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

Warszawa, 2 listopada 2026 roku

Mężczyźni częściej umierają na nowotwory niż kobiety. November zwraca uwagę na niepokojącą różnicę

W 2023 roku w Polsce rozpoznano nowotwory złośliwe u niemal 97 tys. mężczyzn i prawie 96 tys. kobiet. Liczba zgonów była jednak wyraźnie wyższa wśród mężczyzn – w wyniku choroby nowotworowej zmarło ich ponad 53 tys., o niemal 7 tys. więcej niż kobiet. Dlaczego mężczyźni częściej umierają na raka? Listopad, czyli November – Miesiąc Świadomości Męskich Nowotworów – to okazja, by przyjrzeć się przyczynom tej różnicy i przypomnieć o znaczeniu profilaktyki, wczesnej diagnostyki oraz dostępu do skutecznego leczenia.

Dane Krajowego Rejestru Nowotworów za 2023 rok pokazują, że liczba nowych rozpoznań tej choroby u kobiet i mężczyzn była zbliżona. Wśród mężczyzn zarejestrowano 96 925 zachorowań, a wśród kobiet – 95 997. Różnica była znacznie większa w przypadku zgonów: z powodu nowotworów złośliwych zmarło 53 322 mężczyzn i 46 354 kobiety. **Oznacza to, że wśród mężczyzn odnotowano o około 15% więcej przypadków śmiertelnych.**

Rak płuca, jelita grubego i prostaty – największe zagrożenia onkologiczne dla mężczyzn

Różnice te wynikają między innymi z rodzaju nowotworów występujących u kobiet i mężczyzn oraz rokowań związanych z poszczególnymi diagnozami. Wśród mężczyzn największym zagrożeniem pozostaje rak płuca, który odpowiada za 25,8% wszystkich zgonów z powodu nowotworów złośliwych. Na kolejnych miejscach znajdują się rak jelita grubego (13%) oraz rak prostaty (10,8%)[1].

Powyższe dane pokazują, że choć November najczęściej kojarzy się z rakiem prostaty i jąder, uwaga powinna obejmować również inne nowotwory, które

[1] https://dane-profibaza.pzh.gov.pl/profibaza-archived/epidemiologia_nowotworow_zlosliwych_w_polsce.html

przyczyniają się do wysokiej śmiertelności wśród mężczyzn. Rak płuca i rak jelita grubego należą do najważniejszych wyzwań w tym obszarze.

Styl życia a ryzyko nowotworów – na co warto zwrócić uwagę?

Palenie tytoniu, spożywanie alkoholu i otyłość należą do głównych czynników zwiększających ryzyko zachorowania na choroby onkologiczne. Palenie tytoniu zwiększa prawdopodobieństwo rozwoju nie tylko raka płuca, ale także m.in. raka krtani, jamy ustnej, pęcherza moczowego, wątroby i żołądka. Alkohol wiąże się ze zwiększonym ryzykiem m.in. nowotworów jamy ustnej, gardła, krtani, przełyku, wątroby i jelita grubego. Z kolei nadmierna masa ciała i otyłość zwiększają ryzyko rozwoju kilku typów nowotworów, w tym raka jelita grubego. Ograniczenie spożycia alkoholu, rezygnacja z palenia tytoniu oraz utrzymywanie prawidłowej masy ciała to ważne elementy profilaktyki, które mogą zmniejszyć prawdopodobieństwo zachorowania.

Ważnym uzupełnieniem działań zapobiegających zachorowaniom są regularne badania (np. kolonoskopia czy tomografia komputerowa) oraz szybka reakcja na niepokojące sygnały. Pomijanie wizyt profilaktycznych oraz późne zgłoszenie się do lekarza z objawami mają ogromny wpływ na rokowania w chorobie nowotworowej.

Warto zaznaczyć, że w październiku 2026 roku w Polsce uruchomiono bezpłatny program badań przesiewowych w kierunku raka płuca z wykorzystaniem niskodawkowej tomografii komputerowej (NDTK). Mogą z niego skorzystać osoby spełniające określone kryteria wieku i historii palenia, a w wybranych przypadkach także dodatkowe czynniki ryzyka. Badanie jest wykonywane bez skierowania, jednak wymaga wcześniejszej wizyty kwalifikującej. Pozwala wykryć zmiany w płucach, zanim pojawią się objawy choroby.

Rak prostaty i jąder – kiedy warto skonsultować się z lekarzem?

Rak prostaty to najczęściej diagnozowany nowotwór wśród mężczyzn – według Krajowego Rejestru Nowotworów w 2023 roku rozpoznano 23 710 przypadków[2]. We

[2] https://onkologia.org.pl/pl

wczesnym stadium choroba może nie powodować wyraźnych objawów, dlatego ich brak nie oznacza, że choroby nie ma. Ryzyko raka prostaty wzrasta z wiekiem, znaczenie ma również historia nowotworów w rodzinie. Warto porozmawiać z lekarzem o indywidualnym ryzyku i zasadności badań, w tym oznaczenia stężenia PSA we krwi.

Rak jądra występuje przede wszystkim u młodszych mężczyzn. Niepokój powinny wzbudzić nowe zgrubienie lub guzek, obrzęk, zmiana wielkości jądra albo inne nietypowe zmiany. Takie objawy wymagają pilnej konsultacji lekarskiej, nawet jeśli nie towarzyszy im ból.

Warto znać wygląd i budowę własnych jąder oraz regularnie zwracać uwagę na wszelkie nowe zmiany. Samobadanie pomaga lepiej poznać własne ciało i zauważyć niepokojące sygnały, ale nie zastępuje konsultacji lekarskiej. W przypadku zauważenia niepokojącej zmiany nie należy zwlekać z wizytą u lekarza.

Profilaktyka nie tylko od święta

Niemal 7 tys. więcej zgonów onkologicznych wśród mężczyzn niż kobiet to ważny sygnał, że o męskim zdrowiu trzeba mówić szerzej. Nowotwory, na które najczęściej chorują mężczyźni – płuca, jelita grubego i prostaty – często rozwijają się po cichu, a brak bólu nie oznacza braku choroby. Czekanie, aż „samo przejdzie" lub pojawią się silne objawy, odbiera szansę na szybkie i skuteczne leczenie.

Movember doskonale łamie tabu nowotworów męskich, ale troska o zdrowie musi trwać przez cały rok. Regularne badania przesiewowe, ograniczenie czynników ryzyka oraz szybka reakcja na niepokojące sygnały to wyraz dojrzałości i odpowiedzialności za siebie i bliskich. Wczesne wykrycie zmian znacząco zwiększa prawdopodobieństwo wyzdrowienia. Warto zadbać o siebie, zanim choroba zdąży się rozwinąć.

***

Onkofundacja Alivia od 16 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

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

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 niemal 60 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
p.o. Menadżerki ds. komunikacji
tel. +48 514 497 254
marta.sikorska@alivia.org.pl