

کلیدهای طلایی سلامت مردان

بیماری در سکوت شکل می‌گیرد و به تدریج و شاید هم ناگهان خود را به رخ می‌کشد. اما هر غیاب سلامتی در همان نطفه گرفتن با زمزمه‌هایی بر آنست ما را از خود مطلع کند ولی در غوغای زندگی سعی بر آن داریم این زمزمه را نشنویم و یا نادیده بگیریم. تنها باید به یاد بیاوریم جسم ما با عادت‌های شناخته می‌شود و اگر روی این عادت‌ها تمرکز کنیم اولین نشانه بیماری خود را خیلی زود به رخ خواهد کشید. در طول تحصیل همه ما از گرفتن نمره بیست لذت می‌بریم. اما برای گرفتن آن تلاش بزرگی را باید شکل می‌دادیم **ولی برای گرفتن نمره بیست در سلامت تنها کمی دقت لازم زندگی است.** اگر به بیست توصیه ذیل که حاصل سالها تجربه است توجه کنیم و هر توصیه را یک نمره بگیریم خیلی ساده با کیفیت زندگی خواهیم کرد. ما مردان اگر به خود، خانواده و آشنایانمان می‌اندیشیم باید این نکات را بخوانیم و مهمتر از آن اجرا کنیم.



سالها با عادات گوارشی و ادراری خود کنار آمده‌ایم. هر گاه این عادات مختل شود باید دریابیم بهترین راه مراجعه به پزشک و درمان پیش‌رس است. قبل از آنکه بیمار شوید با پیشگیری برای خود، سپر دفاع مستحکمی ایجاد کنید تا گرفتار بیماری خطرناک نشوید.

رنگ ادرار نشانگر و نشانه‌گویایی از سلامت است، نباید نسبت به تغییر رنگ آن بی‌اعتنا باشیم، در کنار رنگ ادرار هر نشانه خونریزی یا قرمز شدن ادرار زنگ خطری است که باید شنید. سن و جنسیت افراد تفاوتی در اصل ماجرا ندارد.

تعجب نکنید هر پکی که به سیگار می‌زنید شانس سرطان پروستات را برای شکل گرفتن افزایش می‌دهید. مصرف سیگار کلید ورود به جمع آنهاست که سرطان مثانه گرفته‌اند. بهتر نیست سیگار خود را خاموش کنید.

اگر برآیند رنج داشتن سنگ کلیه را تجربه نکنید به موقع و به قدر کافی آب بنوشید. خوردن خودسرانه کلسیم و ویتامین‌ها می‌تواند خطر ایجاد سنگ کلیه را افزایش دهد.

کلیه ناسالم بر فشار خون تاثیر منفی می‌گذارد و در مقابل فشار خون بالا کلیه را دچار آسیب می‌کند.

با اتخاذ رفتارهای سالم جنسی از ابتلا به بیماری ایدز و سایر بیماری‌های آمیزشی پیشگیری نمایید.

بروز ناتوانی جنسی مردان در سن بالا طبیعی است ولی با درمان خودسرانه این ناتوانی مشکلات به بار می‌آید. بهترین انتخاب، مراجعه به پزشک متخصص است.

اعتیاد، دشمن سلامتی جسمی و شکل‌گیری ناهنجاری‌های روانی، فرهنگی و اجتماعی است. فرد معتاد، مسئول بسیاری از این ناهنجاری‌هاست.

"پرفشاری خون" قاتلی است که در سکوت دست به کشتار می‌زند. با آزمایش کامل ادرار، اندازه‌گیری الکتروولت‌ها و تست‌های هورمونی با درمان به موقع امکان عمل را از این قاتل بگیرید.

پنج عامل می‌تواند باعث سکت قلبی شود. برای رخ دادن یک سکت به همه پنج عامل نیازی نیست. مبتلا شدن به سه مورد کافی است. این پنج نام را فراموش نکنید: "تری‌گلیسیرید بالا" - "کلسترول بالا" - "فشار خون بالا" - "قند خون بالا" - "HDL" پائین و "LDL" بالا.

چهل سال به بالاها هر دو تا سه سال یکبار و مردان بالای پنجاه سال هر سال باید از نظر سرطان پروستات غربالگری شوند.



بیست کلید طلایی سلامت مردان

دکتر محمدعلی شفایی تنکابنی

محمد آقازاده

دکتر سید جلیل حسینی

دکتر عالیہ فراهانی

دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

اداره میانسالان

بزرگی پروستات اگر با علائم ذیل همراه باشد باید به متخصص اورولوژی مراجعه کنید تا از پیشرفت و بروز نارسایی کلیه جلوگیری شود: کاهش فشار و قطع و وصل شدن جریان ادرار - تاخیر در شروع ادرار - نیاز به تخلیه مکرر ادرار و احساس باقی ماندن ادرار در مثانه پس از ادرار کردن - تکرار ادرار در روز و شب زور زدن هنگام ادرار کردن.

باید بدانید: بزرگی خوش خیم پروستات نشانه سرطان نیست ولی آمارها نشان می‌دهد این بزرگی می‌تواند همزمان با بدخیمی همراه شود. باید بدانید: اگر با کسانی که سابقه سرطان پروستات دارند فامیلی نسبی دارید خطر ابتلای شما به این بیماری بیشتر است. اگر این بزرگی خوش خیم را مشاهده کردید تحت معاینه پروستات و آزمایش PSA قرار بگیرید تا مطمئن شوید مشکلی ندارید.

اگر خواهان طول عمر بیشتری هستید باید مراقب جسم خود باشید، مصرف دخانیات را کنار بگذارید، تغذیه مناسب را جدی بگیرید. از رفتارهای استرس‌زا پرهیز کنید و از همه مهم‌تر ورزش را فراموش نکنید.

اگر به دنبال راز سلامتی خود هستید این جمله را حفظ و عمل کنید: عدم استعمال دخانیات - حفظ وزن متعادل - ورزش روزانه - تغذیه سالم و متعادل - کنترل فشار خون، کلسترول و دیابت، مراجعه منظم به پزشک، قرار گرفتن در غربالگری بزرگی پروستات و سرطان پروستات به خصوص اگر چهل و پنج سال بیشتر دارید، کاهش استرس با ارتباط فعال با دوستان و خویشاوندان، عادت مراجعه به روانپزشک در صورت بروز خشم و افسردگی...

علائم ذیل می‌توانند نشانه بیماری پروستات و سرطان در این ناحیه باشند. این رفتارها را جدی بگیرید: تکرار ادرار، ضعف یا منقطع شدن جریان ادرار، باقی ماندن ادرار در مثانه، احساس درد یا سوزش در زمان تخلیه ادرار، درد دائمی کمر، لگن یا مفصل ران.

شغل شما ممکن است بیماری را باشد. حتماً با پزشک متخصص طب کار مشورت کنید. اگر شغلی بر خود برگزیده‌اید که به ناچار با صنایع شیمیایی، رنگ، لاستیک، مواد نفتی، چرم و چاپ سروکار دارید بیشتر از بقیه در معرض سرطان مثانه هستید. پس بیشتر از بقیه با پزشک متخصص مشورت کنید.

استفاده از هورمون‌های آنابولیزان در صحنه رقابت ورزشی ممکن است منجر به نابرابری شود بدون آنکه در رقابت کمکی به شما کند.

ورزش در حفظ و تداوم سلامت بسیار مفید است، ورزش کردن را جز عادات زندگی خود سازید. این نکته را هم فراموش نکنید با اولین علامت غیر طبیعی در جسم خود این فرصت را به پزشک خانوادگی خود بدهید شما را ویزیت کند. اقدام به موقع نصف درمان است.

نشانه‌های ذیل زنگ هشدار است که به شما خبر می‌دهد باید به پزشک مراجعه کنید: وجود خون در ادرار - فوریت در دفع ادرار - دفع مقادیر کم و مکرر ادرار - دفع دردناک ادرار - کاهش اشتها و وزن.

