Мовембър- да си поговорим за мъжкото здраве

Понеделник, 7 Ноември 2022

~~Всяка година през ноември милиони мустаци насочват вниманието към мъжкото здраве Movember е съчетание на умалителната дума за мустаци „mo“ и месец ноември „November”. Това е ежегодно събитие и включва пускането на мустаци през месец ноември, за да се повиши осведомеността за здравословните проблеми на мъжете, като рак на простатата и рак на тестисите.
Идеята за Мовембър се сформира през 2003 г. в Мелбърн, Австралия, когато двама приятели на шега решават да си пуснат мустаци и обсъждайки идеята с другата част от компанията, избират да обвържат шегаджийския акт с нещо сериозно- събиране на финанси в подкрепа на борбата срещу рака на простатата. Малко по-късно, осъзнавайки потенциала на идеята си, те създават фондация, а движението им привлича милиони хора по целия свят, решили да променят лицето на мъжкото здраве.
Знаете ли, че в глобален аспект мъжете умират средно с до 5 години по-рано от жените от причини, които са до голяма степен предотвратими. Ракът на простата е вторият най-често срещан рак при мъжете след белодробния. Ракът на тестисите пък е най-често срещания рак при младите мъже.
С напредването на възрастта, простата претърпява промени. Най-често срещаната е уголемяване, когато един мъж достигне 40-ата си годишнина. Тогава, простата започва да притиска пикочния канал и затруднява уринирането.
Други, по-страшни промени са, когато някои от клетките в простата започнат да се репродуцират твърде бързо, което води до създаването на тумор. Ракът на простата може да се разраства бавно и никога да не причинява проблеми. Но при някои мъже клетките на коварната болест на простата може да се разраснат и да нападнат други части от тялото, като причинят по-големи щети. Затова е важно да

знаем какво се случва вътре в тялото ни. Някои от симптомите при рака на простата са:
• Нуждата да уриниране често, особено през нощта
• Трудност или забавяне, когато започваме да уриниране
• Усещане на болка или горене при уриниране
• Трудност при задържането на ерекция
• Болезнена еякулация
• Наличието на кръв в урината или семенната течност
Най-лесният начин да откриете дали имате проблем с простата е да си направите PSA (простатно-специфичен антиген) тест. Това е белтък, който се произвежда в простата и се намира в семенната течност, но може да бъде открит и в кръвта. Ще ви вземат кръвна проба, която ще бъде използвана при теста.
Световната здравна организация препоръчва профилактиката на рака на простата да започне с преглед при уролог поне веднъж годишно след 50-годишна възраст. А при генетична обремененост, профилактиката трябва да започне още от 45 години, тъй като рискът от подобна диагноза е 50% по-висок.