

STK  PRO CHLAPY



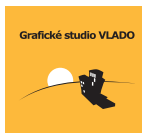
# Manuál pro údržbu chlapa

---

„Až se muži začnou starat o své zdraví jako o auta, budeme mít vyhráno!“

## Partneři nadace

---



<b>1.</b>	<b>Možné příčiny poruch</b>	
1.1	Rakovina varlat	4
1.2	Mužská neplodnost	6
1.3	Nádory prostaty	8
1.4	Rakovina tlustého střeva a konečníku	10
<b>2.</b>	<b>Údržba podvozku</b>	
2.1	Preventivní prohlídka	12
2.2	Servisní místa	13
<b>3.</b>	<b>STK pro chlapy</b>	14
<b>4.</b>	<b>Poznámky ke kontrole podvozku</b>	17
<b>5.</b>	<b>Životní příběh Petra Koukala</b>	19

### MOŽNÉ PŘÍČINY PORUCHY

Určitě nepochybuješ o tom, že tvé auto může mít poruchu! Ale uvažoval jsi někdy nad tím, že se může porouchat i tvé mladé tělo?

Jedním z velkých strašáků je rakovina. Představ si, že ti zrezaví vůz a sám určitě víš, že koroze může rozežrat jakoukoliv část auta. Podobný děj může postihnout kterýkoliv orgán v tvém těle. Buňky se vymknou kontrolním mechanismům, začnou se rychleji množit a vznikne nádor. Pokud flákáš údržbu auta, může být jeho podvozek za několik let úplně děravý. A to je důvod zajít nejen se svým autem, ale také se svým tělem na pravidelnou STK.

**„Větší koule nejsou vždycky výhra aneb koroze palivové nádrže.“**



Rakovina varlat postihuje většinou muže ve věkové skupině 15–40 let – čili v tom nejlepším věku, kdy máš pocit, že tě nemůže vůbec nic ohrozit. Až do chvíle, kdy si všimneš, že jedno z tvých varlat je tak nějak jiné, např.: tužší, větší, má na sobě hrbolek nebo bulku, kterou jsi dříve nenahmatal. Samo o sobě na dotek bolestivé není, zato tě může bolet břicho nebo záda a můžeš se cítit unavený.

Nádorem varlat v České republice onemocní přes 400 mužů ročně. Určitě si říkáš, že to není moc a že ty to „šťěstlí“ mít nebudeš. Ale pokud chceš mít parádní bourák, musíš mu poskytnout výborný servis. Nejlepším servisákem si můžeš být ty sám, když si pravidelně jedenkrát za měsíc systematicky prohmatáš varlata.

## JAK NA SERVIS?



Nejlépe po teplé sprše či vaně si varlata zkontroluj nejprve zrakem. Je úplně normální, že jedno visí trochu níž, ale od oka odhadneš, jestli jsou přibližně stejně velká. Následně jedno z nich uchop oběma rukama tak, že ze zadní strany budou ukazováček s prostředníčkem a zepředu, proti nim budou tlačít palce. Jemným prohmatáváním postupuj od dolního pólu k hornímu. U horního pólu zjistíš, že tato oblast je citlivější. To je také v pořádku. Stejně postupuj i u druhého varlete. Tvým hlavním úkolem je odhalit co nejdříve případnou změnu ve struktuře varlat. Pokud nenalezneš žádný hrbolek, změnu tuhosti nebo velikosti varlete, můžeš si blahopřát – palivová nádrž tvého bouráku žádnou korozí netrpí. V jakémkoliv jiném případě rozhodně neváhej a běž do specializovaného servisu – k urologovi.

## POZOR!



Na změny velikosti či objemu varlat



Na hmatné hrboleky, bulky či změny tuhosti varlat



Na celkovou slabost, únavu nebo bolest v zádech

## 1.2 Mužská neplodnost

---

„Když ti vážne vstříkovaní do válců, moc srandy si s tebou nikdo neužije!“



Pokud se chlapovi pokazí tvorba spermií anebo má problém s jejich transportem ve správném směru, ztrácí výsadu být pánem tvorstva. Budeš-li se celoživotně držet v kondici a pravidelně své tělo servisovat, určitě na tom budeš líp než chlapi, kteří:

---



měli v dětství zadržaná varlata v břiše,

---



kouří, berou drogy nebo pijí alkohol,

---



vystavují svá varlata vyšší teplotě – sezení v autě  
nebo v kanceláři, jízda na kole,

---



podstoupili chemoterapii,

---



prodělali zánět varlat,

---



měli úrazy varlat.

---

## JAK NA SERVIS?

Pokud se s partnerkou dlouhodobě neúspěšně pokoušíte počít malého motoristu, neboj se o problému promluvit s urologem, který tě pošle na vyšetření plodnosti.



## POZOR!

Mezi poruchy vedoucí k mužské neplodnosti patří např. zadržení varlat v břiše v dětském věku, žilní městky – křečové žíly varlete, infekce močových cest, úrazy varlat, kouření, alkohol, drogy, některé léky, některé operace, některé chemické látky, časté saunování nebo horké koupele a dlouhé sezení v autě.

---



## 1.3 Rakovina prostaty

---

„Veteránům se často porouchá karburátor,  
starší páni si proto musejí hlídat nádory prostaty!“



Je to **nejčastější typ rakoviny mužů** vůbec a v drtivé většině postihuje chlapy **nad 60 let**. Ročně jí onemocní téměř 7000 veteránů a 1500 jich každý rok zemře! Důvodem je podcenění preventivních servisních prohlídek veteránů, které umožní včasné odhalení rakoviny.

Jak to na sobě poznáš?

**Počínající rakovinu sám na sobě poznat nemůžeš, právě proto je potřeba dodržovat pravidelné servisní prohlídky.** V pozdějších stádiích začneš mít problémy s močením, na záchodě budeš skoro pořád a budeš mít pocit, že nejsi schopen vypustit celou nádrž. Ještě později se může v moči objevit krev, mohou tě bolet záda a kyčle nebo ti můžou brnět nohy a ruce. Vše doprovází celková únava, slabost a hubnutí.



## JAK NA SERVIS?

Nejdůležitější je pravidelnost! Od svých 50 let začni **každoročně** docházet do autorizovaného servisu ke svému urologovi – samovyšetření v tomto případě možné není.



## POZOR!



Abys nezapomněl na pravidelnou servisní prohlídku

---



Na krev v moči

---



Při bolestech v zádech, kyčlích či končetinách

---

## 1.4 Rakovina tlustého střeva a konečníku (kolorektální karcinom)

---

„Bacha na výfukový systém, i ten velice často trpí korozí!“



Už ti někdy vyprávěl kámoš, jak mu zrezavěl výfuk? A proč si myslíš, že tobě nezrezaví? Faktem zůstává, že kolorektální karcinom je v České republice velice časté onemocnění (lékaři ho ročně diagnostikují více než 4500 chlapů a **umře na něj více než 2300 chlapů za rok**). Postihuje hlavně starší vozový park, tedy **chlapy nad 50 let**. Proto by sis měl dávat bacha a pravidelně si nechat kontrolovat trubky.

Jak to na sobě poznáš?

Tento karcinom se nejčastěji projevuje poruchami trávení ve smyslu zácpy nebo průjmů, pak se může objevit krev ve stolici. Pokud na sobě budeš pozorovat únavu, ztrátu chuti k jídlu nebo neplánovaně zhubneš, je možné, že jsi něco prošvihl, a měl by ses co nejdříve vydat do autorizovaného servisu.

## JAK NA SERVIS?

Autorizovaným servisem je v tomto případě obvodní lékař, který ti minimálně každé dva roky dá test na skryté krvácení z trubek. Prováděj ho pečlivě – vyheš se tak pozdnímu odhalení tohoto typu rakoviny.



## POZOR!



Na časté zácpy, průjmy, nebo když uvidíš ve stolici krev

---



Na velkou únavu a výrazné hubnutí

---

## 2.1 Preventivní prohlídka

---

Preventivní prohlídka je soubor lékařských úkonů prováděných za účelem vyšetření zdravotního stavu. Provádí se i v případě, že nemáš žádné problémy!

i

### POZNÁMKY K PROHLÍDCE

Neboj se zajít na prohlídku! Lékař s tebou po příchodu do ambulance prohodí několik slov na uvítanou. Zeptá se na tvoji výšku a váhu, změří ti tlak a puls. Dalšími cílenými dotazy se podrobně vyptá na rodinu, osobní, pracovní a sociální život, případné alergie, užívané léky a všechna prodělaná onemocnění.

Při rozboru tvého životního stylu se zaměří na výskyt rizikových faktorů pro nádorová a kardiovaskulární onemocnění. Podle staré lékařské poučky je správně odebraná anamnéza poloviční cestou k diagnóze.

Po rozhovoru se lékař vrhne na hlavní vyšetření. Kombinací pohledu, pohmatu, poklepu a poslechu tě celého vyšetří od hlavy až k patě. Při prohlížení provede i orientační vyšetření, zda máš v pořádku zrak a sluch, odebere vzorky moči a krve a pohmatem zkontroluje vnitřní orgány a varlata. Komplexní preventivní prohlídka obsahuje i další vyšetření na základě anamnézy, jako jsou urologické vyšetření, vyšetření per rectum, EKG a další. Celá preventivní prohlídka trvá asi 30 až 40 minut.

i

### VÝSLEDKY PROHLÍDKY

Výsledek vyšetření se dozvíš ihned po jeho skončení. Lékař ti napíše zprávu se závěry. Výsledky laboratorního vyšetření jsou známy obvykle následující den nebo do jednoho týdne.

## ORDINACE PRAKTICKÝCH LÉKAŘŮ



Všeobecnou preventivní prohlídku jako součást pravidelného sledování zdravotního stavu poskytuje všeobecný praktický lékař, u kterého jsi registrován. V dětském a dorosteneckém věku obvykle lékař pacienty k vyšetření zve. V dospělosti musí na své zdraví každý myslet sám! Tato prohlídka je zdarma a máš na ni nárok jednou za dva roky!

## SOUKROMÁ ZDRAVOTNICKÁ ZAŘÍZENÍ



Preventivní prohlídku poskytují kromě ordinací praktických lékařů také soukromá zdravotnická zařízení. Tato služba je však placená dle sazeb jednotlivých zařízení a rozsahu nadstandardních služeb.

### 3 O projektu STK pro chlapy

---

„Až se muži začnou starat o své zdraví jako o auta, budeme mít vyhráno!“



Muži téma zdraví všeobecně podceňují. Řada z nich si myslí, že se jim onemocnění netýká, a prevenci považují za zbytečnou. K lékaři se proto často dostanou až ve chvíli, kdy už smlouvají o život nebo o jeho kvalitu. O mnoho vřelejší vztah mají pánové k autům, se kterými jsou zvyklí jezdit na pravidelné technické kontroly. Informační kampaň „STK pro chlapy“ si klade za cíl, aby se muži naučili starat o své zdraví stejně jako o auta a aby se prevence stala nedílnou součástí jejich života.

## NAŠE CÍLE



Vybudování značky „**STK pro chlapy**“ jako symbolu aktivního přístupu mužů k vlastnímu zdraví

Popularizace značky prostřednictvím osobního prožitku v rámci vybraných akcí (kultura, sport)

Otevřená komunikace a porušování „**TABU chlapského zdraví**“

Navození a zdůraznění problematiky „mužského zdraví“ jako společenského tématu

Osvětová a reklamní kampaň „**STK pro chlapy = preventivní prohlídka VČAS!**“

Silná komunita mužů (jako u žen např. „pochod AVON“)



### PROČ TO DĚLÁME?

Snažíme se vytvořit silné společenské téma, prolomit tabu mužského zdraví a změnit postoj mužů k nutnosti preventivních prohlídek a k prevenci obecně. Chceme zvýšit návštěvnost ordinací a počet absolvovaných preventivních prohlídek alespoň o 30 %. Věříme, že svou aktivitou také zkvalitňujeme přístup praktických lékařů k preventivním prohlídkám a společně se nám podaří zachránit mnoho životů.





## Kalendář prohlídek

---



Datum příští prohlídky

Závady na podvozku

Kontrolu provedl

---

---

---

---

---

---

---

---



„Nikdy mě nenapadlo, že by mě mohlo potkat nějaké vážnější onemocnění. Ke svému zdraví jsem přistupoval asi stejně jako většina chlapů. Viděl jsem jenom tréninky, turnaje a hlavně svoji účast na olympiádě. A pak jsem najednou stál v ordinaci lékaře, který vyslovil diagnózu – rakovina varlete. Bylo mi 24 let a ještě ten den jsem šel na operaci. Proto o této problematice nyní mluvím veřejně.“



Po uzdravení jsem začal znovu trénovat a podařilo se mi vybojovat účast na olympiádě v Londýně v roce 2012. Věřím, že má cesta nekončí a že se dostanu i na olympiádu v Riu de Janeiru. Přál bych si, aby spousta dalších chlapů v úspěšné kariéře nebránilo žádné onemocnění. Proto doufám, že projektem .STK pro chlapy' inspirujeme co nejvíce mužů, aby se včas vydali na preventivní prohlídku.

**Ted' už je to tvoje volba!"**



Nadační fond  
Petra Koukala



[www.facebook.com/stkprochlapy](https://www.facebook.com/stkprochlapy)

[www.stkprochlapy.cz](http://www.stkprochlapy.cz)