ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ У МУЖЧИН

Проблемы со здоровьем у мужчин - не редкость, но далеко не все из тех, кому необходима помощь, обращаются за ней к специалистам своевременно. Несмотря на то, что сделать первый шаг трудно, этот шаг необходим.

РАК ЛЕГКОГО

Занимает 1-е место в структуре онкологической заболеваемости у мужчин. Основной причиной рака легкого является КУРЕНИЕ. Рак легкого угрожает не только тем, кто курит сам, но и окружающим – особенно детям и женщинам.

РАК ЛЕГКОГО МОЖЕТ ПРОЯВЛЯТЬСЯ

- длительным, непроходящим кашлем,
- болью в грудной клетке, усиливающейся при глубоком вдохе,
- болью в плече и онемением пальцев (может сопровождаться опущением века),
- похуданием и снижением аппетита,
- мокротой с прожилками крови или коричневого (ржавого цвета),
- повышение температуры без явной причины,
- частыми инфекциями дыхательных путей,
- появлением хрипов в легких.

Если опухоль вышла за пределы легких, к перечисленным симптомам ДОБАВЯТСЯ НОВЫЕ:

- потеря сознания,
- головные боли,
- нарушение речи и зрения,
- боль в костях,
- увеличение лимфатических узлов,
- желтое окрашивание кожи, глазного яблока.

Предупредить рак легкого может категоричный отказ от курения!

Ни в коем случае не курите в квартире, в помещении, где кроме вас присутствуют дети, беременные женщины, больные люди.

Если самостоятельно прекратить курить не получается, следует обратиться за помощью к специалисту – врачу-наркологу.

РАК ЖЕЛУДКА

Рак желудка в два раза чаще развивается у мужчин по сравнению с женщинами.

ЗАБОЛЕВАНИЕ МОЖЕТ ПРОЯВЛЯТЬСЯ

- необъяснимым похуданием и отсутствием аппетита,
- болью в области желудка,
- неприятными ощущениями (дискомфортом) в животе, часто выше пупка,
- чувством переполнения желудка после принятия малого количества пищи,
- изжогой,
- нарушением пищеварения или симптомами, напоминающими язву,
- увеличением размеров живота,
- тошнотой, рвотой с кровью или без нее,
- нарастающей бледностью кожи.

ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ РАКА ЖЕЛУДКА, НУЖНО:

- **правильно питаться.** Свежие овощи и фрукты обязательно должны присутствовать на столе. Жирное мясо, особенно жареное, следует ограничить в своем рационе, а также соленые, маринованные и копченые продукты.
- **ограничить употребление алкоголя,**
- **отказаться от курения,**
- **регулярно наблюдаться у врача** при наличии хронических заболеваний желудка и кишечника.

Рак предстательной железы

Рак предстательной железы (злокачественная опухоль простаты) в подавляющем большинстве случаев наблюдается у мужчин старше 50 лет. Значительно реже он встречается в возрасте 40-50 лет.

Причины развития рака предстательной железы до конца не выяснены, но зачастую развитие этого заболевания связывают с высоким уровнем тестостерона (мужского полового гормона).

ФАКТОРАМИ РИСКА РАЗВИТИЯ РАКА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ТАКЖЕ ЯВЛЯЮТСЯ:

- **употребление пищи с высоким содержанием жиров, недостаточное употребление овощей и фруктов.** Жиры стимулируют повышенный синтез тестостерона и других гормонов, а тестостерон, в свою очередь, действует как ускоритель роста клеток рака простаты;
- **профессиональная деятельность:** риск рака простаты выше у лиц таких профессий, как сварщики, у лиц, контактирующих во время работы с каучуком или резиной, с кадмием и др.,
- **низкая физическая активность,**
- **курение,**
- **наследственность.**

СИМПТОМЫ РАКА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ:

Раковая опухоль растет медленно, и заболевание может никак не проявляться в течение многих лет до тех пор, пока опухоль не выходит за пределы предстательной железы и не начинает распространяться в другие органы (метастазировать).

Это и есть самая большая опасность рака — заболевание начинает беспокоить человека тогда, когда оно зашло уже очень далеко.

РАК ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ПРОЯВЛЯЕТСЯ:

- учащенным мочеиспусканием,
- болями в промежности,
- наличием крови в моче и в сперме.

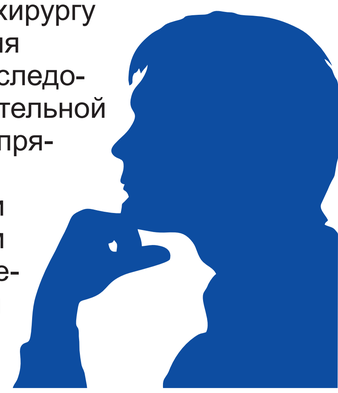
Но может не отмечаться ни одного из этих симптомов. В далеко зашедших случаях может развиться острая задержка мочи, а так же симптомы раковой интоксикации — резкое похудание, слабость, бледность кожи с землистым оттенком.

ДИАГНОСТИКА РАКА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Определение в крови простат-специфического антигена (ПСА) – один из современных методов диагностики, позволяющий заподозрить рак простаты даже на ранней стадии, когда его еще можно удалить.

Поэтому **регулярно проходите профилактические медицинские осмотры,** ежегодно обращайтесь к урологу или хирургу для проведения пальцевого исследования предстательной железы через прямую кишку.

При наличии показаний Вам назначат исследование крови на ПСА.



Дорогие мужчины! Относитесь к своему здоровью ответственно!