

Novembro Azul

Mês da Prevenção ao Câncer de Próstata



COMO PREVENIR

- ◆ Adotar uma **dieta rica em frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais** e com menos gordura (principalmente as de origem animal), ajuda a diminuir o risco do câncer.
- ◆ Fazer **exercícios físicos** diariamente, **manter o peso** adequado à altura, **evitar** o consumo de álcool e de cigarro.
- ◆ A partir dos **50 anos** procure um urologista para realizar os exames preventivos de **toque retal** (avaliação do aspecto físico, tamanho e consistência da próstata e detecção de nódulos ou irregularidades) e **dosagem de PSA** (substância produzida pela próstata, seu nível é medido através de um exame de sangue).

Obs.: A ultrassonografia e a biópsia ajudam a confirmar ou desqualificar o diagnóstico de câncer sugerido pelos exames anteriores.

SINTOMAS

- ◆ O câncer de próstata apresenta crescimento muito lento, podendo levar anos para causar algum problema mais sério. Nas **fases iniciais ele é silencioso**, não causando nenhum sintoma específico. **Por isso a necessidade do rastreamento.**
- ◆ Homens cujo **pai, irmãos ou tios** desenvolveram a doença antes dos 60 anos possuem mais chances de desenvolver a doença.
- ◆ Os **primeiros sintomas** podem surgir durante o crescimento local, quando o tumor comprime a uretra (sintomas obstrutivos) ou impede o fluxo de urina, irritando a bexiga (sintomas irritativos):

Sintomas obstrutivos

- Diminuição do jato urinário
- Gotejamento após a micção
- Sensação de esvaziamento incompleto da bexiga
- Micção em dois tempos



Sintomas irritativos

- Aumento da frequência urinária
- Urgência miccional
- Aumento da frequência urinária noturna
- Incontinência urinária

Cuide de sua saúde, procure um médico urologista!