

بیست کلید طلایی سلامت مردان

بیماری در سکوت شکل می گیرد و به تدریج و شاید هم ناگهان خود را به رخ می کشد 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 . تنها باید به یاد بیاوریم جسم ما با عادت هایش شناخته می شود . اگر روی 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 می بریم اما برای گرفتن آن تلاش بزرگی را باید شکل می دادیم ولی برای گرفتن نمره بیست در سلامت تنها کمی دقت لازم زندگی است. اگر به بیست توصیه ذیل که حاصل سالها تجربه است توجه کنیم و هر توصیه را یک نمره بگیریم خیلی ساده با کیفیت زندگی خواهیم کرد ما مردان اگر به خود، خانواده و آشنایانمان می اندیشیم باید این نکات را بخوانیم و مهمتر از آن اجرا کنیم.

□ سالها با عادات گوارشی و ادراری خود کنار آمده ایم. هر گاه این عادات مختل شود باید دریابیم بهترین راه مراجعه به پزشک و درمان پیش رس است. قبل از آنکه بیمار شوید با پیشگیری برای خود، سپر دفاع مستحکمی ایجاد کنید تا گرفتار بیماری خطرناک نشوید.

□ 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.

□ تعجب نکنید هر پکی که به سیگار می زنید شانس سرطان پروستات را برای شکل گرفتن افزایش می دهید. مصرف سیگار کلید ورود به جمع آنهايي است که سرطان مثانه گرفته اند بهتر نیست سیگار خود را خاموش کنید.

□ اگر بر آنید رنج داشتن سنگ کلیه را تجربه نکنید به موقع و به قدر کافی آب (۸-۶ لیوان) بنوشید خوردن خودسرانه کلسیم و ویتامین ها می تواند خطر ایجاد سنگ کلیه را افزایش دهد.

□ کلیه ناسالم بر فشارخون تاثیر منفی می گذارد و در مقابل فشارخون بالا کلیه را دچار آسیب می کند.

□ با اتخاذ رفتارهای سالم جنسی از ابتلا به بیماری ایدز و سایر بیماریهای آمیزشی پیشگیری نمایید.

- 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.
- اعتیاد ، دشمن سلامتی جسمی و شکل گیری ناهنجاری های روانی، فرهنگی و اجتماعی است. فرد معتاد، مسئول بسیاری از این ناهنجاری هاست.
- پرفشاری خون " قاتلی است که در سکوت دست به کشتار می زند. با آزمایش کامل ادرار، اندازه گیری الکترونیک ها و تست های هورمونی با درمان به موقع امکان عمل را از این قاتل بگیرید.
- پنج عامل می تواند 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 گلیسرید بالا-کلسترول بالا - فشارخون-قند خون - HDL پایین- LDL بالا
- چهل سال به بالاها هر دو تا سه سال یکبار و مردان پنجاه سال هر سال باید از نظر سرطان پروستات غربالگری شوند.
- علایم ذیل می تواند در نشانه بیماری پروستات و سرطان در این ناحیه باشند. این رفتارها را جدی بگیرید: تکرر 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
- شغل شما ممکن است بیماری زا باشد. حتما 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 سرو کار دارید بیشتر از بقیه در معرض سرطان مثانه هستید. پس بیشتر از بقیه با پزشک متخصص مشورت کنید.
- استفاده از هورمونهای آنالیزان در صحنه رقابت ورزشی ممکن است منجر به ناباروری شود بدون آنکه در رقابت کمکی به شما کند.
- 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. این اقدام به موقع نصف درمان است.
- 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

□ 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.

□ باید بدانید: بزرگی خوش خیم پروستات نشانه سرطان نیست ولی آمارها نشان دهد این بزرگی می تواند همزمان با بدخیمی همراه شود باید بدانید: اگر با کسانی که سابقه پروستات دارند فامیل نسبی دارید خطر ابتلا ی 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.

□ 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.

□ 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 فشارخون - کلسترول و دیابت ، مراجعه منظم 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