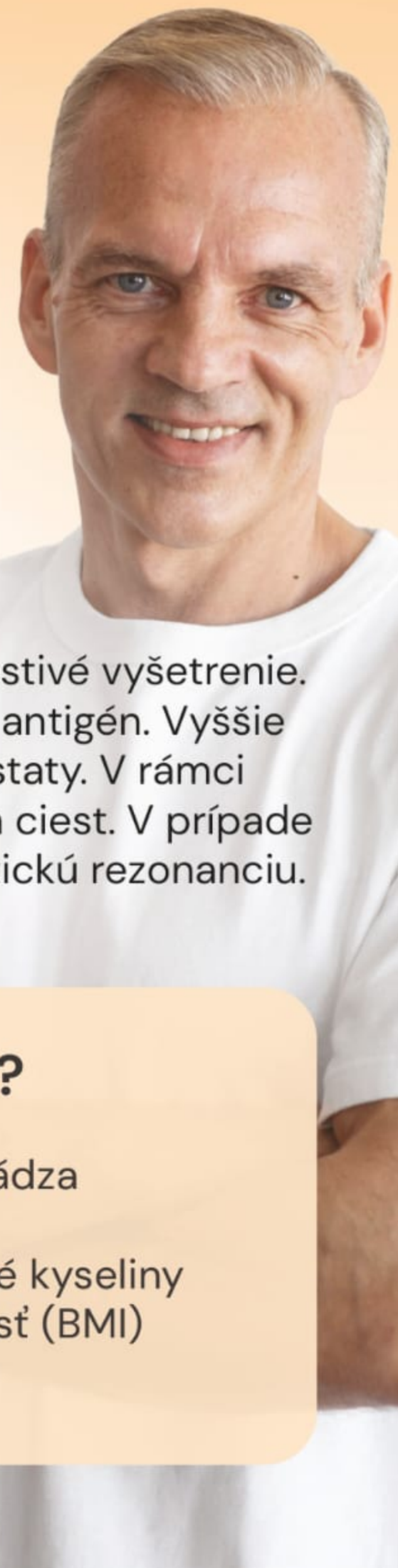
Nadácia NN ľuďom

weLive

Máš gule byť zdravý?

Sme mužská pacientska organizácia združujúca pacientov s onkologickým ochorením prostaty, semenníkov a pľúc. Ak patríte medzi onkologických pacientov s touto diagnózou, pridajte sa k nám. Sme vašou podporou v boji proti rakovine.

Rakovina prostaty



Ak máte viac ako 50 rokov, raz ročne preventívne navštívte vášho urológa. V prípade, že sa vo vašej rodine vyskytla rakovina prostaty, pravidelnú urologickú preventívnu prehliadku by ste mali absolvovať už od 40 roku života.

Čo vás čaká v ambulancii urológa?

Lekár vám vyšetrí prostatu pohmatom (per rectum). Ide o nebolestivé vyšetrenie. Zároveň z krvi vyšetrí hodnoty PSA. PSA je prostatický špecifický antigén. Vyššie hodnoty PSA môžu signalizovať zápal, zväčšenie alebo nádor prostaty. V rámci prevencie zároveň podstúpite sonografické vyšetrenie močových ciest. V prípade podozrenia na onkologické ochorenie vás lekár odošle na magnetickú rezonanciu.

Čo môžete urobiť pre vaše zdravie?

- uprednostňujte stravu bohatú na lykopén, ktorý sa nachádza napríklad v rajčinách či v melóne
- pite dostatok vody, zelený čaj a užívajte omega-3 mastné kyseliny
- majte pravidelný pohyb a udržiavajte si správnu hmotnosť (BMI)
- vylúčte alkohol a nefajčite