Профилактика рака предстательной железы

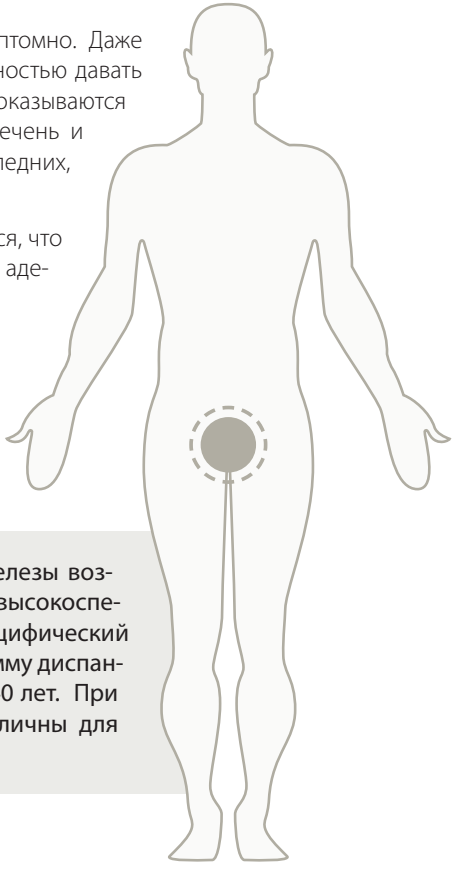
По величине прироста заболеваемости рак предстательной железы занимает в России 2-е место среди всех онкологических заболеваний. Рак предстательной железы, как правило, обнаруживается у мужчин старше 50 лет, но начинает формироваться в возрасте около 40 лет.

Развитие данного заболевания является результатом комплексного воздействия ряда факторов (возраст, генетические особенности, контакт с канцерогенами, воспалительные и инфекционные заболевания предстательной железы, питание, курение и образ жизни).

Факторы, зачастую являющиеся решающими в стимулировании процессов развития и роста раковых клеток: избыточный вес и ожирение, отсутствие физических нагрузок, злоупотребление алкогольными напитками, курение.

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, бёдер и позвоночника, надпочечники, печень и лёгкие. Симптомы рака простаты появляются на последних, трудно поддающихся лечению стадиях заболевания.



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.

На ранних этапах выявить рак предстательной железы возможно только при помощи анализа крови на высокоспецифичный маркёр рака простаты (простата-специфический антиген – ПСА). Определение ПСА входит в программу диспансеризации взрослого мужского населения после 40 лет. При этом нормальные показатели онкомаркеров различны для разных возрастов и разных размеров простаты.

Профилактика рака предстательной железы. Применяем меры профилактики

1. Меняем характер питания

Едим меньше животных жиров.

Необходимо ограничить употребление копченостей, слишком соленых мясных продуктов, а также продуктов, содержащих скрытые жиры, таких как вареные колбасы, сосиски. Прекрасной альтернативой красному мясу вполне может стать рыба, в которой содержатся жирные кислоты омега-3, препятствующие возникновению рака простаты.

Едим больше помидоров!

Дело в том, что в помидорах и продуктах из них содержится природный антиоксидантлейкопен, который способен тормозить развитие рака простаты и некоторых других злокачественных опухолей. Люди, употребляющие в пищу блюда из помидоров не менее 5 раз в неделю, на 40 % реже болеют раком предстательной железы. Интересно, что наиболее полезное воздействие оказывают переработанные томаты (кетчуп, томатный сок, томатный суп и т. д.)

Включаем в свой ежедневный рацион крестоцветные овощи

Брюссельская капуста, брокколи, цветная капуста, пекинская капуста и т. д. содержат сульфорафан – вещество с противораковым эффектом. Мужчины, которые употребляют в пищу их на регулярной основе (не менее 5 раз в неделю), на 20 % реже заболевают раком простаты.

Обогащаем рацион антиоксидантами.

Больше всего антиоксидантов содержат северные ягоды (клюква, брусника, морошка), смородина, сливы, гранаты, цедра цитрусовых, красный перец, морковь, шпинат, фасоль и другие растительные продуты.

2. Важно придерживаться здорового образа жизни

Следует отказаться или хотя бы ограничить курение и употребление алкоголя.

Следует повысить уровень физической активности, выделив немного времени в ежедневном графике для физических упражнений.

Мужчины! Следите за своим здоровьем!

ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ

Ханты-Мансийский окружной диспансер профилактики