

3. Ведите здоровый образ жизни – при этом стоит ограничить курение табака, злоупотребление алкоголем и повысить уровень физической активности. Физические упражнения позволяют снизить избыточный вес, который, как считается, может быть фактором риска рака простаты.
4. Прохождение профилактических осмотров. Особенно это важно мужчинам старше 50 лет. В случае необходимости следует сделать анализ крови на ПСА. При подозрении на рак простаты обязательно проходят биопсию.

***Чем раньше выявлено заболевание, тем больше шансов на полное выздоровление!***



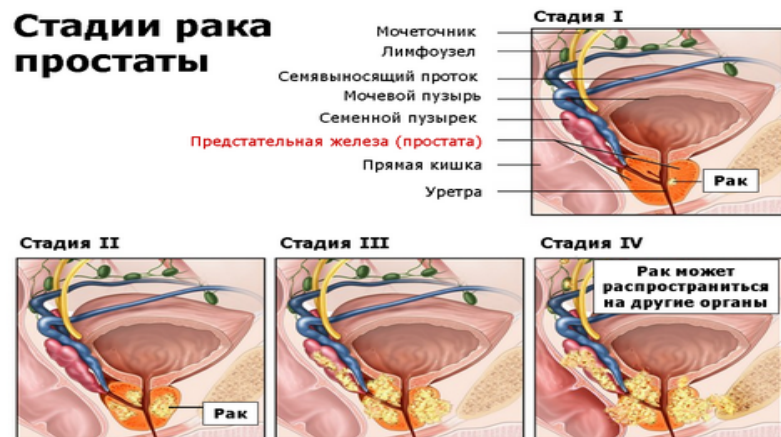
## ***ПРОФИЛАКТИКА РАКА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ***

## ***РАК ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ***

Рак предстательной железы – злокачественная опухоль, которой с каждым годом уделяется все больше внимания. Это обусловлено быстрыми темпами роста заболеваемости раком предстательной железы в нашей стране. 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.

Рак предстательной железы коварен: заболевание течёт многие годы, совершенно не проявляясь. Даже самая маленькая опухоль предстательной железы обладает способностью давать метастазы. При этом раковые клетки начинают мигрировать в другие органы. Чаще ими оказываются кости таза, бёдер и позвоночника, надпочечники, печень и лёгкие.



Предстательная железа при раке иногда увеличивается, что может вызывать проявления, похожие на таковые при аденоме:

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

Но может и не отмечаться никаких симптомов. Бывает так, что первые проявления, связанные с заболеванием, вызываются уже метастазами. В таком случае, чаще всего появляются боли в области малого таза, бёдер, позвоночника и груди.

### ***Профилактика рака предстательной железы***

Для снижения риска развития рака врачи рекомендуют:

1. Питайтесь правильно! Употребляйте в пищу больше фруктов и овощей (томаты, капуста, брокколи, соя), ограничьте употребление продуктов, содержащих большое количество животных жиров. Ученые заметили, что рак предстательной железы редок у мужчин, живущих в азиатских странах, в частности, Японии и Китае. Считается, что это связано с особенностями диеты. Японцы и китайцы используют в рационе большое количество продуктов растительного происхождения.
2. Исключите воздействие канцерогенов, содержащихся в табачном дыме, загрязненном выбросами предприятий воздухе, пище и воде.