Рак предстательной железы.  
  
Что такое рак предстательной железы (простаты)?   
Это – злокачественное новообразование предстательной железы. Наиболее распространенное злокачественное новообразование среди мужчин,[**Показать полностью…**](https://m.vk.com/wall-51921429_18659) 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 табакокурением,   
- 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).   
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,   
- ложные позывы к мочеиспусканию,   
- стрессовое недержание мочи.   
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.   
Если появился один из таких симптомов необходимо обратиться к врачу-урологу или хирургу, который проведет осмотр и назначит обследование для уточнения диагноза.   
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.   
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 ( 45, 50, 55, 60, 64 года) 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!