**Профилактика рака предстательной железы**

 (памятка для населения)

 **Одним из наиболее распространенных онкологических заболеваний у мужчин является рак предстательной железы**. **Как правило рак предстательной железы обнаруживается у мужчин старше 50 лет, но начинает формироваться в возрасте около 40 лет. Развитие данного заболевания является результатом комплексного воздействия ряда факторов ( возраст, генетические особенности, воспалительные и инфекционные заболевания предстательной железы, питание, курение и образ жизни).**

 Заболевание может протекать многие годы бессимптомно. Даже самая маленькая опухоль простаты обладает способностью давать метастазы( мигрировать в другие органы). Чаще ими оказываются кости таза, бедер и позвоночник.

**Каковы клинические проявления ( симптомы) рака предстательной железы?**

 В начальних стадиях- рак предстательной железы не проявляется и больные в основном не предъявляют жалоб .По мере увеличения размеров опухоли возможно проявление симптомов нарушения мочеиспускания( учащенное и затрудненное мочеиспускание, вялая струя мочи).Часто эти клинические проявления могут быть приняты за симптомы аденомы предстательной железы, так как у большинства пациентов в возрасте старше 60 лет имеется доброкачественная гиперплазия предстательной железы.

**Когда и кому нужно проводить профилактическое обследование?**

Чтобы у вас был шанс выявить рак предстательной железы на излечимой стадии, необходимо регулярно проходить профилактическое обследование , даже если Вас ничего не беспокоит. Несмотря на улучшение методов диагностики и внедрение системы скрининга рака предстательной железы, каждый второй мужчина имеет запущенную форму рака простаты. Связано это с тем, что мужчины часто обращаются к врачу только в случае появления симптомов заболевания.

**Что включает в себя**  **профилактическое обследование**?

 На ранних этапах выявить рак предстательной железы возможно только при помощи анализа крови на простатспецифический антиген ( ПСА). Определение ПСА входит в программу диспансеризации взрослого мужского населения после 40 лет.

**Что такое ПСА?**

ПСА (простатический специфический антиген) не является раковоспецифическим маркером. Уровень ПСА может быть повышен при доброкачественной гиперплазии предстательной железы., простатите и других доброкачественных заболеваниях. Однако ПСА может указывать на возможность наличия рака простаты- чем больше значение, тем выше вероятность существования рака предстательной железы.

**Излечим ли рак простаты?**

 Лечение рака зависит от стадии заболевания, возраста, и общего состояния организма. На ранних стадиях возможно полное излечение от рака простаты. При распространении опухоли далеко за пределы простаты и наличии метастазов полное излечение невозможно.

**Какое излечение может быть предложено Вам на ранних стадиях?**

Это могут быть альтернативные методы лечения:

- Хирургический( радикальная простатэктомия),

-лучевая терапия( дистанционная или брахитерапия),

-активное наблюдение.

 У каждого метода есть свои преимущества и недостатки, показания и противопоказания. Поэтому метод лечения должен обсуждаться с врачом специалистом.

 **Какое лечение может быть предложено Вам на поздних стадиях заболевания?**

 Лечение рака простаты на далеко зашедших стадиях направлено в первую очередь на улучшение качества жизни пациентов за счет снижения выраженности болей в костях и улучшения мочеиспускания. Большинство видов терапии основано на снижение воздействия мужских половых гормонов( тестостерона) на клетки опухоли, что приводит к замедлению её роста. Вам может быть предложен приём препаратов, блокирующих выработку или действие мужских гормонов на предстательную железу.

**Как Вы можете оценить эффективность лечения?**

В первую очередь проявится в уменьшении или исчезновении болей и улучшения мочеиспускания. Так же будет отмечаться снижение ПСА.

**ВАЖНО ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Меняем характер питания: едим меньше животных жиров. Включаем в свой ежедневный рацион крестоцветные овощи: брюссельская капуста, брокколи, цветная капуста.

Следует отказаться или хотя бы ограничить курение и употребления алкоголя. Следует повысить уровень физической активности, выделив немного времени в ежедневном графике для физических упражнений.

 **МУЖЧИНЫ! СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ!**

Исп. Савельева Людмила Васильевна

 226-0785