



## КАК ПОДДЕРЖАТЬ ЗДОРОВЬЕ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

18+

Рак предстательной железы (РПЖ) занимает лидирующие позиции среди всех онкологических заболеваний у мужчин. РПЖ, как правило, обнаруживается у мужчин старше 50 лет, но начинает формироваться в возрасте около 40 лет.

**ВАЖНО!** Заболевание может протекать многие годы бессимптомно. Даже самая маленькая опухоль простаты обладает способностью давать метастазы (мигрировать в другие органы). Чаще ими оказываются кости таза, бедер, позвоночник, надпочечники, печень и легкие. Симптомы рака простаты появляются на последних трудно поддающихся лечению стадиях заболевания.

### ФАКТОРЫ РИСКА:

- Возраст (чаще диагностируются у мужчин старше 65 лет).
- Наследственность.
- Контакт с канцерогенами.
- Воспалительные и инфекционные заболевания
- предстательной железы.

### ПРОФИЛАКТИКА РПЖ – ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:

- ✓ Занимайтесь физическими упражнениями не менее 3 часов в неделю.
- ✓ Ведите регулярную половую жизнь для снижения риска развития РПЖ.
- ✓ Избегайте длительного сидячего образа жизни.
- ✓ Откажитесь от курения и употребления алкоголя.
- ✓ Старайтесь противостоять стрессу как основному фактору онкологических заболеваний.

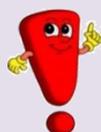
### В РАЦИОН ПИТАНИЯ ВКЛЮЧИТЕ:

- ➡ рыбу, в которой содержатся полезные жирные кислоты Омега-3, препятствующие возникновению рака простаты;
- ➡ овощи, содержащие сульфорафин – вещество с противораковым эффектом: брюссельскую капусту, брокколи, цветную капусту, пекинскую капусту;
- ➡ томаты, содержащие природный антиоксидант ликопин, препятствующий развитию злокачественных опухолей;
- ➡ полезны клюква, брусника, смородина, слива, гранат, цитрусовые, красный перец, морковь, шпинат, фасоль.



### ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ТРЕВОЖНЫХ СИМПТОМОВ ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ:

- ⚡ болевые ощущения;
- ⚡ учащенные позывы к мочеиспусканию, особенно в ночное время;
- ⚡ трудности при начале мочеиспускания;
- ⚡ кровь в моче.



**СВОЕВРЕМЕННАЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ  
ОСМОТРЫ ПОЗВОЛЯЮТ ВЫЯВИТЬ РАК ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ  
ЖЕЛЕЗЫ НА РАННИХ СТАДИЯХ!**