Viešoji įstaiga
Kėdainių ligoninė

Kėdainių
rajono savivaldybė



LAPKRITIS – VYRŲ SVEIKATOS MĖNUO

5 signalai, kurių nereikėtų ignoruoti

Lapkritis visame pasaulyje minimas kaip vyrų sveikatos mėnuo. Tai priminimas, kad rūpintis savo sveikata svarbu kiekvienam vyrui, nepriklausomai nuo amžiaus. Laiku pastebėti organizmo pokyčiai ir profilaktiniai patikrinimai gali padėti išvengti sunkių ligų.

5 SIGNALAI, KURIŲ NEREIKĖTŲ IGNORUOTI

1. Šlapinimosi sutrikimai

Dažnas šlapinimasis, ypač naktį, susilpnėjusi šlapimo srovė, sunkumas pradėti šlapintis ar nevisiško šlapimo pūslės ištuštinimo jausmas gali būti prostatos ar šlapimo takų ligų požymiai.

2. Kraujas šlapime

Net ir vieną kartą pastebėtas kraujas šlapime yra priežastis kreiptis į gydytoją. Tai gali būti šlapimo takų infekcijos, akmenligės ar rimtesnių ligų požymis.

3. Sėklidžių pakitimai

Pastebėjus guzelį, patinimą, pakitusį sėklidės dydį ar neįprastą sunkumo jausmą, svarbu nedelsti ir pasikonsultuoti su gydytoju.

4. Nuolatinis nuovargis ir sumažėjęs fizinis pajėgumas

Užsitęsęs silpnumas, dusulys fizinio krūvio metu ar sumažėjusi ištvermė gali būti susiję su įvairiais sveikatos sutrikimais, įskaitant širdies ir kraujagyslių ligas.

5. Emocinės savijautos pokyčiai

Nuolatinė įtampa, nerimas, prislėgta nuotaika, miego sutrikimai ar prarastas susidomėjimas kasdiene veikla taip pat yra svarbūs sveikatos signalai. Kreiptis pagalbos – stiprybės, o ne silpnumo ženklas.

KĄ SVARBU ŽINOTI APIE PROSTATOS VĖŽIO PREVENCIJĄ?

Lietuvoje vykdoma prostatos vėžio ankstyvosios diagnostikos programa, skirta:

- 50–69 metų (imtinai) vyrams;

- vyrams nuo 45 metų, jeigu jų tėvas ar brolis sirgo prostatos vėžiu.

Pagal programą atliekamas prostatos specifinio antigeno (PSA) kraujo tyrimas. Dėl tyrimo poreikio ir periodiškumo rekomenduojama pasitarti su šeimos gydytoju.

Svarbu: ankstyvosios stadijos prostatos vėžys dažnai nesukelia jokių simptomų. Padidėjęs PSA rodiklis savaime nereiškia vėžio diagnozės.

KASDIENIAI ĮPROČIAI, PADEDANTYS IŠSAUGOTI SVEIKATĄ:

- Būkite fiziškai aktyvūs bent 150 minučių per savaitę.
- Rinkitės subalansuotą mitybą, valgykite daugiau daržovių.
- Nerūkykite ir ribokite alkoholio vartojimą.
- Reguliariai tikrinkite kraujospūdį ir kitus gydytojo rekomenduotus rodiklius.
- Skirkite pakankamai laiko miegui ir poilsiui.
- Pastebėję neįprastus simptomus, neatidėliokite vizito pas gydytoją.

UROLOGŲ KONSULTACIJOS KĖDAINIŲ LIGONINĖJE

VšĮ Kėdainių ligoninėje pacientus konsultuoja gydytojai urologai, diagnozuojantys ir gydantys prostatos, inkstų, šlapimo pūslės bei kitų šlapimo ir lytinės sistemos organų ligas.

Registracija pas gydytojus urologus
VšĮ Kėdainių ligoninės Konsultacijų poliklinikos registratūroje.
Tel. nr.: (0 347) 67090, (0 347) 54447.
Internetu: www.esveikata.lt

www.kedligonine.lt