

توصیه های طلایی برای سلامت مردان

توجه به سلامت مردان از جمله مسائل ضروری است که باید در هر جامعه به آن توجه ویژه ای شود. چرا که آمارها نشانگر این است که میزان حوادث ترافیکی، اعتیاد، بیماریهای روانی، بیماریهای قلبی و عروقی، خودکشی و ایدز در مردان بیشتر از زنان است. مردان بخاطر عوامل فرهنگی و عدم وجود علائم زودرس در بیماریهایی مانند سرطان پروستات و مثانه کمتر به پزشک مراجعه می کنند. بهتر است مردان روزانه مدت زمان کوتاهی را صرف خود کرده و برای سلامتی خود وقت بگذارند و پیشگیری را بهتر از درمان بدانند تا خانواده سالم و در نتیجه آن جامعه سالم داشته باشیم

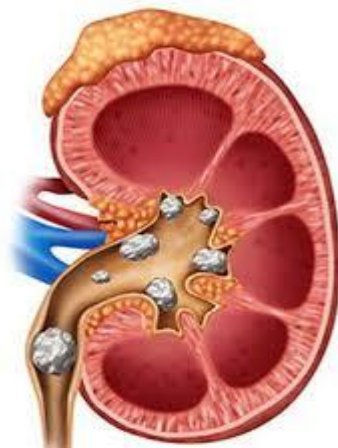
سالها با عادات گوارشی و ادراری خود کنار آمده ایم. هر گاه این عادات مختل شود باید دریابیم بهترین راه، مراجعه به پزشک و درمان به موقع است. قبل از آنکه بیمار شوید با پیشگیری برای خود، سپر دفاعی محکمی ایجاد کنید تا گرفتار بیماری خطرناک نشوید.

توصیه های طلایی به مردان

- 1- رنگ ادرار 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.
- 2- تعجب نکنید هر پتکی که به سیگار میزنید شانس سرطان را برای شکل گرفتن افزایش می دهید. مصرف سیگار کلید ورود به جمع آنهایی است که سرطان مثانه گرفته اند. بهتر است سیگار خود را خاموش کنید.



3- اگر می خواهید رنج داشتن سنگ کلیه را تجربه نکنید به موقع و به قدر کافی آب بنوشید . خوردن خودسرانه کلسیم و ویتامین ها می تواند خطر ایجاد سنگ کلیه را افزایش دهد . کلیه بر فشار خون تاثیر منفی می گذارد و در مقابل فشار خون بالا کلیه را دچار آسیب می کند .



4- بروز ناتوانی جنسی مردان در سن بالا طبیعی است ولی با درمان خودسرانه این ناتوانی ، مشکلاتی به بار خواهد آمد بهترین راه درمان مراجعه به پزشک است .

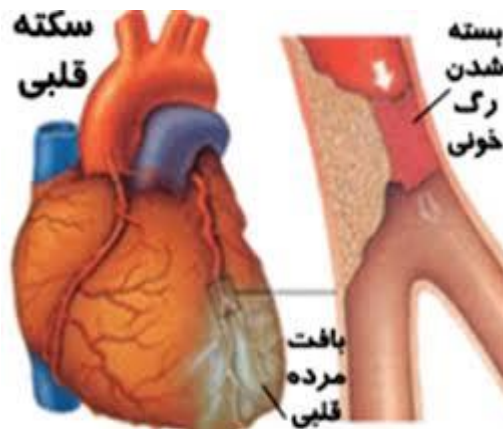
5- اعتیاد دشمن سلامتی جسمی و شکل گیری ناهنجاریهای روانی ، فرهنگی و اجتماعی است . فرد معتاد ، مسئول بسیاری از این ناهنجاریهاست .



6- پرفشاری خون قاتلی است که در سکوت دست به کشتار می زند . با آزمایش کامل ادرار ، اندازه گیری الکترولیت‌ها و تست های هورمونی با درمان به موقع امکان عمل را از این قاتل بگیرید .



7- 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 مورد را فراموش نکنید : تری گلیسیرید بالا ، کلسترول بالا ، فشار خون بالا ، قند خون بالا ، LDL بالا و HDL پایین .



8- چهل سال به بالاها هر دو تا سه سال یکبار و مردان بالای پنجاه سال هر سال باید از نظر سرطان پروستات غربالگری شوند .

9- علایم زیر می تواند نشانه بیماری پروستات و سرطان در این ناحیه باشد. این علایم 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

10- شغل شما ممکن است بیماری زا باشد. حتما با پزشک متخصص طب کار مشورت کنید. اگر شغلی انتخاب کرده اید که به ناچار با صنایع شیمیایی، رنگ، لاستیک، مواد نفتی، چرم و چاپ سرکار دارید، بیشتر از بقیه افراد در معرض سرطان ها هستید، پس با پزشک متخصص مشورت کنید.



11- استفاده از هورمونها در صحنه رقابتهای ورزشی ممکن است منجر به ناباروری شود، بدون آنکه در رقابت کمکی به شما کند.

12- ورزش در حفظ و تداوم سلامت بسیار مفید است، ورزش کردن را جزء عادات زندگی خود قرار دهید.



13- نشانه های زیر زنگ هشدار می 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 و کاهش اشتها و وزن

14- بزرگی پروستات اگر با علائم زیر 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 ، تکرر ادرار و زور زدن در هنگام ادرار کردن

15- بزرگی خوش خیم پروستات نشانه سرطان نیست ولی آمارها نشان می دهد این بزرگی می تواند همزمان با بدخیمی همراه شود . 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 توسط پزشک متخصص قرار گیرید تا مطمئن شوید مشکلی ندارید .

16- تغذیه ناسالم زمینه را برای بروز بسیاری از بیماریها مانند فشار خون ، دیابت ، بیماریهای قلبی عروقی ، سکنه مغزی و ... فراهم می کند . مصرف نوشابه و غذاهای آماده را به حداقل برسانید ، در مصرف قند ، شکر و نمک دقت کنید و در وعده های غذایی روزانه خود میوه و سبزیجات تازه را بگنجانید .



17- افزایش وزن تهدیداتی را برای سلامت جسمی و بروز بیماریهای مختلف فراهم می کند . با انتخاب سبک زندگی سالم مانند تغذیه مناسب و ورزش روزانه ، وزن خود را در حد مطلوب و ایده آل نگه دارید .



18- تصادفات جاده ای یکی از عوامل مرگ و میر و بروز ناتوانیها و معلولیتها در مردان است ، با رانندگی ایمن ، بستن کمربند ایمنی و رعایت مقررات رانندگی ، از بروز این حوادث ناگوار پیشگیری کنید و در صورت استفاده از موتورسیکلت و دوچرخه حتما از کلاه ایمنی استفاده کنید .



pojvak.com

19- استرس عامل بسیاری از بیماریهاست ، بر استرس خود غلبه کنید و در صورت نیاز از پزشک متخصص و مشاور برای حل مشکل خود کمک بگیرید .



20- از خشونت و نزاع بپرهیزید .



آموزش به بیمار و سلامت همگانی بیمارستان پورسینا