

ПАМЯТКА ДЛЯ МУЖЧИН

Профилактика рака предстательной железы





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

Рак предстательной железы –

это злокачественная опухоль, развивающаяся из тканей предстательной железы. Является самым распространенным 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, легких, 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 профилактический медицинский осмотр и 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.**

Все о вашем здоровье PROFILAKTICA.RU

**ЕКАТЕРИН
БУРТ**

Администрация г.Екатеринбурга

**УПРАВЛЕНИЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**



ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ