

Ung thư tiền liệt tuyến (TLT) luôn là nỗi ám ảnh với các quý ông. Song mọi người đều có khả năng làm giảm thiểu, phòng ngừa bệnh tật cho chính mình khi làm theo những khuyến nghị chăm sóc sinh hoạt và ăn uống dưới đây.

### Chẩn đoán sớm

Chẩn đoán sớm có thể thực hiện khi “sàng lọc” nam giới trong cộng đồng. Việc tầm soát chẩn đoán hàng năm qua thăm trực tràng bằng tay nam giới trên 40 tuổi, đến 50 tuổi cần làm thêm test PSA. Mục đích của việc “sàng lọc” này là để phát hiện sớm những tổn thương còn nhỏ, thậm chí một số vị trí (chẩn đoán trên kính hiển vi) của TLT. Chẩn đoán sớm những tổn thương ác tính có thể làm ngừng sự phát triển, lan rộng, và nhất là có thể chữa khỏi bệnh.

### Tuyệt thói quen hút thuốc lá

Thói quen hút thuốc lá của những người đàn ông tuổi từ 45 - 65 khiến nguy cơ mắc ung thư TLT tăng lên 60%, ngoài ra còn tăng gấp đôi rủi ro ung thư nói chung.

### Giảm các khẩu phần ăn nhiều chất béo

Nhiều bằng chứng cho thấy, bệnh ung thư TLT rất phổ biến ở những người đàn ông có khẩu phần ăn nhiều chất béo.

### Lựa chọn thực phẩm

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 gạo trắng thay cho gạo nếp, trong gạo trắng có chứa hàm lượng vitamin B2 nhiều hơn gạo nếp, vì vậy quá trình tiêu hóa gạo trắng chậm hơn gạo nếp nên bạn có cảm giác no lâu hơn.

