

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.

693007, г. Южно-Сахалинск  
ул. Дзержинского, 40 оф. 400-406  
тел: 8(4242) 42-50-11  
e-mail: socmp@sakhalin.gov.ru  
www.socmp.sakhalin.gov.ru

ГБУЗ «Сахалинский областной  
центр медицинской профилактики»

## **КАК СВОЕВРЕМЕННО ВЫЯВИТЬ И СОХРАНИТЬ МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**

**(Профилактика  
и ранняя  
диагностика  
рака  
предстательной  
железы)**



**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.**

