*Профилактика рака предстательной железы*

Рак предстательной железы – это злокачественная опухоль, в отличие от аденомы простаты. Рак предстательной железы занимает 4 место после опухолей бронхолегочной системы, кишечника и кожи по количеству летальных исходов.Причиной такой широкой распространенности данной патологии служит усугубление экологической картины окружающей среды, большое количество стрессовых факторов, которые окружают человека в наше время, пренебрежение правилами здорового образа жизни и низкий уровень диагностики опухолевых заболеваний на ранних стадиях.Начинают болеть мужчины после 45-50 лет, с каждым годом шансы растут.  
Достоверной причины развития рака предстательной железы не выявлено. Но некоторые факторы увеличивают шансы заболеть. Если устранить те, на которые можно повлиять, то риск заболеть существенно снижается.

Ежегодный анализ на PSA

Ранняя диагностика – это возможность выявить патологию до появления клинических симптомов. Разработана методика выявления простат-специфического антигена – гликопротеина из эпитеплия предстательной железы. Он вырабатывается постоянно и входит в состав секретируемой жидкости, определяется в сыворотке крови.   
Нормальным показателем считается 4 нг/мл. После массажа простаты, катетеризации мочевого, пузыря может возникнуть кратковременное повышение показателя. Более заметно увеличивается концентрация при аденоме простаты. Стойкое и значительное превышение нормы характерно для рака предстательной железы.

Посещение уролога

Как для женщин является обязательным ежегодный осмотр гинеколога, так и мужчинам необходимо каждый год осматриваться у уролога. Особенно это касается возраста 45 лет и старше. Во время планового осмотра врач задаст вопросы о характере мочеиспускания, жалобах на половую жизнь. Возможно, что самостоятельно пациент не предавал значения незначительным отклонениям. Обязательно проводится осмотр простаты через прямую кишку. Процедура доставляет неприятные ощущения, но безболезненна при отсутствии воспаления. Такой метод осмотра позволяет выявить увеличение железы, заподозрить ее патологию, а значит, начать лечение как можно раньше.

Регулярная половая жизнь.

Во время секса простатический сок сбрасывается вместе со спермой. Если мужчина предпочитает воздержание, или у него нерегулярная половая жизнь, то происходит застой секрета. Постепенно организм сможет сам от него избавиться, но до этого времени он будет находиться в протоках желез, сдавливать клетки, ухудшать в них обменные процессы и вызывать гипоксию. Усиление кровотока в малом тазу во время возбуждения благоприятно сказывается на состоянии органов, насыщает ткани кислородом, удаляет продукты метаболизма. В противном случае – вновь явление гипоксии, которая повреждает клетки и приводит к усилению пролиферации. Так возникает возможность образования клона раковых клеток.

Диета.

Замечено, что распространенность рака предстательной железы минимальна в Японии, жители которой предпочитают в рационе рис, морепродукты, сою. Большое количество красного мяса, животных жиров и уменьшение доли овощей и фруктов приводит к снижению поступления витаминов и минералов.

Отказ от курения.

Привычка курить является фактором риска возникновения множества заболеваний, начиная от патологии сосудов, заканчивая опухолями и импотенцией. Те, кто не начинал курить, не подвергал свое здоровье испытанию токсинами и никотином. А тот, кто бросил – оказал большую помощь своему организму. В сигаретном дыму содержится большое количество опасных веществ. Некоторые проходят через организм транзитом, а какие-то задерживаются. Особую опасность представляют радиоактивные вещества. Они остаются в легких, облучают все ткани, повреждают клетки.

Отказ от алкоголя.

Употребление алкоголя наряду с курением повышает шансы развития многих заболеваний. Вред оказывает алкоголь любого качества, нет безопасной дозы. Его эффекты проявляются в непосредственном влиянии на клетки организма, пока этиловый спирт циркулирует  в крови.

Смена профессии.

На различных вредных производствах процент работающих женщин небольшой, преобладают мужчины. Но это не значит, что они меньше подвержены агрессивному влиянию. Лако-красочная, нефтяная, резиновая промышленность, способны через контакт с канцерогенами спровоцировать мутации и рост опухоли. Если появились начальные признаки болезни, нужно сменить работу на менее вредную. У водителей, которые подолгу не выходят из-за руля также повышается риск опухоли простаты. Причина – застой крови в малом тазу и нарушения метаболизма в тканях. В целях профилактики, если есть возможность, периодически в течение дня разминаться, выполнять небольшие физические упражнения.

Улучшение экологических условий.

Экологические факторы можно изменить, только переехав жить в районы с лучшей обстановкой. Грязный воздух больших городов, постоянное электромагнитное излучение, негативно влияют на процесс деления клеточных ядер, приводят к образованию патологических. Иногда даже переезд за город благоприятно сказывается на общем состоянии, помогает организму самоочиститься.

Занятие спортом и здоровый образ жизни.

Основным фактором, определяющим возникновение болезни, является образ жизни. Регулярные прогулки на свежем воздухе, достаточное время для ночного сна, чередование работы и отдыха поддержат слаженную работу организма.

Будьте здоровы.