

**Рак предстательной железы**

**Рак предстательной железы (рак простаты) часто наблюдается у мужчин старше 50 лет, однако он может встречаться и у лиц в возрасте 40-50 лет**

# Факторы риска развития рака предстательной железы

Основной фактор развития заболевания — возраст старше 50 лет, с течением времени риск увеличивается

Наследственная предрасположенность Потребление пищи с высоким содержанием жиров,

нерациональное питание (недостаточное употребление свежих овощей и фруктов)

# Симптомы рака предстательной железы

Новообразование растет медленно, и симптомы могут никак не проявляться в течение многих лет, до тех пор пока опухоль не выйдет за пределы предстательной железы и не начнет распространяться в другие органы.

Это и есть самая большая опасность рака — заболевание протекает бессимптомно и начинает беспокоить человека только тогда, когда оно перешло на позднюю стадию

**Если вы заметили у себя один или несколько следующих симптомов, срочно обратитесь к врачу**

Учащенные позывы к мочеиспусканию, вялая струя мочи, неполное опорожнение мочевого пузыря

 Наличие крови в моче или семенной жидкости

На поздних стадиях может развиться острая задержка мочи, потеря веса без изменения образа жизни, резкое ухудшение самочувствия, необъяснимое длительное лихорадочное состояние, бледность кожи

с землистым оттенком

# Диагностика рака предстательной железы

**Определение в крови простатспецифического антигена (ПСА) — один из самых передовых и достоверных методов диагностики (позволяет заподозрить рак простаты на ранних стадиях), который проводится в рамках диспансеризации, бесплатно во всех поликлиниках города Москвы, для мужчин в возрасте 45 лет и 51 года**

В случае необходимости пациенту будут назначены дополнительные обследования, которые позволят точнее определить размер новообразования и состояние других органов. Окончательный диагноз устанавливается после проведения биопсии простаты

# Раннее выявление злокачественного новообразования является залогом успешного лечения, а также того, что болезнь больше не вернется

**Профилактика рака предстательной железы**

Регулярное прохождение профилактических медицинских  осмотров для коррекции факторов риска развития

хронических неинфекционных заболеваний

Ежегодное профилактическое посещение врача-уролога для проведения пальцевого исследования предстательной железы

Повышение физической активности (более 30 мин в день, минимум 5 раз в неделю)

Рациональное питание (употребление не менее

500 г свежих овощей и фруктов в день, хлеба из муки  грубого помола, орехов, зерновых и бобовых продуктов,

ограничение продуктов с высоким содержанием животных

жиров, исключение трансжиров и фастфуда) Ограничение употребления алкоголя

Разработано:

* Главным внештатным специалистом по медицинской профилактике Департамента здравоохранения г. Москвы Е. В. Прохоренко
* Главным внештатным специалистом-онкологом Департамента здравоохранения г. Москвы И. Е. Хатьковым
* ГБУЗ «Центр медицинской профилактики ДЗМ»