

Warszawa, 3 listopada 2025 roku

Onkofundacja Alivia: Prawdziwa odwaga to pójść na badania.

Rak prostaty i jąder – fakty, liczby i profilaktyka

Rak prostaty to jeden z najczęściej diagnozowanych nowotworów u mężczyzn w Polsce i jedna z głównych przyczyn zgonów onkologicznych. Rak jąder jest natomiast najpowszechniejszym nowotworem wśród młodych mężczyzn w wieku 15–35 lat. Niestety wciąż zbyt wielu panów trafia do lekarza za późno – bo „nie ma objawów”, „to wstyd”, „to mnie nie dotyczy”. Listopad to Miesiąc Świadomości Męskich Nowotworów (Movember) – czas, by przypomnieć, że profilaktyka ratuje zdrowie, życie i męskość.

Movember narodził się w Australii na początku lat 2000. To właśnie wtedy mężczyźni zaczęli zapuszczać wąsy, by zwrócić uwagę na zdrowie panów – przede wszystkim na raka prostaty i jąder oraz dobrostan psychiczny. Wąsy stały się prostym symbolem rozmowy o tym, o czym mężczyźni często milczą. Dziś te działania mają zasięg globalny: zachęcają do badań, rozmowy i udziału w badaniach profilaktycznych.

Zdrowie mężczyzn pod lupą: alarmujący wzrost zachorowań na raka prostaty

Według danych Krajowego Rejestru Nowotworów w 2022 roku w Polsce z powodu nowotworów złośliwych zmarło ponad 96 tysięcy osób, w tym aż 52 tysiące mężczyzn. Najczęściej rejestrowane nowotwory to rak prostaty (23,3%), rak płuca (13,7%), rak jelita grubego (11,7%) oraz rak pęcherza moczowego (5,7%)¹.

¹ https://onkologia.org.pl/sites/default/files/publications/2025-02/Nowotwory_2022.pdf

Szczególnie niepokojącą sytuację obserwujemy w przypadku raka prostaty. Zachorowalność i śmiertelność na ten nowotwór, mimo postępów medycyny, od 2004 roku systematycznie rosną². Nasz kraj wypada również niekorzystnie na tle Europy – podczas gdy w innych państwach Unii Europejskiej śmiertelność z powodu raka prostaty spadła o 7,1%, to w Polsce w latach 2015–2020 wzrosła aż o 18%³. **W 2023 roku, według najnowszych danych Krajowego Rejestru Nowotworów roku, odnotowano 23 710 nowych zachorowań na raka gruczołu krokowego⁴ – to o ponad 10% więcej niż rok wcześniej.**

- *Rak prostaty często rozwija się po cichu. Wielu mężczyzn dowiaduje się o nim dopiero wtedy, gdy pojawiają się przerzuty. Tymczasem wczesne wykrycie daje bardzo wysokie szanse na całkowite wyleczenie – przypomina Marta Sikorska, Koordynatorka ds. komunikacji i PR w Onkofundacji Alivia.*

Wczesne wykrycie ma także kluczowe znaczenie w przypadku raka jądra występującego głównie u młodych mężczyzn (15–35 lat). Dzięki nowoczesnym terapiom ten rodzaj nowotworu w 95% przypadków może być całkowicie wyleczalny⁵. Kluczem jest jednak szybka reakcja na niepokojące objawy.

Dlaczego mężczyźni się nie badają? Wstyd, lęk i mit „niezniszczalności”

Mężczyźni w Polsce wciąż rzadziej niż kobiety korzystają z badań profilaktycznych i pomocy psychologicznej. Często bagatelizują objawy lub odkładają wizytę u lekarza. Dlaczego? Argumenty są różne: “to wstyd”, “to mnie nie dotyczy”, “nie chcę wyjść na hipochondryka”.

- *Za tymi słowami często stoi lęk – przed słabością, chorobą, utratą kontroli. Mężczyźni byli wychowywani w przekonaniu, że mają być silni i samowystarczalni, dlatego proszenie o pomoc bywa dla nich trudniejsze – mówi psychoonkolog Aleksandra Dryzner.*

² https://onkologia.org.pl/sites/default/files/publications/2025-02/Nowotwory_2022.pdf

³ <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0923753420360567>

⁴ <https://onkologia.pacient.gov.pl/pl/kompendium-chorob-nowotworowych/gruczol-krokowy/epidemiologia>

⁵ https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/public/aktualnosci/aktualnosci_oddzialow/ulotka_sroda_z_profilaktykaprofilaktyka_nowotworu_prostaty_i_jader_cyfrowa.pdf

W konsekwencji mężczyźni unikają wizyt lekarskich, rozmów o zdrowiu i wsparcia psychologicznego, które mogłoby realnie poprawić ich jakość życia. Tymczasem wczesne leczenie często pozwala zachować pełnię życia seksualnego, a unikanie lekarza – wręcz przeciwnie – zwiększa ryzyko powikłań i trwałych konsekwencji.

- *Prawdziwa siła i odpowiedzialność polega nie na udawaniu, że nic się nie dzieje, ale na odwadze, by zadbać o siebie i swoje zdrowie – dodaje Aleksandra Dryzner.*

Jak się badać? Profilaktyka ratuje życie

Wiele nowotworów rozwija się po cichu. Rak prostaty przez lata może nie dawać żadnych objawów. Nowotwór jelita grubego zaczyna się od niepozornych zmian, które widać tylko w kolonoskopii. Rak jądra często nie boli. Brak dolegliwości nie oznacza jednak gwarancji braku nowotworu, dlatego tak ważne są badania!

PSA to proste badanie z krwi, które może pomóc wykryć nowotwór prostaty we wczesnym stadium. Mężczyźni po 50. roku życia powinni wykonywać je wraz z roku. Jeśli natomiast w rodzinie występował rak prostaty, badanie zalecane jest już po 40. roku życia⁶.

Podstawowym elementem diagnostyki pozostaje także badanie per rectum, które – mimo że budzi wciąż opór – jest szybkie, bezpieczne i może uratować życie. U młodszych mężczyzn kluczowa jest natomiast samoobserwacja jąder i szybka reakcja na niepokojące objawy, takie jak zgrubienia, obrzęk czy ból.

- *Profilaktyka to inwestycja we własne życie i spokój bliskich – podkreśla Marta Sikorska, Koordynatorka ds. komunikacji i PR w Onkofundacji Alivia. Regularne badania pozwalają wykryć chorobę, zanim da jakiegokolwiek objawy. To moment, w którym leczenie jest najskuteczniejsze i najmniej obciążające.*

⁶ <https://onkologia.pacjent.gov.pl/pl/kompendium-chorob-nowotworowych/gruczol-krokowy/metody-zapobiegania>

Onkofundacja Alivia startuje z kampanią edukacyjną

W tym roku Onkofundacja Alivia po raz kolejny włącza się w globalny ruch Movember, przypominając mężczyznom, że profilaktyka to pierwszy krok do zdrowia i spokoju. Na [stronie poświęconej akcji](#) każdy może znaleźć praktyczne materiały – m.in. artykuły edukacyjne o profilaktyce raka prostaty i jąder, webinary ze specjalistami oraz instruktaż samobadania jąder.

Rak to nie koniec świata, jeśli zostanie wcześniej wykryty. Dlatego tak ważne jest, by mężczyźni zaczęli mówić o zdrowiu bez wstydu, lęku i bez odkładania na później. Movember to dobry moment, by zapisać się na badania, porozmawiać z lekarzem lub po prostu zainspirować innych do zadbania o siebie. Profilaktyka to nie oznaka słabości. To akt odwagi, odpowiedzialności i troski o życie – własne i tych, którzy są obok.

Onkofundacja Alivia od 15 lat wspiera pacjentów onkologicznych, dodając im odwagi w zmaganiach z rakiem. Działa, aby zapewniać wszystkim równy dostęp do najlepszej opieki onkologicznej. **Prowadzi portal moja.alivia.org.pl oferujący pakiet darmowych benefitów oraz spersonalizowanych informacji o chorobie.** Udostępnia bezpłatne portale takie jak: [Alivia Oncoindex](#), [Alivia Onkoskaner](#), [Alivia Onkomapa](#), [Alivia Onkosnajper](#) wspierające pacjentów w podejmowaniu świadomych decyzji dotyczących procesu leczenia. Fundacja broni godności chorych na nowotwory złośliwe wszędzie tam, gdzie łamane są ich prawa. Od 2010 roku przekazała chorym na raka ponad 40 milionów złotych na pokrycie nierefundowanych przez NFZ kosztów leczenia w ramach programu [Alivia Onkozbiórka](#). Szczegółowe informacje na temat działalności i misji Onkofundacji Alivia można znaleźć pod adresem alivia.org.pl.

Kontakt dla mediów:

Marta Sikorska
Onkofundacja Alivia

Alivia – Fundacja Onkologiczna
ul. Niedźwiedzia 4C
02-737 Warszawa



Koordynatorka ds. komunikacji i PR
tel. +48 514 497 254
marta.sikorska@alivia.org.pl