

سلامت مردان - علائم و نشانه ها بیماری

فرایند سلامتی در مردان، نه تنها خود آنها بلکه خانمها را نیز تحت تاثیر قرار می دهد. سلامتی یک مرد تمامی افرادی که در اطراف وی قرار دارند را تحت تاثیر قرار خواهد. این افراد می بینند که پدر، برادر، پسر یا شوهر آنها از بیماری در رنج است. در این مبحث از آمار و ارقامی که استفاده می شود مربوط به جوامع غربی است چون از وجود معادل آنها در داخل کشور اطلاع دقیقی در دسترس نیست. بیش از ۵۰ درصد خانمهای بیوه که اکنون در فقر زندگی می کنند، در زمانی که شوهر آنها زنده بود فقیر نبودند. این خانمها در این موقعیت با خود می پرسند که آیا من نمی توانستم کار بیش از بچه داری، آشپزی و خانه داری انجام دهم تا شوهرم اکنون زنده در کنارم بود؟ آیا او نمی توانست بیشتر مواظب سلامتی خود باشد؟

بیش از ۵۰ درصد مرگهای زودرس در مردان قابل پیشگیری هستند. یک مرد می تواند با کسب دانش و اطلاعات، هم زندگی خود را نجات دهد و هم با منتقل کردن این اطلاعات به مرد دیگر، یک زندگی دیگری را نجات دهد. شما باید به خاطر داشته باشید که کوچکترین علامت می تواند مهم باشد و لازم است آنرا با پزشک خود در میان بگذارید. ما در سطور بعدی شما را راهنمایی خواهیم کرد که چگونه مواظب سلامتی خود باشید تا ضمن افزایش طول عمر خود، کیفیت زندگی خود را نیز بهبود بخشید، به عبارت دیگر نه تنها زنده بمانید بلکه خوب هم زندگی بکنید. ولی اینها تمامی مطالب نیستند، فقط مقدمه ای بر یک موضوع اجتماعی بسیار مهم می باشند، بنابراین شما خواننده گرامی باید سعی کنید که دانش و آگاهی خود را هر چه بیشتر اضافه کرده و دائم آنرا بروز نمائید.

وسعت معضل سلامت و بهداشت در مردان

در سال ۱۹۲۰ طول عمر زنان فقط یک سال بیشتر از مردان بود ولی امروزه این تفاوت بیش از ۵ سال است. چرا؟ برای اینکه مردان:

- در سنین پائین تر و بیش از زنان از بیماریهای قلبی عروقی، سرطان، دیابت، سکته و بسیاری دیگر از بیماریها می میرند.
- همانقدر که خانمها مواظب سلامتی خود هستند، مردان نیستند.
- بیشتر احتمال دارد که دارای رفتارهای غیر بهداشتی باشند.
- موقع نیاز به پزشک، کمتر مراجعه می کنند.
- کمتر از خانمها به اقدامات پیشگیری کننده از بیماریها پای بند هستند.
- احتمال داشتن مشاغل پر خطر در آنها بیشتر است.
- بیشتر در معرض تصادفات و حوادث می باشند.

تشخیص علائم هشدار دهنده

در ماشینهای جدید وقتی چراغ خطر یک قسمت روشن می شود، شما ماشین را جهت تعمیر قسمت مربوطه به تعمیرگاه مجار می برید. ولی وقتی این چراغ خطر در بدن ما روشن می شود ممکن است به آن اهمیت ندهیم. در زیر چند تا از این چراغهای خطر را توضیح می دهیم تا متوجه شوید که اهمیت آنها چقدر است و چرا لازم است به موقع به پزشک مراجعه کنید:

- تغییر در عادات روده ای و مثانه (یبوست، اسهال، سوزش ادرار، تکرر ادرار و غیره). وجود خون در ادرار

نشاندهنده وجود بیماری مهم در سیستم ادراری (کلیه، حالب، مثانه و مجرا) می باشد. آیا شما در شب ۵ بار جهت ادرار کردن بیدار می شوید؟ اگر بله، دنبال مشکل خود باشید. علت آن ممکن است بزرگی پروستات باشد که اگر تشخیص نداده و درمان نشود حتی خطر آسیب به کلیه ها نیز وجود دارد.

- پشت درد مداوم، تغییر رنگ ادرار و مدفوع، تغییر در اندازه و رنگ زگیل و خال پوستی، توده های غیر معمول، درد قفسه سینه و سردرد راجعه، خونریزی از نقاط مختلف بدن که به سختی بند می آید، سرفه های غیر معمول، کاهش وزن بدون دلیل و خستگی زیاد، همگی می توانند نشان از وجود یک بیماری جدی باشند.
- افسردگی. اگرچه خانمها بیشتر از مردان اقدام به خودکشی می کنند ولی خودکشی در آقایان ۴ بار موفق تر از خانمها است. چون مردان معمولاً تمایل به آشکار کردن مشکل خود و کمک جستن ندارند، اطرافیان بخصوص همسر باید دنبال علائم افسردگی در شوهر خود باشد. این علائم می توانند به قرار زیر باشند: اضطراب، مشکل در خواب رفتن، شکایت از احساس غمگینی، تو خالی بودن و بی کس و یار بودن، اقدام به انجام کارهای خطرناک و بی پروا، و از دست دادن علاقه به چیزهایی که قبلاً مورد علاقه وی بود.

پیشگیری، پیشگیری و باز هم پیشگیری

ورزش کنید، از غذاهای کم چرب و پر فیبر استفاده کنید، سیگار را ترک کنید، و بطور منظم بسته به سن خود چک آپهای دوره ای را انجام دهید. مردان تقریباً نصف زنان جهت چک آپ به پزشک مراجعه می کنند (این رقم صرفنظر از مراجعه خانمها به پزشک هنگام حاملگی است). حتی وقتی

یک مرد به پزشک مراجعه می کند، اکثرا نمی تواند تمام آن چیزی که لازم است با پزشک خود در میان بگذارد. چرا مردان کمتر به سلامتی خود می اندیشند؟ مقداری از آن مربوط به چگونگی بزرگ شدن مرد است. ما به پسر بچه می گوئیم که چون یک مرد است، گریه نکند، شکایت نکند و اضاهاضعف و ناتوانی نکند. در دهه ۲۰ مردان فکر می کنند که فنا ناپذیر هستند و فکر می کنند که مراجعه به پزشک پول و وقت تلف کردن است. در دهه ۳۰ زندگی مردان بشدت مشغول کار و گرفتار خانواده هستند، و در دهه ۴۰ مردان دوست ندارند یک بیماری در آنها کشف شود و یا پروستات آنها معاینه شود. در زندگی محکم و قوی بودن دارای مزایائی است ولی آن می تواند برای یک مرد کشنده باشد. بسیاری از بیماریهاییکه زندگی را به مخاطره می اندازند، مثل سرطانها، بیماریهای قلبی و دیابت، اگر زود تشخیص و درمان شوند، ممکن است بطور کامل درمان شوند. دو تا از علائم اولیه سکتة قلبی درد سینه و تنفس کوتاه می باشد. بررسیها نشان داده اند که دو سوم مردانیکه دچار این دو علامت می شوند، به پزشک مراجعه نمی کنند. اگر شما به خاطر نمی آورید که آخرین بار کی جهت بررسی به پزشک مراجعه کرده اید، تلفن را بردارید و از پزشک خود وقت ملاقات بگیرید، حتی اگر احساس می کنید که خیلی سالم هستید.

انتخاب کردن

متأسفانه اغلب بیماران در پیدا کردن پزشک مناسب خود مشکل دارند و اگر بیمار بخواهد از بیمه خود استفاده کند در انتخاب پزشک بیشتر محدودیت خواهد داشت و امروزه هزینه یک عامل تعیین کننده بزرگ در اقدامات بهداشتی - درمانی است. ولی شروع کردن و پایدار کردن رابطه با پزشک

از اهمیت زیادی برخوردار است. چگونه پزشک خود را انتخاب کنید؟ اگر شما از بیمه استفاده می کنید می توانید از بیمه گر خود لیست پزشک و بیمارستانهای طرف قرار داد را بخواهید و در ضمن سؤال کنید که بیمه شما چه اقدامات پزشکی و درمانی را به چه میزان تحت پوشش قرار می دهد. سعی کنید که بهترین و کم هزینه ترین را انتخاب نمایید. می توانید از توصیه ها و مشورت های دوستان و همکاران استفاده نمایید. اگر شما از سلامتی برخوردار هستید، بهتر است که به پزشک عمومی مراجعه کنید و اگر مشکل خاصی دارید بهتر است با پزشک متخصص مربوطه مشورت نمایید. به یاد داشته باشید که تا حد امکان پزشک خود را عوض نکنید. اگر شما نیاز به ویزیت توسط پزشک دیگری داشته باشید، پزشک شما حتما شما را ارجاع خواهد داد، بعدا دوباره نزد پزشک خود برگردید و نتیجه را به اطلاع وی برسانید. اقداماتی که شما می توانید برای بهبود کیفیت زندگی خود و افزایش طول عمر خود انجام دهید:

- از رژیم غذایی سرشار از سبزیجات، میوه جات، غلات کامل و کم چربی استفاده کنید.
- دقت کنید که کلسترول رژیم غذایی محدود باشد و از چربیهای اشباع استفاده نکنید.
- حداقل سه بار در هفته و به مدت ۲۰ دقیقه ورزش کنید.
- خود را از زیادی اشعه آفتاب حفاظت کنید.
- وزن مناسب با قد خود داشته باشید (تقریبا وزن ایده آل = قد منهای ۱۰۰)
- حداقل در روز ۲۵۰ میلی لیتر آب (مایعات دیگر جایگزین آب نمی شوند) بنوشید

- سیگار نکشید و از دود سیگار دیگران پرهیز کنید. به یاد داشته باشید اگر شما در نزدیک فردی باشید که ۳ عدد سیگار کشیده است، مثل این است که شما نیز یک عدد سیگار کشیده اید.
- بطور منظم به پزشک خود مراجعه کنید
- از سوابق بیماریها در خانواده اطلاعات کامل کسب کنید و با پزشک خود این اطلاعات را در میان بگذارید
- اگر شما بالای ۴۰ سال دارید یک بار PSA (نشان سرطان پروستات) خون را اندازه گیری کنید. نیاز به تکرار آن را پزشک برای شما مشخص خواهد کرد.
- از روابط جنسی خارج از خانواده و پر خطر پرهیز کنید
- هنگام سوار شدن به ماشی کمر بند ایمنی خود را ببندید و هنگام سوار شدن به دو چرخه و موتورسیکلت، از کلاه ایمنی استفاده کنید. به یاد داشته باشید که کمر بند و کلاه ایمنی موقعی در پیشگیری از حوادث موثر هستند که استاندارد باشند.
- استرس خود را مدیریت کنید. استرس سبب آسیب به جسم می شود.
- اگر احتیاج به کمک دارید حتما از فرد مناسب کمک بخواهید.

شما باید برای سلامتی خود هزینه کنید. ثابت شده است که غربالگری مناسب سن از نظر بیماریهای مختلف، در بهبود سلامتی، کاستن از مرگ زودرس و ناتوانی به مقدار زیادی موثر است.

رفرنس: انجمن اورولوژی ایران، کمیته علمی

واحد آموزش سلامت بیمارستان دکتر پیروز لاهیجان - ۱۴۰۲