

Người xưa đã dạy “phòng bệnh hơn chữa bệnh”. Cho nên, tìm hiểu cách phòng bệnh u xơ tuyến tiền liệt ở nam giới trong độ tuổi trung và cao niên ngày càng trở nên cấp bách, do độ tuổi này có tỷ lệ mắc bệnh và phải gánh chịu hậu quả nặng nề do bệnh gây ra ngày càng cao, luôn có xu hướng tăng lên, dẫn tới những hậu quả vô cùng nghiêm trọng cho sức khỏe, sinh hoạt, chất lượng cuộc sống và tinh thần.

Tìm hiểu những cách phòng bệnh u xơ tuyến tiền liệt hiệu quả

Bệnh u xơ tuyến tiền liệt hay còn gọi là bệnh u xơ tiền liệt tuyến, phì đại tuyến tiền liệt lành tính được định nghĩa là tình trạng tuyến tiền liệt tăng sinh gây chèn ép vào niệu đạo và bàng quang, dẫn tới sự xuất hiện của các triệu chứng tiêu biểu như bí tiểu, tiểu không hết, tiểu ngập ngừng, ngắt quãng, tiểu nhiều lần trong ngày tiểu khó, tiểu són, căng tức hoặc đau quần quai, dữ dội vùng bụng dưới…

U xơ tuyến tiền liệt là bệnh lý thường gặp ở nam giới trong độ tuổi trung và cao niên, do rất nhiều nguyên nhân gây ra, bao gồm: tuổi tác (chất cặn bản, độc hại tích tụ qua thời gian dài khiến cho tuyến tiền liệt quá tải); chế độ ăn uống, sinh hoạt không khoa học (uống nhiều bia rượu, ăn nhiều chất béo…); yếu tố tâm lý tiêu cực (trầm cảm, stress, căng thẳng…); viêm tuyến tiền liệt mãn tính; ống tuyến tiền liệt bị hẹp; u thận, u bàng quang…

Căn cứ vào nguyên nhân gây u xơ tuyến tiền liệt, chuyên gia sẽ đưa ra cho các bạn một số biện pháp phòng bệnh u xơ tuyến tiền liệt hiệu quả: thiết lập và thực hiện chế độ ăn uống khoa học; tạo tâm lý thư giãn, vui vẻ, thoải mái; quan hệ tình dục an toàn; tránh xa chất kích thích; luyện tập thể dục thể thao thường xuyên; Không nhịn tiểu; và điều trị khỏi bệnh lý có thể gây u xơ tuyến tiền liệt.

Thiết lập và thực hiện chế độ ăn uống khoa học

Không chỉ giúp phòng ngừa bệnh u xơ tuyến tiền liệt hiệu quả, mà còn giúp phòng ngừa hàng loạt bệnh lý khác. Vậy thế nào là một chế độ ăn uống khoa học? Chuyên gia cho biết, chế độ ăn uống khoa học là một chế độ ăn uống đầy đủ, cân bằng các chất dinh dưỡng, hạn chế những loại thực phẩm hoặc gia vị có tính cay nóng (như hạt tiêu, ớt, gừng, tỏi, đồ chiên rán…).

Để ngăn ngừa u xơ tiền liệt tuyến, các bạn nên chú ý uống nhiều nước mỗi ngày nhằm tăng cường bài tiết chất độc hại, cặn bản ra bên ngoài cơ thể, ngăn cho chúng không tích tụ tại tuyến tiền liệt, vì thế không thể tạo thành u xơ.

Tạo tâm lý thư giãn, vui vẻ, thoải mái

Yếu tố tâm lý tiêu cực không chỉ là nguyên nhân gây bệnh u xơ tuyến tiền liệt (do cản trở quá trình bài tiết, chức năng bài tiết của tuyến tiền liệt hoạt động kém), mà còn là nguyên nhân gây ra hàng loạt bệnh lý nghiêm trọng khác cho sức khỏe. Vì vậy, các bạn cần chú ý tạo trạng thái tâm lý ổn định, vui vẻ, thoải mái, thư giãn để ngăn ngừa u xơ cũng như các bệnh lý khác.

Quan hệ tình dục an toàn

Bao gồm quan hệ tình dục điều độ với tần suất và mức độ vừa phải có tác dụng rất tốt trong ngăn ngừa bệnh phì đại tuyến tiền liệt lành tính, vì làm như vậy sẽ tránh được tình trạng ứ đọng tại tuyến tiền liệt.

Tránh xa chất kích thích

Các chất kích thích như rượu, bia, thuốc lá… khi sử dụng sẽ làm cho các tế bào tuyến tiền liệt tăng sinh, hoạt động mạnh mẽ tạo thành u xơ. Vì vậy, để ngăn ngừa bệnh u xơ, các bạn cần lưu ý hạn chế, tốt nhất là tránh xa các chất kích thích.

Luyện tập thể dục thể thao thường xuyên

Rèn luyện thể dục thể thao thường xuyên với các môn thể thao khác nhau như đi bộ, yoga, cầu lông… tùy theo thể trạng của từng người để nâng cao sức đề kháng của hệ thống miễn dịch, giúp cho các cơ quan bộ phận trong cơ thể hoạt động đúng chức năng, là một trong các cách ngăn ngừa bệnh u xơ hữu hiệu.

Không nhịn tiểu

Nhịn tiểu là một thói quen vô cùng xấu, vô tình đã khiến cho chất độc hại, cặn bã tích tụ tại tuyến tiền liệt, dẫn tới sự hình thành và phát triển của khối u xơ lành tính. Vì vậy, để tránh bệnh này, các bạn cần lưu ý tuyệt đối không nên nhịn tiểu.

Điều trị khỏi bệnh lý có thể gây u xơ tuyến tiền liệt

Các bệnh lý nghiêm trọng, bất thường về tuyến tiền liệt có thể tạo điều kiện thuận lợi cho sự hình thành và phát triển của khối u xơ như viêm tuyến tiền liệt mãn tính, ống tuyến tiền liệt bị hẹp… Cho nên, để phòng tránh bệnh này, các bạn cần chú ý điều trị triệt để bệnh lý tại cơ sở y tế có chất lượng tốt.

Ngoài ra, các bạn cũng cần chú ý nghỉ ngơi điều độ, vệ sinh sạch sẽ bộ phận sinh dục… để ngăn ngừa u xơ. Và đến cơ sở y tế có uy tín với đội ngũ y bác sĩ chuyên khoa giỏi, trang thiết bị y tế hiện đại để điều trị u xơ tuyến tiền liệt ngay khi phát hiện bản thân có sự xuất hiện của các triệu chứng bệnh.

Tư vấn nam khoa trực tuyến <https://infogram.com/tu-van-kham-benh-nam-khoa-truc-tuyen-online-hoac-qua-dien-thoai-mien-phi-1h1749jgne7l6zj>

Khám nam khoa là khám những gì <https://thaihaclinic.webflow.io/tin-tuc/kham-nam-khoa-la-kham-nhung-gi-can-luu-y-gi>