**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.

**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!**

** Министерство здравоохранении Республики Дагестан**

**«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»**

**Профилактика рака предстательной железы**

****

**Махачкала.**