

ПРОФИЛАКТИКА

РАКА
ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ
ЖЕЛЕЗЫ# Ты
СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ!

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.

Рак простаты коварен. 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.

Некоторые проявления аденомы (доброкачественная опухоль) и рака предстательной железы схожи:

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

На ранних этапах выявить РПЖ возможно только при помощи анализа крови на высокоспецифичный маркер простаты (**простата-специфический антиген – ПСА**). Определение ПСА входит в программу диспансеризации взрослого мужского населения **в возрасте 45, 50, 55, 60, и 64 лет.**

ПРОФИЛАКТИКА

РАКА
ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ
ЖЕЛЕЗЫ# Ты
СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ!

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.

Рак простаты коварен. 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.

Некоторые проявления аденомы (доброкачественная опухоль) и рака предстательной железы схожи:

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

На ранних этапах выявить РПЖ возможно только при помощи анализа крови на высокоспецифичный маркер простаты (**простата-специфический антиген – ПСА**). Определение ПСА входит в программу диспансеризации взрослого мужского населения **в возрасте 45, 50, 55, 60, и 64 лет.**

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.

Правильное питание – основа здоровья

• Ограничьте употребление копченостей, продуктов из красного мяса (говядины, свинины, конины, баранины), продукты, содержащие скрытые жиры - вареные колбасы, сосиски, сардельки. Прекрасная замена красному мясу - мясо птицы или рыбы, в которой содержатся полезные жирные кислоты Омега-3, препятствующие возникновению рака простаты.



• Включайте в свой ежедневный рацион брюссельскую капусту, брокколи, цветную капусту, пекинскую капусту – эти овощи содержат сульфорафин – вещество с противораковым эффектом. Не забывайте о томатах, т.к. в них содержится природный антиоксидант ликопин, который способен тормозить развитие рака простаты и других злокачественных опухолей. Полезны ягоды: клюква, брусника, смородина; а также слива, гранат, цедра цитрусовых, красный перец, морковь, шпинат, фасоль и др.

Для выявления рака предстательной железы на ранних стадиях регулярно проходите медицинские профилактические осмотры и диспансеризацию по месту жительства (в возрасте 40 лет и старше проводится ежегодно).

**МУЖЧИНЫ! СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ.
ВАЖНО ВОВРЕМЯ РЕШАТЬ ВОЗНИКАЮЩИЕ ПРОБЛЕМЫ!**



☎ 23-82-57

vk vk.com/kocmp

🌐 med-prof.kurgan-med.ru

📷 moe_zdorovie_kurgan

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.

Правильное питание – основа здоровья

• Ограничьте употребление копченостей, продуктов из красного мяса (говядины, свинины, конины, баранины), продукты, содержащие скрытые жиры - вареные колбасы, сосиски, сардельки. Прекрасная замена красному мясу - мясо птицы или рыбы, в которой содержатся полезные жирные кислоты Омега-3, препятствующие возникновению рака простаты.



• Включайте в свой ежедневный рацион брюссельскую капусту, брокколи, цветную капусту, пекинскую капусту – эти овощи содержат сульфорафин – вещество с противораковым эффектом. Не забывайте о томатах, т.к. в них содержится природный антиоксидант ликопин, который способен тормозить развитие рака простаты и других злокачественных опухолей. Полезны ягоды: клюква, брусника, смородина; а также слива, гранат, цедра цитрусовых, красный перец, морковь, шпинат, фасоль и др.

Для выявления рака предстательной железы на ранних стадиях регулярно проходите медицинские профилактические осмотры и диспансеризацию по месту жительства (в возрасте 40 лет и старше проводится ежегодно).

**МУЖЧИНЫ! СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ.
ВАЖНО ВОВРЕМЯ РЕШАТЬ ВОЗНИКАЮЩИЕ ПРОБЛЕМЫ!**



☎ 23-82-57

vk vk.com/kocmp

🌐 med-prof.kurgan-med.ru

📷 moe_zdorovie_kurgan