

توصیه های پیشگیری و ارتقای سلامت برای آقایان

آزمایشات غربالگری که لازم است انجام دهید: تستهای غربالگری به تستهایی گفته می شود که پیش از اینکه علائم بیماری در انسان ظاهر شود، وجود بیماری را نشان می دهد. اندازه گیری فشار خون و آزمایش کلسترول خون در زمره این گونه تست ها هستند.

آنوریزم آئورت شکمی: اگر در سنین 65 تا 75 سالگی هستید و سیگاری هستید از پزشک تان بخواهید آزمایش غربالگری مربوط به این بیماری را برای تان درخواست کند تا انجام دهید. ممکن است توده ای در آئورت شکمی تان (بزرگترین سرخرگ بدن) ایجاد شده باشد. اگر این توده بترکد خطر خونریزی و مرگ را بدنبال دارد.

سرطان کولورکتال (روده ای-معدی): از 50 سالگی باید تست غربالگری سرطان کولورکتال را انجام دهید. اگر سابقه چنین بیماری در خانواده تان وجود دارد این آزمایش را پیش از این سن باید انجام دهید. برای تشخیص این سرطان روشهای مختلفی وجود دارد که با مشورت پزشک تان می توانید یکی از این راه ها را انتخاب کنید.

افسردگی: سلامت روانی شما به اندازه تندرستی جسمی تان مهم است. با پزشک تان در باره تست غربالگری تشخیص افسردگی مشورت کنید. به ویژه اگر در 2 هفته گذشته دچار حالات زیر شده اید:

- احساس غم و ناامیدی
- علاقه نداشتن به انجام هیچ کاری

دیابت: اگر فشار خون تان از 135 روی 80 میلی متر جیوه بالاتر است، یا داروی فشار خون مصرف می کنید، باید آزمایش غربالگری مربوط به تشخیص دیابت را انجام دهید. دیابت می تواند به مغز، چشم یا کلیه، اعصاب و سایر اعضای بدن آسیب بزند.

فشار خون بالا: با ورود به 18 سالگی باید دست کم دو سال یک بار فشار خون تان را اندازه گیری کنید. فشار خون بالاتر از 140 روی 90 میلی متر جیوه غیرطبیعی است. فشار خون بالا می تواند منجر به سکته مغزی، حمله قلبی، ناهنجاری در کارکرد کلیه و چشم و نارسایی قلبی منجر شود.

کلسترول بالا: اگر در سنین 35 سالگی یا بالاتر هستید، میزان کلسترول خون تان را اندازه گیری کنید و اگر موارد زیر در موردتان صدق می کند باید مبادرت به انجام آن کنید:

- دخانیات مصرف می کنید.
- چاق هستید.
- دیابت یا فشار خون بالا دارید.
- سابقه بیماری قلبی یا گرفتگی سرخرگ دارید.
- در خانواده تان مردی پیش از 50 سالگی و زنی پیش از 60 سالگی دچار حمله قلبی شده است.

آلودگی به ویروس HIV (عامل ایدز) : اگر موارد زیر برای تان روی داده است لازم است آزمایشات غربالگری ایدز را انجام

دهید :

- رابطه جنسی محافظت نشده داشته اید .
- از مواد مخدر تزریقی استفاده می نمایید .
- با فردی که مبتلا به HIV است یا مواد مخدر تزریقی مصرف میکند رابطه جنسی داشته اید
- بین سال های 1357 تا 1364 شمسی خون در یافت کرده اند .

سیفیلیس :

- از پزشک تان بپرسید آیا لازم است آزمایش غربالگری سیفیلیس انجام دهید .

اضافه وزن و چاقی :

- بهترین راهی که می توانید متوجه شوید اضافه وزن دارید ، تعیین شاخص توده بدنی (BMI) است ، که باید وزن تان را بر حسب کیلو گرم بر مجذور قد تان بر حسب متر تقسیم کنید . اگر BMI شما بین 18/5 تا 25 باشد وزن تان طبیعی است . از 25 تا 30 اضافه وزن دارید و از 30 به بالا چاق هستید . اگر چاق هستید با پزشک تان در زمینه کاهش وزن مشورت کنید .، زیرا چاقی و اضافه وزن ممکن است شما را به دیابت و بیماری های قلبی عروقی مبتلا کند .

اگر برای پیشگیری از بیماری ها به دارو نیاز دارید از آن ها استفاده کنید :

- **آسپیرین :** اگر 45 ساله یا بزرگتر هستید با پزشک تان در باره استفاده از آسپیرین به منظور پیشگیری از بیماری های قلبی مشورت کنید .

ایمن سازی :

- هر سال واکسن آنفولانزا بزنید .
- اگر 65 ساله یا بزرگتر هستید واکسن پنومونی بزنید .
- هر 10 سال یک بار واکسن دیفتری کزاز بزرگسالان را بزنید .
- در مورد واکسن هپاتیت ب با پزشک خود مشورت کنید .
- ممکن است بر حسب وضع سلامتی در سنین جوانی به واکسن پنومونی و زونا نیاز داشته باشید .

برای تندرستی تان گام های موثر بردارید :

- فعالیت جسمی مناسب داشته باشید و از غذاهای سالم استفاده کنید .
- تلاش کنید وزن تان مناسب باشد . بین کالری غذا و نوشیدنی هایی که مصرف می کنید و کالری ای که در فعالیت های جسمی می سوزانید باید تعادل برقرار باشد .
- الکل یا دخانیات مصرف نکنید و اگر الکل یا دخانیات مصرف می کنید با پزشک خود مشورت نموده و برای ترک آنها اقدام نمایید و از توصیه های وی پیروی کنید .