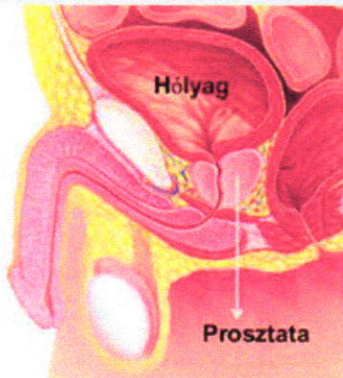


## MIÉRT FONTOS A PROSZTATASZŰRÉS?



Hazánkban a férfiak daganat miatti elhalálzásának negyedik leggyakoribb oka a prosztatatarák.

Több más daganatokhoz hasonlóan nem egyik napról a másikra keletkezik. Évek telhetnek el addig, amíg odáig fejlődik, hogy panaszokat, tüneteket okoz.

Az időben felismert prosztatatarák jó eséllyel gyógyítható.

A prosztatatarák korai, időben történő felismerése érdekében **ajánlatos minden 45 évesnél idősebb férfinak évente prosztatata-szűrésen részt vennie**, amely két részből áll:

- PSA-vizsgálat (= laboratóriumi vérvétel, amellyel a prosztatata-specifikus antigén (PSA) szintjét lehet meghatározni)
- rektális digitális vizsgálat = a prosztatata végbélen át történő vizsgálata, amely egyszerű, rövid és fájdalomtalan vizsgálat

Milyen tünetekből következtethetünk arra, hogy a prosztatával valami baj van?

A prosztatata megbetegedéseket leggyakrabban vizeletürítési nehézségek jelezik. Az érintett gyakran érez sürgető vizelési ingert, de a vizelet csak gyenge sugárban ürül. Ennek oka többnyire az, hogy a prosztatata elváltozása, megnagyobbodása mintegy elszorítja, szűkíti a húgyvezetékét, akadályozza a vizelet távozását.

A már a pangó vizelet miatt kialakult gyulladásra utal, ha a vizelés közben csípő, égető érzés jelentkezik.

Fájdalmas lehet az ejakuláció is, és a herezacskók mögötti területen is érezhetnek fájdalmat. A tünetek okát szakorvosi vizsgálat tisztázhatja, hiszen a leggyakoribb prosztatatabetegségek ( prosztatagyulladás, prosztatata jóindulatú megnagyobbodása, prosztatatarák) hasonló tüneteket produkálhatnak.

Hogyan befolyásolható életmódi tényezőkkel a prosztatatarák kialakulása?

A prosztatata minden betegségére, elváltozására fel kell figyelni, ne maradjon kezeletlenül sem a gyulladás, sem a jóindulatú megnagyobbodás.

A sok friss, teljes értékű, nem tartósított élelmiszert, rostokat, A, C-, D- és E- vitamint, cinket, szelént, a telítetlen zsírsavakat (növényi olajokat, olajos magvakat, halhúst), fitoösztrogéneket (például szóját) is tartalmazó étrend, a megfelelő folyadékbevitel is védi az ivarszervek egészségét.

Férfiaknak különösen ajánlott a tökmag és a káposztafélék, a mustár, a paradicsom fogyasztása is. Jobb viszont kerülni a túl sok koffeint, az alkoholt, a túl zsíros ételeket, mert ezek irritálhatják a prosztatát.

Fontos a rendszeres testmozgás, a stresszoldó pihenés is. Szinte minden mozgásforma ajánlott, egyedül a hosszú távú kerékpározás nem.