МОВЕМБЕР – МЕСЕЦ НА МАШКОТО ЗДРАВЈЕ: ПРЕВЕНЦИЈАТА, РАНОТО ОТКРИВАЊЕ И ГРИЖАТА МОЖАТ ДА СПАСАТ ЖИВОТ

Ноември е месецот посветен на подигање на свеста за машкото здравје, познат ширум светот како Мовембер (Movember). Препознатлив по симболиката на мустаќите, ова глобално движење е многу повеќе од само кампања – има за цел да ги поттикне мажите:

- да посветат поголемо внимание на сопственото здравје
- да ги надминат предрасудите поврзани со барањето медицинска помош
- да ја препознаат важноста на превенцијата
- отворено да зборуваат за своето здравје

Грижата за здравјето не треба да започне откога ќе се појават симптоми. Редовните контроли на лекар, навременото препознавање на промените во организмот и стекнувањето здрави животни навики се основни предуслови за зачувување на здравјето и подобрување на квалитетот на животот. Машкото здравје бара внимание во секоја животна доба.

Една од најважните пораки на Мовембер е дека здравствените потреби на мажите не се ограничени само после одредена возраст или пак само на едно заболување. Во различните животни периоди, мажите се соочуваат со специфични здравствени ризици, поради што е неопходен индивидуализиран и континуиран пристап кон здравствената заштита. Посебно внимание треба да се посвети на следните области:

1. **Рак на простата**

Ракот на простата е едно од најзначајните малигни заболувања кај машката популација. Ризикот се зголемува со возраста, а особено внимание е потребно кај мажите со семејна историја на ова заболување. Во раните фази болеста може да нема изразени симптоми, што ја нагласува важноста од информираност, разговорот со матичен лекар и индивидуалната процена на специјалист од потребата за доиследување.

Според податоците од Регистарот за рак при Институтот за јавно здравје, во периодот 2019–2023 година се регистрирани следниве нови случаи на малигна неоплазма на простатата:

Година	Број на новорегистрирани случаи	Стапка на 100.000 жители
2019	452	43,5
2020	335	32,3
2021	350	38,4
2022	543	59,8
2023	517	56,7

Податоците укажуваат на значителен број новорегистрирани случаи, при што најголем број во набљудуваниот период е регистриран во 2022 година.

Според податоците за морталитетот, во периодот 2021–2025 година бројот на починати лица од малигна неоплазма на простатата изнесува:

Година	Број на починати	Стапка на 100.000 жители
2021	207	22,72
2022	215	23,67
2023	204	22,52
2024	226	25,01
2025	228	25,29

Во 2025 година се регистрирани 228 смртни случаи од карцином на простата, во споредба со 207 во 2021 година. Овие податоци ја нагласуваат потребата од континуирано информирање, унапредување на здравствената писменост кај народот и навремено барање медицинска помош.

2. Рак на тестисите

Иако е поретко малигно заболување во споредба со карциномот на простата, ракот на тестисите е особено значаен кај помладите мажи. Појавата на јазол, зголемување на тестисот, чувство на тежина или промена во неговата големина и форма се знаци кои бараат мислење од лекар. Запознавањето со сопственото тело и навременото обраќање на лекар се важни чекори кон рано откривање.

Според податоците од Регистарот за рак при Институтот за јавно здравје, во периодот 2019–2023 година се регистрирани следниве нови случаи на малигна неоплазма на тестисите:

Година	Број на новорегистрирани случаи	Стапка на 100.000 жители
2019	33	3,2
2020	29	2,8
2021	34	3,7
2022	63	6,9
2023	53	5,8

Во набљудуваниот период, најмал број новорегистрирани случаи е забележан во 2020 година (29), а најголем во 2022 година (63). Во 2023 година се регистрирани 53 случаи, што е помалку во споредба со 2022 година, но повеќе отколку во 2019, 2020 и 2021 година. Овие податоци ја истакнуваат важноста на континуираното следење и информирањето за ракот на тестисите.

Според податоците за морталитетот, во периодот 2021–2025 година бројот на починати лица од малигна неоплазма на тестисот изнесува:

Година	Број на починати	Стапка на 100.000 жители
2021	7	0,768
2022	9	0,991
2023	6	0,662
2024	4	0,443
2025	5	0,555

Најголем број смртни случаи во наведениот период е регистриран во 2022 година (9), а најмал во 2024 година (4). Во 2025 година се регистрирани 5 смртни случаи.

3. Ментално здравје кај мажите

Менталното здравје е составен дел од целокупното здравје, но често останува во сенка на физичките здравствени проблеми. Општествените очекувања дека мажите треба да бидат постојано силни, самостојни и да не ги покажуваат своите емоции може да создадат дополнителни бариери за барање помош.
Продолжениот стрес, анксиозноста, депресивните состојби, социјалната изолација и чувството на безизлезност не треба да се игнорираат. Разговорот со блиските, барањето

стручна психолошка или медицинска поддршка и навремената реакција можат да направат значајна разлика.

4. **Физичка активност и правилна исхрана**

Редовната физичка активност и балансираната исхрана се важни фактори за намалување на ризикот од кардиоваскуларни заболувања, дијабетес тип 2, обезноста и други хронични незаразни заболувања. Дел од основните препораки за зачувување на здравјето се:

- одржување здрава телесна тежина
- ограничувањето на внесот на сол, шеќер и заситени масти,
- избегнување/откажување на пушење тутун
- како и избегнување на прекумерна употреба на алкохол

5. **Превентивни прегледи – не чекајте појава на симптоми**

Редовното мерење и следење трендот на крвниот притисок, нивото на шеќер и масти во крвта, телесната тежина и другите индивидуални фактори на ризик овозможува навремено откривање на здравствените нарушувања. Посетата на матичниот лекар треба да биде дел од редовната грижа за здравјето, а не само реакција на веќе присутна болест.

Улогата на општеството во заштитата на машкото здравје

Подобрувањето на машкото здравје не е одговорност само на поединецот. Потребни се здравствено -едукативни активности, достапни превентивни услуги, навремено информирање и создавање средина во која мажите ќе можат отворено да разговараат за своите здравствени проблеми без страв од осуда или стигматизација.

Во таа насока, Институтот за јавно здравје ја нагласува важноста на континуираната здравствена едукација и промоцијата на здрави животни навики, со посебен акцент на превенцијата и раното откривање на заболувањата кај машката популација.

По повод Мовембер, Институтот за јавно здравје во текот на ноември ќе реализира активности за подигање на јавната свест за различните аспекти на машкото здравје. Преку информирање и едукација, целта е да се поттикнат мажите да преземат активна улога во грижата за сопственото здравје и да се охрабрат да побараат медицинска помош кога тоа е потребно.

Нашата порака за Мовембер:

Не чекајте здравствениот проблем да стане сериозен за да започнете да се грижите за себе. Разговарајте, информирајте се и редовно контролирајте го вашето здравје. Бидејќи грижата за сопственото здравје не е слабост, туку одговорност!

MOVEMBER

Институт за јавно здравје, Скопје

Изготвил: Оддел за здравствена промоција и следење на болести