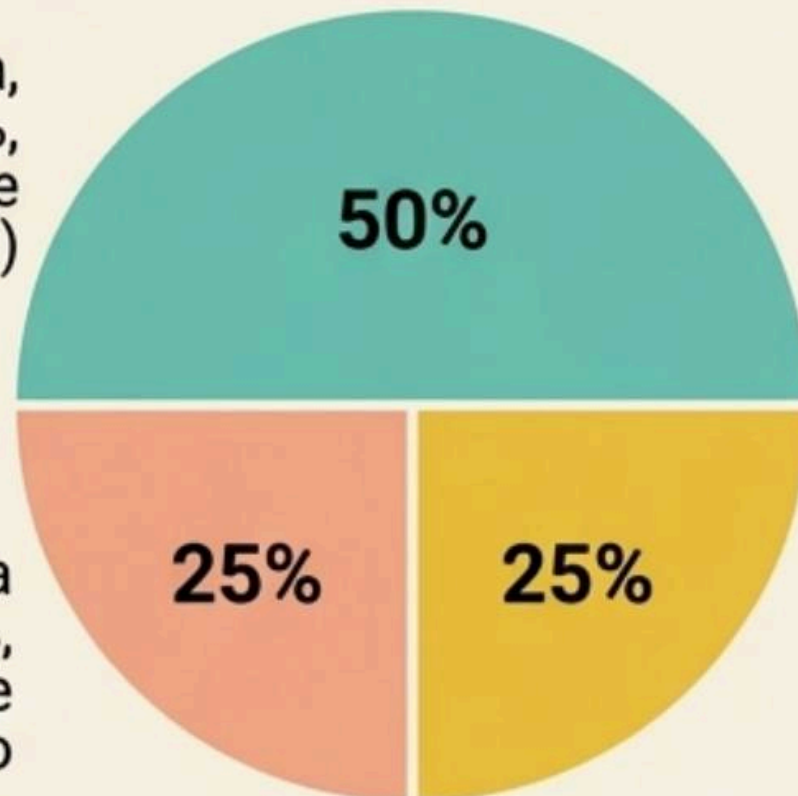




Карточка на холодильник: Увеличенная простата, страница 1 из 2

Моя ночь снова принадлежит мне

Овощи (капуста, брокколи, лук, морковь, перец, тушёные помидоры)



Правило: готовить на оливковом масле. Сначала едим овощи, потом белок, потом крупу.

Белок: жирная рыба (скумбрия, сельдь, сардины), реже постное мясо

Медленные крупы (гречка, бурый рис, овсянка)

Томатный эликсир (для здоровых)

Ингредиенты: 3-4 спелых помидора (или 2 ст.л. томатной пасты), 1 луковица, 3 зубчика чеснока (раздавить, ждать 10 мин), 1 ст.л. оливкового масла, чёрный перец, зелень.
Способ: Припустить лук и чеснок на масле, добавить помидоры, перец, 0.5 стакана воды. Томить 15-20 минут. Зелень в конце.
Когда: Тёплым, за 2-3 часа до сна.

При диабете (+ чечевица)

Основа: Томатный эликсир.
Плюс: 0.5 стакана отварной красной чечевицы (добавить за 5 мин до готовности). Посыпать тыквенными семечками.
Когда: Полноценный обед (держит сахар ровным).

Щадящий при гастрите (без помидоров)

Ингредиенты: 1 запечённый перец (без кожи), 1 кабачок, 1 морковь, куркума, 1 ст.л. молотых тыквенных семечек, масло.
Способ: Потушить овощи на воде с маслом, добавить мякоть перца, куркуму, семечки. Пробить блендером.
Когда: Тёплым на обед или ужин.

5 Бытовых Лайфхаков



1 Тыквенные семечки — горсть (~30 г) нежареных в день, вместо вечерних чипсов.



2 Уберите жидкий сахар (газировку, соки, сладкий чай) — он сильнее всего бьёт по простате.



3 Зелёный чай — 2-3 чашки в день, отдельно от еды.



4 Подушка с вырезом (бублик) при долгом сидении — снимает давление на железу.



5 Не наедайтесь на ночь — лишний инсулин мешает железе.



Ежедневные привычки



Вода с умом: норма ≈ 30 мл на кг веса. Основной объём до 19:00, после — только глотками (меньше ночных подъёмов).



Прохлада в спальне $18-20^{\circ}\text{C}$ + утренний свет — крепкий сон, спокойный мочевой пузырь.



Прогулка 10-15 минут после еды — гасит скачок инсулина.



Спокойный вечер без тревог; бросить курить (табак душит кровоток в тазу).



Минус живот: убрать 5-7 кг с талии — меньше эстрогена и воспаления.



Звуковая терапия: Solfeggio 528 Гц — слушать 15 минут перед сном (на сайте в личном кабинете)

Если туго помочиться

СДЕЛАТЬ

- ✓ Тёплый (НЕ горячий) душ или сидячая ванночка 10-15 минут.
- ✓ «Двойное опорожнение»: сходить, выждать полминуты и сходить ещё раз без натуживания.
- ✓ Выдохнуть и расслабить живот.

НЕ ДЕЛАТЬ

- ✗ Не сидеть в горячей ванне (усиливает отёк).
- ✗ Не пить сосудосуживающие капли и порошки от простуды (могут перекрыть отток).
- ✗ Не тужиться «до последней капли».



СРОЧНО К ВРАЧУ / СКОРАЯ ПОМОЩЬ

- ❗ Совсем не получается помочиться при переполненном, болезненном пузыре (острая задержка — звонить в скорую).
- ❗ Кровь в моче (розовая или красная).
- ❗ Температура с ознобом и болью внизу живота и в промежности.
- ❗ Полная потеря контроля над мочеиспусканием.

План Б (если за 6-8 недель нет улучшений)

К какому врачу	Какие анализы попросить	Какие вопросы задать
Уролог	ПСА (общий и свободный), общий анализ мочи, УЗИ почек и мочевого пузыря С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСТАТОЧНОЙ МОЧИ, креатинин, С-реактивный белок.	«Какова моя сумма баллов и сколько мочи остаётся в пузыре?»; «Мои жалобы — от простаты или от мочевого пузыря?»; «Как назначенная таблетка повлияет на мой ПСА?».