

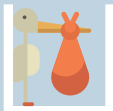
Prevenção em 10 pontos



1. BEBER REGULARMENTE UMA QUANTIDADE ADEQUADA DE ÁGUA.

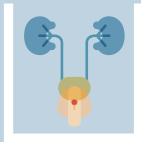
Beba pelo menos 1,5 litros de água, com intervalos regulares ao longo do dia. Melhor uma água oligomineral leve, com baixo teor de sódio e diurética, que facilita a função renal, permitindo a eliminação de resíduos e excesso de líquidos.

2. **SEGUIR UM REGIME ALIMENTAR SAUDÁVEL.** Limitar o consumo de gorduras animais, cerveja, enchidos, especiarias, pimenta, malagueta, álcool (incluindo vinho e cerveja) e café. Os alimentos que contêm antioxidantes como a vitamina A (por exemplo: cenouras, damascos, espinafres, brócolos, tomate), vitamina C (groselhas, kiwis, citrinos, morangos, mirtilos, couve-flor, pimentos), vitamina E (por exemplo, azeite, óleos vegetais, germen de trigo), selênio (carne, nozes, gema de ovo), zinco (carne vermelha, nozes, fígado) são bons.



3. **PRESTAR ATENÇÃO À FORMA E AO DESENVOLVIMENTO DO APARELHO GENITAL DA CRIANÇA.** Verifique se não existem anomalias no desenvolvimento dos órgãos genitais da criança. Por exemplo, verifique se o seu recém-nascido tem os testículos no lugar e a glândula descoberta.

4. **REALIZAR UM EXAME UROLÓGICO EM VÁRIAS FASES DA VIDA.** Fazer *check-ups* na puberdade, idade adulta e velhice. Tomemos o mundo das mulheres como exemplo: a prevenção é feita em todas as idades.



5. **TENHA ATENÇÃO À FREQUÊNCIA COM QUE URINA E SE SENTE ARDOR.** O aumento da frequência urinária e do ardor podem ser os primeiros sinais de distúrbios da bexiga e próstata. Qualquer problema urinário persistente deve ser reportado ao seu médico assistente.

A Sociedade Italiana de Urologia (SIU) elaborou um conjunto de regras simples (SIU RULES) a seguir para uma boa prevenção no domínio urológico.



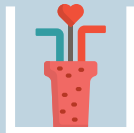
6. PRESTE ATENÇÃO À SUA FERTILIDADE. No caso de infertilidade do casal, em 50% dos casos o problema está relacionado com o sexo masculino. Por conseguinte, pode ser adequado realizar um exame do sêmen em antecipação da gravidez. As alterações podem destacar problemas que podem ser resolvidos se forem abordados a tempo.

7. PRESTAR ATENÇÃO A QUALQUER FUGA DE URINA NÃO INTENCIONAL. Perdas involuntárias de urina (incontinência), mesmo que mínimas, são um sintoma que não deve ser ignorado. Procure aconselhamento médico e esteja atento às circunstâncias dos episódios de incontinência urinária, por exemplo, se apareceu sob stress ou em repouso.



8. PRESTAR ATENÇÃO À PRESENÇA DE SANGUE NA URINA. Consulte sempre o seu médico se a sua urina estiver avermelhada. Mesmo um único episódio de sangue na urina (termo médico: hematúria) pode ser um sintoma precoce de doenças graves do sistema urogenital.

9. CONSULTAR O MÉDICO PARA FAZER ANÁLISES AO SANGUE. Após os 50 anos, pode ser aconselhável fazer uma análise ao sangue pelo menos uma vez por ano. O seu médico pode pedir-lhe que verifique o seu PSA e/ou testosterona. O PSA é um marcador específico da próstata útil para a deteção precoce de inflamação anormal e/ou aumento da próstata. A testosterona (a principal hormona masculina) pode orientar a avaliação sobre suspeitas de distúrbios sexuais.



10. MANTER A SUA VIDA SEXUAL SAUDÁVEL EM TODAS AS IDADES. Tentar manter uma vida sexual saudável é um conselho para todas as idades. Mesmo na velhice, a atividade sexual regular pode ajudar a manter um bom equilíbrio psicofísico.