

پیشگیری بیماری ها در مردان

انجام برخی از بررسی ها از مهمترین کارهایی است که یک مرد برای حفظ سلامتی خود می تواند انجام دهد. این غربالگری ها می تواند مانع از ایجاد بعضی بیماری ها قبل از نمایان شدن نشانه های بیماری شود.

غربالگری فشار خون بالا :



یک ششم مردان به فشارخون بالا مبتلا هستند و شیوع فشار خون بالا با سن افزایش می یابد. البته لازم به ذکر است که فشار خون بالا با وزن و سبک زندگی نیز در ارتباط است. فشارخون بالا موجب بیماری اتروسکلروز (سختی و سفتی عروق) می شود که آن نیز موجب سکتة مغزی، مشکلات قلبی و کلیوی می شود. بسیار مهم است که از فشار خون افزایش یافته خود مطلع باشید و با کمک پزشک آن را کاهش دهید.

در اندازه گیری فشارخون توسط دستگاه فشارخون دوعدد نمایه می شوند، فشار خون سیستولیک و فشار خون دیاستولیک. فشار خون سیستولیک فشارعروق در حین ضربان قلب است و فشار دیاستولیک فشار بین ضربان قلب می باشد. فشار خون طبیعی ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه (م ج) می باشد. به فشار خون سیستولیک بیش از ۱۴۰ م ج و یا فشارخون دیاستولیک بیش از ۹۰ م ج، فشارخون بالا اطلاق می شود. مرز فشار خون سیستولیک ۱۴۰-۱۳۰ م ج و دیاستولیک ۹۰-۸۵ م ج می باشد.

به افراد با فشار خون طبیعی (سیستولیک کمتر از ۱۳۰ م ج و دیاستولیک کمتر از ۸۵ م ج) اندازه گیری فشار خون هر دو سال یک بار توصیه می شود.

به افرادی که فشارشان در مرز قرار دارد (سیستولیک ۱۴۰-۱۳۰ م ج یا دیاستولیک ۹۰-۸۵ م ج) اندازه گیری فشارخون هر ۳ تا ۶ ماه توصیه می شود.

فواصل اندازه گیری فشارخون افرادی که به فشار خون افزایش یافته مبتلا هستند بر طبق نظر پزشک معالج تعیین میشود.

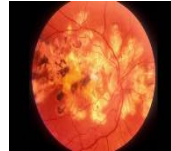
محاسن کشف زود هنگام فشار خون افزایش یافته :

از آنجا که فشار خون افزایش یافته موجب اختلالات عروقی می شود و مشکلات عروقی نیز موجب سکتة قلبی

و مغزی و مشکلات قلبی و کلیوی می شود، تشخیص، درمان و تنظیم به موقع فشارخون افزایش یافته مانع از ایجاد چنین بیماری هایی می شود.

غربالگری دیابت:

یک سوم مردم جهان به دیابت نوع ۲ (بیماری قند) مبتلا هستند و از آن بی خبرند! دیابت می تواند منجر به سکتة قلبی، مغزی، مشکلات عروقی و کلیوی شود. همچنین دیابت می تواند موجب نابینایی و مشکلات جنسی شود. شناسایی به هنگام این شرایط می تواند مانع از ایجاد این بیماری ها گردد.



بیماری قند یا دیابت قابل کنترل است و با رژیم غذایی، کاهش وزن، تغییر سبک زندگی، انجام ورزش های مناسب و دارو مهار می شود.

بر طبق امار جهانی ۳۵۲ میلیون نفر در دنیا بین سنین ۷۴-۴۰ سال به پره دیابت یا پیش دیابت مبتلا هستند. در این افراد قند خون تا حدودی بیشتر از حد طبیعی است و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در این افراد بسیار بالا است. مطالعات نشان داده اند که پره دیابت طولانی مدت می تواند موجب اتروسکلروز، مشکلات قلبی و عروقی شود. فرد در مرحله پره دیابت دارای هیچ نشانه ای نیست و بدون انجام آزمون های آزمایشگاهی از ابتلای به آن مطلع نخواهد شد.

غربالگری پره دیابت:

آزمون قند ناشتا، تحمل گلوکوز و HbA1c آزمون هایی هستند که در شناسایی زود هنگام پره دیابت استفاده می شوند. انجام این آزمایش ها برای افراد سالم بالای ۴۵ سال هر سه سال یک بار و افرادی که به کلسترول و یا فشار خون بالا مبتلا هستند با فواصل کمتر و مکررا توصیه می شود.

کلسترول بالا:

افزایش LDL و کاهش HDL موجب افزایش ریسک ابتلا به اتروسکلروز (سختی و سفتی عروق) میشود. فرایند ایجاد

اتروسکلروز از کودکی آغاز می شود و موجب مشکلات قلبی، مغزی و کلیوی می شود.

چربی افزایش یافته یکی از دلایل قابل درمان گرفتگی عروق و اتروسکلروز است. اتروسکلروز مهمترین عامل مرگ و میر در زنان و مردان در کشورهای پیشرفته است و هدف تشخیص زود هنگام کلسترول افزایش یافته، به تعویق انداختن اتروسکلروز در زمان خاموشی آن قبل از ایجاد مشکلات لاینحل می باشد.

آزمون های بررسی کلسترول بالا:

آزمون های بررسی کلسترول عبارتند از: کلسترول تام، LDL یا کلسترول بد، HDL یا کلسترول خوب، نسبت کلسترول تام به HDL و تری گلیسرید. انجام آزمایش های چربی خون به تمامی افراد بیشتر از ۲۰ سال که LDL آنها کمتر از ۱۳۰ mg/dL است هر ۵ سال یکبار و افرادی که LDL آنها در مرز (۱۶۰-۱۳۰) است هر ۲ سال یکبار توصیه می شود.

محاسن بررسی آزمایشگاهی چربی ها:

افزایش LDL و کاهش HDL، عوامل ایجاد سختی عروق و یا اتروسکلروز هستند. همانطور که قبلا درج شد، روند ایجاد اتروسکلروز از کودکی و بدون علامت آغاز می شود، و جهت جلوگیری و درمان سختی عروق، بررسی تغییرات LDL مورد نیاز است.

مطالعات نشان داده اند که کاهش LDL و افزایش HDL مانع از ایجاد سکتة قلبی می شود و همچنین این تغییرات می توانند سکتة مغزی را تا حدودی مهار کنند.

درمان کلسترول افزایش یافته و یا روی مرز، چند بعدی است و شامل کنترل برنامه غذایی (میزان دریافت کالری، چربی، چربی اشباع شده و کلسترول)، کاهش وزن، افزایش تحرک روزانه و تمرینات ورزشی است که در این خصوص بهتر است با پزشک مشورت شود.

انجام آزمایش های لازم در زمان مناسب از مهمترین نکاتی است که مردان باید به آن توجه داشته باشند.

سرطان پروستات

سرطان پروستات یکی از شایع ترین سرطان ها در مردان می باشد و روند آن کند است، اما بعضی از انواع آن تهاجمی بوده و به سرعت پیشرفت و منتشر می شود و ارگان های دیگر را نیز

آزمایش های لازم به منظور جلوگیری از برخی بیماری ها در مردان

قابل بازگشت قبل از ایجاد نشانه های آب سیاه می شوند. غربالگری فشار چشم در مردان بسیار مهم است و اندازه گیری به موقع فشار چشم و درمان های مناسب، می تواند مانع از تخریب عصب بینایی و ایجاد آب سیاه یا Glaucoma شود. انجام این بررسی ها وابسته به سن و شرایط فرد است. انجام این نوع آزمون ها برای افراد جوانتر از ۴۰ سال ۴-۲ سال یکبار، در افراد ۴۰-۵۴ سال ۳-۱ سال یکبار و در افراد ۵۵-۶۴ ساله ۲-۱ سال یکبار و در افراد بالای ۶۵ سال هر ۶ ماه تا یکسال توصیه می شود. در صورتی که به گروه افراد با ریسک بالا تعلق دارید، قبلا جراحات چشم داشته اید، در خانواده شما سابقه آب سیاه وجود دارد و یا استروئید مصرف می کنید زودتر از زمان های درج شده در بالا با چشم پزشک مشورت کنید.

ایدز

اچ ای وی HIV ویروسی است که موجب بیماری ایدز می شود. این ویروس در خون و دیگر مایعات بدن افراد آلوده به ویروس حتی بدون علامت یافت می شود. این ویروس از طریق خون، تماس با چشم، واژن، دهان، مقعد و پوست آسیب دیده و همچنین سرنگ های آلوده به فرد دیگر انتقال می یابد. متأسفانه تا به امروز درمان و یا واکسنی برای آن کشف نشده است.



درمان های جدید قادر هستند از ایجاد بیماری ایدز در افراد آلوده به این ویروس جلوگیری کنند اما این داروها دارای عوارض جانبی بسیار می باشند. آزمون های آزمایشگاهی قادر به شناسایی این ویروس هستند و آگاهی از آلودگی به ویروس می تواند مانع از ایجاد ایدز در خود فرد و همچنین انتقال آن به افراد دیگر شود.

منابع

- I) www.menshealth.com
- II) www.webmd.com
- III) www.medicinenet.com

درگیری کند. غربالگری به موقع در زمانی که نشانه های بیماری نمایان نشده اند در درمان این بیماری بسیار موثر است. غربالگری مردان سالم شامل معاینه مقعدی (Digital rectal exam) و بررسی سطح PSA خون می باشد. انجام این غربالگری در مردان با نشانه های خطر متوسط از ۵۰ سالگی توصیه می شود و انجام آن در مردانی که ریسک ابتلا آنها به این بیماری بیشتر است، از ۴۵ سالگی و در افرادی که پدر و یا برادر آنها به این بیماری مبتلا بوده و یا هستند از ۴۰ سالگی توصیه می شود.

سرطان بیضه

این نوع سرطان غیرمعمول، در بیضه آقایان ایجاد می شود. این نوع بیماری در سنین ۲۰ تا ۵۴ سالگی مشاهده می شود و معاینه و بررسی های سالانه توسط پزشک در این خصوص به مردان پیشنهاد می شود.

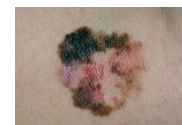
سرطان روده



سرطان روده دومین عامل مرگ و میر در دنیا می باشد. مردان کمی بیشتر از زنان به این بیماری مبتلا می شوند. اکثرا سرطان روده به صورت آرام از پلیپ های داخل روده ایجاد می شود. پس از اینکه این سرطان در روده ایجاد شد قسمت های دیگر بدن را نیز درگیر خواهد کرد.

بهترین راه جلوگیری از این سرطان بعد از مشخص شدن پلیپ در روده، جراحی و خارج کردن پلیپ قبل از تبدیل آن به سرطان است. جهت غربالگری این بیماری آزمایش های لازم توسط پزشک تجویز و توسط آزمایشگاه انجام خواهد شد. همچنین در صورت نیاز، کولونوسکوپی نیز انجام می گردد.

سرطان پوست



بررسی خود فرد از پوست و تغییرات آن به تمامی آقایان توصیه می شود.

این بررسی شامل تغییر در رنگ، شکل و اندازه خال های فرد و یا ایجاد خال های جدید می باشد. بررسی پوست توسط متخصص پوست و یا پزشک عمومی بخشی از بررسی های سالیانه می باشد.

آب سیاه



گروهی از بیماری های چشم با گذشت زمان موجب از بین رفتن عصب چشم و نابینایی غیر

آزمایشگاه پاتوبیولوژی امیرکبیر
AMIR KABIR PATHOBIOLOGY LABORATORY

تهران، چهار راه یافت آباد، ابتدای بلوار معلم، پلاک ۳

تلفن: ۶۶۶۱۱۸۴۶، ۶۶۶۰۴۶۵۱ فکس: ۶۶۶۰۴۶۵۳