

СВЕТСКИ ДЕН НА ЗДРАВЈЕТО КАЈ МАЖИТЕ ПРОТИВ РАК НА ПРОСТАТА



Ракот на простата е еден од најчестите видови на рак. Многу видови на рак на простата растат бавно и се ограничени на жлездата на простата, каде што можеби нема да предизвикаат сериозна штета. Сепак, некои видови на рак растат бавно и ќе треба минимален или никаков третман. Другите видови се агресивни и може многу брзо да се прошират.

Ракот на простатата кој е рано откриен – кога се уште е ограничен на жлездата на простатата – има најдобри резултати за успешно лекување.

Симптоми

Ракот на простатата може да не предизвика никакви знаци или симптоми во раните фази, а во понапредните фази може да предизвика знаци и симптоми како што се:

- Проблеми со мокрење
- Намалена сила во протокот на урина
- Крв во урина
- Крв во спермата
- Болка во коските
- Слабење
- Еректилна дисфункција

Фактори кои можат да го зголемат ризикот од рак на простата вклучуваат:

Постара возраст. Ризикот од рак на простата се зголемува со стареењето.

Најчесто по 50-та година од животот.

Семејна историја. Ако на некој од најблиското семејство, му бил дијагностициран рак на простата, ризикот може да се зголеми. Исто така, доколку имате семејна историја на гени кои го зголемуваат ризикот на рак на дојка (BRCA 1 или BRCA2) или многу силна семејна историја за рак на дојка, ризикот е поголем.

Дебелина. Луѓето со зголемена телесна маса, имаат поголем ризик од рак на простата, наспроти лицата со нормална телесна маса, иако студиите покажуваат различни резултати.

Превенција

Ризикот од рак на простата може да се намали ако:

Избереме здрав начин на исхрана збогатен со овошје и зеленчук, бидејќи овошјето содржи многу витамини и хранливи материи кои можат да го подобрат целокупното здравје. Физичка активност и вежбањето влијаат на целокупното здравје, помагаат во одржување на телесната тежина и доброто расположение. Разговор со матичен лекар за зголемен ризик од рак на простата.

Ако сте загрижени за ризикот од развој на рак на простата, разговарајте со

Вашиот лекар.

Изработил: Семира Саити, дип.правник/ Одделение за социјална медицина

Ноември 2022 година

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/prostate-cancer/symptoms-causes/syc-20353087>

DITA BOTËRORE E SHËNDETIT TE BURRAT KUNDËR KANCERIT TË PROSTATËS



Kanceri i prostatës është një nga llojet më të zakonshme të kancerit. Shumë lloje të kancerit të prostatës rriten ngadalë dhe kufizohen në gjëndrat e prostatës, ku mund të mos shkaktojnë dëme serioze. Megjithatë, disa lloje kanceri rriten ngadalë dhe do të kenë nevojë për trajtim minimal ose jo. Llojet e tjera janë agresive dhe mund të përhapen shumë shpejt.

Kanceri i prostatës që është zbuluar herët - kur ende i kufizuar në gjëndrës së prostatës - ka rezultatet më të mira për trajtim të suksesshëm .

Simptomat

Kanceri i prostatës mund të mos shkaktojë ndonjë shenjë apo simptomë në fazat e hershme dhe në fazat e avancuara mund të shkaktojë shenja dhe simptoma të tilla si:

- Probleme urinare
- Forcë e zvogëluar në rrjedhjen e urinës
- Gjak në urinë
- Gjak në spermë
- Dhimbje kockash
- Dobësim
- Mosfunksionim erektil

Faktorët që mund të rrisin rrezikun e kancerit të prostatës përfshijnë:

Mosha e vjetër. Rreziku i kancerit të prostatës rritet me kalimin e moshës.

Zakonisht pas vitit të 50-të të jetës.

Historia e familjes. Nëse një nga familjet më të afërta diagnostikohet me kancer në prostatë, rreziku mund të rritet. Gjithashtu, nëse keni një histori familjare të gjeneve që rrisin rrezikun e kancerit të gjirit (BRCA 1 ose BRCA2) ose një histori shumë të fortë familjare të kancerit të gjirit, rreziku është më i lartë.

Trashësia. Njerëzit me masë të rritur trupore kanë një rrezik më të lartë të kancerit të prostatës, kundrejt njerëzve me masë normale të trupit, edhe pse studimet tregojnë rezultate të ndryshme.

Parandalimi

Rreziku i kancerit të prostatës mund të zvogëlohet nëse:

Zgjedhim një dietë të shëndetshme të pasuruar me fruta dhe perime, pasi frutat përmbajnë shumë vitamina dhe lëndë ushqyese që mund të përmirësojnë shëndetin e përgjithshëm. Aktiviteti fizik dhe ushtrimet ndikojnë në shëndetin e përgjithshëm, ndihmojnë në ruajtjen e peshës trupore dhe humorit të mirë. Flitni me një mjek amë për rrezikun e rritur të kancerit të prostatës.

Nëse jeni të shqetësuar për rrezikun e zhvillimit të kancerit të prostatës, bisedoni me mjekun tuaj.

Përgatiti: Semira Saiti, juriste e dip./ Reparti i Mjekësisë Sociale

Nëntor 2022

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/prostate-cancer/symptoms-causes/syc-20353087>