



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ПАМЯТКА ДЛЯ МУЖЧИН

Профилактика рака предстательной железы



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU





Существует онкологическое заболевание, возникающее только у мужчин — рак предстательной железы.

Рак предстательной железы — это злокачественная опухоль, развивающаяся из тканей предстательной железы. Является самым распространённым новообразованием у мужчин старше 50 лет. Если вовремя не начать лечение, опухоль будет расти, сдавливая мочеиспускательный канал, постепенно прорастая в слизистую мочевого пузыря и прямой кишки. В других органах — лимфатических узлах, костях, лёгких, печени — могут появиться метастазы.

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?

Если вы замечаете дискомфорт во время мочеиспускания, наличие крови в моче или семенной жидкости, недержание мочи, появление болей в надлобковой области и промежности, ощущение неполного опорожнения мочевого пузыря, учащение мочеиспускания и потерю массы тела — **обратитесь к врачу.**

КАК СЕБЯ ЗАЩИТИТЬ?



Проходите диспансеризацию в поликлинике по месту прикрепления/жительства, для определения простат-специфического антигена в крови, если вам: **45,50,55,60 лет и 64 года.**



Следуйте принципам правильного питания: употребляйте **не менее 400 г** фруктов и овощей ежедневно, а также откажитесь от продуктов с высоким содержанием жиров.



Поддерживайте регулярный умеренный уровень физической активности — **не менее 30 минут в день.**