

به مناسبت گرامی داشت هفته سلامت مردان

۲۰ کلید طلایی سلامت مردان

- ۱ 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.
- ۲ رنگ ادرار نشانگر و نشانه گویایی از سلامت است، نباید نسبت به تغییر رنگ آن بی اعتنا 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.
- ۳ تعجب نکنید هر پکی که به سیگار می‌زنید شانس سرطان پر و ستات را برای شکل گرفتن افزایش می‌دهید. مصرف سیگار کلید ورود به جمع آنهایی است که سرطان مئانه گرفته اند، بهتر نیست سیگار خود را خاموش کنید.
- ۴ اگر برآیند رنج داشتن سنگ کلیه را تجربه نکنید به موقع و به قدر کافی آب بنوشید، خوردن خودسرانه کلسیم و ویتامین ها خطر ایجاد سنگ کلیه را افزایش می دهد.
- ۵ کلیه ناسالم بر فشار خون تاثیر منفی می‌گذارد و در مقابل فشار خون بالا کلیه را دچار آسیب می‌کند.
- ۶ اگر دچار اشتباه شدید و با افراد آلوده به ویروس HIV و یا فرد مشکوک به بیماری ایدز تماس جنسی داشتید حتماً در مدت ۶ هفته تا ۱۲ هفته آزمایش HIV انجام دهید. تشخیص به موقع کیفیت درمان را متناسب تر می‌کند.

- 7 • بروز ناتوانی جنسی مردان در سن بالا طبیعی است ولی با درمان خودسرانه این ناتوانی مشکلات به بار می آید، بهترین انتخاب، مراجعه به پزشک متخصص است.
- 8 • اعتیاد، دشمن سلامتی جسمی و شکل گیری ناهنجاری های روانی، فرهنگی و اجتماعی است. فرد معتاد، مسئول بسیاری از این ناهنجاری هاست.
- 9 • « پرفشاری خون » قاتلی است که در سکوت دست به کشتار می زند. با آزمایش کامل ادرار، اندازه گیری الکترولیت ها و تست های هورمونی با درمان به موقع امکان عمل را از این قاتل بگیرید.
- 10 • پنج عامل می تواند باعث سکت قلبی شود. برای روی دادن یک سکت به همه پنج عامل نیازی نیست. مبتلا شدن به سه مورد کافی است. این پنج نام را فراموش نکنید: "تری گلیسیرید بالا" - "کلسترول بالا" - "فشار خون بالا" - "قند خون بالا LDL - بالا HDL پایین.
- 11 • چهل سال به بالاها هر دو تا سه سال یکبار و مردان بالای پنجاه سال هر سال باید از نظر سرطان پروستات غربالگری شوند.
- 12 • علائم ذیل می توانند 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
- 13 • شغل شما ممکن است بیماری زا باشد، حتماً با پزشک متخصص طب کار مشورت کنید. اگر شغلی بر خود برگزیده اید 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.
- 14 • استفاده از هورمون های آنابولیزان در صحنه رقابت ورزشی ممکن است منجر به ناباروری شود بدون آنکه در رقابت کمکی به شما کند.
- 15 • 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.

- 16 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.
- 17 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
- 18 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.
- 19 اگر خواهان طول عمر بیشتری هستید باید مراقب جسم خود باشید، مصرف دخانیات را کنار بگذارید، تغذیه مناسب را جدی بگیرید، از رفتارهای استرس زا پرهیز کنید و از همه مهم تر ورزش را فراموش نکنید.
- 20 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.