

OUT

NOVEMBRO AZUL

MÊS DE PREVENÇÃO AO CÂNCER DE PRÓSTATA

Chegou a hora

de tocar

nesse assunto!



O CÂNCER DE PRÓSTATA

O câncer de próstata se desenvolve quando células da próstata se multiplicam anormalmente e formam um tumor.

O câncer de próstata, na maioria dos casos, cresce de forma lenta, não chega a dar sinais e nem a ameaçar a vida do homem. Em outros casos, pode crescer rapidamente, se espalhar para outros órgãos e causar a morte.



O câncer de próstata é o mais frequente entre os homens no Brasil, depois do câncer de pele.

FATORES DE RISCO:



IDADE

75% dos casos desenvolvem depois dos 65 anos.



HISTÓRICO FAMILIAR

10% dos casos são hereditários



SOBREPESO

Estudos recentes mostram maior risco de câncer de próstata em homens com peso corporal elevado



CIGARRO E ALCOOL

fator carcinogênico

FIQUE ATENTO AOS SINTOMAS:



Dificuldade
para urinar



Urina com
sangue



Dor/ardor
ao urinar



Vontade de
urinar **mais**
vezes à noite



Jato de
urina **fraco**



Dor **óssea**



1 em cada 6 será diagnosticado com
câncer de próstata, e o 2º tipo mais
prevalente em homens.



1 a
cada
36

Morrem da doença no mundo, no
Brasil, mais de 12 mil ao ano.



Duas vezes mais comum em pessoas negras.

QUAIS EXAMES SÃO UTILIZADOS PARA INVESTIGAR O CÂNCER DE PRÓSTATA?



TOQUE RETAL

O médico avalia tamanho, forma e textura da próstata. Este exame permite palpar as partes posterior e lateral da próstata.



EXAME DE PSA

É um exame de sangue que mede a quantidade de uma proteína produzida pela próstata (PSA). Níveis altos podem significar câncer, mas também doenças benignas da próstata.



ULTRASSOM

Pode ser usado para orientar a biópsia da próstata. Também pode ser útil na determinação do volume prostático e para avaliar a extensão local da doença.



BIÓPSIA

Para confirmar a doença é preciso fazer uma biópsia. São retirados pedaços muito pequenos da próstata para serem analisados no laboratório.



O recomendado é que os homens comecem o acompanhamento com um urologista a partir dos 50 anos. Caso haja algum fator de risco, a partir dos 45.

No caso de ter algum parente de primeiro grau com câncer de próstata, o ideal é começar aos 40 anos.



PREVENÇÃO

✓ **A MANUTENÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS DE VIDA AINDA É A MELHOR FORMA DE PREVENÇÃO CONTRA O CÂNCER DE PRÓSTATA.**

É importante contar com uma dieta regrada e bem balanceada, que inclua a ingestão de frutas, verduras, legumes, sementes e cereais integrais, além de optar por alimentos com menor teor de gordura, reduzindo o consumo de carne vermelha e outras gorduras de origem animal.

✓ **A REALIZAÇÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS FREQUENTES TAMBÉM É RECOMENDADA.**

A Organização Mundial da Saúde (OMS) estabelece um mínimo de 150 minutos por semana de atividade física em intensidade moderada ou 75 minutos de atividade intensa. Outras medidas de prevenção à doença envolvem controle de peso, redução do consumo de álcool e a suspensão do hábito de fumar.

SE CUIDE!



GRUPO
lifemed
cajuma e hanafina



LEMBRETE

Um toque não te define,
mas pode salvar a sua vida!

OK





GRUPO
lifemed

**Nossa especialidade é deixar você tranquilo
para fazer o que faz de melhor.**