**О мужском здоровье**

За суетой повседневной жизни, заботами, обязанностями у мужчин остается совсем мало времени для заботы о своем здоровье. Нерациональное питание, вредные привычки, гиподинамия – все это может приводить к возникновению различных заболеваний, в том числе онкологических. И главная опасность для мужского организма – это рак предстательной железы.

О том, какие факторы риска и причины, методы ранней диагностики рака предстательной железы существуют, рассказывает заведующая отделением медицинской профилактики врач-методист Самарского областного клинического онкологического диспансера, Ольга Козлова.

 По итогам 2020 года в Самарской области на учете с раком предстательной железы (РПЖ) состояло более 9000 мужчин. За истекший год выявлено 1166 новых случаев, из которых третья часть (412 человек) выявлена при активном диспансерном обследовании.

Среди причин, вызывающих рак предстательной железы, большую роль играет возраст. В 60% случаев заболеваемость резко повышается у мужчин старше 50 лет. Но возраст – лишь один из факторов риска. Возникновению заболевания способствует несбалансированное питание в сочетании с малоподвижным образом жизни, курение, злоупотребление алкоголем, профессиональные канцерогены. Кроме того, следует внимательно относиться к хроническим воспалительным процессам предстательной железы, которые может вызывать урогенитальная инфекция.

К ранним признакам патологии предстательной железы относятся:

- болезненное, затрудненное мочеиспускание малыми порциями

- учащенные позывы в ночное время

- изменение цвета мочи

При наличии таких жалоб необходимо обратиться к врачу.

Чтобы предупредить опасную болезнь, мужчины должны соблюдать личную гигиену, вести активный образ жизни, заниматься физкультурой, контролировать массу тела. Сохранить мужское здоровье поможет рациональное питание. В рационе мужчины должны содержаться продукты , богатые витаминами А, Д, Е. Они в значительном количестве содержаться в болгарском перце, томатах, абрикосах, шпинате, печени, злаках. И, конечно же, необходимо избегать продуктов с высоким содержанием искусственных красителей, вкусовых и пищевых добавок, в составе которых могут быть канцерогены.

Наиболее важным шагом в предотвращении рака предстательной железы являются ежегодные плановые профилактические осмотры мужчин старше 45 лет. Помимо ежегодной флюорографии, ЭКГ, посещения терапевта, для мужчин необходимым является посещение смотрового кабинета и исследование крови для определения простатспецифического антигена (ПСА). Это принцип сохранения здоровья и долголетия. Каждый мужчина должен быть ответственным за свое здоровье и беречь его надо с молодого возраста.