

Decalogo della prevenzione delle patologie urologiche maschili

1. **Evita di fumare:** il fumo è strettamente correlato al tumore della vescica, al tumore del polmone e alle disfunzioni sessuali
2. **Fai attenzione alla presenza di sangue nelle urine:** a volte può essere una spia di tumore delle vie urinarie, per cui rivolgiti all'UROLOGO
3. **Impara l'autopalpazione dei testicoli,** da eseguire almeno una volta al mese: consente di individuare precocemente noduli del testicolo ma anche patologie benigne.
4. **Fai attenzione alle malattie sessualmente trasmissibili: usa il preservativo e rivolgiti all'Urologo** se noti alterazioni dei genitali. Alcune infezioni possono compromettere la fertilità.
5. **Bevi tanto, almeno 1,5/2 litri d'acqua al giorno:** in questa maniera diluisci le urine e riduci il rischio di formazione di calcoli urinari.
6. **Mangia sano:** una corretta dieta riduce il rischio di calcoli delle vie urinarie, prostatiti, cistiti e disfunzioni sessuali.
7. **Fai attività fisica:** le persone obese hanno un maggior rischio di formare calcoli urinari e sviluppare forme più aggressive di tumore prostatico.
8. **Controlla pressione e glicemia:** diabete e ipertensione sono fra le maggiori cause di insufficienza renale e di disfunzioni sessuali.
9. **Presta attenzione alle disfunzioni sessuali:** spesso sono campanello d'allarme che anticipa patologie cardiovascolari.
10. **Evita l'uso di droghe,** anche leggere tipo cannabis, perché peggiorano la fertilità e la funzione sessuale.