

SAVJETI ZA PREVENCIJU:

- ▶ Muškarci 50+ → PSA analiza + razgovor s porodičnim doktorom
- ▶ Kreći se: najmanje 150 min. fizičke aktivnosti sedmično
- ▶ Održavaj optimalnu tjelesnu težinu
- ▶ Jedite više: paradajza, brokula, zelenog povrća, ribe
- ▶ Smanji unos: prerađenog mesa, alkohola, hrane bogate mastima
- ▶ Prekini pušenje
- ▶ Obrati pažnju na promjene u mokrenju
- ▶ Rana dijagnoza spašava život!



JAVNA ZDRAVSTVENA USTANOVA
DOM ZDRAVLJA
U BANJOJ LUCI

u saradnji sa:



uz podršku



GRAD BANJA LUKA
CITY OF BANJA LUKA



GDJE SE JAVITI?

- ▶ Porodičnom doktoru
- ▶ Centru za promociju zdravlja i prevenciju bolesti **051 247 346**
- ▶ Centru za zaštitu mentalnog zdravlja **051 230 240**



JAVNA ZDRAVSTVENA USTANOVA
DOM ZDRAVLJA
U BANJOJ LUCI



MUŠKI JE OTIĆI NA PREGLED

Novembar nas podsjeća da je **snaga u brizi** o svom **zdravlju**.

Podijeli brigu i javi se svom porodičnom doktoru – pregled može spasiti život.

- ▶ Oni koji te vole žele da budeš zdrav.
- ▶ Uradi to zbog sebe. Uradi to zbog njih.
- ▶ Najhrabriji potez je prvi korak.

RAK PROSTATE

Faktori rizika:

- ▶ Dob – rizik raste nakon 50. godine
- ▶ Porodična anamneza raka prostate
- ▶ Genetske predispozicije
- ▶ Ishrana i stil života
- ▶ Hormonski faktori
- ▶ Izlaganje hemikalijama

Simptomi:

- ▶ Učestalo mokrenje
- ▶ Slab mlaz mokraće
- ▶ Noćno mokrenje
- ▶ Krv u urinu
- ▶ Bol u donjem dijelu leđa ili karlici
- ▶ Eretilna disfunkcija



RAK TESTISA

Faktori rizika:

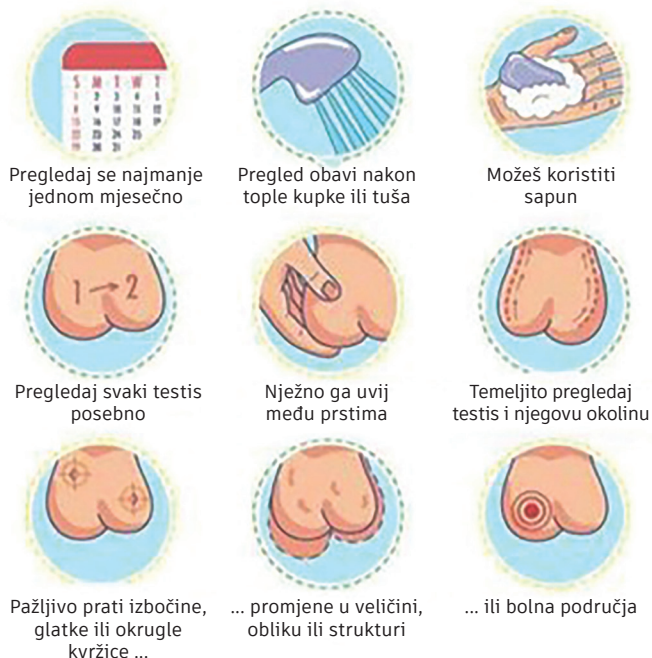
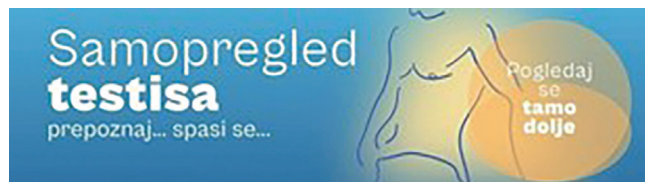
- ▶ Nespušteni testisi
- ▶ Porodična anamneza raka testisa
- ▶ Genetske predispozicije
- ▶ Neplodnost
- ▶ Najčešće se javlja kod muškaraca od 15 do 35 godina

Simptomi:

- ▶ Kvržica
- ▶ Otok
- ▶ Osjetljivost ili bol
- ▶ Promjena veličine ili oblika testisa
- ▶ Osjećaj težine u skrotumu

SAVJETI ZA PREVENCIJU:

- ▶ Nauči kako se radi samopregled – traje 2 minute – 1x mjesečno
- ▶ Ako primijetiš kvržicu, otok, bol – odmah se javi svom porodičnom doktoru
- ▶ Održavaj hormonalnu i metaboličku ravnotežu: fizička aktivnost + zdrava ishrana
- ▶ Ne čekaj – mladi muškarci takođe obolijevaju
- ▶ Rana dijagnoza dovodi do izlječenja u >95% slučajeva



ZAPAMTI

- ▶ **Prevenција spašava živote**
- ▶ **Rano otkrivanje bolesti znači veće šanse za izlječenje**
- ▶ **Zdrav muškarac je jak muškarac**
- ▶ **Idi na pregled danas jer sutra može biti kasno**

