

Правильная профилактика рака предстательной железы

Профилактика рака простаты подразумевает под собой совокупность мероприятий, направленных на улучшение кровообращения и предотвращение образования раковых клеток в предстательной железе. Несомненно, гарантировать абсолютную защиту от онкологического заболевания они не могут, но риск его развития сводят к минимуму. Профилактические меры назначаются специалистами и рекомендуются каждому мужчине.

Перечислим самые эффективные из них и рассмотрим, насколько они результативны.



Как предотвратить мужское онкологическое заболевание?

Чтобы свести к минимуму риск развития рака, необходимо:

1. Правильно и сбалансировано питаться. Специалисты рекомендуют разнообразить рацион мужчины овощами (томатами, брокколи, капустой) и фруктами, исключить из него продукты с высоким содержанием животных жиров, пищу из фаст-фудов. Исследования показали, что мужчины, питающиеся сбалансировано и правильно, менее уязвимы к развитию [онкологического заболевания простаты](#).

Желательно потреблять в пищу продукты растительного происхождения, содержащие фитоэстрогены, которые локализуют рак простаты.

2. Следить за количеством попадающих в организм антиоксидантов – веществ, помогающих обезвредить активные молекулы, вызывающие повреждение ДНК-клеток и приводящие к перерождению нормальных клеток в раковые.
3. Свести к минимуму употребление алкогольных напитков и отказаться от курения.
4. Постоянно употреблять средства для профилактики рака предстательной железы, особенно в тех случаях, если мужчина находится в группе риска: при повышенном уровне тестостерона, онкомаркера ПСА, обнаружении ракового заболевания у родственников. Медикаментозные средства, действуя на ключевые этапы развития онкологического заболевания, тормозят деление клеток в простате, препятствуют их миграции, подавляет рост кровеносных сосудов в микроопухоли.

Чтобы медикаментозная профилактика была успешной, рекомендуется стабильно наблюдаться у специалиста, следить за факторами, способствующими развитию заболевания.

5. Также очень важно своевременно реагировать на первые признаки и симптомы заболевания. При проблемах с мочеиспусканием, болях в животе необходимо срочно обращаться в клинику с целью своевременного выявления болезни и ее эффективного лечения.
6. Регулярные посещения уролога также сведет к минимуму развитие онкологического заболевания.

Диета, как эффективная методика профилактики

Среди всех мер профилактики рака предстательной железы самой эффективной является диета, которая подразумевает:

- обильное потребление овощей и фруктов, содержащих каротиноиды и альфа-токоферол (витамин Е и бета-каротин): томатов, капусты, морковки, брокколи, сои, картофеля, яблок, киви, грейпфрутов, авокадо;
- исключение из рациона продуктов с большим содержанием жиров и кальция: яиц, молочной продукции, копченостей, колбасы, сосисок, жареной пищи, чипсов;
- употребление пищи растительного происхождения, богатой на фитоэстрогены, которые по составу близки к женским половым гормонам. Они снижают содержание мужских гормонов в организме, таким образом снижая вероятность возникновения рака предстательной железы, при этом свои качества мужчина не утрачивает.

Специалисты рекомендуют придерживаться указанной диеты. Она не только обеспечит хорошее самочувствие, но и ведет к минимуму вероятность ракового [заболевания простаты](#). В дополнении с активным образом жизни диета приносит свои заметные плоды в профилактике рака.

Влияние образа жизни

От того, какой образ жизни ведет мужчина, зависит его предрасположенность к раку предстательной железы. Чтобы свести к минимуму вероятность развития заболевания, необходимо чаще бывать на воздухе, практиковать пешие прогулки, иметь активную жизненную позицию, отказаться от курения и в ограниченных количествах употреблять алкоголь.

По данным статистики, представители сильного пола, не пренебрегающие своим активным жизненным кредо, страдают раком в редких случаях. Первый шаг к опухоли в простате – малоподвижный образ жизни. Если у мужчины сидячая работа, ему необходимо уделять много времени своей физической подготовке, поскольку ее роль в профилактике опухолевого заболевания огромная.

Влияние спорта

Исследования доказали, что работа, непосредственно связанная с постоянными физическими нагрузками, снижает вероятность развития онкологического недуга в несколько раз. Поэтому, чтобы свести к минимуму риски, необходимо активно заниматься спортом.

Пробежки и зарядка по утрам, регулярные посещения спортзала, активные тренировки, занятия боксом или другими единоборствами позволят улучшить кровообращение в простате и предотвратят преобразование здоровых клеток в раковые.

Если же при диагностике выявилась опухоль в предстательной железе, опускать руки не стоит. Существуют множество эффективных методов лечения онкологического заболевания, которые позволяют предотвратить его развитие и гарантируют полное выздоровление пациента.

Лечение назначает врач, исходя из анализов и состояния больного.

Рак предстательной железы – самое опасное и непредсказуемое онкологическое заболевание, трудно поддающееся лечению. Его профилактика позволит сократить всевозможные риски и вероятностные причины, обуславливающие развитие раковых клеток. Помните, дорогие мужчины, что здоровый образ жизни, физическая активность, отказ от вредных привычек и правильное питание – залог крепкого здоровья и сексуальной активности.