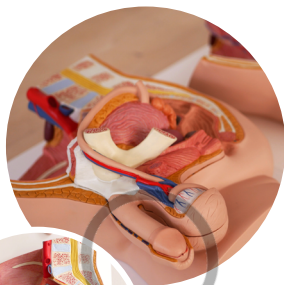


MANUÁL MUŽSKÉHO ZDRAVÍ

#verimvprevenci

O manuálu

Manuál, který držíš v ruce, vznikl k projektu Mužské zdraví. Naučí tě, jak včas odhalit rakovinu, infarkt či mozkovou mrtvici i jak předcházet neplodnosti či úniku moči. Najdeš v něm proto veškeré souhrnné informace tak, aby sis kdykoliv mohl připomenout, jak se o své zdraví správně starat.



O Loono

V Loono ukazujeme, jak je prevence důležitá. Jsme tým mladých lékařů, studentů medicíny a dalších profesionálů. Skrze workshopy ve školách, firmách i na festivalech vzděláváme veřejnost v oblasti prevence onkologických (**#prsakoule**) a kardiovaskulárních onemocnění (**#zijessrdcem**). Nezapomínáme ale ani na reprodukční zdraví (**#doledobry**). Aktivní jsme i na sociálních sítích, kam pod **@loonocz** každý den přidáváme články, infografiky a videa, abychom pozitivní cestou ukázali, že na zdraví záleží. Poslouchat můžeš také náš podcast, stačí do své oblíbené podcastové aplikace zadat „Loono“.



Loono v číslech

5 let
existence

80 000+
vyškolených
lidí

6 poboček
Praha, Brno, Plzeň,
Hradec Králové,
Olomouc,
Pardubice

1500+
workshopů

150+
lidí v týmu

30 000+
fanoušků
na sociálních
sítích

47

Náš příběh

Naši zakladatelce Kateřině Vackové bylo 22 let, když jí diagnostikovali zhoubný nádor. Díky tomu, že naslouchala varovným signálům svého těla, bylo vše zachyceno v časném stádiu. Vyléčila se a rozhodla svým příběhem ukázat zejména mladým lidem, že ten správný čas myslet na své zdraví je právě teď.

Kateřina



MUDr. Kateřina Vacková
Zakladatelka Loono

Vážená slečno, před 2 týdny si můj syn sáhl na svoje jak vy říkáte #prsakoule a svěřil se mi, že je něco špatně a zítra jde na operaci. Vypadá to zhoubně a je mu teprve 17 let. Prosím držte nám palce a i nadále inspirujte maldé aby přemýšleli o svém těle. S úctou Petr L.



iMessage

Díky nám si už 47 lidí
objevilo závažné
onemocnění včas.

Pod záštitou



**I. LÉKAŘSKÁ
FAKULTA**
Univerzita Karlova

Za podpory



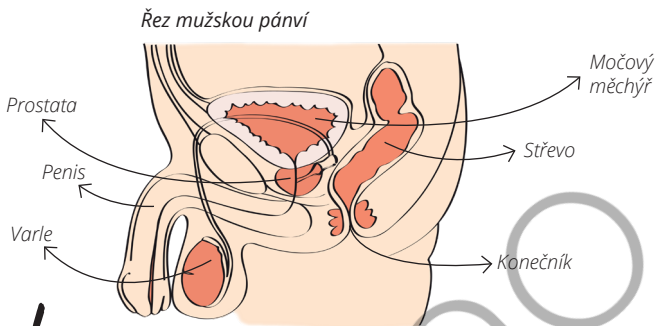
Společnost všeobecného
lékařství ČLS JEP

Projekt byl realizován za finanční podpory:



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

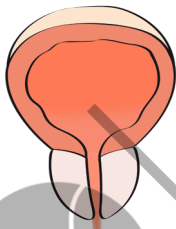
Mužské zdraví



Prostata

Prostatu si můžeš představit jako takovou „benzínku pro spermie“, tedy žlázu, která spermiím dodává energii a živiny potřebné na dlouhé cestě za oplodněním vajíčka.

Zdravá prostata



Prostata změněná nádorem



Prostata je žláza uložená pod močovým měchýřem, která objímá močovou trubici. Zvětšená prostata může utlačovat zesponu močový měchýř a močovou trubici a projevit se tak následujícími příznaky:

Potíže při močení

Krev v moči



Přerušované

Časté

Bolestivé

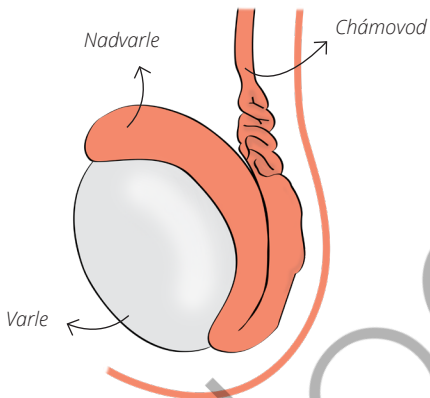


Rakovina prostaty se objevuje u mužů kolem 60. - 70. roku věku.

Varlata

Varlata čili testes čili koule mají na starosti produkci mužského pohlavního hormonu - testosteronu. Kromě toho se v nich při teplotě o 4 °C nižší, než je teplota těla, tvoří a dozrávají samotné mužské pohlavní buňky - spermie.

Zdravé varle



20

gramů váží jedno varle.

15

milionů spermií je v 1 ml spermatu.

72

dní trvá vývoj jedné spermie.

Nádor na varleti se může projevat:

Bulka

Zvětšení

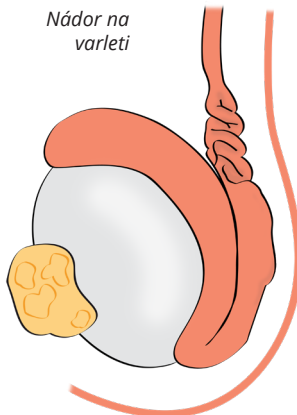
Otok

Bolest



Rakovina varlat je nejčastějším typem rakoviny u mladých mužů (mezi 15. - 40. rokem).

Nádor na varleti



Jak vyšetřit varlata



1. Sahej si na ně každý měsíc.
Volbu dne necháme na tobě.

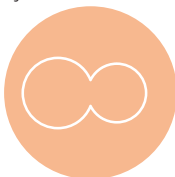


2. Mrkni na ně do zrcadla.
Jsou stejná jako minule?

3. Všímej si:



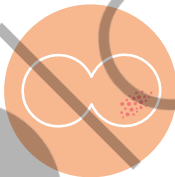
Změny tvaru



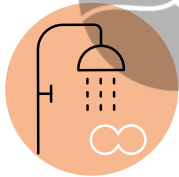
Změny velikosti



Bulky



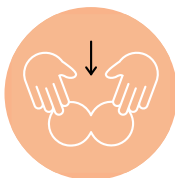
Změny kůže



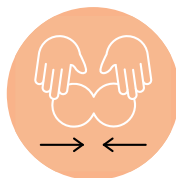
4. Sáhní si na ně.
TIP: Nejpříjemnější to bude po teplé sprše. Budou lépe prohmatná.



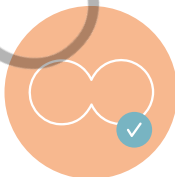
5. Prohmatej je oběma rukama.
TIP: Jednou rukou varle přidrž, druhou ho celé prohmatej krouživými pohyby. Palec dopředu, ukazováček a prostředníček dozadu.



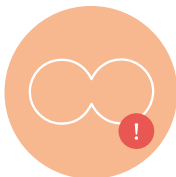
6. Všímej si nerovností na povrchu a bulek uvnitř. Prohmatej i spodek varlat a prostor mezi nimi. Nezapomeň ani na nadvarlata, která najdeš vzadu nahoře. Pokud jsou souměrná, nemusíš se bát.



7. A na závěr odměna.
Vezmi koule do dlaní a promni si je, aby ses ujistil, že jsi na nic nezapomněl.



8. Když nic nenahmatáš, máme radost. Nezapomeň na ně sáhnout zase za měsíc!



9. Když něco nahmatáš, nepanikař a pročti si stránku „Co dělat, když...“.



Věděl jsi, že když se rakovina varlat objeví včas, **vyléčí se až 99 % mužů?**

(Ne)Plodnost

Neplodnost znamená, že žena do 1 roku neotěhotní ani v případě, že měla 2x týdně pohlavní styk. Ve 40 % případů se jedná o poruchu na straně ženy, ve 40 % případů je porucha na straně muže a ve 20 % případů je příčina na obou stranách.

3 %

děti se v ČR narodí pomocí asistované reprodukce (tzv. IVF).

15 %

případů neplodnosti je způsobeno STDs.

15-20 %

párů má potíže s plodností.

Příčiny neplodnosti u muže



- **STDs** - Ty mohou způsobit srůsty a neprůchodnost chámovodu.
- **Věk** - Od 40 let klesá šance na početí.
- **Kvalita spermatu** - Málo spermatu a pomalé spermie snižují šanci na početí.
- **Vrozené vady** - Např. nesestouplé varle či neprůchodnost chámovodu.



Věděl jsi, že dnes se za normu „plodného muže“ bere 15 milionů spermií v 1 ml ejakulátu, přitom před 50 lety byla norma dvakrát vyšší?

Jak neplodnosti předcházet?

Nezahřívát varlata (nenosit těsné kalhoty, nepracovat s počítačem na klíně)

Nepít alkohol

Počít děti v mladém věku

Dodržovat vyváženou stravu (vyhnout se pod/nadváze)

Nekouřit

Chodit na preventivní kontroly

Poruchy erekce

Poruchou erekce se myslí neschopnost dosáhnout erekce nebo neschopnost ji udržet kvalitní po požadovanou dobu. Dnes jí trpí až 50 % mužů nad 50 let. Postihnout však může i mladé muže. Nestyď se proto a vyhledej pomoc u urologa včas!

Jaké jsou stupně poruch erekce?



1. Okurka
optimální
erekce



2. Neoloupaný
banán
téměř optimální
erekce



3. Oloupaný
banán
mírná porucha
funkce



4. Tofu
těžká porucha
funkce

Co se na poruše erekce podílí?



Kouření



Alkohol



Cukrovka



Věk



Nadváha



Operace



Úrazy



Psychika

Jak poruše erekce předcházet?

Chodit na preventivní prohlídky k praktickému lékaři

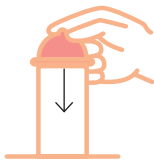
Včas kontaktovat svého praktického lékaře či urologa

Dodržovat zásady zdravého životního stylu

Jak správně použít kondom?



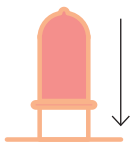
Krok 1:
Vždycky ho nos
v originální krabičce,
aby se před použitím
nepoškodil.



Krok 4:
Při nasazování
zmáčkní špičku.



Krok 2:
Zkontroluj datum
spotřeby.



Krok 5:
Natáhni ho celý.



Krok 3:
Opatrně ho otevři,
nepoužívej zuby.



Krok 6:
Při styku kontroluj, že
nesklouzl.



Krok 7:
Po akci ho vyhoď
do koše.

DŮLEŽITÉ: Kondom je jedinou formou antikoncepce, která kromě nechtěného těhotenství zabraňuje i přenosu STDs.

Co nedělat?

Nenos ho v peněžence

Nepoužívej lubrikant
na olejové bázi

Neotvírej ho nůžkami
nebo zuby

Nepoužívej dva
kondomy najednou

Nepoužívej ho
vícekrát

Nepoužívej ho
po době spotřeby

S kondomem
používej
lubrikant pouze
na vodní bázi, aby
nedošlo k jeho
poškození.



Pohlavně přenosná onemocnění

Pohlavně přenosná onemocnění jsou onemocnění, která se přenáší nejčastěji právě pohlavním stykem (vaginálním, orálním či análním). Projeví se spíše u žen než u mužů. Muži jsou však častějšími přenašeči.

Nejčastější STDs

- 1 HPV*
- 2 Chlamydie
- 3 Kapavka
- 4 Syfilis
- 5 HIV**
- 6 Žloutenka typu B a C

Jak se STDs přenáší?

| | |
|--|-------------------------|
| Pohlavní styk (vaginální, orální či anální) | Krev (infikovaná jehla) |
| Sperma či vaginální sekret | Sliny |
| Z matky na dítě (těhotenství, porod, mateřské mléko) | |

*HPV - Human Papilloma Virus

**HIV je virus, který později způsobuje onemocnění AIDS (tj. syndrom získaného selhání imunity). To, že je člověk HIV+ (pozitivní) neznamená, že už je nemocný AIDS.

Jak se STDs projevují?

Bez příznaků!*

Svědění

Výtok či zápach z pochvy

Změny na kůži

Bolest či krvácení při sexu

Krev v moči

Neploďnost

*Nezapomeň se proto nechat pravidelně testovat!

Mapu testovacích center najdeš na:



Namíř foťák chytrého telefonu

Kardiovaskulární systém

Kardiovaskulární systém je složený ze srdce a cév, jeho úkolem je zásobovat celé tělo kyslíkem a živinami.

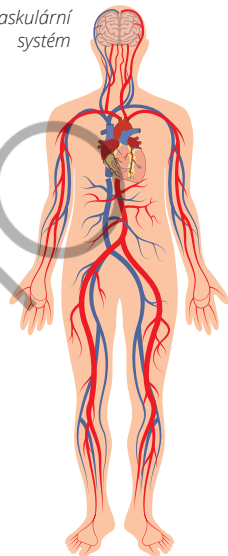
Kardiovaskulární systém může onemocnět například:

Infarktem
srdce

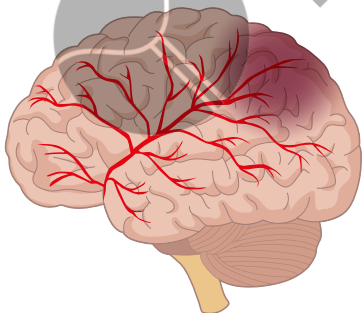
Mozkovou
mrtvicí

Infarkt či mrtvice je náhlé přerušení krevního zásobování části srdce nebo mozku, ke kterému dochází vlivem uzavření tepny, které může vést i k nevratnému poškození srdečních či mozkových buněk.

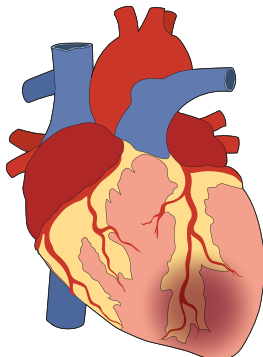
Kardiovaskulární systém



Vznik mozkové mrtvice



Vznik srdečního infarktu



Infarkt srdce

Jak se infarkt srdce projevuje?



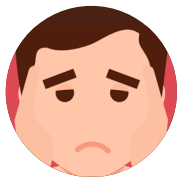
Bolest na hrudi*



Pocit nedostatku dechu



Bledost, pocení



Úzkost



Nevolnost



Ztráta vědomí

Až 20 % infarktů může proběhnout bez bolesti na hrudi, nejčastěji u diabetiků nebo u žen.

Mozková mrtvice

Jak se mozková mrtvice projevuje?



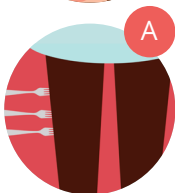
B
Balance
poruchy
rovnováhy,
závratě



E
Eyes
poruchy
zraku



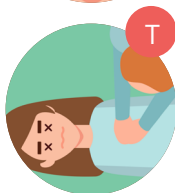
F
Face
pokleslý
koutek,
brnění,
ochrnutí



A
Arms
brnění,
ochrnutí,
necitlivost
končetiny




S
Speech
poruchy
řeči



T
Time
ČAS!*
ČAS!*

*Neotálej, při prvních příznacích volej 155!

* Infarkt srdce se může projevit i déletrvajícím bolestí zad. Bolest na hrudi, v zádech obvykle vzniká náhle a trvá alespoň 20 minut.
Neotálej a volej 155!

 Pokud jsi na sobě nebo na někom v okolí zpozorovala některý z uvedených příznaků, neváhej a ihned **zavolej 155!** Mrtvice spěchá, i když nebolí!

Jak infarktu a mrtvici předcházet?

Co ovlivnit **NEMŮŽEME**, ale měli bychom o tom vědět:



Pohlaví

Vyšší riziko hrozí mužům, ženy až do menopauzy chrání ženské hormony zvané estrogény.



Věk

Riziko se zvyšuje s věkem nad 55 let.



Genetika

Pokud měl někdo v rodině infarkt nebo mrtvici před 55. rokem, informuj o tom svého praktického lékaře. Například familiární hypercholesterolemie je dědičné onemocnění, které může způsobit infarkt už v mladém věku.

Co ovlivnit **MŮŽEME**:



Kouření

Když nebudeš kouřit, sníží se riziko infarktu a mrtvice až o 50 %.



Spánek

Spi alespoň 7 hodin denně a dodržuj pravidelné usínání i vstávání. I o víkendu :-)



Pohyb

Pravidelně se hýbej - alespoň 5x týdně po dobu 30 minut.



Krevní tlak

Pokud máš vysoký krevní tlak, pravidelně ho kontroluj a užívej léky od svého lékaře.



Cukrovka

Pokud máš cukrovku, pravidelně ji kontroluj a choď k praktickému lékaři.

Co dělat, když...

4 důležité kroky, když zjistíš, že s tvým tělem není něco v pořádku.



Nepanikař



Nestyď se



Nehledej rady
na internetu



Navštiv
lékaře

Urolog vyřeší tvoje problémy s krví v moči, častým a přerušovaným močením i potíže s erekcí.

Praktický lékař v rámci preventivních prohlídek ohlídá tvůj krevní tlak v rámci prevence kardiovaskulárních onemocnění a probere s tebou možnosti screeningu rakoviny tlustého střeva s ohledem na tvůj věk.

A proto...

- Naslouchej svému tělu
- Dobře se o něj starej
- Chod' na preventivní kontroly
- I ty můžeš zachránit lidský život



Preventivní kontroly

Praktický lékař



1× za 2 roky
(30 min)

Před návštěvou

- Odběr krve (cukr, cholesterol) a moči

Při návštěvě

- Rodinná a osobní anamnéza
- Fyzikální vyšetření srdce, plic a břicha
- Měření krevního tlaku a BMI
- Kontrola zraku, sluchu a znamének
- Kontrola platných očkování
- Od 40 let natočení EKG

Urolog



1× ročně nad 50 let věku
(20 minut)

Při návštěvě:

- Předání žádanky od praktického lékaře
- Rodinná a osobní anamnéza
- Odběr krve a moči, případně vyšetření ejakulátu
- Vyšetření varlat pohledem a pohmatem
- Vyšetření prostaty přes konečnk (per rectum)
- Vyšetření ledvin a močových cest ultrazvukem
- dle lékaře

Screening rakoviny tlustého střeva: Provádí se pomocí testu okultního krvácení do stolice (tzv. TOKS) a nebo koloskopicky. Mezi 50 - 55 lety: 1× za 2 roky TOKS nebo 1× za 10 let koloskopie.



Praktický lékař

Urolog



V 19 letech nezapomeň přestoupit k praktíkovi pro dospělé. A to zejména proto, že právě v tomto věku provádí lékař jedno z nejkompexnějších vyšetření.

TIP: Praktického lékaře si hledej nejlépe v místě svého bydliště.

Podpoř nás

Abychom mohli v oblasti prevence vyškolit ještě více lidí, budeme potřebovat i tvoji pomoc!

Podpoř nás skrze
Darujme.cz na bit.ly/
DarujmeLoono



DARUJME.CZ

Nakup na našem
charitativním e-shopu
na shop.loono.cz



Doporuč naše workshopy
do některé z firem či škol,
které znáš.



Zajímá tě více?

Více o tom, jak se starat o své **#prsakoule**, srdce a reprodukční orgány nebo kdy a kam zajít na preventivní prohlídku zjistíš na www.loono.cz/prevence.

Otestuj si své znalosti z prevence na bit.ly/TestPrevence.



Registruj se na www.loono.cz k odběru newsletteru. Každý měsíc ti pošleme pár rad, jak se starat o své zdraví.



Sleduj nás na sociálních sítích pod [@loonocz](https://www.instagram.com/loonocz)



 loono

www.loono.cz | [#verimvprevenci](https://www.instagram.com/loonocz) | [@loonocz](https://www.instagram.com/loonocz) | shop.loono.cz