

## Важное для мужчин или про рак предстательной железы.

Рак предстательной железы — это злокачественное новообразование, развивающееся из патологических клеток предстательной железы. По состоянию на 01.10.2022г в Республиканском онкологическом диспансере состоят на учете у врачей — онкологов 179 мужчин с раком предстательной железы, из них 48,6% наблюдаются более 5 лет.

Следует знать, что рак предстательной железы на ранних стадиях протекает совершенно бессимптомно. Поэтому необходимо всем мужчинам от 45 лет и старше проходить ежегодную всеобщую диспансеризацию, в которую входит определение в крови онкомаркера - ПСА(простатический специфический антиген) и пальцевое исследование предстательной железы через прямую кишку. Также можно пройти УЗИ предстательной железы.

Уже при разрастании опухоли и появлении метастазов начинают проявляться определённые клинические симптомы:

- частое, иногда затруднённое мочеиспускание;
- слабая («вялая») струя мочи;
- возникновение чувства, что мочевого пузыря опорожнён не полностью;
- задержки нормального мочеиспускания, запоры;
- недержание мочи;
- болевые ощущения различной интенсивности в промежности, крестце, головке полового члена, внизу живота, пояснице;
- наличие крови в моче и сперме;
- отёк нижних конечностей;
- параплегия (онемение нижних конечностей) при компрессии (сдавлении) спинного мозга;
- заметное снижение массы тела, истощение (кахексия);
- анемия (снижение гемоглобина).

Прогноз определяется стадией, на которой выявлен рак, а также степенью дифференцировки опухоли и уровнем простатического специфического антигена (ПСА). Пятилетняя выживаемость без рецидивов пациентов с I–II стадией составляет 70–90 %, общая выживаемость — 85–97 %. При выявлении рака на стадии метастазов средний период до прогрессирования болезни на фоне лечения составляет 2–3 года.

### Профилактика:

— Ежегодное урологическое обследование после 50 лет, а мужчин с генетической предрасположенностью — после 40 лет по стандартной программе обследования, включающее:

- анализ крови на ПСА, при необходимости — анализ на ПСА-3 в моче;
- пальцевое ректальное исследование простаты;
- ТРУЗИ.

— Правильное сбалансированное питание:

- с содержанием веществ, способных замедлить рак предстательной железы: прежде всего ликопена (содержится в арбузе, томатах, розовых грейпфрутах), катехина (содержится в зелёном чае) и фитоэстрогенов (имеются в чечевице, чесноке, горохе, шишках хмеля, календуле и бобовых растениях);
- употребление свежих овощей и фруктов, богатых клетчаткой;
- минимизация потребления жиров животного происхождения;
- имеет значение употребление свежесжатых соков: морковного, свекольного, гранатового, яблочного и апельсинового;
- достаточное потребление хлеба с отрубями и из муки грубого помола;
- употребление риса, пшеницы и других круп, бобовых и сои;
- приём растительных масел первого «холодного» отжима (оливковое, кедровое, грецкого ореха и др.).

— Отказ от вредных привычек: курения, алкоголя, наркотиков.

— Физическая активность. Одним из основных факторов, способствующих развитию болезни, является образ жизни. Умеренные физические нагрузки на свежем воздухе — бег трусцой, ходьба, плавание, езда на велосипеде — улучшают иммунитет, устраняют гиподинамию как фактор развития рака простаты, усиливают кровообращение малого таза мужчины.

В центре амбулаторной помощи БУ РК «Республиканский онкологический диспансер им.Тимошкаевой Э.С» ежедневно с понедельника по пятницу с 8.00 до 13.00 врач - онколог осуществляет прием пациентов с подозрением на злокачественные процессы. Записаться на прием возможно при наличии направления от врача уролога или участкового терапевта по телефону 8(84722)3-49-14, обратившись в регистратуру онкологического диспансера или через систему [kalmdoctor.ru](http://kalmdoctor.ru).

В БУ РК «Республиканском онкологическом диспансере им.Тимошкаевой Э.С» имеется все необходимое оборудование для проведения диагностики, лечения злокачественных новообразований предстательной железы. Следует напомнить, что раннее выявление любых злокачественных заболеваний, в том числе и заболеваний предстательной железы, дает возможность провести радикальное лечение пациентов, что приводит к полному излечению и избавлению от злокачественного процесса.

Врач- онколог      Данара Менкеева