



Οι άντρες είναι πιο αμελείς από τις γυναίκες σε θέματα υγείας. Ο Νοέμβριος τους καλεί να επιδείξουν συνέπεια στις προληπτικές εξετάσεις τους και να ακολουθούν έναν υγιεινό και ισορροπημένο τρόπο ζωής, προκειμένου να περιορίσουν τον κίνδυνο να εμφανίσουν καρκίνο του προστάτη, τον πρώτο σε συχνότητα καρκίνο στους άντρες.

Οι προληπτικές εξετάσεις σώζουν ζωές. Ο καρκίνος του προστάτη αν διαγνωσθεί σε αρχικά στάδια, η επιβίωση του ασθενούς στην πενταετία πλησιάζει το 100%. Σύμφωνα με έρευνες, όσοι υποβάλλονται σε προσυμπτωματικό έλεγχο έχουν 20% μικρότερη πιθανότητα να καταλήξουν από καρκίνο του προστάτη σε σχέση με όσους δεν ελέγχονται, αλλά και 30% μικρότερη πιθανότητα ν' αναπτύξουν μεταστάσεις.

Ο προληπτικός έλεγχος είναι καθοριστικός στην έγκαιρη ανίχνευση και στη ριζική αντιμετώπιση του καρκίνου του προστάτη. Οι άντρες άνω των 50 πρέπει να επισκέπτονται κάθε χρόνο τον ουρολόγο. Πιο απαραίτητη απ' όλες η δακτυλική εξέταση, γιατί ο καρκίνος του προστάτη στα αρχικά στάδια δεν εκδηλώνει ιδιαίτερα συμπτώματα. Μόνο σε προχωρημένα στάδια της νόσου εμφανίζονται διαταραχές της ούρησης ή συμπτώματα που οφείλονται σε μεταστάσεις, όπως για παράδειγμα πόνος στο στήθος. Οι άντρες πρέπει να ξεπεράσουν την αποτροπή τους για τη δακτυλική εξέταση! Απαραίτητη εξέταση και το PSA. Στο 70% των ασθενών, ο καρκίνος του προστάτη εντοπίζεται σε πρώιμο στάδιο και το προσδόκιμο επιβίωσης είναι υψηλότατο. Το PSA σε συνδυασμό με τη δακτυλική εξέταση, το διορθικό υπερηχογράφημα και τη βιοψία προστάτη βοηθούν στη σταδιοποίηση της νόσου, αλλά και στο να ληφθούν σωστές θεραπευτικές αποφάσεις. Σημαντικές πληροφορίες προσφέρει και η πολυπαραμετρική μαγνητική τομογραφία του προστάτη, η οποία σε συνδυασμό με τον διορθικό υπέρηχο επιτρέπει στοχευμένη βιοψία από το σημείο του αδένου το οποίο έχει πληγεί. Μεγαλύτερη πιθανότητα να εμφανίσουν καρκίνο του προστάτη είναι όσοι βρίσκονται σε προχωρημένη ηλικία –ο κίνδυνος αυξάνεται με την πάροδο του χρόνου. Επιπροσθέτως, η φυλή (οι έγχρωμοι κινδυνεύουν περισσότερο από τους λευκούς) και η κληρονομικότητα παίζουν καθοριστικό ρόλο στην εμφάνιση καρκίνου. Τα γονιδιακά τεστ αποτελούν νέα ελπιδοφόρα μέθοδο στην προσπάθεια να προβλέψουμε πόσο γρήγορα μπορεί να αναπτυχθεί και να εξαπλωθεί ο καρκίνος του προστάτη. Η ακτινοθεραπεία αντιμετωπίζει αναίμακτα και αποτελεσματικά τον καρκίνο.



Με όπλο τη διατροφή

Η διατροφή πρωταγωνιστεί στη μάχη ενάντια στον καρκίνο του προστάτη.

Λέμε ΟΧΙ σε:

Αλκοόλ. Αυξάνει τον κίνδυνο για καρδιαγγειακά, εγκεφαλικά, αρτηριακή πίεση, έλκος του στομάχου, παγκρεατίτιδα και όχι μόνο!

Κόκκινο κρέας. Λιγότερο χοιρινό, αρνί και μοσχάρι. Αποφύγετε το ταϊνίσμα, γιατί δημιουργεί καρκινογόνες ενώσεις.

Καυτερά και πικάντικα τρόφιμα. Ερεθίζουν τη βλεννογόνο του στομάχου και αυξάνουν την παραγωγή οξέων.

Λιπαρά. Ιδίως τα trans λιπαρά οξέα συμβάλλουν στη συσσώρευση λίπους στο σώμα, που αποδυναμώνει τα σπερματοζωάρια. Μαγειρέψτε με ελαιόλαδο αντί για βούτυρο.

Λέμε ΝΑΙ σε:

Φρούτα και λαχανικά. Προσφέρουν αντιοξειδωτικά, βιταμίνες, μέταλλα κ.ά.

Λιπαρά ψάρια. Σολομός, σαρδέλες, τόνος.

πέστροφα κ.ά. περιέχουν ωμέγα-3 λιπαρά που έχουν συνδεθεί με μειωμένο κίνδυνο καρκίνου του προστάτη.

Αυγά, σιτηρά, σκόρδο, κρέας, σουσάμι.

Περιέχουν ψευδάργυρο, που συμβάλλει στη δημιουργία εκκρίσεων οι οποίες βοηθούν το σώμα ν' απορροφήσει την τεστοστερόνη.

Ντομάτα. Περιέχει αντιοξειδωτικό λυκοπένιο.

Οι μαγειρεμένες ντομάτες συμβάλλουν στην καλύτερη απορρόφηση του.

Μπρόκολο. Η σουλφοραφάνη, που περιέχει, δρα ενάντια στα καρκινικά κύτταρα.

Οσπρία. Περιέχουν φυτοιστρογόνα, με έντονη αντιμυκητοκτόνο και αντιμικροβιακή δράση.

Πράσινο τσάι. Εμποδίζει τη συσσώρευση χοληστερόλης στις αρτηρίες και βοηθά στην πρόληψη των καρδιαγγειακών.

Ρόδι. Πλούσια πηγή αντιοξειδωτικών.

Αφθονο νερό. Ενυδατώνει και προστατεύει τον οργανισμό.

Ασκηση. Βοηθά να διατηρήσετε φυσιολογικό βάρος.

Προσοχή στις παθήσεις του προστάτη

Οι άντρες πρέπει ν' αντιμετωπίζουν έγκαιρα τις παθήσεις του προστάτη για να προστατεύσουν την υγεία τους. Οι κυριότερες παθήσεις είναι:

Προστατίτιδες. Οδηγούν συχνά τους άντρες κάτω των 50 στον ουρολόγο. Εκδηλώνονται όταν μικρόβια ή άλλοι μικροοργανισμοί προκαλέσουν φλεγμονή στον αδένου. Η προστατίτιδα προκαλεί υψηλό πυρετό, δυσκολία κατά την ούρηση, πόνο και ευαισθησία στην περιοχή των γεννητικών οργάνων αλλά και σεξουαλικές δυσλειτουργίες.

Καλοήθης υπερπλασία του προστάτη. Από τις συχνότερες παθήσεις για άντρες μέσης ηλικίας και άνω. Η διόγκωση του προστάτη αδένου αυξάνεται με την ηλικία. Ο διογκωμένος προστάτης φράζει την ουρήθρα, με αποτέλεσμα ο ασθενής να δυσκολεύεται κατά την ούρηση. Οι άντρες που πάσχουν από καλοήγη υπερπλασία του προστάτη είναι επιρρεπείς σε στυτική δυσλειτουργία αλλά και σε διαταραχές της εκσπερμάτισης.

