

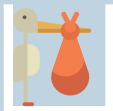
# PREVENZIONE IN 10 PUNTI



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

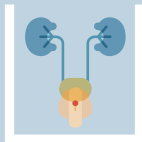
È consigliabile bere almeno 1,5 litri d'acqua ad intervalli regolari durante tutta la giornata. Scegli un'acqua oligominerale, leggera, a basso contenuto di sodio e diuretica, che possa facilitare la funzionalità renale, consentendo l'eliminazione di scorie e liquidi in eccesso.

**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 un decalogo di semplici regole da seguire per una corretta prevenzione in ambito urologico:



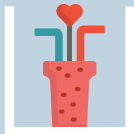
**6. Ricorda, nella vita di coppia, che l'infertilità dipende nel 50% dei casi dal maschio.** È consigliabile eseguire un esame del liquido seminale in previsione di una gravidanza desiderata, perché eventuali alterazioni possono mettere in evidenza patologie che sono risolvibili, se trattate in tempo.

**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.