

## **ОНКОПАТРУЛЬ.**

### **Памятка по профилактике рака предстательной железы.**

По величине прироста заболеваемости рак предстательной железы занимает в России второе место среди всех онкологических заболеваний. Рак предстательной железы, как правило обнаруживается у мужчин старше 50 лет, но начинает развиваться в возрасте около 40 лет. Заболевание может протекать многие годы бессимптомно. Даже самая маленькая опухоль обладает способностью давать метастазы. Часто ими оказываются кости таза, бедер, позвоночника, печень и легкие. К сожалению, характерные симптомы рака простаты появляются когда болезнь зашла уже очень далеко. Выявить рак предстательной железы возможно только при помощи анализа крови на ПСА. Если результат превышает норму, надо обратиться к врачу-урологу. Обязательно хранить результаты анализа, так как в некоторых случаях даже просто нарастание величины ПСА требует исключить начало развития рака предстательной железы. Важно 1 раз в год проходить профилактический осмотр в мужском смотровом кабинете для исследования состояния предстательной железы и своевременного лечения. Выявление рака предстательной железы на ранней стадии дает шанс продлить жизнь на 10лет и более.

Многие факторы риска развития этого заболевания изменить нельзя. Но снизить риск или отдалить начало развития опухоли можно соблюдая общие рекомендации по профилактике раковых заболеваний. Для этого надо - отказаться от вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем); поддерживать себя в хорошей физической форме; следить за своим весом; правильно питаться (меньше «красного» мяса и жиров, больше фруктов, ягод и овощей, особенно помидоров).

**Отделение медицинской профилактики ОГБУЗ**

**«Усть-Илимская городская поликлиника № 2»**

**Январь 2023г.**