

# ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТАТИТА



**ПРОСТАТИТ** — это распространенное заболевание среди мужчин, которое сопровождается болями, ощущением дискомфорта в тазовой области, а также нарушениями мочеиспускания.

## ФАКТОРЫ РИСКА

**50+**

**Возраст** - чаще болеют мужчины старше 50 лет



**Наследственная предрасположенность**



**Нерациональное питание** - склонность к преимущественно мясной, жирной и жареной пище



**Гиподинамия, избыточный вес**



**Табакокурение**



**Воспалительные заболевания и гиперплазия предстательной железы**

## СИМПТОМАТИКА

- частые мочеиспускания небольшими порциями, особенно по ночам;
- ослабление и прерывистость струи мочи, особенно в конце мочеиспускания;
- ощущение неполного опорожнения мочевого пузыря;
- трудносдерживаемые позывы к мочеиспусканию, недержание мочи;
- появление крови в моче и сперме;
- болевые ощущения различной интенсивности в надлобковой области, пояснице, крестце, промежности.

## ПРОФИЛАКТИКА



**Здоровое питание**



**Отказ от вредных привычек**



**Гармонизация половых контактов в соответствии с возрастными рекомендациями**



**Адекватная физическая активность**



**Мужчинам после 50 лет регулярное обследование урологом с проведением УЗИ предстательной железы, анализа на простат-специфический антиген (PSA)**