

NOVEMBER

«Η ανδρική υγεία μετρά και πρέπει να τη φροντίζουμε».

Ο Νοέμβρης είναι ο μήνας που οι άντρες αφήνουν μουστάκι. Μια συμβολική κίνηση που αποσκοπεί στο να ευαισθητοποιηθεί η κοινωνία και ειδικά οι άντρες για τη σωματική και ψυχική τους υγεία.

Στόχος του November:

Ενημέρωση για καρκίνο του προστάτη
Ενημέρωση για καρκίνο των όρχεων
Στήριξη της ανδρικής ψυχικής υγείας

ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΣΤΑΤΗ

- ✓ Είναι ο πιο συχνός καρκίνος στους άντρες.
- ✓ Όταν εντοπιστεί έγκαιρα, η θεραπεία είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική.
- ✓ Η πρόληψη σώζει ζωές.

ΠΟΤΕ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΤΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ;

Από τα 45+: εξέταση προστάτη κάθε χρόνο
Από τα 40+: αν υπάρχει οικογενειακό ιστορικό

Ο έλεγχος περιλαμβάνει:

Εξέταση αίματος PSA
Κλινική εξέταση από ουρολόγο. Διαρκεί λίγα λεπτά αλλά σημαίνει πολλά χρόνια ζωής.

ΣΗΜΑΔΙΑ ΠΟΥ ΘΕΛΟΥΝ ΠΡΟΣΟΧΗ

Συχνά δεν υπάρχουν συμπτώματα στα αρχικά στάδια — γι' αυτό ο έλεγχος είναι ζωτικός.

- ✓ Συχνουρία
- ✓ Πόνος/κάψιμο στην ούρηση
- ✓ Αδυναμία ή δυσκολία στην ούρηση
- ✓ Πόνος χαμηλά στη μέση

ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΣΤΟΥΣ ΑΝΤΡΕΣ

Οι άντρες μεγαλώνετε συχνά με το «να είσαι δυνατός», αλλά η πραγματική δύναμη είναι να μοιράζεστε όσα σας βαραίνουν και να ζητάτε βοήθεια όταν τη χρειάζεστε.

ΑΝΤΡΕΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΜΑΣ

**Το να φροντίζετε τον εαυτό σας είναι ευθύνη,
δύναμη, αγάπη προς τον εαυτό σας κι εμάς!**

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του Movember Cyprus
<https://movembercyprus.com.cy>