

Как избежать рака предстательной железы.

По величине прироста заболеваемости рак предстательной железы занимает в России 2-е место среди всех онкологических заболеваний. Рак предстательной железы, как правило, обнаруживается у мужчин старше 50 лет, но начинает формироваться в возрасте около 40 лет.

Установлено, что на развитие данного заболевания оказывают влияние возраст, генетические особенности, контакт с вредными канцерогенными веществами, избыточный вес, низкая физическая активность, а также воспалительные и инфекционные заболевания предстательной железы.

Особенности заболевания.

Рак простаты коварен тем, что многие годы может протекать бессимптомно. А ведь даже небольшая злокачественная опухоль простаты может давать метастазы (проникать) в другие органы. Чаще всего это кости таза, бёдер и позвоночника, надпочечники, печень и лёгкие.

Развитию злокачественных новообразований предстательной железы способствуют также некоторые заболевания.

- **Гиперплазия предстательной железы** - состояние увеличения размеров предстательной железы, замещения тканей на более грубые волокна. Наблюдается у мужчин примерно с 42-х-45-ти лет жизни.

- **Простатиты**, как в острой, так и в хронической форме.

- **Аденома** предстательной железы.

Иногда при раке предстательная железа может увеличиваться, что может вызывать появление таких же симптомов, как и при аденоме: **болевые ощущения, учащенные позывы к мочеиспусканию, особенно в ночное время, трудности при начале мочеиспускания, а также появление крови в моче.**

Особенностью рака простаты является появление симптомов заболевания, на поздних, трудно поддающихся лечению, стадиях заболевания. Поэтому так важно выявлять заболевание на ранних стадиях. Это возможно при своевременном посещении врача и проведении лабораторного исследования крови на высокоспецифичный маркер рака простаты (простат-специфический антиген – ПСА). Определение ПСА входит в программу диспансеризации мужского населения и проводится **в возрасте 45 лет и 51 года.**

Профилактика рака предстательной железы.


Главное в профилактике – это забота о своем здоровье и ведении **здорового образа жизни**. Правильный образ жизни (отказ от курения и избыточного употребления алкоголя, правильный режим сна и бодрствования, исключение употребления «неправильных» продуктов, физическая активность) играет важную роль для профилактики не только рака простаты, но и заболеваний сердечно-сосудистой системы, легких, пищеварительного тракта, а также помогает улучшить самочувствие и настроение.

1.Своевременные обследования.


	обследование на наличие каких-либо заболеваний или изменений в предстательной железе, и, в случае обнаружения болезни, немедленно позаботиться об адекватном и эффективном лечении.
--	---

	<p>Для своевременного обнаружения заболевания необходимо ежегодно посещать смотровой кабинет, а при наличии жалоб – участкового врача. Проходить диспансеризацию и необходимые исследования в соответствии с возрастом.</p>
--	---


2. Отказ от курения.

	<p>Отказаться от курения, т.к. установлено, что заболеваемость онкологическими новообразованиями предстательной железы у курильщиков гораздо выше, чем у некурящих мужчин, причем наиболее часто встречается агрессивная форма рака простаты.</p>
---	---

3. Умеренное потребление алкоголя

	<p>Исследование более чем 10 000 мужчин выявило, что у людей, употреблявших алкоголь регулярно и в больших количествах, рак простаты диагностировался в два раза чаще по сравнению с непьющими мужчинами.</p>
--	---

4. Организация правильного питания

	<p>Умеренное Отказ от особствуют развитию онкозаболеваний продукты с высоким содержанием насыщенных жиров: свинина, говядина, баранина и мясопродукты, кондитерские изделия, а также еда быстрого приготовления. Эти продукты повышают риск развития не только рака простаты, но и сердечно-сосудистых заболеваний Так при употреблении красного мяса и мясных изделий из них в организм человека попадают канцерогены, образующиеся при их термической обработке (приготовление на гриле и жарка), а также антибиотики и гормоны, которые могут способствовать развитию онкозаболеваний.</p> <p>По данным исследований, цельное молоко увеличивает риск образования или прогрессирования рака простаты с агрессивным течением, в то время как обезжиренное молоко - медленно прогрессирующей опухоли.</p> <p>Так при употреблении красного мяса и мясных изделий из них в организм человека попадают канцерогены, образующиеся при их термической обработке (приготовление на гриле и жарка), а также антибиотики и гормоны, которые могут способствовать развитию</p>
---	---

	<p>онкозаболеваний.</p> <p>По данным исследований, цельное молоко увеличивает риск образования или прогрессирования рака простаты с агрессивным течением, в то время как обезжиренное молоко - медленно прогрессирующей опухоли.</p> <p>вести в рацион питания рыбу и морепродукты. Включать в рацион питания свежие фрукты и овощи, богатые полезными веществами, способствующими предупреждению перерождения клеток в злокачественные (капуста, помидоры, морковь, тыква, лук, чеснок, сельдерей, рыба и другие морепродукты).</p> <p>Сбалансированное потребление здоровой пищи, включающее: уменьшение потребления жира (при обычной двигательной активности не более 50-70 г жира в день со всеми продуктами); обязательное включение в ежедневный рацион не менее 400-500 г овощей и фруктов, обеспечивающих организм растительной клетчаткой, витаминами и веществами, обладающими антиканцерогенным действием (к ним относятся: желтые и красные овощи, содержащие каротин (морковь, помидоры, редька и др.), фрукты, содержащие большое количество витамина С (цитрусовые, киви и др.), капуста (особенно брокколи, цветная и брюссельская), чеснок и лук); регулярное употребление продуктов из цельных зерновых злаковых культур; ограничение потребления копченой и нитрит-содержащей пищи.</p>
--	--



--



<p>Следить за своим весом, определяя ИМТ. По статистике больше половины пациентов с диагнозом «рак простаты» ведут сидячий образ жизни.</p> <p>Смертность от рака простаты у пациентов с ожирением в два раза выше по сравнению с мужчинами с нормальной массой тела. Кроме этого, избыточный вес чреват увеличением риска сердечнососудистых заболеваний, сахарного диабета, заболеваний желчного пузыря и печени, развитием психических расстройств.</p>
--

Регулярный отдых и физическая активность

	<p>Правильный режим отдыха и бодрствования, сон не менее 7 часов в сутки полезны не только для профилактики рака простаты, но и для</p>
--	---

	<p>оздоровления организма в целом.</p> <p>Систематические физические упражнения помогают снизить вес, увеличить мышечную массу и улучшить обмен веществ, что важно для профилактики рака простаты. Наиболее полезны ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание. Даже умеренная физическая активность (прогулки на свежем воздухе несколько раз в неделю) существенно снижает риск развития опухоли простаты.</p>
--	---

Профилактика рака простаты полезна не только для снижения риска возникновения опухоли предстательной железы, но и для улучшения самочувствия, психического состояния, обмена веществ, профилактики заболеваний