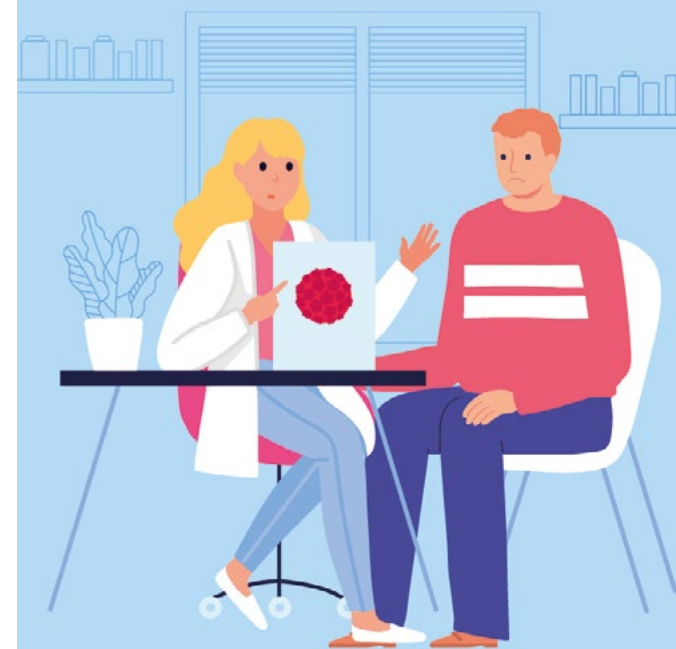


Magdalena Jabłońska

Moje sposoby na unikanie chorób nowotworowych – mężczyźni

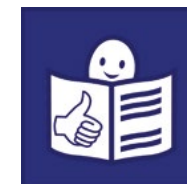
Jak mężczyźni z niepełnosprawnością intelektualną mogą uniknąć oraz leczyć choroby nowotworowe



Polskie Stowarzyszenie
na rzecz Osób
z Niepełnosprawnością
Intelektualną



Biblioteka self-adwokata



© Copyright by PSONI, 2023

ISBN 978-83-65060-91-4

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Inteligektualną
ul. Głogowa 2b, 02-639 Warszawa
tel. 22 848 82 60, 22 646 03 14
zg@psoni.org.pl
redakcja@psoni.org.pl
www.psoni.org.pl

Rysunki:	Karol Dziewulski
Konsultacja dostępności tekstu:	Marcin Falewski
Redakcja:	Barbara Ewa Abramowska
Skład i druk:	MONDI plus
Nakład:	3800

Magdalena Jabłońska

Moje sposoby na unikanie chorób nowotworowych – mężczyźni

Jak mężczyźni z niepełnosprawnością intelektualną mogą uniknąć oraz leczyć choroby nowotworowe



Warszawa 2023



Spis treści

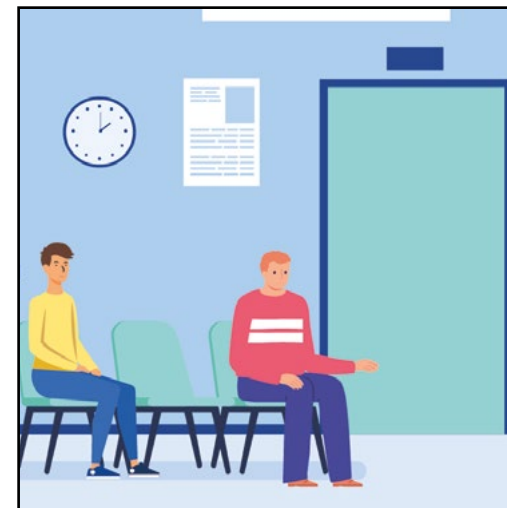
Co to jest choroba nowotworowa	4
Jakie są rodzaje nowotworów	6
Najczęstsze nowotwory u mężczyzn	8
Jak mężczyźni powinni badać swoje ciało	10
Karta DiLO	14
Co jeść gdy masz chorobę nowotworową	15
Jakie wsparcie możesz dostać w czasie choroby nowotworowej	18



Czytelniku,

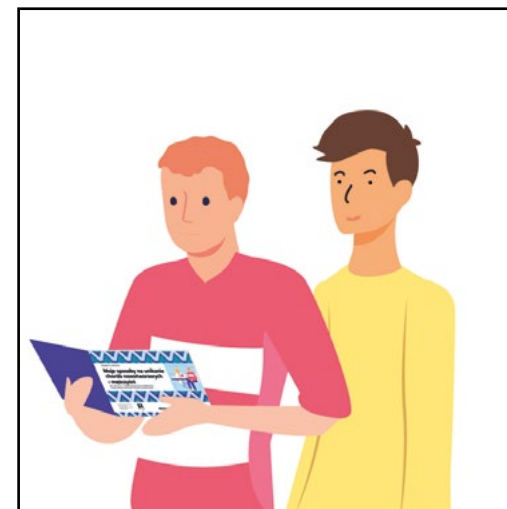
choroby nowotworowe rozpoznaje się coraz częściej. Lekarze znają coraz lepsze metody leczenia nowotworów. Jednak bardzo mało mężczyzn chodzi 1 raz w roku na badania. Ludzie często boją się rozpoznania nowotworu i leczenia.

Pamiętaj! Jeśli nowotwór wykryje się szybko, możesz całkowicie wyzdrowieć. Możesz uratować swoje życie.



Przeczytaj tę książkę. Dowiesz się:

- co to jest choroba nowotworowa
- jakie są najczęstsze nowotwory u mężczyzn
- co robić kiedy masz chorobę nowotworową
- kto może Ci pomóc w czasie choroby nowotworowej.





Co to jest choroba nowotworowa

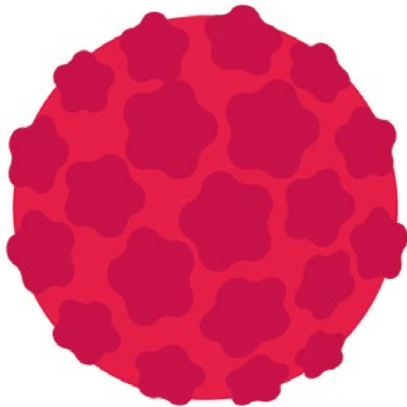
Organizm człowieka składa się z cząstek nazywanych komórkami. Każdy narząd składa się z komórek.

Mózg, wątroba, skóra, krew.

Komórki są bardzo małe. Nie możesz ich zobaczyć bez mikroskopu.

Jeśli masz zdrowe ciało, wszystkie komórki pracują razem.

Dzielą się i pomagają sobie nawzajem.



Nowotwór zaczyna się od choroby 1 komórki.

Chora komórka nazywa się **komórką nowotworową**.

Chora komórka przeszkadza w pracy zdrowych komórek.

Każdego dnia chorych komórek jest coraz więcej.

Komórki nowotworowe zastępują zdrowe komórki.

Organizm przestaje dobrze działać. Wtedy mówi się

że chorujesz na nowotwór. Często też mówi się **rak**.



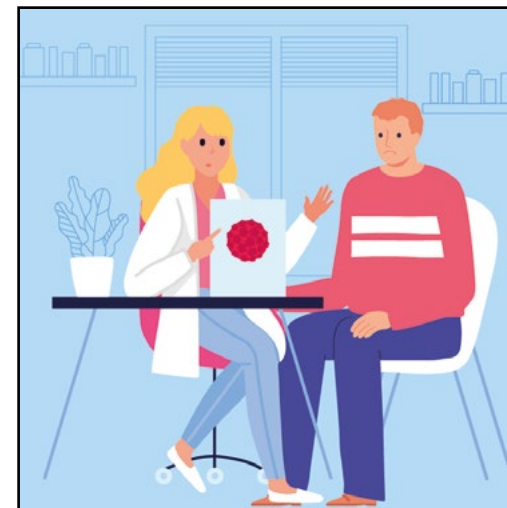
U osób chorych na nowotwór mogą pojawić się guzy.

Guzy przypominają grudki.

Mają w środku bardzo dużo komórek nowotworowych

Guzy można zobaczyć podczas badania.

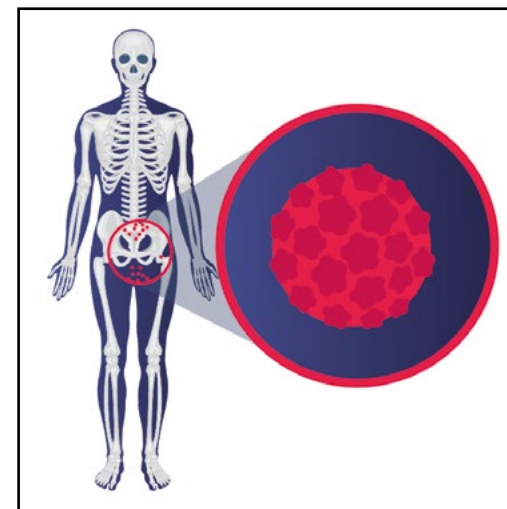
Na przykład rentgena lub USG.

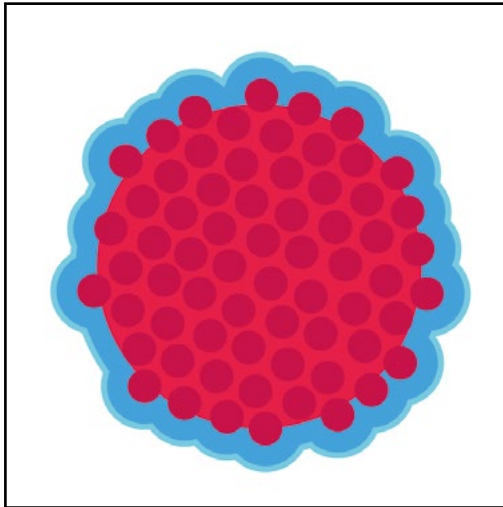


Komórki nowotworowe mogą powodować przerzuty.

Przerzut powstaje gdy kilka komórek nowotworowych oderwie się od guza i pojawi w innym miejscu.

Na przykład z raka jąder mogą być przerzuty do kości.





Jakie są rodzaje nowotworów

Lekarz może rozpoznać u Ciebie nowotwór:

- **łagodny**

Komórki nowotworu łagodnego rosną powoli.

Nie niszczą Twoich narządów. Na przykład wątroby, płuc.

Komórki nowotworowe otacza specjalna torebka. Przypomina woreczek foliowy. Oddziela chore komórki od zdrowych.



Nowotwory łagodne nie przenoszą się w inne miejsca Twojego organizmu.

Leczenie nowotworów łagodnych jest dość szybkie.

Lekarz najczęściej proponuje operację.

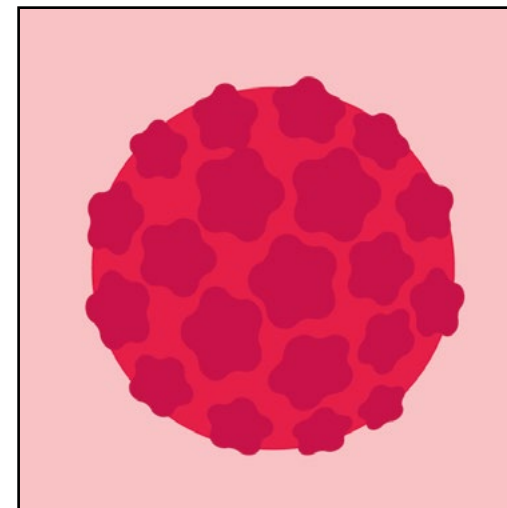
Operacja polega na wycięciu komórek nowotworowych.

Nowotwór łagodny po operacji nie odrasta.



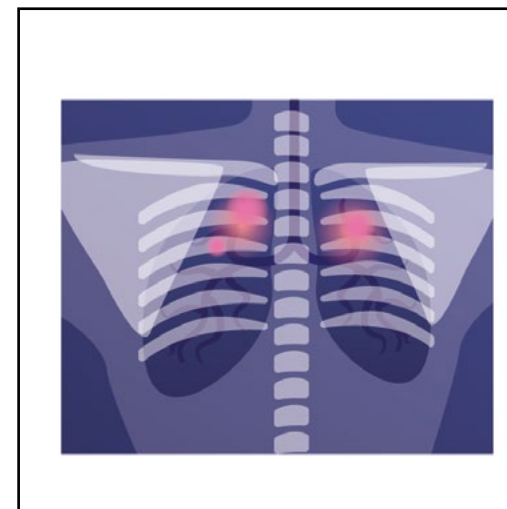
● **nowotwór miejscowo złośliwy**

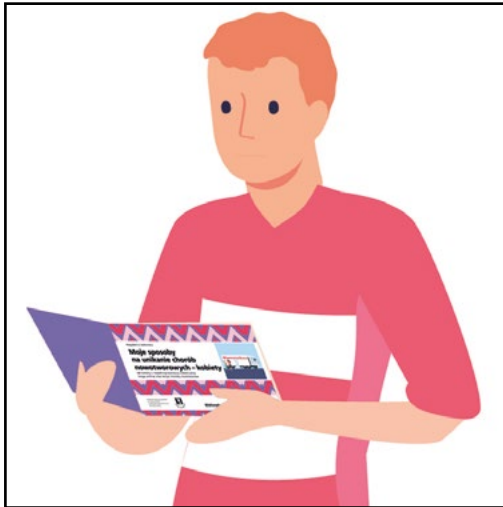
Może bardzo szybko rosnąć i mieć duże rozmiary.
Po operacji może odrastać. Ale te komórki nowotworowe nie przenoszą się do innych części ciała.
Lekarz zaproponuje Ci operację a potem wizyty kontrolne.
Będzie sprawdzać czy nadal jesteś zdrowy.



● **nowotwór złośliwy**

Rośnie bardzo szybko i może mieć duże rozmiary.
Komórek nowotworowych nie otacza torebka.
Nowotwór może dawać przerzuty do wszystkich części ciała.
Najczęściej do płuc, kości, wątroby.
Nowotwory złośliwe niszczą też narządy które są obok.





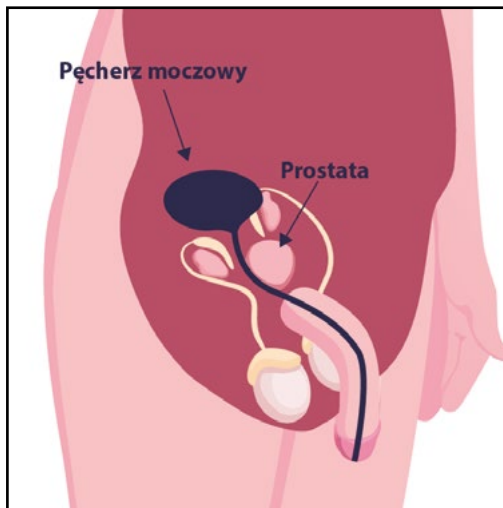
Leczenie nowotworów złośliwych jest trudne i często długie.

Lekarz może zalecić Ci:

- radioterapię
- chemioterapię
- immunoterapię.

Więcej o tych metodach leczenia przeczytasz w broszurze

Moje sposoby na unikanie chorób nowotworowych – kobiety.



Najczęstsze nowotwory u mężczyzn

Nowotwór prostaty

Mężczyźni posiadają mały narząd nazywany **prostatą**.

Na prostatę często mówi się **gruczoł krokowy**

bo znajduje się w kroku. Pod pęcherzem moczowym.

Zdrowa prostata jest wielkości orzecha włoskiego.

Czasami jednak może zacząć się powiększać.



Powiększanie się prostaty powoduje różne objawy.

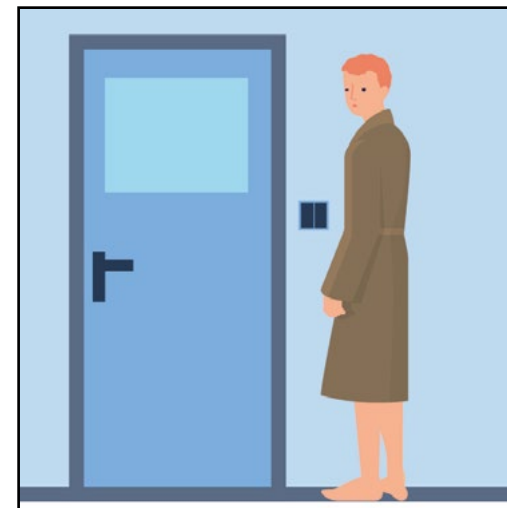
Na przykład możesz:

- często oddawać mocz, także w nocy
- mieć uczucie pieczenia podczas oddawania moczu
- nie trzymać moczu. Wtedy mocz sam wycieka.

Te same objawy możesz mieć przy nowotworze prostaty.

Jeśli zauważysz takie objawy idź do lekarza. **Nie czekaj!**

Nowotwór prostaty przez wiele lat nie daje żadnych oznak.



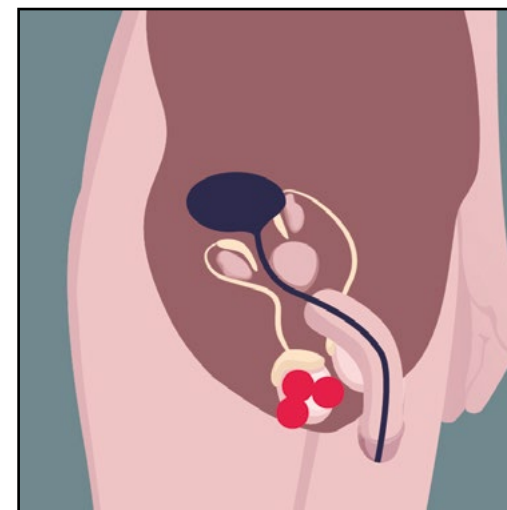
Nowotwór jąder

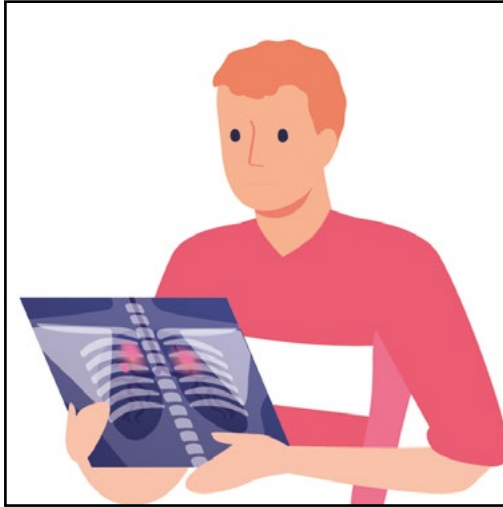
Nowotwór jąder można dość łatwo wyleczyć.

Nowotwory jąder różnią się między sobą. Może być nowotwór:

1. tylko w jądrach
2. w jądrach i w brzuchu
3. w jądrach i w odległych miejscach. Na przykład w płucach, kościach.

Najważniejsze jest wczesne wykrycie zmian w Twoim ciele.





Nowotwór płuc

Nowotwór płuc wymaga długiego leczenia. Może być przez wiele lat w Twoim ciele i nie dawać objawów.

Zgłoś się do lekarza kiedy masz:

- długo kaszel, na przykład od kilku tygodni
- trudności z oddychaniem
- krew w ślinie
- częste zapalenia płuc.



Jak mężczyźni powinni badać swoje ciało

Uważnie obserwuj swoje ciało. Rób badania 1 raz w roku.

Poproś lekarza o skierowanie na badania:

- krwi
- moczu
- USG brzucha i jąder
- rentgena płuc.

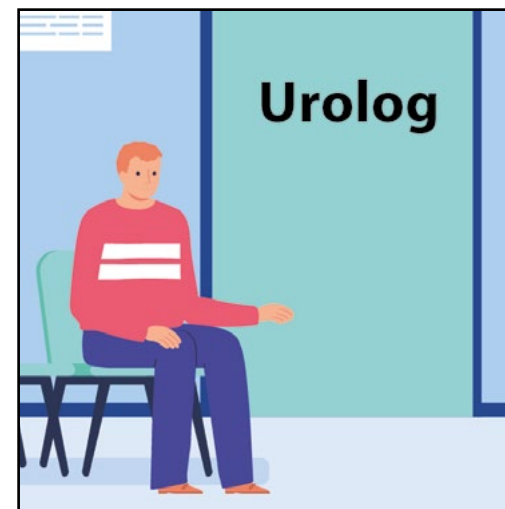
Pamiętaj o rentgenie płuc! Zwłaszcza jeśli palisz papierosy.



Najlepszym sposobem na pokonanie nowotworu jest jego wczesne wykrycie.

Co 2 lub 3 lata Twoje jądra i prostatę powinien zbadać urolog.

Urolog jest lekarzem specjalistą. Bada intymne części ciała mężczyzn. Bada też układ moczowy u mężczyzn i kobiet.

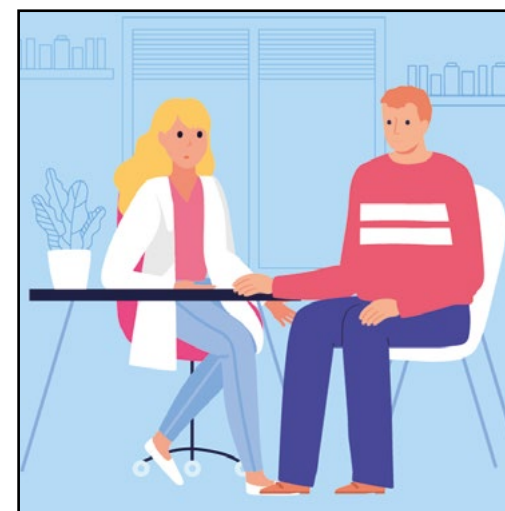


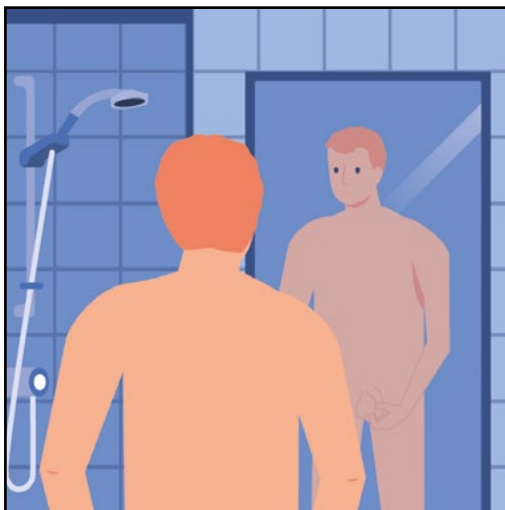
W domu sam badaj swoje jądra.

Nazywa się to **samobadaniem**.

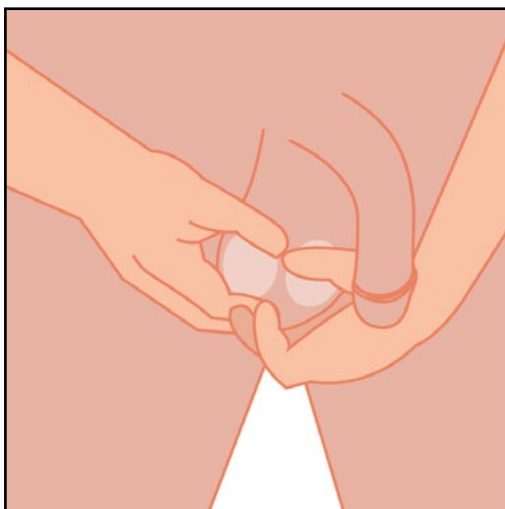
Pierwsze samobadanie możesz zrobić u swojego lekarza.

Lekarz sprawdzi czy robisz to dobrze.





Badaj swoje jądra 1 raz w miesiącu.
Na przykład zawsze pierwszego dnia miesiąca.
Najlepiej badać jądra jak bierzesz ciepły prysznic.
Albo zaraz potem.
Badanie zajmie Ci 5 minut.

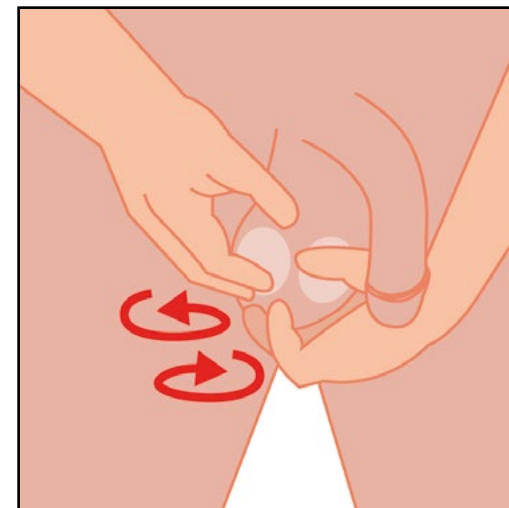


Samobadanie

1. Stań przed lustrem. Obejrzyj dokładnie swoje jądra.
Przytrzymaj jedno jądro używając obu dłoni.
Sprawdź czy widzisz coś czego dotąd nie było na jądrze.
Zwróć uwagę na kolor, kształt i wielkość.
To znaczy, czy jądro jest większe niż miesiąc temu.
Sprawdź czy czujesz ból podczas dotyku.



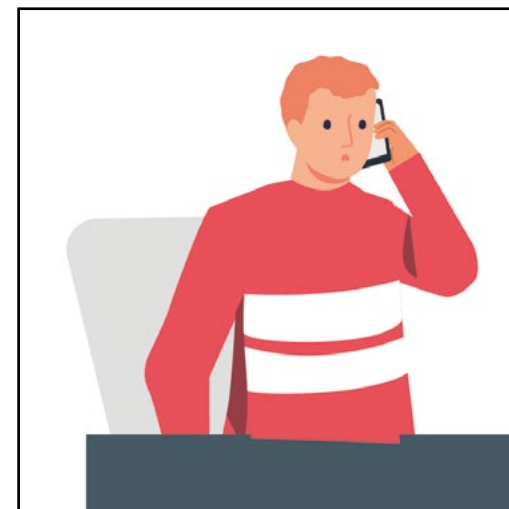
2. Obracaj jądro między kciukiem i pozostałymi palcami. Obróć jądro w prawą stronę. Następnie w lewą stronę. Sprawdź czy czujesz ból. Sprawdź czy czujesz zgrubienia między palcami. Zbadaj tak samo drugie jądro.



Umów się do lekarza kiedy:

- zobaczysz że zmieniła się wielkość jąder
- czujesz ból przy lekkim dotyku
- wyczujesz w jądrach guzek lub zgrubienie
- Twoje jądro jest mocno czerwone.

Pamiętaj! Jeśli coś Cię niepokoi, idź do lekarza. Nie czekaj!





Karta DiLO

Lekarz może dać Ci **kartę diagnostyki i leczenia onkologicznego**, w skrócie **DiLO**. Jest w niej dużo informacji o Twoich badaniach.

Kartę może wypisać lekarz w szpitalu lub przychodni, kiedy masz:

- podejrzenie nowotworu
- diagnozę że masz nowotwór złośliwy
- rozpoczęte leczenie i potrzebujesz szybko umówić się na badania.



Kiedy masz kartę DiLO:

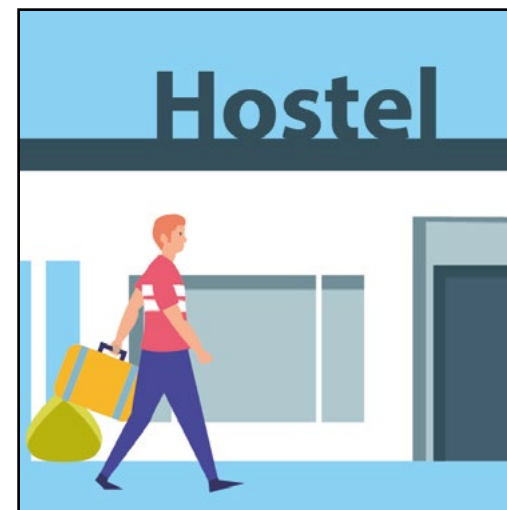
- możesz szybko umówić się do różnych lekarzy i na badania
- w ciągu 2 tygodni lekarze pokażą Ci plan Twojego leczenia
- możesz otrzymać pomoc **asystenta pacjenta**.

Asystent pomoże Ci w sprawach związanych z leczeniem.

Na przykład umówi Cię na badania, przygotuje potrzebne dokumenty. Otrzymasz do asystenta bezpośredni numer telefonu.



Nie zawsze w Twojej miejscowości można zrobić wszystkie potrzebne Ci badania. Czasem musisz pojechać do innego miasta. Badania mogą trwać dłużej niż 1 dzień. Jeśli masz kartę DiLO, możesz bezpłatnie skorzystać z noclegu w hostelu.



Co jeść gdy masz chorobę nowotworową

Jeśli masz chorobę nowotworową bardzo ważne jest to co jesz. Jedzenie może ułatwić powrót do zdrowia. Na przykład po operacji lub w trakcie chemioterapii. Jeśli nie jesz, może to:

- wydłużyć Twój pobyt w szpitalu
- przerwać leczenie
- spowodować powikłania. **Powikłanie** jest gdy pojawia się nowa choroba.





Kiedy masz chorobę nowotworową:

- Wybieraj produkty białkowe. Na przykład jaja, sery, mleko.
Produkty białkowe:
 - pomogą odbudować Twoje mięśnie
 - przyspieszą gojenie ran
 - zwiększą odporność Twojego organizmu.



- Zrezygnuj z potraw smażonych i produktów wędzonych. Wybieraj dania gotowane. Najlepiej na parze. Mięso i ryby możesz upiec w piekarniku. Unikaj ostrych przypraw i słonych produktów.
Kiedy nie wiesz jakie produkty wybierać, porozmawiaj z dietetykiem. Dietetyk ustali jakie produkty możesz jeść i jak dużo.

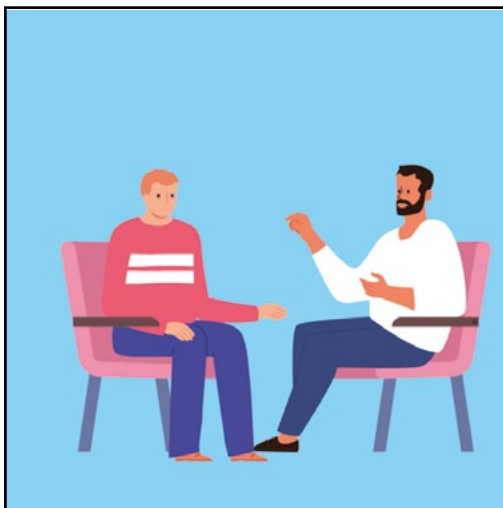


- Każdego dnia pij 2 litry wody.
Zrezygnuj z mocnych kaw i herbat.
Wybieraj napoje bez cukru.
Pij soki z owoców i warzyw.
Soki możesz kupić w sklepie lub robić w domu.
Wybieraj produkty które lubisz.



- Jeśli nie masz apetytu lub masz trudności z połykaniem
pij żywienie medyczne. Kupisz je w aptece.
Żywienie medyczne przypomina jogurt i jest gotowe do picia.
Produkty żywienia medycznego mają bardzo dużo potrzebnych składników. Pomogą Ci nabrać siły w trakcie leczenia.





Jakie wsparcie możesz dostać w czasie choroby nowotworowej

● Pomoc psychoonkologa

Trudno jest samemu radzić sobie z chorobą nowotworową. Rozmowa z innymi pomoże Ci przejść przez kolejne etapy leczenia. Możesz skorzystać ze wsparcia psychologa lub **psychoonkologa**. Psychoonkolog wspiera osobę chorą na raka i jej rodzinę. Do psychoonkologa możesz zapisać się bezpłatnie w swoim szpitalu.

800 080 164
Infolinia
psychoonkologiczna

● Infolinia psychoonkologiczna

Możesz też zadzwonić na infolinię psychoonkologiczną.

Porozmawiasz:

- o swoim leczeniu
- jak opiekować się osobą chorą na nowotwór
- o tym co zrobić żeby nie zachorować.

Telefon jest bezpłatny. Działa codziennie w godzinach 18.00-20.00.



● Grupy wsparcia

W trakcie leczenia i po zakończeniu możesz zapisać się do grupy wsparcia. W grupie wsparcia są osoby chore i te które już wyzdrowiały. Możecie:

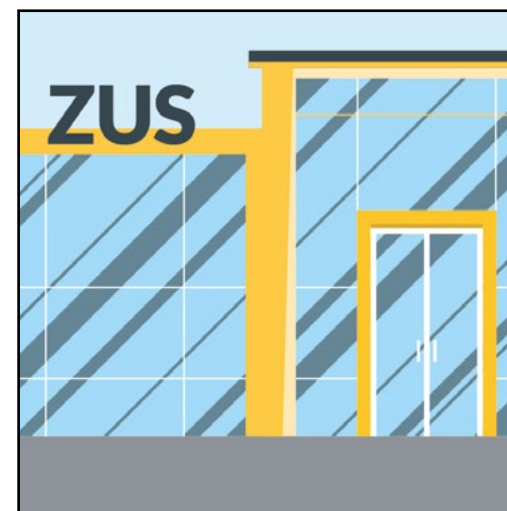
- porozmawiać o swoich doświadczeniach z choroby
- wspierać się nawzajem
- wspólnie spędzać czas.

Jest bardzo dużo różnych grup wsparcia dla chorych na raka. Jeśli nie wiesz jaką wybrać, wejdź na stronę www.onkologia.org.pl.



● Pomoc finansowa

Kiedy chorujesz na chorobę nowotworową możesz nie mieć siły żeby pracować. A koszty leczenia i opieki mogą być duże. Osobom chorym na nowotwory pomocy finansowej udziela Zakład Ubezpieczeń Społecznych, w skrócie ZUS. Jeśli nie wiesz jaką pomoc możesz dostać, skontaktuj się ZUS w swojej miejscowości.





● Fora onkologiczne

W internecie możesz znaleźć różne strony o nowotworach. Są na przykład **fora onkologiczne**. Na forum możesz kontaktować się ze specjalistami i z innymi chorymi. Mogą Ci pomóc w chorobie. W internecie możesz znaleźć też dużo nieprawdziwych informacji. Na przykład o metodach leczenia i lekarstwach.

Pamiętaj!

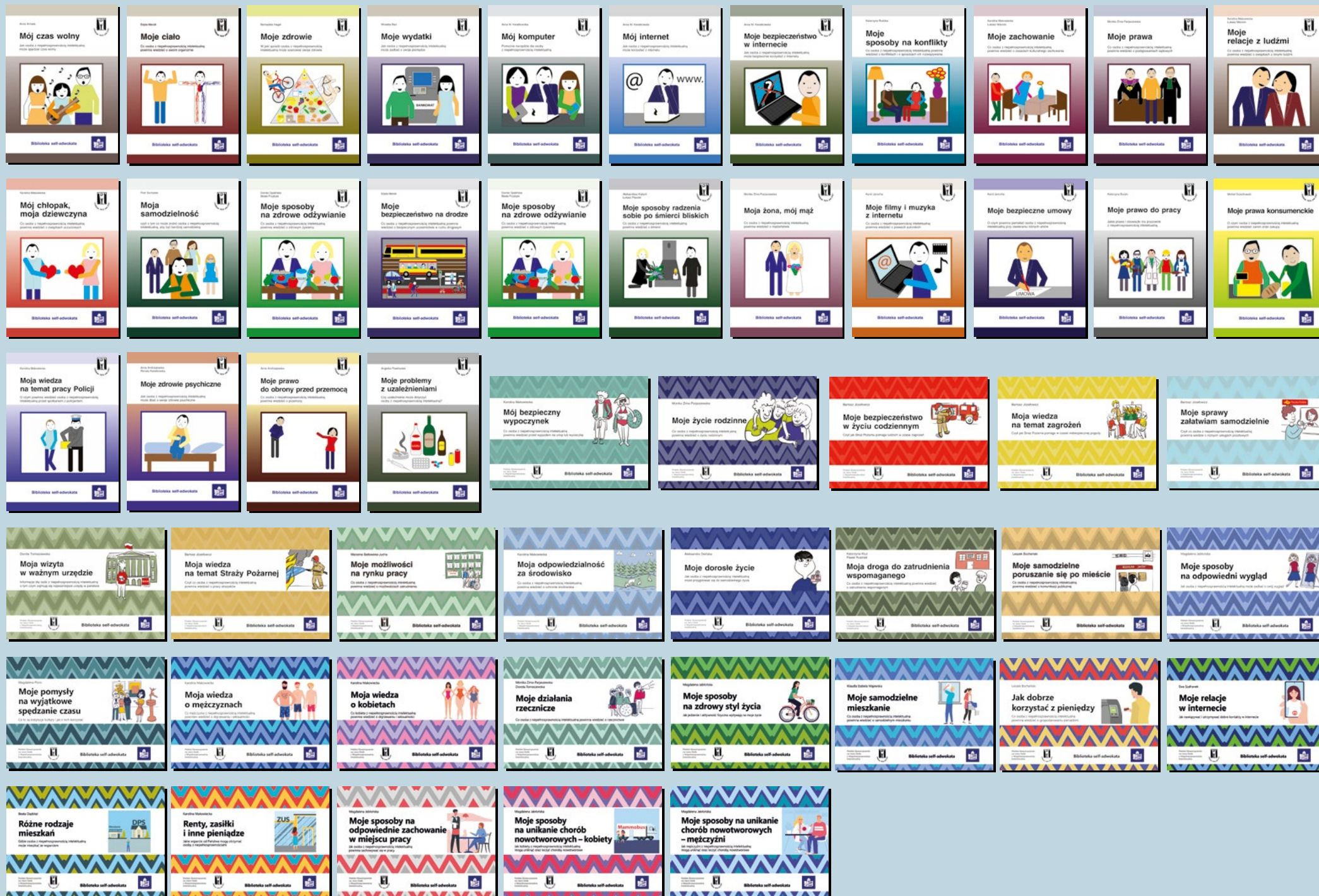
Nie stosuj nieznanych leków i metod bez rozmowy ze swoim lekarzem.



● Hospicjum domowe

Zdarza się że leczenia nie można dalej prowadzić. Na przykład kiedy jesteś zbyt słaby żeby brać chemioterapię. Wtedy możesz skorzystać z pomocy **hospicjum domowego**. Hospicjum domowe jest opieką prowadzoną w Twoim domu. Do pacjentów hospicjum domowego przyjeżdża lekarz, pielęgniarka, fizjoterapeuta. Specjaliści z hospicjum domowego pomagają zmniejszyć ból, dają sprzęt ułatwiający oddychanie.

W serii **Biblioteka self-advokata** dotychczas ukazały się:





Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną

jest organizacją pożytku publicznego

MISJĄ PSONI jest:

- ❑ dbanie o godność i szczęście osób z niepełnosprawnością intelektualną, ich równoprawne miejsce w rodzinie i w społeczeństwie,
- ❑ wspieranie rodzin osób z niepełnosprawnością intelektualną we wszystkich obszarach życia i sytuacjach, a zwłaszcza w ich gotowości niesienia pomocy innym.

CELEM PSONI jest działanie na rzecz wyrównywania szans osób z niepełnosprawnością intelektualną, tworzenia warunków przestrzegania wobec nich praw człowieka, prowadzenia ich ku aktywnemu uczestnictwu w życiu społecznym, działanie na rzecz ochrony ich zdrowia oraz wspieranie ich rodzin.

STATYSTYKA:

- ❑ 117 Kół terenowych,
- ❑ ponad 10 tysięcy członków (rodzice, osoby z niepełnosprawnością intelektualną, przyjaciele),
- ❑ ponad 400 placówek i stałych form wsparcia dla ponad 33 tysięcy dzieci i dorosłych.

PSONI prowadzi:

- ❑ placówki i projekty z zakresu rehabilitacji, terapii, edukacji, w tym ustawicznej, aktywizacji zawodowej oraz opiekuńcze,
- ❑ wspieranie ruchu self-adwokatów, rzeczników własnych spraw,
- ❑ chronione i wspomagane mieszkania grupowe,
- ❑ organizację spędzania wolnego czasu (m.in. kluby, zespoły artystyczne, sportowe, turystyczne),
- ❑ indywidualne wspieranie w niezależnym życiu,
- ❑ wspieranie i pomoc rodzinom,
- ❑ działalność wydawniczą, m.in. wydaje kwartalnik „Społeczeństwo dla Wszystkich”.

PSONI współpracuje z instytucjami i organizacjami:

- ❑ w tworzeniu nowego prawa,
- ❑ w dążeniu do zmiany wizerunku osoby z niepełnosprawnością intelektualną i postaw społecznych,
- ❑ w rozwijaniu więzi społecznych, ułatwiających umacnianie się społeczeństwa dla wszystkich, czyli włączanie osób z niepełnosprawnością intelektualną,
- ❑ w popularyzowaniu wyników badań naukowych i doświadczeń innych krajów,
- ❑ w kształceniu profesjonalnych kadr,
- ❑ w umacnianiu organizacji pozarządowych.