

ПРОФИЛАКТИКА РАКА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Рак предстательной железы на сегодняшний день имеет большое распространение во всем мире. В России это заболевание является одним из наиболее часто встречающихся злокачественных новообразований у мужчин старше 50 лет, но начинает формироваться в возрасте около 40 лет.

ФАКТОРЫ РИСКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАКА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ:

- возраст (чем старше мужчина, тем выше вероятность);
- рацион с большим содержанием животных жиров;
- злоупотребление алкоголем;
- несбалансированное питание;
- низкая физическая активность;
- вирусные инфекции;
- наличие у близких родственников аналогичной опухоли.

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ РАК ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ:

Безусловно, нет рекомендаций, которые бы на 100% защитили мужчину от этого грозного и столь распространенного недуга, но некоторые меры профилактики вполне приемлемы и необременительны.

Основой профилактики заболеваемости и смертности от рака простаты является: ранняя диагностика и эффективное лечение болезни в ее начальной стадии. Каждый мужчина старше 45 лет раз в год должен делать анализ крови на ПСА (простатспецифический антиген) и консультироваться у уролога по поводу результатов анализа. Если есть подозрение на рак, то обязательно должна быть выполнена биопсия простаты, а в случае подтверждения диагноза - операция по удалению предстательной железы. Эта операция является единственным методом лечения, позволяющим на начальной стадии заболевания полностью избавиться больного от рака.

Самым популярным веществом для профилактики рака простаты во все мире является ликопин. Это красный пигмент, находящийся в таких плодах, как томаты, абрикосы, розовые грейпфруты, арбуз и папайя. Морковь - один из лучших источников получения организмом бета-каротина, который помогает организму усваивать ликопин. Рекомендуют употреблять больше разнообразных продуктов растительного происхождения (прием овощей и фруктов 5 раз в день и более) и ограничивать продукты с высоким содержанием животных жиров. К полезным продуктам также относят хлеб грубого помола, зерновые хлопья и продукты из зерна, рис, макароны и бобовые продукты. Ведите здоровый образ жизни. Если курите, то бросьте эту привычку. Умеренно употребляйте алкоголь. Занимайтесь спортом и поддерживайте себя в хорошей физической форме.

Следите за своим весом. Будьте здоровы!

 www.vkdc.vladmedicina.ru

 **Клинико-диагностический центр г. Владивостока**

 **Владивосток, ул. Светланская 131**

 cmrvkdc@mail.ru  **8(423)2-26-07-85**