TISKOVÝ MATERIÁL

**Mužské zdraví v Čechách**

**1. března 2017**

„Muži jsou tak trochu jiní ­­– tomu musí odpovídat také prevence a podpora jejich zdraví.“
**prof. PhDr. Michal Miovský, Ph.D.**, přednosta Kliniky adiktologie 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze

**„Zdraví je schopnost organismu přizpůsobit se životním podmínkám.“**
prof. MUDr. RNDr. Vilím Šimánek, DrSc., ředitel PROSTAKu – sdružení pacientů s onemocněním prostaty

„Prevence je nejvíc, co můžete pro své zdraví udělat. Mně zachránila život.“

**Petr Koukal,** mistr ČR v badmintonu, zakladatel Nadačního fondu Petra Koukala a projektu STK pro chlapy

**„Záleží na přežití muže méně než na přežití ženy? Zasahuje syndrom „Titanik“ i do medicíny?“**RNDr. Josef Hausmann, CSc., biochemik, tlumočník a spisovatel

***Muži se dožívají nižšího věku než ženy, častěji podléhají závislostem, mají vyšší riziko sebevražd a podceňují možnost onemocnět rakovinou varlat či prostaty.***

***Podle statistik zdravotních pojišťoven i zkušeností lékařů dbají muži na prevenci méně než ženy. Muži v produktivním věku, kteří netrpí žádným chronickým onemocněním a nemají sociální problémy (nezaměstnanost, ztráta kontaktů, nové manželství a další) až na výjimky nevyhledávají informace o zdraví. Získat je pro prevenci je často jednodušší s pomocí jejich partnerek.***

„Je zřejmé, že muži reagují na různé preventivní programy a opatření jinak než ženy. Tomuto faktu je proto potřeba přizpůsobit charakter a prostředky daných aktivit. Média i další informační kanály se k tématu i cílové skupině staví různě, ne vždy účelně a smysluplně. Často spíše podporují stereotypy a málo účinné informační kampaně spojené s odstrašováním,“ říká proděkan 1. LF UK prof. PhDr. Michal Miovský, Ph.D.

**Údaje VZP za rok 2015:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Počty pacientů v roce 2015** | **Muži** | **Ženy** |
| Preventivní prohlídky ve stomatologii | 1 045 924 | 1 209 304 |
| Preventivní prohlídky u všeobecného praktického lékaře | 462 525 | 499 909 |

*Pozn.: Výše uvedené je potřeba vztáhnout na věkovou strukturu kmene pojištěnců VZP ČR. Ženy věnují prevencím více pozornosti především ve stomatologii. U preventivních prohlídek praktickým lékařem věnují větší pozornost prevenci ženy ve věkové skupině od 40 do 50 let. O ostatních věkových skupinách to tvrdit nelze, protože rozložení mužů a žen, jež podstoupili preventivní prohlídku, odráží věkové rozložení všech registrovaných pojištěnců VZP ČR.*

**Osvětové aktivity 1. LF UK**

Kromě samotného zapojení prostřednictvím svých odborných pracovišť se 1. lékařská fakulta UK snaží v neotřelých přístupech jít sama příkladem. Dlouhodobě rozvíjí aktivity spojující propagaci medicíny, zdraví a vybraných oblastí prevence. V posledních letech si postupně vybírá s úspěchem pro osvětu nejrůznější prostředí, jako jsou rockový festival Rock for People, dětský festival Kefír, Týden vědy a techniky na Akademii věd ČR či Pražská muzejní noc.

Na akcích studenti 1. LF UK mimo jiné vysvětlují návštěvníkům základy první pomoci, na modelech prsou a varlat ukazují, jak si mohou provést samovyšetření, poučují je o zásadách správné ústní hygieny, vysvětlují, jak škodí na zdraví kouření, pití alkoholu či užívání drog, na pomůckách demonstrují, jak se dá zlepšit kvalita života lidem s handicapem.

„Na těchto konkrétních případech se ukazuje, že muže je možné oslovit méně tradičními prostředky a získat jejich pozornost. Z velké návštěvnosti i reakcí mužů i jejich partnerek je zřejmé, že takto je dokážeme zaujmout,“ říká proděkan prof. Miovský.

Odborníci 1. LF UK působí rovněž jako členové správních či dozorčích rad Nadačního fondu Petra Koukala, PROSTAKu – sdružení pacientů s onemocněním prostaty, spolupracují s Ligou otevřených mužů na akci Suchej únor. Fakulta podporuje i aktivity neziskové organizace Loono, která je zaměřena zejména na osvětu spojenou s rakovinou prsu a varlat, i dalších studentských organizací.

**Nadační fond Petra Koukala a projekt STK pro chlapy**

Badmintonista Petr Koukal onemocněl ve 24 letech zhoubným nádorem varlete. Nemoc porazil a vrátil se do běžného i sportovního života. Po uzdravení založil nadační fond, který se soustavně snaží přesvědčit tisíce mužů k preventivním prohlídkám s využitím kampaně STK pro chlapy (www.stkprochlapy.cz). Cílem je dostat co nejvíce mužů na preventivní prohlídku včas. Je zaměřen především na muže, ale s tím vědomím, že právě žena má často jako jediná schopnost muže přesvědčit, aby se sebou něco udělal. V STK databázi je nyní zaregistrováno na 21 000 mužů.

„I když jsem sportovec, nikdy jsem vlastně nebyl na preventivní prohlídce. Měl jsem pocit, že když mě občas zkontroluje sportovní lékař a udělá mi funkční vyšetření, že to stačí. Pro mě tedy byla diagnóza rakoviny varlat velký šok. Žil jsem zdravě, nekouřil, nepil, sportoval, nádorová onemocnění se v rodině nevyskytovala. Postupem času jsem zjistil, že takových je nás víc – i mladších – na první pohled silných a zdravých, přitom se stejnou diagnózou,“ vysvětluje sportovec, co ho přivedlo na myšlenku pomáhat prostřednictvím nadačního fondu ostatním mužům.

„Když lidem říkám, že rakovina varlat se týká chlapů v mladém věku, jsou zaskočeni a spousta z nich netuší, jaké nebezpečí jim může hrozit. Sám jsem to také netušil. Nicméně díky tomu, že jim můžu sdělit své osobní zkušenosti, ukázat videa a fotky z doby, kdy jsem nemoc prožíval, působím důvěryhodněji a přesvědčivěji, než když si o nádorech varlat čtou nebo je na ně upozorní lékař,“ říká Petr Koukal.

Dnes už ví, že by šel k lékaři v den, kdy si poprvé nahmatal bulku. Čekal prý dva nebo tři měsíce, protože ji nepovažoval za problém. Bulka se nezvětšovala, nebolela. „Kdybych to řešil hned, možná bych nemusel absolvovat chemoterapie,“ míní.

Osvětová roadshow STK pro chlapy se konala od června do září 2016 na hudebních a sportovních akcích. Mužům nabídla zdarma preventivní vyšetření rizika rakoviny prostaty či varlat, měření glykémie a cholesterolu. Součástí roadshow byly i speciální festivalové toalety upravené tak, aby automaticky změřily průtok a rychlost proudu moči, tedy jeden z ukazatelů stavu prostaty. Cílem bylo přesvědčit muže, aby zašli na odběr krve do některé z padesáti odběrných stanic po celé ČR, které fungují v rámci laboratoří Synlab.

Petr Koukal doplnil, že během roadshow v roce 2016 se podařilo oslovit 60 000 mužů. Díky tomu si zhruba 630 mužů ve věku od 18 do 65 let nechalo v laboratořích Synlab odebrat krev pro vyšetření, jež bylo zaměřeno na prevenci diabetu, cholesterolu a rakoviny tlustého střeva. Z tohoto počtu se u 14 procent zjistilo zvýšené riziko rakoviny, u 15 procent nadlimitní hladina krevního cukru a u 71 procent mužů zvýšený cholesterol.

„Letos plánujeme roadshow STK po středních školách ve 14 krajských městech. Cílem je oslovit v každém z nich alespoň 500 studentů. Chceme také se Společností všeobecného lékařství ČLS JEP vytvořit KLUB STK LÉKAŘŮ a společně s ním vyzývat muže k tomu, aby dbali na prevenci,“ dodal badmintonista.

## **PROSTAK – sdružení pacientů s onemocněním prostaty**

Rakovina prostaty je nejčastějším onkologickým onemocněním mužů starších 60 let. Ačkoliv v Evropě je druhou nejčastější onkologickou nemocí, jsou prevence a snaha o případné včasné odhalení v České republice značně opomíjeny.

Z dat Národního onkologického registru ČR (NOR) z roku 2014 vyplývá, že ročně je u nás nově diagnostikováno přibližně 6600 pacientů se zhoubným nádorem prostaty, každý rok v důsledku tohoto onemocnění zemře 1500 mužů. Počet těch, kteří nemocí trpěli nebo trpí (prevalence), dosáhl téměř 50 000.

V boji s rakovinou prostaty pomáhá mužům a jejich rodinám sdružení PROSTAK, jehož ředitelem je prof. MUDr. RNDr. Vilím Šimánek, DrSc. S touto nemocí má osobní zkušenost.

„Velká část mužů odkládá vyšetření urologem a pokouší se problémy s močením či erekcí vyřešit bez návštěvy lékaře. Lépe se mluví např. o kardiovaskulárních onemocněních či potížích než o obavách a důsledcích léčby nádoru prostaty. Pro muže s touto diagnózou je pak klíčová podpora partnerky. Naopak samota a ztížená komunikace s okolím nemoc a její léčení výrazně zhoršují,“ říká profesor Šimánek.

Podle něj je cílem sdružení PROSTAK být pacientům a jejich blízkým zdrojem relevantních informací o ochraně zdraví prostaty či o prodloužení doby přežití po jejím radikálním odstranění. „Neméně důležitým úkolem je informovat širokou veřejnost o možnostech prevence onemocnění tohoto orgánu,“ říká prof. Šimánek.

Muži ve věku 40 až 60 let by se podle něj měli zajímat, jak lze snížit riziko vzniku nádoru prostaty. Ti, kteří si již diagnózu nádoru prostaty vyslechli, by měli mít dostatek informací o nežádoucích účincích léčby na kvalitu života a také o době přežití v remisi (období bez známek onemocnění po úspěšné léčbě, kdy pacient již netrpí žádnými příznaky). „Ve sdružení tedy chceme hledat a přinášet nejnovější informace, které všem mohou pomoci,“ uvedl prof. Šimánek.

Doplnil, že riziko onemocnění prostaty snižuje zdravý životní styl – správné složení stravy a pohybová aktivita. Naopak negativně působí zejména stres, nadváha, alkohol, cukry, potraviny s vysokým obsahem škrobu a živočišných tuků.

**Liga otevřených mužů – akce Suchej únor**

K jednomu z největších rizik ohrožujících kvalitu života českých mužů pak patří nadměrná konzumace alkoholu ­­­­– až 23 procentům kvůli tomu hrozí poškození zdraví nebo přímo závislost. Přesto je u nás pití alkoholu považováno za součást identity českého muže. Kromě již známých negativních účinků alkoholu (poškození jater, změny psychiky, oslabení imunity atd.) se nově potvrdilo, že s pitím alkoholu roste riziko vzniku sedmi typů rakovin (např. slinivky břišní, prostaty a kůže atd.).

Liga otevřených mužů (LOM) ve spolupráci s Klinikou adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze organizuje každoročně (letos počtvrté) akci Suchej únor, v níž vyzývá muže, aby se po celý únor vzdali pití alkoholu. Cílem programu je motivovat k zodpovědnějšímu přístupu ke konzumaci alkoholických nápojů. Každý rok se do kampaně zapojuje stále více mužů, i když počty účastníků nelze zjistit, protože se nijak neregistrují, hlásí se jen prostřednictvím facebooku. Podle LOMu se například loni prostřednictvím Facebooku přihlásilo v události ke kampani 2000 mužů, letos už to bylo 3200. Dosah kampaně je ale nesrovnatelně větší. Na Facebooku je osm krát větší než loni, představuje to asi 350 tisíc lidí.

„Suchej únor je skvělou příležitostí, jak zviditelnit téma nebezpečí závislosti na alkoholu, dostat jej do veřejné diskuze a upozornit na tento problém. Zdá se, že kampaň je pro muže srozumitelná a výzva spojená s měsícem bez alkoholu pro mnoho z nich nezůstává jen prázdnou proklamací. Samozřejmě ten měsíc sám o sobě mnoho nezmění, ale vede k reflexi, dává k ní šanci. Jeden měsíc je nic, tak je dobré si to ‚nic‘ bez alkoholu zkusit,“ doplňuje přednosta Kliniky adiktologie 1. LF UK a VFN prof. Michal Miovský.

 **Varovná čísla:**

 **23 %** – přes jeden milion českých mužů je ohrožen zdravotními dopady či přímo závislostí

 na alkoholu

 **19 %** – přes 900 000 českých mužů alkohol pije téměř každý den

 **10 %** – přes 500.000 českých mužů pije vysoce rizikově nebo je přímo na alkoholu závislých

 **Zhruba 5000 českých mužů na následky pití alkoholu ročně zemře!**