

Ноябрь во всем мире известен как Movember — месяц, когда мужчины отпускают усы, чтобы привлечь внимание к вопросам мужского здоровья. В России этот месяц все чаще называют «Усабрь» или «Небритябрь» и используют как повод обсудить темы, о которых обычно не принято говорить вслух: профилактику, раннюю диагностику и лечение рака простаты.

Рак простаты — одно из самых распространенных онкологических заболеваний среди мужчин старше 50 лет. По данным Росгосстраха, именно это заболевание — второй по распространенности диагноз, на него приходится около 10% обращений по полисам онкострахования. При этом болезнь часто развивается незаметно. На ранних стадиях большинство пациентов не испытывают никаких симптомов, и именно это делает заболевание опасным.

«Рак простаты может годами протекать бессимптомно. Когда появляются выраженные жалобы, нередко оказывается, что болезнь находится на довольно поздних стадиях. Поэтому регулярное обследование — ключ к раннему выявлению и успешному лечению», — отмечает врач-уролог клиники Docmed Сергей Артеменко.

Важно помнить, что ни один анализ не дает стопроцентного ответа: врачи оценивают совокупность данных — результаты осмотра, УЗИ, МРТ и других исследований.

Прямая связь между стрессом и развитием рака простаты не доказана, но хроническое напряжение а также наш образ жизни влияют на общее состояние организма и снижает способность сопротивляться болезням. Поддерживать здоровье помогают физическая активность, полноценный сон, умеренность в питании и отказ от вредных привычек.

Оптимальной стратегией для поддержания здоровья врачи называют регулярное движение — аэробные и силовые нагрузки несколько раз в неделю, контроль веса и сбалансированный рацион с преобладанием овощей, рыбы, цельных продуктов и

ограничением переработанного мяса и сахаров. Регулярные медицинские осмотры и сдача анализа ПСА после 50 лет (а при наследственной предрасположенности — раньше) позволяют выявить возможные изменения на самых ранних стадиях, когда лечение наиболее эффективно.

С раком простаты до сих пор связано множество заблуждений. Многие считают, что если нет никаких симптомов, то и нет проблем со здоровьем. На самом деле заболевание долго развивается без жалоб, поэтому не стоит игнорировать профилактические визиты ко врачу. Еще один миф связан с анализом ПСА: некоторые считают его бесполезным, хотя именно он помогает вовремя заподозрить проблему. Распространено и мнение, что диагноз автоматически означает операцию. На практике для пациентов с низким риском врачи нередко выбирают активное наблюдение, а современные методы лечения позволяют сохранить качество жизни.

Рак простаты — не приговор. При раннем выявлении он успешно поддается лечению, а жизнь пациента после терапии может быть полноценной. Однако, чтобы увеличить шансы на благоприятный исход, важно не избегать профилактики и не откладывать визит к врачу.

«Мужчины в два раза реже обращаются к врачам, что повышает риски развития различных заболеваний. Мужчины также чаще ведут нездоровый образ жизни, например чаще курят (курильщиками являются 47% мужчин и только 21% женщин). Забота о себе начинается с ведения здорового образа жизни и своевременного посещения врачей. Еще одним важным элементом заботы о себе может стать онкостраховка. Например, средняя стоимость лечения рака предстательной железы по полису онкострахования Росгосстраха в 2024 году составила 1,6 миллиона рублей. А самая большая сумма достигла 5,9 миллиона рублей и потребовалась на оказание помощи 62-летнему пациенту. Если диагноз подтверждается, то по полису клиент получает доступ к лучшим врачам и клиникам в кратчайшие сроки, и, конечно, полную оплату лечения и реабилитации», — рассказывает Ольга Купцова, заместитель директора департамента методологии и андеррайтинга личного страхования компании Росгосстрах.

Movember — важная и нужная акция. Это в первую очередь напоминание о том, что мужское здоровье требует внимания и что своевременные обследования спасают жизни.

Википедия страхования