

Чаще всего поражаются кости таза, позвоночник, ребра, что может вызывать боль, патологические переломы костей, сдавление спинного мозга с параличами и парезами. Поражение печени проявится желтухой, легких — кашлем и кровохарканием. Поражение лимфоузлов приведет к массивным отекам нижних конечностей.

Как предотвратить появление рака предстательной железы?

Часто мужчины не уделяют должного внимания своему здоровью и обращаются к врачу уже с наличием серьезных заболеваний.

Чтобы предупредить развитие рака простаты:

1. Каждый мужчина, особенно после 45 лет, должен ежегодно проходить профилактическое скрининговое обследование для определения состояния предстательной железы, посещать врача-уролога 1 раз в год. Не пропускайте профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию. При диспансеризации в определенном возрасте проводится исследование

уровня простатспецифического антигена (ПСА) — онкомаркера, который указывает на возможное наличие злокачественного поражения предстательной железы.

2. Необходима своевременная диагностика и лечение заболеваний предстательной железы.

3. Очень важна постоянная физическая активность и поддержание веса в норме. Пешие прогулки, утренняя гимнастика, велосипед, плавание, бадминтон, коньки, лыжи, игровые виды спорта — выбор за вами. Для нормального кровообращения в органах малого таза очень полезен комплекс упражнений, включающий приседания, «махи» ногами, «велосипед», «ножницы».

4. Измените характер питания: ограничьте употребление животных жиров, колбас, копченостей, красные, жирные сорта мяса замените рыбой. В рационе должно быть много фруктов, ягод, овощей красного цвета, томатов, болгарского перца, всех видов капусты (брокколи, брюссельская, пекинская, цветная).

Помните, что полное излечение рака возможно при условии раннего выявления и своевременного лечения. Берегите свое здоровье!

Буклет для населения

РАК

предстательной железы

Министерство здравоохранения
Новосибирской области
ГКУЗ НСО «Региональный центр
медицинской профилактики»
www.rcmp-nso.ru

Что такое рак предстательной железы (простаты)?

Это — злокачественное новообразование предстательной железы. Наиболее распространенное злокачественное новообразование среди мужчин, заболеваемость и смертность от которого неуклонно растет во всем мире. В последнее десятилетие стойко занимает 2-е место в структуре онкологических заболеваний мужчин после рака легкого, а по ежегодному увеличению количества заболевших — лидирует.

Что вызывает рак предстательной железы?

Точные причины возникновения рака простаты до конца неизвестны.

Факторы риска, способствующие развитию рака простаты:

- ◆ **возраст** — риск заболевания увеличивается с возрастом, преимущественно старше 45-50 лет,
- ◆ **генетическая предрасположенность** — наличие заболевания у близких родственников (отец, брат) увеличивает риск в несколько раз,
- ◆ **гормональный статус организма** (повышенный уровень тестостерона),
- ◆ **злоупотребление алкоголем и табакокурение,**

- ◆ **хронические заболевания простаты** (простатит, аденома, везикулит),
- ◆ **малоподвижный образ жизни и избыточный вес,**
- ◆ **особенности питания** (употребление в большом количестве говядины, свинины, мясных полуфабрикатов, копченостей, фаст-фуда, жиров животного происхождения).

Как проявляется рак предстательной железы и чем он опасен?

Рак предстательной железы прогрессирует относительно медленно. Может длительное время протекать без каких-либо клинических проявлений.

Симптомы обусловлены анатомическим расположением простаты между мочевым пузырем и прямой кишкой.

На ранних стадиях симптоматика очень скудная, зачастую отсутствует, это может быть:

- ◆ учащенное, малыми порциями, затрудненное, иногда болезненное мочеиспускание,
- ◆ вялая струя,
- ◆ чувство неполного опорожнения мочевого пузыря,
- ◆ императивные(ложные) позывы к мочеиспусканию,
- ◆ стрессовое недержание мочи.

Если появился один из таких симптомов необходимо обратиться к врачу-урологу или хирургу, который проведет осмотр и назначит обследование для уточнения диагноза.

По мере роста опухоли появляются симптомы, связанные с местным прогрессированием опухоли:

- ◆ кровь в моче,
- ◆ примеси крови в сперме,
- ◆ нарушение эрекции,
- ◆ боль в надлобковой области и промежности.

При длительном существовании и отсутствии адекватного лечения опухоль простаты может увеличиваться и прорастать прилегающие к железе ткани. При прогрессировании опухоли **появляются симптомы**, связанные с отдаленными метастазами:

- ◆ боль в костях, пояснице,
- ◆ отек нижних конечностей (лимфостаз),
- ◆ паралич нижних конечностей,
- ◆ потеря массы тела,
- ◆ анемия,
- ◆ недержание мочи,
- ◆ нарушение дефекации, запоры,
- ◆ примеси крови в кале.