

REGOLE SIU

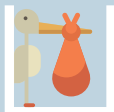
LA PREVENZIONE UROLOGICA IN **10 PUNTI**



1. Bevi con regolarità un'adeguata quantità di acqua.

È consigliabile bere almeno 1,5 litri d'acqua ad intervalli regolari durante tutta la giornata. Scegli un'acqua oligominerale, leggera, a basso contenuto di sodio e diuretica, che possa facilitare la funzionalità renale, consentendo l'eliminazione di scorie e liquidi in eccesso.

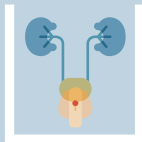
2. Segui una corretta alimentazione. Si consiglia di limitare il consumo di grassi animali, birra, insaccati, spezie, pepe, peperoncino, alcolici e superalcolici, caffè, privilegiando, al contrario, i cibi contenenti sostanze antiossidanti quali vitamina A (carote, albicocche, spinaci, broccoli, pomodori), vitamina C (ribes, kiwi, agrumi, fragole, mirtilli, cavolfiori, peperoni), vitamina E (olio d'oliva, oli vegetali, germe di grano), selenio (carne, noci, tuorlo d'uovo), zinco (carni rosse, noci, fegato).



3. Controlla la normale conformazione e lo sviluppo dell'apparato genitale nel tuo bambino.

Controlla se il tuo neonato ha i testicoli in sede ed il glande scoperto.

4. effettua una visita urologica nelle varie fasi della vita: pubertà, età adulta e terza età. Prendi esempio dal mondo femminile: la prevenzione si fa a tutte le età.



5. Presta attenzione a quante volte urini e se avverti bruciore.

L'aumento della frequenza minzionale e la presenza di bruciore rappresentano i primi segnali di infezione della vescica e della prostata.

La Società Italiana di Urologia (SIU) ha stilato semplici regole da seguire per una corretta prevenzione in ambito urologico:



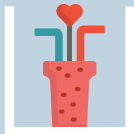
6. Ricorda, nella vita di coppia, che l'infertilità dipende nel 50% dei casi dal maschio. È consigliabile eseguire un esame del liquido seminale in previsione di una gravidanza desiderata, perché eventuali alterazioni possono mettere in evidenza patologie che sono risolvibili, se trattate in tempo.

7. Presta attenzione ad eventuali perdite involontarie di urina. È importante non trascurare anche il minimo episodio di incontinenza urinaria, sia sotto sforzo che a riposo.



8. Consulta sempre un urologo se vedi sangue nelle urine. Anche un singolo episodio di sangue nelle urine (ematuria) può rappresentare un sintomo precoce di gravi patologie dell'apparato urogenitale.

9. Effettua, dopo i 50 anni, almeno una volta l'anno un prelievo di sangue per controllare il psa e il testosterone. Il PSA è un marcatore specifico della prostata utile per la diagnosi precoce del tumore. Il TESTOSTERONE è il principale ormone maschile e ad esso sono collegate numerose patologie (calo del desiderio sessuale e alterazioni collegate alla sindrome metabolica, quali diabete, patologie cardiovascolari, obesità ed iperlipidemia).



10. Mantieni una sana vita sessuale a tutte l'età. Una regolare attività sessuale contribuisce al mantenimento di un buon equilibrio psico-fisico.