

اولین پنجشنبه اسفند ماه هر سال روز سلامت مردان نامگذاری شده است. سلامت مردان موجب استحکام و ارتقای سلامت نیروی کار جامعه و توسعه کشور می شود. مردان بیش از زنان در معرض فاکتورهای خطر محیطی و شغلی هستند و عادات غلطی مانند مصرف سیگار، الکل، اعتیاد و استرس شغلی در آنها بیشتر است از سوی دیگر مردان کمتر به پزشک مراجعه می نمایند. هدف از بزرگداشت این روز تاکید بر سلامت مردان و حساس سازی آنان و توجه بیشتر به جنبه های مختلف پیشگیری از مخاطرات سلامت می باشد.

آزمایشات چک آب و تست های غربالگری برای مردان

چرا باید تست غربالگری را انجام داد؟ تست غربالگری مناسب در زمان مناسب، یکی از مهم ترین کارهایی است که انسان می تواند برای سلامت خود انجام دهد. در بیماری های زود هنگام قبل از اینکه بیماری علائم خود را نشان دهد، شما میتوانید پی به بیماری برده و آن را راحت تر درمان کنید. سرطان روده بزرگ اولیه را می توان در ابتدا از بین برد. پیدا کردن دیابت هرچه زودتر ممکن است کمک به پیشگیری از عوارضی مانند از دست دادن بینایی و ناتوانی جنسی کند

سرطان پروستات

سرطان پروستات شایع ترین سرطان در مردان پس از سرطان پوست است. تست غربالگری می تواند بیماری را زود تشخیص داده و گاهی قبل از بروز علائم، هنگامی که درمان آنها بسیار موثرتر است درمان کرد.

آزمایشاتی که برای تشخیص سرطان پروستات انجام میشود

برای مردان سالم شامل هر دو امتحان دیجیتالی رکتال و آنتی ژن اختصاصی پروستات از طریق آزمایش خون می باشد. مردان ۵۰ ساله در معرض خطر متوسط و بالای ۴۵ سال که در معرض خطر بالا هستند و ۴۰ ساله های دارای سابقه مثبت خانوادگی حتما باید اقدام به غربالگری کنند.

سرطان بیضه

این سرطان نادر بیشتر در سنین ۲۰ تا ۵۴ سالگی بروز میکند. توصیه می شود همه مردان یک معاینه فیزیکی بیضه داشته باشند و در صورت لمس هر گونه توده یا سفتی به پزشک مراجعه نمایند.

سرطان کولورکتال

در مردان شایع تر از زنان است. و عمدتاً از پولیپهای روده بزرگ نشات میگیرند: که می توانند به سایر نقاط بدن نیز گسترش یابد. راه جلوگیری از توسعه آن، حذف پولیپ روده در اسرع وقت میباشد. کولونوسکوپی راه معمول تشخیص پولیپ روده بزرگ است. جایگزین مشابه، سیگموئیدوسکوپی قابل انعطاف است که فقط قسمت پایین روده بزرگ را مورد بررسی قرار میدهد. تی اسکن و باریوم انما نیز می تواند کمک کننده باشد.

سرطان پوست

خطرناک ترین شکل سرطان پوست، ملانوم است که مردان مسن دوبرابر زنان هم سن و سال مبتلا می شوند. نور خورشید و یا تخت های برنزه شدن و یا آفتاب سوختگی خطر ابتلا به آن را

افزایش میدهند. توصیه می شود به طور منظم پوست خود را از نظر هر گونه تغییر و علامت بر روی پوست از جمله . شکل، رنگ و اندازه مورد بررسی قرار دهید.

فشار خون بالا

با بالاتر رفتن سن، خطر ابتلا به فشار خون افزایش می یابد. این نیز مربوط به وزن و شیوه زندگی میشود. فشار خون بالا می تواند منجر به عوارض شدید مانند بیماری های قلبی، سکته، و نارسایی کلیه شود. فشار خون به صورت دو عدد است. اول (سیستولیک): که فشار حداکثر در شریان هاست و دومین گزینه (دیاستولیک) که فشار بین ضربان است. فشار خون طبیعی کمتر از ۱۲۰/۸۰ میباشد. فشار خون بالا ۱۴۰/۹۰ یا بالاتر است، و در بین آن دو پیش فشار خون است. اغلب فشار خون باید کنترل شود و بالا بودن آن به عوامل خطرزای دیگر هم بستگی دارد.

سطح کلسترول: سطح بالای آن در خون باعث تنگی و سختی عروق میشود. که به مرور می تواند سبب سکته و بیماری های قلبی عروقی شود، که توصیه میشود مردان ۲۰ سال و بالاتر هر پنج سال و بالای ۳۵ سال، سالانه این فاکتور را بررسی کنند.

دیابت تیپ ۲

از هر دو نفر فرد دیابتیک یکی بی اطلاع است. دیابت کنترل نشده می تواند منجر به بیماری های قلبی و سکته مغزی، بیماری کلیه، کوری به خاطر صدمه به رگ های خونی شبکیه چشم، صدمه به عصب، و ناتوانی جنسی شود. که در بدو



مشاور علمی: دکتر سعید حقدانی متخصص اورولوژی

واحد آموزش سلامت همگانی و بیماران مرکز آموزشی درمانی شهید بهشتی اصفهان

زمستان ۱۴۰۰

گلوکوم یا آب سیاه

این گروه از بیماری های چشم به تدریج عصب بینایی را صدمه می زند و ممکن است منجر به کوری شود و قابل توجه است که از دست دادن بینایی غیر قابل برگشت است. تست غربالگری برای بررسی فشار غیر طبیعی داخل چشم و درمان وضعیت قبل از آسیب به عصب بینایی میباشد. بهتر است از ۴۰ سالگی هر ۲ تا ۴ سال و در ۴۰ تا ۵۰ سالگی هر ۱ تا ۳ سال و ۵۵ تا ۶۴ سالگی هر ۱ تا ۲ سال و بالای ۶۵ سالگی هر ۶ تا ۱۲ ماه از این نظر بررسی شوند. افراد با سابقه خانوادگی گلوکوم یا سابقه جراحی چشم یا مصرف داروی استروئیدی باید مراقبت دقیق تری داشته باشند

منبع اصلی مقاله : پایگاه اطلاعات علمی پزشکی وب مد

راه های ارتباطی با ما:

سایت بیمارستان جهت دسترسی به منابع کامل آموزشی و اطلاعات به روز شده درخصوص خدمات ما

شماره بیمارستان و شماره گیری ۰۳۱-۳۲۳۶۷۰۰۱

داخلی ۲۳۵۴ واحد آموزش سلامت همگانی جهت دریافت

مشاوره تلفنی همه روزه به جز روزهای تعطیل

شناسایی می توان با رژیم غذایی، ورزش، کاهش وزن، و داروها آن را کنترل کرد

غربالگری برای دیابت نوع ۲

برای تست دیابت ، تست قند پلاسما به صورت ناشتا انجام می شود. افراد بزرگسال و سالم باید در سن ۴۵ سالگی، هر سه سال یک بار این آزمایش را انجام دهند. اگر شما در معرض خطر بالاتری قرار دارید از جمله کلسترول بالا یا فشار خون، شما باید قبل از این سن شروع به تست کنید

ایدز و ویروس نقص ایمنی انسانی

این ویروس را در خون و سایر ترشحات بدن افراد آلوده میتوان یافت . حتی زمانی که هیچ نشانه ای وجود ندارد، از فردی به فرد دیگر گسترش می یابد . این ترشحات از طریق تماس با مهبل، مقعد، دهان، چشم ها، و یا جراحی در پوست گسترش میابند. هنوز هیچ درمان قطعی یا واکسنی وجود ندارد. درمان های جدید می توانند عفونت اچ آی وی را از تبدیل شدن به ایدز باز دارند، اما این داروها می توانند عوارض جانبی جدی داشته باشند به تازگی آلوده ترین افراد، کسانی هستند که تستشان دو ماه بعد از عفونت مثبت بوده است اما افرادی هم پس از گذشت ۶ ماه تا ۵٪ منفی بوده اند . رابطه جنسی ایمن و یا استفاده از موانع لاتکس مانند کاندوم یا سد دندان برای جلوگیری از ایدز و دیگر بیماری های مقاربتی لازم است.. مصرف کنندگان مواد مخدر نباید سوزن..مشارکت استفاده کنند.

