प्रोस्टेट कैंसर

प्रोस्टेट कैंसर पुरुषों में होने वाले सबसे आम कैंसर में से एक है। प्रोस्टेट कैंसर के कुछ प्रकार धीमी गति से बढ़ते हैं, जबकि अन्य आक्रामक हो सकते हैं

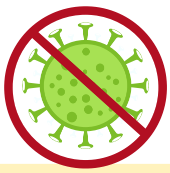
लक्षण

- पेशाब की आवृत्ति या आग्रह में वृद्धि, विशेष रूप से रात में
- पेशाब की धार कमजोर होना या अधूरी महसूस होना
- स्खलन (वीर्य निकलने) में दर्द, पेशाब या वीर्य में खून आना
- पीठ, कूल्हों या छाती में दर्द
- बिना किसी कारण वजन घटना और लगातार थकान
- पैरों या टांगों में कमज़ोरी

जोखिम किसे है?

- 50 वर्ष के बाद जोखिम बढ़ जाता है, अधिकांश मामले 65 वर्ष के बाद होते हैं
- पारिवारिक इतिहास
- जहरीले रसायन या कीटनाशकों के संपर्क में आना
- क्रोनिक संक्रमण या प्रोस्टेटाइटिस
- धूम्रपान, मोटापा और यौन संचारित रोग (STIs) का खतरा

रोकथाम के उपाय



- संतुलित आहार और नियमित व्यायाम से स्वस्थ वजन बनाए रखें
- लाल मांस, डेयरी और प्रोसेस्ड भोजन कम करें
- धूम्रपान से बचें और शराब कम पिएं
- यौन संचारित रोग (STIs) और प्रोस्टेटाइटिस संक्रमण से बचाव करें
- 50 साल से अधिक उम्र के पुरुष नियमित PSA जांच कराएं, खासकर यदि परिवार में यह बीमारी रही हो