KSIĄŻKA SERWISOWA

MĘSKI PRZEGLĄD

WAŻNY 2026

Przegląd techniczny robisz co roku. A swój?

POJAZD **TY**

ROCZNIK _____

WŁAŚCICIEL _____

PRZEGLĄD WAŻNY DO __ / 2027

Co sprawdzić, jak często i gdzie – bezpłatnie.
Poradnik dla mężczyzn z Dolnego Śląska.

NR KSIĄŻKI MP/2026/_____

DOLNY ŚLĄSK

Zadanie publiczne sfinansowano ze środków budżetu Samorządu Województwa Dolnośląskiego

Dlaczego ten przegląd?

Prostata, jądra, pęcherz, nerki, prącie. Na początku choroby zwykle nic nie boli. Dlatego warto wiedzieć, co sprawdzać – zanim zapali się kontrolka.



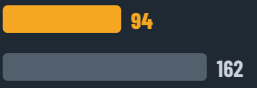
Co trzeci

nowotwór u mężczyzn na Dolnym Śląsku dotyczy prostaty, pęcherza, nerek, jąder lub prącia.



O 30% częściej

niż średnio w Polsce mężczyźni z Dolnego Śląska chorują na raka pęcherza.



94 tys. mężczyzn, 162 tys. kobiet

zrobiło na Dolnym Śląsku bezpłatny bilans „Moje Zdrowie". Panowie, nadrabiamy.

ZAKRES PRZEGLĄDU

1 Konserwacja s. 3
2 Kontrolki s. 5
3 Leczenie s. 8
4 Gdzie się zbadać s. 10

s. 12 Na końcu: **historia Twoich przeglądów**. Wpisuj, co i kiedy zrobiłeś.

01
Konserwacja.
Co możesz zrobić sam.

Na raka prostaty i jądra nie ma diety-tarczy – liczy się czujność. Ale na pęcherz i nerki masz realny wpływ.

Papierosy

To ok. połowa raków pęcherza. Zwiększają też ryzyko raka nerki. „Light" i e-papierosy nie są bezpieczne.

OD JUTRA Rzuć. Lekarz rodzinny pomoże – są skuteczne leki i porady.

Waga

Otyłość wyraźnie zwiększa ryzyko raka nerki i zaawansowanego raka prostaty.

OD JUTRA Zmierz obwód pasa. Ustal z lekarzem, jaka waga jest dla Ciebie zdrowa.

Ciśnienie

Nadciśnienie zwiększa ryzyko raka nerki i zwykle nie daje objawów.

OD JUTRA Mierz ciśnienie co najmniej raz w roku – w aptece, przychodni albo w „Moim Zdrowiu".

Ruch

Chroni nerki i całe ciało. WHO zaleca 150–300 minut umiarkowanego ruchu tygodniowo i ćwiczenia siłowe 2 razy w tygodniu.

OD JUTRA 30 minut szybkiego marszu 5 dni w tygodniu to już 150 minut.

Alkohol

Żaden poziom picia nie jest bezpieczny. Alkohol powoduje co najmniej 7 rodzajów nowotworów.

OD JUTRA Im mniej, tym lepiej. Najzdrowiej nie pić wcale.

Praca

Ok. 1 na 10 raków pęcherza wiąże się z pracą: farby, barwniki, guma, smary, metale, spaliny diesla.

OD JUTRA Używaj środków ochrony. Powiedz lekarzowi, gdzie pracujesz lub pracowałeś.

Masz syna?

Szczepienie przeciw HPV jest bezpłatne dla dzieci w wieku 9–14 lat – także dla chłopców. HPV odpowiada za ok. połowę raków prącia.

KONSERWACJA ZALICZONA

Nie musisz zmieniać wszystkiego naraz. **Wybierz jedną rzecz i zacznij od jutra.**

02
Kontrolki.
Tego nie ignorujesz.



Większość tych objawów ma łagodną przyczynę. Ale ocenić musi lekarz – nie Ty i nie internet.

Nagły, silny ból jądra.
OD RAZU: SOR LUB 112 Nie prowadź sam.

Krew w moczu – nawet raz i bez bólu.
LEKARZ RODZINNY W KILKA DNI Nie czekaj, aż wróci.

Guzek lub twardnienie jądra. Zwykle nie boli – i dlatego jest groźny.
LEKARZ RODZINNY W KILKA DNI

Ranka lub guzek na prąciu, który nie goi się kilka tygodni.
LEKARZ RODZINNY W KILKA DNI

Chudnięcie bez powodu, uporczywy ból pleców lub kości.
LEKARZ RODZINNY W KILKA DNI

Kłopoty z oddawaniem moczu: słaby strumień, wstawanie w nocy.
POWIEDZ LEKARZOWI Zwykle to łagodne powiększenie prostaty.

Kontrolka nie świeci? To nie dowód, że wszystko gra. Rak prostaty i nerki na początku zwykle nie dają objawów – patrz s. 7 i 10.

Samobadanie jąder. 2 minuty, raz w miesiącu.

Rak jądra to najczęstszy nowotwór mężczyzn w wieku 20–44 lat. Wykryty wcześnie – jeden z najlepiej wyleczalnych.

1. **Pod ciepłym prysznicem.**
   Skóra jest wtedy luźna.
2. **Każde jądro osobno.**
   Tocz je delikatnie między kciukiem a palcami.
3. **Gładkie i jędrne?**
   Tak ma być.
4. **Miękki „sznurek" z tyłu?**
   To najądrze, nie guz.
5. **Guzek, twardnienie, ciężkość?**
   Lekarz rodzinny w kilka dni.



Nagły, silny ból jądra — **OD RAZU: SOR LUB 112**

Sprawdzaj się szczególnie regularnie, jeśli w dzieciństwie miałeś niezstąpione jądro albo na raka jądra chorował Twój ojciec lub brat.

Masz kartę pod prysznic? Powieś ją w łazience – przypomni Ci co miesiąc.

PSA. Świadoma decyzja.

PSA to badanie krwi, które może pomóc wcześnie wykryć raka prostaty. Ma zalety i ograniczenia. **Porozmawiaj o nim z lekarzem.**

1. **Kiedy zacząć rozmowę.** Od 50. roku życia. Od 45., jeśli rak prostaty był u ojca lub brata. Od 40., jeśli masz mutację genu BRCA.

2. **Co możesz zyskać.** Szansę wykrycia groźnego raka, zanim da objawy. W dużym badaniu europejskim regularne PSA zmniejszyło liczbę zgonów z powodu raka prostaty o 13%.

3. **Ograniczenia.** Ok. 3 na 4 podwyższone wyniki to fałszywy alarm. Zdarza się też rak przy prawidłowym PSA.



szare – fałszywy alarm
żółty – rak

4. **Nadrozpoznanie.** Badanie może wykryć raka, który nigdy by Ci nie zaszkodził. Takiego raka zwykle się tylko pilnuje.

5. **Co po podwyższonym wyniku.**

POWTÓRZENIE → UROLOG → REZONANS → BIOPSJA, GDY TRZEBA

PRZED BADANIEM

2 dni bez wytrysku i długiej jazdy na rowerze. Po infekcji dróg moczowych odczekaj 4–6 tygodni.

GDZIE

Zleca lekarz rodzinny. W „Moim Zdrowiu" po 50. roku życia – zależnie od ankiety.

Decyzja należy do Ciebie.

03
Leczenie.
Diagnoza to nie wyrok.



GŁÓWNE METODY · WYBIERASZ JE RAZEM Z LEKARZEM

Aktywny nadzór
Regularne badania zamiast od razu operacji. To też leczenie.

Operacja
Usunięcie guza lub narządu, często małoinwazyjnie.

Radioterapia
Napromienianie z zewnątrz albo od środka.

Leki
Hormono-, chemio- i immunoterapia, leki celowane.

W SKRÓCIE

Prostata	Wolno rosnący – aktywny nadzór. Groźniejszy – operacja lub radioterapia, czasem z hormonoterapią.
Jądro	Usunięcie jądra, potem obserwacja lub chemioterapia. Ponad 95 na 100 wyleczonych.
Pęcherz	Usunięcie guza przez cewkę moczową, bez cięcia skóry. Potem wlewki i kontrole.
Nerka	Najczęściej operacja, często z zachowaniem części nerki.
Prącie	Wczesne zmiany: maści, laser, niewielkie zabiegi.

Po leczeniu.
Życie toczy się dalej.

Erekcja. Operacja i radioterapia prostaty mogą ją osłabić. Są skuteczne sposoby leczenia – zapytaj wprost.

Trzymanie moczu. Po operacji prostaty pomaga rehabilitacja mięśni dna miednicy.

Płodność. Przed leczeniem możesz bezpłatnie zamrozić nasienie (program MZ, do 45. roku życia). Usunięcie jednego jądra zwykle nie odbiera płodności.

Głowa. Lęk i przygnębienie po diagnozie są normalne. W ośrodkach onkologicznych pomaga psychoonkolog.

ZABIERZ DO LEKARZA

PYTANIA DO ODHACZENIA PODCZAS WIZYTY

- [ ] Jaki to typ i jakie stadium choroby?
- [ ] Jakie mam możliwości leczenia – także aktywny nadzór?
- [ ] Jakie skutki uboczne ma każda z nich?
- [ ] Czy przed leczeniem mogę zabezpieczyć nasienie?
- [ ] Gdzie dostanę wsparcie psychologiczne?
- [ ] Kto jest moim koordynatorem leczenia?

04
Gdzie się zbadać. Serwis masz bezpłatny.



MAM X LAT – CO MI PRZYSŁUGUJE

18–49 LAT

„Moje Zdrowie” – bilans w przychodni co 5 lat (od 20 lat), z badaniem moczu.

Lekarz rodzinny – przy każdej kontrolce z s. 5. Od 45 lat rozmowa o PSA, jeśli ojciec lub brat chorował.

50+

„Moje Zdrowie” – co 3 lata; lekarz może zlecić też PSA, zależnie od ankiety.

Lekarz rodzinny – rozmowa o PSA; może zlecić PSA, badanie moczu, USG.

ŚCIEŻKA

LEKARZ RODZINNY
pierwszy krok

→

UROLOG
ze skierowaniem

ONKOLOG
bez skierowania

KARTA DiLO Przy podejrzeniu nowotworu: specjalista do 14 dni, badania bez limitu i koordynator leczenia.

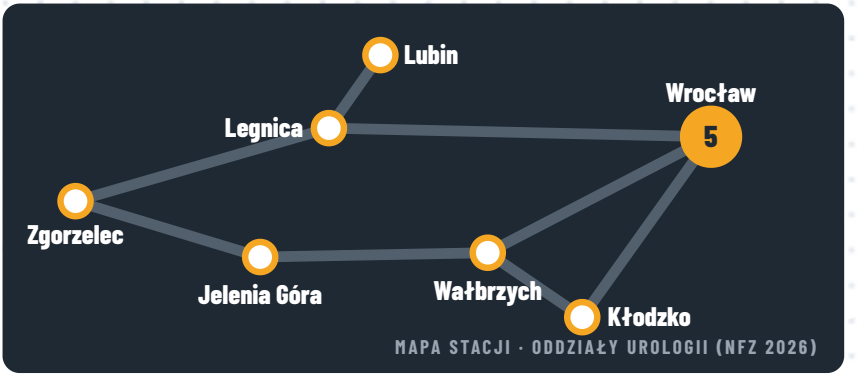
„Moje Zdrowie”: ankieta w Internetowym Koncie Pacjenta, w aplikacji mojeIKP albo w przychodni.

INFOLINIA NFZ, CAŁĄ DOBĘ
800 190 590

Terminy:
terminyleczenia.nfz.gov.pl

Stacje serwisowe na Dolnym Śląsku.

Pierwszy krok to zawsze lekarz rodzinny. Tu są szpitale z oddziałem urologii; poradnie działają w niemal każdym powiecie.



Wrocław	Dolnośląskie Centrum Onkologii (Centrum Nowotworów Urologicznych) · Uniwersytecki Szpital Kliniczny · 4 Wojskowy Szpital Kliniczny · Szpital im. T. Marciniaka · Wojewódzki Szpital Specjalistyczny
Legnica · Lubin	Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Legnicy · CDT Medicus w Lubinie (zabiegi jednego dnia)
Wałbrzych · Kłodzko	Szpital im. dra A. Sokołowskiego · Zespół Opieki Zdrowotnej w Kłodzku
Jelenia Góra · Zgorzelec	Wojewódzkie Centrum Szpitalne Kotliny Jeleniogórskiej · WZOZ „Bolesławiec-Zgorzelec”

Poradnie w Twoim powiecie – z adresami i telefonami:

meskiprzeglad.pl

Stan na listopad 2026. Aktualne dane zawsze na stronie.

Historia przeglądów

WPISUJ NA BIEŻĄCO

DATA	CO SPRAWDZIŁEM	GDZIE	NASTĘPNY
03.2027	*bilans „Moje Zdrowie”*	*przychodnia*	*03.2030*

Informator badań w 30 powiatach, filmy i nagrania rozmów z lekarzami:

meskiprzeglad.pl

Wersja łatwa do czytania (ETR) i informacje w polskim języku migowym: meskiprzeglad.pl

Kontakt: **kontakt@meskiprzeglad.pl** · formularz na stronie

DOLNY ŚLĄSK

Zadanie publiczne sfinansowano ze środków budżetu Samorządu Województwa Dolnośląskiego

Materiał edukacyjny. Nie zastępuje porady lekarskiej.

Stan informacji: listopad 2026