

A stylized line drawing of a man's face and upper torso, rendered in a golden-yellow color. The man is smiling, with his eyes slightly closed and a pleasant expression. He has short hair and is wearing a collared shirt. The drawing is positioned on the left side of the image, against a dark blue background.

НЕДЕЛЯ СОХРАНЕНИЯ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ

17-23 февраля

МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ –
совокупность физического,
психического,
социального
благополучия мужчины,
обеспечивающее
его полноценное
и комфортное
существование



Факторы, влияющие на мужское здоровье



Курение



Алкоголь



Ожирение



Регулярный
стресс



Низкая физическая
активность



Нерациональное
питание



Игнорирование
походов к врачу



Сидячий образ
жизни

Многие мужчины никогда не задумываются как сохранить мужское здоровье.

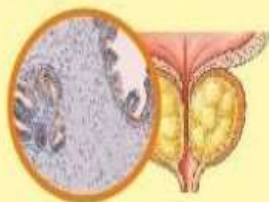
Но плохая экологическая обстановка, неправильное питание, стрессы, нерегулярная половая жизнь с разными партнерами – все это **грозит развитием заболеваний.**



Что нужно знать о ПСА и раке простаты

1) Что такое ПСА?

ПСА (Простатический специфический антиген) – опухолевый маркер, повышение уровня которого в сыворотке крови может свидетельствовать о вероятном развитии рака предстательной железы.



2) Когда нужно сдавать ПСА?

ПСА нужно сдавать всем мужчинам после 50 лет 1 раз в год. Направить на анализ ПСА может терапевт, врач общей практики или уролог по месту жительства. Кровь на ПСА можно сдать в любой частной лаборатории.



3) Каков нормальный уровень ПСА?

Нормальным считается уровень ПСА до 4,0 нг/мл

4,0 нг/мл



4) Если ПСА повышен, то это рак?

Не обязательно. Также незначительное повышение уровня ПСА могут вызвать наличие воспалительного процесса (простатит) или доброкачественная гиперплазия (аденома) предстательной железы, массаж простаты или эякуляция накануне сдачи анализа.



5) Как нужно сдавать кровь на ПСА?

Кровь сдается натощак и до проведения инвазивных методов исследования (пальцевое ректальное исследование, массаж простаты, ТРУЗИ простаты, а так же, если накануне не было эякуляции) или через 3-4 недели после.



6) Что делать если ПСА повышен?

В обязательном порядке обратиться к урологу. Для верификации диагноза обычно перепроверяется уровень ПСА и выполняется биопсия простаты.



7) Можно ли вылечить рак простаты?

Да. 9 из 10 мужчин с начальной стадии рака простаты после радикального лечения проживают 10 и более лет.



8) Почему важно сдавать кровь на ПСА?

Рак простаты важно выявить на бессимптомных ранних стадиях, когда лечение наиболее эффективно. Рак простаты встречается у каждого 10-го мужчины старше 50 лет.



ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

-это система мер, направленных на повышение качества жизни, а так же сохранение здоровья населения, предупреждение развития заболеваний, снижение частоты обострений хронических заболеваний, развития осложнений, инвалидности, смертности.

В рамках диспансеризации вам будет предложен базовый или расширенный перечень медицинских исследований в зависимости от состояния вашего здоровья

Бесплатно

Средства за проведение профилактических осмотров и диспансеризации медицинская организация получает из системы ОМС

Информативно

Вы получите информацию о состоянии своего здоровья и рекомендации

Быстро

Медицинские организации обязаны провести пациенту весь объём исследований и консультаций за несколько посещений



ПРОВЕРЬ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ

**Обратитесь в
поликлинику,
к которой вы
прикреплены**

(при себе иметь паспорт)

ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

(*снижение риска развития РПЖ*)

- Занимайтесь физическими упражнениями не менее 3 часов в неделю.
- Ведите регулярную половую жизнь..
- Употребляйте в пищу отвар корня имбиря.
- Пейте зеленый чай. Употребление зеленого чая несколько раз в неделю снижает вероятность развития РПЖ.
- Ешьте красный виноград и пейте виноградный сок.
- Не забывайте включить в свой рацион растения семейства крестоцветных (брокколи и т.п.).
- Альфа-аминокислоты (свежая рыба) обладают свойствами, снижающими риск РПЖ.



- Избегайте длительного сидячего образа жизни.
- Помните, что ежедневное употребление красного мяса многократно увеличивает риск развития РПЖ.
- Увеличение калорийности питания выше средних границ (более 2500 Ккал) также увеличивает риск развития РПЖ.
- Избегайте употребления животных жиров.

УФ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

Как сберечь мужское здоровье

1. |Питайтесь правильно и занимайтесь спортом

Рост предстательной железы провоцируют сидячий образ жизни и обилие жиров животного происхождения в рационе.



2. |Регулярно занимайтесь сексом

Вредны как воздержания (больше месяца), так и вспышки страсти. Специалисты считают, что после 30 лет оптимальная регулярность - 2-3 раза в неделю.



3. |Заведите семью

Длительные партнёрские отношения защищают от стресса.



4. |Будьте оптимистом

Ничто так не способствует угасанию половой функции, как затяжная депрессия.



5. |После 40 лет регулярно посещайте врача

Только так можно «поймать» в начальной стадии рак предстательной железы. Наилучшие результаты даёт лечение именно на бессимптомной стадии.

