve vydat do autorizovaného servisu.

JAK NA SERVIS?

Autorizovaným servisem je v tomto případě tvůj obvodní lékař, který by ti měl od 50ti let minimálně každé dva roky udělat test na skryté krvácení z trubek. Prováděj ho pečlivě – vyheš se tak pozdnímu odhalení tohoto typu rakoviny.



POZOR!



Na časté zácpy, průjmy nebo krev ve stolici



Na velkou únavu a výrazné hubnutí



Abys nezapomněl na pravidelnou servisní prohlídku



Vysoký cholesterol

„Když ti vážne vstříkování do válců,
moc srandy si s tebou už nikdo neužije!“



Špatné vstříkování po určité době zanese motor palivem a olejem a ty se můžeš ocitnout s chcípým autem v odstavném pruhu. **Podobně, když se ti zanesou tepny tukem, respektive cholesterolem, riskuješ, že si odstaviš srdce nebo mozek.** Infarkt nebo mrtvice, které jsou v mnoha případech přímým důsledkem vysoké hladiny cholesterolu v krvi, dnes postihují **chlapy po třicítce zcela běžně** a v případě dědičně zvýšené hladiny cholesterolu jsou těmito riziky ohroženi už dospívající.

Z výzkumů vyplývá, že **pouze 16 % Čechů ví, že má vysoký cholesterol.** Podle statistik ministerstva zdravotnictví jím ale trpí 80 % českých mužů a 70 % žen. Víš jistě, že nejsi jedním z nich?!

JAK NA SERVIS?

Hladinu cholesterolu ti v 18 letech změří tvůj praktický lékař, a pokud bude v normě, udělá to znovu v rámci preventivní prohlídky ve 30 letech a pak každých 10 let.



POZOR!



Trpíš nadváhou a obezitou?



Konzumuješ často alkohol, dopřáváš si hodně tučných jídel a pravidelně kouříš?



Nebo se dostatečně nehýbeš?

Pravděpodobně jsi v rizikové skupině!



„Zadřený motor aneb cukr v palivu“



Když ignoruješ výměnu olejového filtru, dříve nebo později se zanes a motoru hrozí zadření. Stejně je to s cukrem v krvi, nefunguje-li jeho „odfiltrování“ inzulinem, hromadí se v krvi a způsobuje cukrovku. Pokud se o cukrovce nedozvíš včas, hrozí ti nevratná zdravotní poškození.

OK, ale chlap a cukrovka, říkáš si?! Ta mi nehrozí, ještě přeci nejsem starej dědek! Na věku už bohužel vůbec nezáleží! O cukrovce se dnes právem hovoří jako o civilizačním onemocnění či přímo epidemii 21. století. **Jen v ČR ji trpí více než 800 000 lidí** a většina z nich se o ni přičinila špatnou životosprávou – alkohol, tučná jídla, nedostatek pohybu vyústí v obezitu a hned potom přichází cukrovka.

Problém s cukrovkou je, že dlouho nebolí, **máš „jenom“ vyšší hladinu cukru v krvi. Klidně 5 nebo 7 let, právě tak dlouho totiž v průměru trvá, než je českému cukrovkáři nemoc diagnostikována.** U mnoha pacientů je přitom v tu chvíli už bohužel pozdě a projeví se u nich některé ze závažných komplikací diabetu – **poruchy zraku, ledvin nebo rozsáhlé poškození nervové soustavy**, projevující se mnoha symptomy od poruch erekce až po infarkt myokardu.

I v případě prevence cukrovky tak jednoznačně platí, že by každý měl znát svou hladinu cukru v krvi, která je klíčovým indikátorem onemocnění. Znáš tu svou?!

JAK NA SERVIS?

Hladinu cukru v krvi ti změří tvůj praktický lékař v 18 letech, a pokud je vše v pořádku, tak dále ve 30, 40 a pak každé dva roky v rámci preventivní prohlídky.



POZOR!



Trpíš nadváhou a obezitou?



Trápí tě častá únava?



Konzumuješ často alkohol, dopřáváš si hodně tučných jídel a pravidelně kouříš?



Nebo nevyvíjíš dostatek pohybu?

Pravděpodobně jsi v rizikové skupině!

Prevence je nejmíc,
co můžete udělat pro svoje zdraví!



Odborná zástita





**Nadační fond
Petra Koukala**

nfpk@stkprochlapy.cz
www.facebook.com/stkprochlapy
www.stkprochlapy.cz