

Novembro azul: um alerta à saúde do homem



Novembro chegou e com ele a oportunidade de fazer um alerta à saúde do homem. O Instituto Nacional de Câncer (Inca) estima que, no Brasil, o câncer de próstata é o segundo mais comum entre os homens e o sexto tipo mais comum no mundo.

O câncer de próstata é considerado uma doença silenciosa, pois os sintomas geralmente só começam a aparecer quando a doença já está em um estágio avançado.

A idade (a partir dos 40 anos) é o principal fator de risco para o desenvolvimento do câncer da próstata. Além desse, outros fatores como raça/etnia, histórico familiar da doença, tabagismo e alimentação (carnes vermelhas), também influenciam.

SINTOMAS

- Dificuldade para urinar;
- Sensação de não conseguir esvaziar completamente a bexiga;
- Dores constantes nas costas;
- Presença de sangue na urina.

PREVENÇÃO

Alguns fatores contribuem para a melhoria da saúde em geral e podem ajudar na prevenção do câncer de próstata:

- Mantenha uma alimentação saudável;
- Não fume;
- Pratique exercícios físicos com frequência;
- Visite regularmente o médico. A realização de exames de rotina, a partir dos 40 anos de idade, é fundamental.



A melhor prevenção para o câncer de próstata é detectar a doença cedo. Leve sua saúde à sério!