Он представляет собой белок, который вырабатывается клетками здорового организма в предстательной железе.

ПСА – опухолевый маркер, определение которого проводится в сыворотке крови, применяющийся для диагностики и наблюдения за течением рака простаты и аденомы простаты – доброкачественной гиперплазии предстательной железы (ДГПЖ).

Значительное превышение его содержания в крови свидетельствует о развитии патологических процессов в организме, среди которых могут быть как доброкачественные воспалительные процессы в простате (простатит и аденома), так и рак простаты.

ВТОРИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

- Посещайте врача в рамках программы диспансеризации (1 раз в 3 года).

Подробную информацию Вы сможете получить в своих страховых компаниях, на сайтах лечебно-профилактических учреждений и на сайте территориального фонда ОМС.

- Если Вам старше 45 лет, сдайте ПСА крови (общий и свободный):

– если ПСА менее 1 нг/мл, то следующий анализ ПСА Вы можете сдать не ранее чем через 5 лет без риска пропуска РПЖ (данные международного исследования Stockholm-3);

– если ПСА от 1 до 3,5 нг/мл, то сдавайте ПСА не реже 1 раза в год;

– если ПСА более 3,5 нг/мл, обратитесь к урологу для определения дальнейших диагностических уточняющих процедур.

- Если у Вас частое ночное или дневное мочеиспускание, которое беспокоит Вас, обратитесь к урологу; если у Вас есть кровные родственники, у которых были выявлены онкологические заболевания, начинайте сдавать ПСА с 35–40 лет.

Издано в соответствии Перечня мероприятий по совершенствованию системы оказания медицинской помощи больным онкологическими заболеваниями на 2015–2020 гг.

СПб ГБУЗ «Городской клинический онкологический диспансер», Борисов П.С., Манихас Г.М.

Отпечатано: ООО «Фаворит», 394036, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Трудовая, дом 50/10.
Заказ № 21313. Тираж: 200 000 экз. Фото: Интернет. Отпечатано 01.08.2018.
Распространяется бесплатно.

КАК СВОЕВРЕМЕННО ВЫЯВИТЬ И СОХРАНИТЬ МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

(Профилактика и ранняя диагностика рака предстательной железы)

СПб ГКУЗ «Городской центр медицинской профилактики»
2018 г.

www.gcmp.ru

16+

Рак предстательной железы (далее – РПЖ) занимает лидирующие позиции среди всех онкологических заболеваний у мужчин. Отличие РПЖ от всех других опухолей – выявление на самой ранней стадии позволяет вылечить пациента в самые короткие сроки.

ФАКТОРЫ РИСКА

- Возраст (две трети случаев РПЖ диагностируются у мужчин старше 65 лет).
- Мужчины с наследственной предрасположенностью.

Профилактика РПЖ включает в себя комплекс мероприятий, направленный на уменьшение риска возникновения рака: здоровый образ жизни (сбалансированное питание, снижение стрессовых факторов, умеренная физическая активность).

ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Рекомендации для снижения риска РПЖ

- Занимайтесь физическими упражнениями не менее 3 часов в неделю.
- Ведите регулярную половую жизнь для снижения риска развития РПЖ.
- 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 транс-жиров.
- Регулярно посещайте врача, как минимум 1 раз в 3 года. Сдавайте ПСА после 45 лет.
- Избегайте стресса как основного фактора развития онкологических заболеваний.

Важно знать, что ПСА – это аббревиатура, означающая простат-специфический антиген.