



Министерство здравоохранения
Кировской области

Проблемы со здоровьем у мужчин - не редкость, но далеко не все из тех, кому необходима помощь, обращаются за ней к специалистам своевременно. Несмотря на то, что сделать первый шаг трудно, этот шаг необходим.



РАК ЛЕГКОГО

Занимает 1-е место в структуре онкологической заболеваемости у мужчин. Основной причиной рака легкого является **КУРЕНИЕ**.

РАК ЛЕГКОГО УГРОЖАЕТ не только тем, кто курит сам, но и окружающим – особенно детям и женщинам.

РАК ЛЕГКОГО МОЖЕТ ПРОЯВЛЯТЬСЯ:

- длительным, непроходящим кашлем
- болью в грудной клетке, усиливающейся при глубоком вдохе
- похуданием и снижением аппетита
- мокротой с прожилками крови или коричневого (ржавого цвета)
- болью в плече и онемением пальцев (может сопровождаться опущением века)
- повышением температуры без явной причины
- частыми инфекциями дыхательных путей
- появлением хрипов в легких

Если опухоль вышла за пределы легких, к перечисленным симптомам добавятся новые: потеря сознания, головные боли, нарушение речи и зрения, боль в костях, увеличение лимфатических узлов, желтое окрашивание кожи, глазного яблока.

Скрининговым методом исследования на выявление рака легкого является **ФЛЮОРОГРАФИЯ** – проводится ежегодно лицам старше 40 лет

СПАСТИ ОТ РАКА ЛЕГКОГО МОЖЕТ

КАТЕГОРИЧНЫЙ ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ

Ни в коем случае не курите в квартире, в помещении, где кроме вас присутствуют дети, беременные женщины, больные люди.

Если самостоятельно прекратить курить не получается, **следует обратиться за помощью к специалисту – врачу-наркологу.**

РАК ЖЕЛУДКА

Рак желудка в два раза чаще развивается у мужчин по сравнению с женщинами.

РАК ЖЕЛУДКА МОЖЕТ ПРОЯВЛЯТЬСЯ:

- необъяснимым похуданием и отсутствием аппетита
- болью в области желудка
- неприятными ощущениями (дискомфортом) в животе, часто выше пупка
- чувством переполнения желудка после принятия малого количества пищи
- изжогой
- нарушением пищеварения или симптомами, напоминающими язву
- тошнотой
- рвотой с кровью или без нее, увеличением размеров живота
- нарастающей бледностью кожи

ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ РАКА ЖЕЛУДКА, НУЖНО:

- ✓ Правильно питаться. Свежие овощи и фрукты обязательно должны присутствовать на столе. Жирное мясо, особенно жареное, следует ограничить в своем рационе, а также соленые, маринованные и копченые продукты
- ✓ Ограничить употребление алкоголя
- ✓ Отказаться от курения
- ✓ Регулярно наблюдаться у врача при наличии хронических заболеваний желудка и кишечника

РАК ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Рак предстательной железы (злокачественная опухоль простаты) в подавляющем большинстве случаев наблюдается у мужчин старше 50 лет. Значительно реже он встречается в возрасте 40-50 лет.

Причины развития рака предстательной железы до конца не выяснены, но зачастую развитие этого заболевания связывают с высоким уровнем тестостерона (мужского полового гормона).

ФАКТОРАМИ РИСКА РАЗВИТИЯ РАКА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ТАКЖЕ ЯВЛЯЮТСЯ:

- потребление пищи с высоким содержанием жиров, недостаточное употребление овощей и фруктов. Жиры стимулируют повышенный синтез тестостерона и других гормонов, а тестостерон, в свою очередь, действует как ускоритель роста клеток рака простаты
- профессиональная деятельность: риск рака простаты выше у лиц таких профессий, как сварщики, у лиц, контактирующих во время работы с каучуком или резиной, с кадмием
- низкая физическая активность
- курение
- наследственность

СИМПТОМЫ РАКА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Раковая опухоль растет медленно, и заболевание может никак не проявляться в течение многих лет до тех пор, пока опухоль не выходит за пределы предстательной железы и не начинает распространяться в другие органы (метастазировать).

Это и есть самая большая опасность рака — заболевание начинает беспокоить человека тогда, когда оно зашло уже очень далеко.

РАК ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ МОЖЕТ ПРОЯВЛЯТЬСЯ

- учащением мочеиспускания
- болями в промежности
- наличием крови в моче и в сперме

Но может не отмечаться ни одного из этих симптомов.

В далеко зашедших случаях может развиваться **острая задержка мочи, а также симптомы раковой интоксикации** — резкое похудание, слабость, бледность кожи с землистым оттенком.

ДИАГНОСТИКА РАКА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Определение в крови простатспецифического антигена (ПСА) – один из современных методов диагностики, позволяющий заподозрить рак простаты даже на ранней стадии, когда его еще можно удалить. Дополнительные исследования позволяют точнее определить размер опухоли и состояние других органов. Окончательный диагноз рака предстательной железы ставится после проведения биопсии простаты.

ПРОФИЛАКТИКА РАКА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ:

- если вы старше 50 лет, - **регулярно проходите профилактические медицинские осмотры**, включая исследование крови на ПСА; **ежегодно обращайтесь к урологу** для проведения пальцевого исследования предстательной железы через прямую кишку;
- **употребляйте в пищу** разнообразные продукты растительного происхождения, хлеб из муки грубого помола, зерновые и бобовые продукты; **ограничьте** продукты с высоким содержанием животных жиров и ограничьте употребление кофе;
- **откажитесь от курения, ограничьте употребление алкоголя;**
- полезны **регулярные физические нагрузки, поддержание оптимального веса.**

Дорогие мужчины! Относитесь к своему здоровью ответственно!