

مردان

و نمره ۲۰ در سلامتی



کمیته علمی - پژوهشی آزمایشگاه مرکزی فردیس

"شهریور ماه ۱۳۹۱"

در طول تحصیل همه ما از گرفتن نمره ۲۰ لذت می بردیم اما می دانیم برای گرفتن آن تلاش زیادی هم می کردیم . حال برای کسب نمره ۲۰ در سلامتی چه کنیم؟

همواره به «بیست کلید طلایی سلامت مردان» بیندیشیم و عمل کنیم .

- ۱- رنگ ادرار نشانگر گویایی از سلامتی شما است ، نسبت به تغییر رنگ آن هشیار باشید و هر نشانی از آن را جدی بگیرید ، وجود خون در ادرار ، دفع زود زود و مکرر ، دفع مقادیر کم، دفع دردناک و ...
- ۲- شکل و قوام مدفوع حکایت از سّر مزاج و گوارش شما دارد مواظب هر گونه تغییر شکل ، تغییر رنگ و قوام آن باشید ، در این خصوص بیماری های انگلی باید مدنظر شما باشد .
- ۳- اگر از سنگ کلیه می ترسید به موقع و به قدر کافی آب بنوشید ضمن اینکه هشیار باشید مصرف خود سرانه کلسیم و ویتامین ها می تواند خطر ایجاد سنگ کلیه را افزایش دهد .
- ۴- کلیه ناسالم بر فشار خون تاثیر منفی می گذارد و متقابلاً فشار خون بالا کلیه را دچار آسیب می کند.
- ۵- " 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 .
- ۶- چهل سال به بالا ها هر دو تا سه سال یکبار و مردان بالای پنجاه سال هر سال باید از نظر سرطان پروستات غربالگری شوند .
- ۷- علائم ذیل می توانند نشانه بیماری پروستات و یا سرطان در این ناحیه باشند . این رفتارها را جدی بگیرید: تکرر ادرار، ضعف و 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
- ۸- بزرگی پروستات اگر با علائم ذیل همراه باشد باید به متخصص ارولوژی مراجعه کنید . 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 ، تکرر ادرار در روز و شب ، زور زدن هنگام ادرار کردن
- ۹- باید بدانید: بزرگی خوش خیم پروستات نشانه سرطان نیست ولی آمارها نشان می دهد این بزرگی می تواند همزمان با بدخیمی همراه شود .
- ۱۰- 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 .

- ۱۱- پنج عامل می تواند باعث سکته قلبی شود. برای رخ دادن یک سکته به همه پنج عامل نیازی نیست. مبتلا شدن به سه مورد کافی است. این پنج نام را فراموش نکنید: "تری گلیسرید بالا"، "کلسترول بالا"، "فشار خون بالا"، "قند خون بالا"، "HDL" پائین و "LDL" بالا
- ۱۲- بروز ناتوانی جنسی مردان در سن بالا طبیعی است ولی با درمان خودسرانه این ناتوانی، مشکلاتی به بار می آید. بهترین انتخاب، مراجعه به پزشک متخصص است.
- ۱۳- استفاده از هورمون در صحنه رقابت ورزشی ممکن است منجر به ناباروری شود بدون آنکه در رقابت کمکی به شما کند.
- ۱۴- ورزش در حفظ و تداوم سلامت بسیار مفید است، ورزش کردن را جزء عادات زندگی خود سازید. این نکته را هم فراموش نکنید که با اولین علامت غیر طبیعی در جسم خود این فرصت را به پزشک خانوادگی خود بدهید تا شما را ویزیت کند. اقدام به موقع نصف درمان است.
- ۱۵- شغل شما ممکن است بیماری زا باشد. حتماً با پزشک متخصص طب کار مشورت کنید. اگر شغلی برای خود برگزیده اید که به ناچار با مواد شیمیایی، رنگ، لاستیک، مواد نفتی، چرم و چاپ سرو کار دارید بیشتر از بقیه در معرض سرطان مthane هستید. پس بیشتر از بقیه با پزشک متخصص مشورت کنید.
- ۱۶- اعتیاد، دشمن سلامتی جسمی و باعث شکل گیری ناهنجاری های روانی، فرهنگی و اجتماعی است. فرد معتاد، مسئول بسیاری از این ناهنجاری هاست.
- ۱۷- 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 تا ۱۲ هفته آزمایش HIV را انجام دهید. تشخیص به موقع کیفیت درمان را متناسب تر می کند.
- ۱۸- مصرف غذاهای فست فود را کنترل و به حداقل برسانید. تغذیه سالم و متعادل و طبخ خانگی ضامن سلامتی شما در سنین کهولت است.
- ۱۹- از رفتارهای جنسی پر خطر فاصله بگیرید، بهوش باشید که ویروس HIV و سایر بیماری های مقاربتی در کنارگوش ماست و بسیاری از این ناخوشی ها، لاعلاج است.
- ۲۰- مردان در مقایسه با زنان کمتر به پزشک مراجعه می کنند ولی این موضوع دلیل سلامت مردان نیست. آزمایش های چک آپ دوره ای سالیانه و یا دو سالانه را فراموش نکنید.
- ۲۱- از رژیم غذایی سبز و میوه جات بیشتر استفاده کنید. این کلید طلایی سلامتی و شادابی و طول عمر با نشاط شماست.



آزمایشگاه مرکزی فردیس

(مجتمع تخصصی)

کلینیکال - آناتومیکیال

FARDIS CENTRAL LAB

(Specialty Complex)

Clinical – Anatomical

کرج ، فردیس ، فلکه دوم ، خیابان پانزدهم ، پلاک ۳۵

تلفکس : ۰۵-۳۶۵۴۱۹۰۰

WWW.fardislab.com

info@fardislab.com

تهیه شده در کمیته علمی پژوهشی

آزمایشگاه مرکزی فردیس

شهریور ماه ۱۳۹۱