



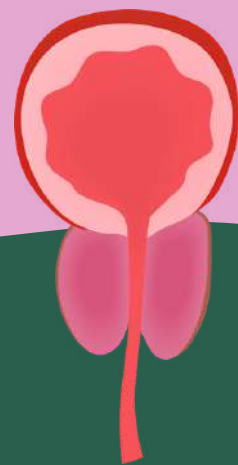
ПРОФИЛАКТИКА РАКА ПРОСТАТЫ



Рак простаты - злокачественная опухоль. Заболевание может протекать многие годы бессимптомно. Даже самая маленькая опухоль простаты обладает способностью давать метастазы (мигрировать в другие органы).

Не пропусти сигнал тревоги

На ранних этапах выявить рак предстательной железы возможно только при помощи анализа крови на высокоспецифичный маркёр рака простаты (простатический специфический антиген – ПСА). Определение ПСА входит в программу диспансеризации взрослого мужского населения начиная с 45 лет.
Норма до 4 нг/мл.



При появлении следующих симптомов срочно обратитесь к урологу:



Частое, болезненное, иногда затруднённое мочеиспускание



Задержки мочеиспускания



Слабая, "вялая" струя мочи



Наличие крови в моче или сперме



Ощущение недоопорожненного мочевого пузыря



Болевые ощущения в промежности, головке полового члена, внизу живота

Профилактика

- Соблюдение личной гигиены
- Постоянная физическая активность
- Отказ от вредных привычек – алкоголя, табакокурения
- Здоровое питание: отказ от избыточного употребления жирных и мясных продуктов, содержание в рационе большого количества растительной пищи, богатой клетчаткой, витаминами и минералами
- Профилактика инфекций, передающихся половым путём
- Ежегодные обследования у уролога, с 45 лет - анализ на ПСА