

9 Μαΐου 2023

Καρκίνος Προστάτη: Οκτώ πράγματα που κάνει ένας ουρολόγος για να μειώσει τον κίνδυνο

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Οκτώ απλές συνήθειες μπορούν να διαφυλάξουν την υγεία του προστάτη και να απομακρύνουν τον κίνδυνο εκδήλωσης του καρκίνου στην περιοχή. Διαβάστε όλα όσα προτείνει ένας ουρολόγος να ακολουθήσετε κατά γράμμα



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Οι επιλογές του σήμερα καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό την κατάσταση της υγείας μας μέσα στα επόμενα χρόνια. Γι' αυτό και συνιστάται να υιοθετούμε έναν τρόπο ζωής που θα προάγει την υγεία και θα διατηρεί μια καλή ισορροπία στις ζωτικές μας λειτουργίες.

Η διαφύλαξη της υγείας του προστάτη δεν αποτελεί εξαίρεση, καθώς μετά τον καρκίνο του δέρματος, ο καρκίνος του προστάτη θεωρείται ο πιο συχνός καρκίνος μεταξύ των Αμερικανών ανδρών, σύμφωνα με τον δρ. Gerald Wang, επικεφαλής ουρολόγος στο NewYork-Presbyterian Queens και επίκουρος καθηγητής κλινικής ουρολογίας στο Weill Cornell Medicine.

Τα καλά νέα είναι, ωστόσο, ότι οι κινήσεις που απομακρύνουν τον κίνδυνο είναι εξαιρετικά απλές και μπορούν να επιτευχθούν μέσα από οκτώ απλά βήματα, σύμφωνα με τον δρ. Wang.

Διατηρήστε ένα φυσιολογικό βάρος

Η παχυσαρκία συνδέεται με διάφορα προβλήματα υγείας, όπως τον καρκίνο του προστάτη. Η ισορροπημένη διατροφή και η τακτική άσκηση θεωρούνται σημαντικές για έναν υγιή προστάτη και τη διατήρηση ενός υγιούς βάρους.

Αυξήστε την κατανάλωση των λαχανικών

Μια διατροφή πλούσια σε πράσινα, φυλλώδη λαχανικά είναι σημαντική για την υγεία του προστάτη, εφόσον οι βιταμίνες και τα αντιοξειδωτικά που περιέχουν θεωρούνται πολύτιμα. Εμπλουτίστε λοιπόν το διατροφικό σας πλάνο με μαρούλι, σπανάκι, λάχανο και μπρόκολο.

Περιορίστε το κόκκινο κρέας

Η υπερκατανάλωση κόκκινου κρέατος έχει συσχετιστεί με μια χημική ένωση (PhIP) που απελευθερώνεται όταν το κόκκινο κρέας ψήνεται και θα μπορούσε να αυξήσει τον κίνδυνο εκδήλωσης του καρκίνου του προστάτη.

Ασκηθείτε τακτικά

Ακόμη και 30 λεπτά μέτριας δραστηριότητας κάθε μέρα, όπως ένας γρήγορος περίπατος ή το τζόκινγκ, μπορεί να έχει εκτεταμένα οφέλη για την ευζωία και συνεπώς για την υγεία του προστάτη.

Ενυδατωθείτε

Συνιστάται να καταναλώνετε τουλάχιστον οκτώ ποτήρια νερό καθημερινά, φροντίζοντας να ενυδατώνεστε κατά τη διάρκεια αλλά και αφού ολοκληρώσετε τη ρουτίνα της άσκησης.

Διαχειριστείτε το άγχος

Τα αποτελέσματα του παρατεταμένου άγχους στο σώμα μπορεί να μη φαίνονται αμέσως, ωστόσο το στρες θα μπορούσε μακροχρόνια να αποδυναμώσει το ανοσοποιητικό σύστημα, να αλλάξει την ορμονική σας ισορροπία και να σας κάνει πιο ευάλωτους σε ασθένειες. Ο διαλογισμός είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να χαλαρώσετε και να βελτιώσετε την ψυχική σας υγεία, σύμφωνα με τον ειδικό.

Ακόμα ένας λόγος να διακόψετε το κάπνισμα

Το μονοξειδίο του άνθρακα που περιέχεται στον καπνό προσκολλάται στα ερυθρά αιμοσφαίρια έως ότου το κύτταρο νεκρωθεί, γεγονός που μπορεί να προκαλέσει καρκίνο του προστάτη και άλλες ασθένειες.

Ενημερωθείτε και εξεταστείτε

Η έγκαιρη διάγνωση αυξάνει και το ποσοστό επιβίωσης. Σύμφωνα με τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων, οι συστάσεις για τον έλεγχο του καρκίνου του προστάτη διαφέρουν ανάλογα με το αν ανήκετε σε ομάδα υψηλού ή μέσου κινδύνου. Εάν ανήκετε σε ομάδα υψηλού κινδύνου -εάν υπάρχει δηλαδή

οικογενειακό ιστορικό καρκίνου του προστάτη- θα πρέπει να εξετάξετε προληπτικά, ξεκινώντας από την ηλικία των 40 ετών. Οι άνδρες που διατρέχουν φυσιολογικό κίνδυνο συνιστάται να εξετάζουν το ενδεχόμενο να κάνουν προληπτικές εξετάσεις από την ηλικία των 55 ετών.

Πηγή: ygeiamou.gr