

Ung thư tuyến tiền liệt (TLT) luôn là nỗi ám ảnh với các quý ông. Song mỗi người đều có khả năng làm giảm thiểu, phòng ngừa bệnh tốt cho chính mình khi làm theo những lời khuyên về chế độ sinh hoạt và ăn uống dưới đây.

Chén đoán sớm

Chén đoán sớm có thể thắc mắc khi “sàng lọc” nam giới trong công đồng. Việc tầm soát cần thắc mắc hàng năm qua thăm khám trực tràng bàng tay nam giới trên 40 tuổi, đến 50 tuổi cần làm thêm test PSA. Một đích của việc “sàng lọc” này là để phát hiện sớm những肿瘤 còn nhỏ, thậm chí là mắc đặc biệt (chỉ thấy trên kính hiển vi) chưa TLT. Chẩn đoán sớm những肿瘤 thường ác tính có thể làm ngừng sự phát triển, lan rộng, và nhất là có thể chữa khỏi bệnh.

Tự bрос thói quen hút thuốc lá

Thói quen hút thuốc lá có nguy cơ mắc ung thư TLT tăng lên 60%, ngoài ra còn tăng gấp đôi rủi ro ung thư nói chung.

Giảm các khủu phòn ăn nhiều chất béo

Nhiều bằng chứng cho thấy, bệnh ung thư TLT rất phụ thuộc vào những người đàn ông có khẩu phần ăn nhiều chất béo.

Làm chén thắc phòn

Nên ăn những loại rau có chứa nhiều vitamin A, C, B2, cũng như có chứa nhiều canxi và kali. Và nếu có thể, bạn nên chọn ăn giao cảm thay cho giao thông, trong giao cảm có chứa hàm lượng vitamin B2 nhiều hơn giao thông, vì vậy quá trình tiêu hóa giao cảm chậm hơn giao thông nên bạn có cảm giác no lâu hơn.



Để giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư tuyỷn tiễn liết, bạn