



## بیست کلید طلایی سلامت مردان

### به بهانه هفته 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 زمزمه هایی بر آنست ما را از خود مطلع کند ولی در غوغای زندگی سعی بر آن داریم این زمزمه را نشنویم و یا نادیده بگیریم. اگر به این نشنیدن ادامه دهیم ناگهان خود را با سنگینی آن رو در رو خواهیم یافت. جسم در طول زندگی صبور و آرام کار خود را می کند و ما ترجیح می‌دهیم آنرا فراموش کنیم، در حالی که بزرگترین سرمایه ما در ادامه حیات همین جسم صامت است. تنها باید به یاد بیاوریم جسم ما با عادت هایش شناخته میشود و اگر روی این عادت ها 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 زیر که حاصل سالها تجربه است توجه کنیم و هر توصیه را یک نمره بگیریم خیلی ساده با کیفیت زندگی خواهیم کرد. اگر به خود، خانواده و آشنایانمان می‌اندیشیم باید این نکات را بخوانیم و مهمتر از آن اجرا کنیم.

1. سالها با عادات گوارشی و ادراری خود کنار آمده ایم. هر گاه این عادات مختل شود باید دریابیم بهترین راه، مراجعه به پزشک و پیشگیری است. قبل از آنکه بیمار شوید با پیشگیری برای خود، سپر دفاع مستحکمی ایجاد کنید تا گرفتار بیماری خطرناک نشوید.
2. 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.
3. تعجب نکنید هر پکی که به سیگار میزنید شانس سرطان پرستات را برای شکل گرفتن افزایش میدهید. مصرف سیگار کلید ورود به جمع آنهايي است که سرطان مثانه گرفته اند. بهتر نیست سیگار خود را خاموش کنید.
4. اگر برآیند رنج داشتن سنگ کلیه را تجربه نکنید به موقع و به قدر کافی آب بنوشید. خوردن خودسرانه کلسیم و ویتامین ها میتواند خطر ایجاد سنگ کلیه را افزایش دهد.
5. کلیه ناسالم بر فشار خون تاثیر منفی میگذارد و در مقابل فشار خون بالا کلیه را دچار آسیب میکند.



6. اگر دچار اشتباه شدید و با افراد آلوده به ویروس HIV و یا فرد مشکوک به بیماری ایدز تماس جنسی داشتید حتماً در مدت 6 هفته تا 12 هفته آزمایش HIV را 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 ناهنجاریهای روانی، فرهنگی و اجتماعی است. فرد معتاد، مسئول بسیاری از این ناهنجاریهاست.
9. "پرفشاری خون" قاتلی است که در سکوت دست به کشتار میزند. با کنترل فشار خون، اصلاح رژیم غذایی، ورزش و عدم مصرف دخانیات و درمان به موقع امکان عمل را از این قاتل بگیرید.
10. پنج عامل میتواند باعث سکتة قلبی شود. برای رخ دادن یک سکتة 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 / HDL / پائین و LDL بالا.
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 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.
14. استفاده از داروهای هورمونی 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.** نشانه های ذیل زنگ هشدار است که به شما خبر می دهد 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 . اگر این بزرگی خوش خیم را مشاهده کردید تحت معاینه پروستات و آزمایش PSA قرار گیرید تا مطمئن شوید مشکلی ندارید.

**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 مهمتر 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 45 سال بیشتر دارید، کاهش استرس با ارتباط فعال با دوستان و خویشاوندان، عادت مراجعه به روانپزشک در صورت بروز خشم و افسردگی ...