



## ***ПРОФИЛАКТИКА РАКА ПРОСТАТЫ***

*Можно ли избежать рака предстательной железы? Когда нужно начинать посещать уролога?*

Онкологические заболевания предстательной железы, которые в быту называют раком простаты (хотя на самом деле это несколько различных заболеваний), – одна из самых распространенных причин смерти мужчин пожилого возраста.

*Можно ли избежать этого заболевания?*

К сожалению, среди факторов риска развития рака простаты – и возраст: чем старше человек, тем вероятнее у него развитие этого недуга. Кроме того, существуют и генетические факторы развития онкологических заболеваний. Однако кое-что для того, чтобы предотвратить рак, сделать можно. Существуют факторы риска, на которые способен повлиять каждый мужчина.

### **Ожирение**

Достоверно известно, что рак простаты чаще появляется у мужчин с ожирением, более того, они чаще от него умирают. Чаще проявляется у мужчин с ожирением и метастазирование рака. Таким образом, контролировать свой вес необходимо.

### **Питание**

Диета с переизбытком жиров, копченостей и консервов приводит к повышенному риску развития рака простаты. А вот расхожее мнение о том, что помидоры на столе снижают риск развития этого заболевания, к сожалению, – миф.

### **Привычки**

Длительный стаж курения напрямую связан с более агрессивным течением болезни и с появлением метастазов опухоли. Не говоря уже о том, что курение – фактор риска многих других онкологических заболеваний.

### **Половая жизнь**

Считается, что венерические заболевания, которые часто приводят к воспалению предстательной железы, увеличивают риск заболевания раком простаты.

### **Профосмотры**

Нужно помнить о том, что рак, выявленный на ранних стадиях, излечим. Однако он протекает бессимптомно и может быть обнаружен лишь на профилактическом осмотре у уролога после пальцевого обследования простаты. Если вам исполнилось 45 лет, стоит каждый год посещать уролога для осмотра.