

Здоров'я жінки та чоловіка охоплює чимало важливих аспектів: це і репродуктивне здоров'я, і якість життя під час вагітності, і профілактика та лікування багатьох захворювань, включно з онкологічними. Жіноче та чоловіче здоров'я потребує комплексного підходу для його підтримки та збереження. Профілактика відіграє важливу роль у попередженні захворювань, і регулярні медичні огляди є ключовим кроком для раннього виявлення проблем.

Окрім своєчасного виявлення захворювань, важливо запобігати їх виникненню. У цьому допоможуть здорові звички – вони мають займати важливе місце в повсякденному хаосі при насиченому графіку роботи і побутових справах. Тому:

- Будьте фізично активні.
- Обирайте здорову їжу.
- Відмовтеся від вживання тютюнових та нікотинових виробів, алкоголю.
- Контролюйте стрес та якість сну.

Не забувайте контролювати наступні стани та показники: артеріальний тиск, рівень холестерину, рівень цукру в крові, остеопороз.

Для жінки важливе значення відіграє стан молочних залоз та внутрішніх статевих органів.

Статистичні дані вказують: рак молочної залози (РМЗ) та рак шийки матки (РШМ) – найпоширеніші онкологічні захворювання серед жінок.

У випадку РМЗ відбувається неконтрольований ріст аномальних клітин молочної залози та утворення пухлини.

Раннє виявлення РМЗ сприяє ефективному лікуванню та успішному прогнозу на одужання. Для цього потрібно регулярно проходити:

- клінічне обстеження молочних залоз (МЗ);
- ультразвукове дослідження МЗ;
- мамографію – скринінг на рак молочної залози, враховуючи вік і фактори ризику.

РШМ характеризується повільним розвитком. Спочатку утворюється дисплазія шийки матки, яка згодом перетворюється на рак. Основна причина РШМ – вірус папіломи людини (ВПЛ), що передається статевим шляхом. Щоб зменшити ризик розвитку РШМ треба зробити:

- щеплення проти вірусу папіломи людини ;
- огляд органів малого тазу;
- тест на вірус папіломи людини;
- ПАП-тест – цитологічний скринінг РШМ.

Детальніше про обстеження, які потрібно проходити, їх частоту та кількість проінформує лікар-гінеколог.

Для чоловіка рекомендується звертати увагу на здоров'я простати, рівень тестостерону та серцево-судинну систему.

Важливим є регулярне відвідування уролога та проктолога. Урологічне обстеження дозволяє вчасно виявляти захворювання простати, такі як рак передміхурової залози та аденома. Проктологічний огляд необхідний для профілактики хвороб прямої кишки, зокрема геморою та раку товстої кишки.

Рекомендуємо регулярно проводити такі обстеження:

- Аналіз на ПСА. Це аналіз крові на рівень простат-специфічного антигену. За його рівнем судять про запальні процеси в простаті, а також ризик переродження тканин цього органу в рак.

- УЗД простати. Проводять для того, щоб перевірити стан простати та нижніх відділів кишечника.

- Обстеження яєчок. Перевіряють наявність асиметрії, неприємних відчуттів, що дозволяє виявити патології.

- Аналізи на наявність статевих інфекцій. Це особливо актуально для тих, хто має кілька статевих партнерів, за наявності незвичайних виділень зі статевих органів, болях при сечовипусканні і т.д.

Дбайте про себе завжди!

Не варто чекати сигналу від організму, щоб прийти на профілактичний огляд до лікаря.