

ПРОФИЛАКТИКА РАКА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

■ Ежегодное прохождение диспансеризации или профилактического медицинского осмотра

В рамках этих профилактических мероприятий проводится ряд исследований, направленных на раннее выявление различных заболеваний, в том числе рака простаты:

- анкетирование, уточняющее наличие факторов риска и ранних симптомов заболевания — всем с 18 лет;

- анализ крови на простатспецифический антиген (ПСА) — мужчинам в возрасте 45, 50, 55, 60, 64 лет;

- консультация врачом-урологом или онкологом — по показаниям

■ Профилактика инфекций, передающихся половым путем:

- сохранение верности постоянно-му партнеру;

- воздержание от случайных половых связей;

- использование презервативов

■ Своевременное лечение хронических заболеваний мочеполовой системы

■ Ведение здорового образа жизни: отказ от курения и злоупотребления алкоголем, рациональное питание, нормализация веса, регулярные физические нагрузки — все это снижает риск развития онкологических заболеваний, в том числе рака предстательной железы



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



Больше информации
на портале о здоровом
образе жизни TAKZDOROVU.RU
Официальный ресурс
Министерства здравоохранения
Российской Федерации



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»
г. Киров, ул. Герцена, д. 49
телефон: (8332) 38-90-17
e-mail: medprof43@mail.ru
www.prof.medkirov.ru

2025 год



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

Рак предстательной железы и его профилактика



РАК ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ —

это злокачественная опухоль, возникающая из эпителия желез простаты. Это одно из наиболее распространенных заболеваний онкологического профиля у мужчин

Предстательная железа или простата — это железа внешней секреции, которая есть только у мужчин. Она вырабатывает гормоны и жидкость, являющуюся средой для жизни сперматозоидов, находится под мочевым пузырем и охватывает передний отдел мочеиспускательного канала

ФАКТОРЫ РИСКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАКА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

● Основной фактор риска — **возраст**: это злокачественное новообразование характерно для людей **старше 50 лет, пик заболеваемости — 60–65 лет**

Главную роль играют отклонения в гормональном фоне, связанные с действием тестостерона в мужском организме. Именно он влияет на процессы клеточного роста в тканях железы. При нарушении гормонального баланса происходит разрастание клеток эпителия простаты, что увеличивает вероятность мутации в них и может привести к развитию злокачественных новообразований

● **Наследственность**: если рак предстательной железы наблюдался у близких родственников по мужской линии — отец, брат, дядя — вероятность заболеть значительно возрастает

● **Хронические заболевания простаты**:

— *хронический простатит*, в том числе вызванный инфекциями, передающимися половым путем (при длительном воспалении, которое характерно при данных болезнях, происходит ускоренное разрастание и мутация клеток);

— *гиперплазия простаты* — это доброкачественное разрастание предстательной железы, но иногда ее увеличение сопровождается появлением злокачественных очагов

● **Особенности образа жизни**:

— *вредные привычки*, такие как курение, потребление алкоголя. Никотин сужает просвет сосудов, ухудшает кровоснабжение органов, что отрицательно сказывается на их работе, а алкоголь способствует уменьшению синтеза главного мужского гормона — тестостерона, что постепенно вызывает эректильную дисфункцию, а затем и компенсаторную гиперплазию простаты;

— *гиподинамия* — длительное нахождение в положении сидя приводит к застойным явлениям в органах малого таза, нарушению кровоснабжения простаты, ухудшению ее работы;

— *нерациональное питание* с недостаточным потреблением клетчатки и большим содержанием животных жиров;

— *избыточный вес и ожирение*: жировая ткань при значительном количестве становится самым настоящим

эндокринным органом, производя гормоноподобные вещества, а также активные молекулы, которые сами дополнительно могут стимулировать рост раковых клеток

● **Контакт на производстве с вредными веществами**, такими как кадмий, ионизирующее облучение

СИМПТОМЫ РАКА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

У рака простаты **нет специфических проявлений, а на ранних стадиях он протекает совершенно бессимптомно** и часто обнаруживается совершенно случайно.

Однако при развитии заболевания могут появиться следующие **признаки**:

- расстройства мочеиспускания — частое мочеиспускание, в том числе ночью, жжение, боли, дискомфорт, слабый напор струи или перерывы во время мочеиспускания, ощущение неполного опорожнения мочевого пузыря;
- болевые ощущения различной интенсивности внизу живота, в промежности, в пояснице;
- появление крови в моче или сперме;
- снижение потенции;
- могут быть общие симптомы — слабость, утомляемость, снижение массы тела, отсутствие аппетита

При обнаружении любого признака необходимо срочно обратиться к врачу!