



بیماری های شایع مردان



گروه هدف: مردان

زیر نظر: واحد آموزش سلامت همگانی و بیمار

شهریور ۱۴۰۰

۳- افزایش میزان تری گلیسرید به بیش از ۱۵۰ میلی گرم در دسلی
۴- کاهش میزان چربی خوب (HDL) به زیر ۴۰ میلیگرم در دسلی
۵- افزایش فشار خون به بیش از ۸۵/۱۳۰

۱۳- **بررسی از نظر سرطان بیضه:** سرطان بیضه در کمال بدخیمی شایعی نیست اما شایعترین سرطان در سنین جوانی مردان به شمار می رود به عبارتی شایعترین بدخیمی مردان در سنین ۱۵ تا ۳۴ سالگی سرطان بیضه است.

۱۴- **بررسی از نظر سرطان پروستات:** سرطان پروستات یکی از شایعترین سرطانهای مردان به شمار می رود که تقریباً یک نفر از هر شش مرد را مبتلا می کند. از ۵۰ سالگی آغاز می شود اما در صورت وجود علائمی مانند دشواری در ادرار کردن باید از ۴۵ سالگی اقدام به غربالگری کرد.

۱۵- **غربالگری از نظر سرطان مثانه:** مردان، بخصوص مردان سفیدپوست و آنها که سابقه مصرف سیگار دارند در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به سرطان مثانه هستند.

منبع: هینکل، جانیس ال؛ چیور، کری اچ. پرستاری داخلی و جراحی برون و سودارت قلب و عروق، ترجمه ملاحظت نیک روان، حلیمه امینی، سید مسلم مهدوی، ژاله محمد علیها. تهران: نشر جامعه نگر، ۱۳۹۳.

نشانی تدوین کننده: شهرستان صومعه سرا- میدان انظام، جنب پارک ابریشم، بیمارستان امام خمینی (ره).

شماره تماس بیمارستان: ۰۱۳۴۴۳۲۳۰۴۱

سایت بیمارستان: <http://imamh.gums.ac.ir>

۵- **بررسی وضعیت ویتامین D بدن**
اخیراً پزشکان دریافته اند که ویتامین D یک ماده غذایی کلیدی است که علاوه بر حفظ استحکام استخوانها در مقابل ایجاد سرطان، عفونتها و تعدادی از مشکلات جسمی دیگر نیز نقش حفاظتی دارد. فواصل انجام غربالگری: هر سال یکبار از ۴۵ سالگی.

۶- **کولونوسکوپی و سیگمونیئوسکوپی:** برای کسانی که هیچگونه عامل خطر زای سرطان روده ندارند غربالگری از ۵۰ سالگی شروع می شود اما اگر فامیل درجه یکی دارید که قبل از ۵۰ سالگی دچار سرطان روده بزرگ شده، غربالگری را باید ۱۰ سال زودتر از سنی که عضو خانواده تان دچار سرطان شده شروع شود.

۷- **تست خون مخفی در مدفوع:** زمان غربالگری از ۵۰ سالگی در افراد سالم و فاقد عامل خطر زا (ریسک فاکتور) شروع شود.

۸- **غربالگری از نظر سرطان پوست:** بطور کلی سرطان پوست در مردان شایعتر از خانمهاست.

۹- **بررسی چشم و وضعیت بینائی:** از ۱۸ سالگی.

۱۰- **بررسی وضعیت شنوایی:** هر ۱۰ سال یکبار تا ۵۰ سالگی و بعد از آن هر سه سال یکبار.

۱۱- **بررسی وضعیت عملکرد تیروئید:** تیروئید از ۳۵ سالگی.

۱۲- **سندرم متابولیک:**

۱- افزایش اندازه دور کمر به بیش از ۱۰۰ سانتیمتر.

۲- افزایش میزان قند خون ناشتا به بیش از ۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر.

به نام خدا

بیماری‌های شایع میان مردان

به دلیل تغییر سبک زندگی، کم تحرکی و گرفتار شدن مردان در زندگی شهری، متأسفانه بیماری‌های مهم مانند سرطان‌ها؛ دیابت و بیماری‌هایی که در پی مصرف سیگار و یا سوء مصرف الکل و مواد مخدر و همچنین عادات غذایی نامناسب ایجاد می‌شوند در مردان بیشتر از زنان است. بر اساس تحقیقات و بررسی‌های صورت گرفته مشخص شده که مردان نسبت به زنان به سلامت خود توجه کمتری دارند و این امر در کشورهای پیشرفته و در حال توسعه نیز کم و بیش یکسان است.

هدف از ۱۵ چکاپ ضروری در مردان:

از دیر باز پزشکان به دنبال یافتن روشهایی بوده اند که بتواند برخی از این بیماریها را قبل از استقرار کامل بیماری و یا ایجاد عوارض آن تشخیص داده و از ایجاد ضایعات غیر قابل درمان پیشگیری نمایند، غربالگری در پزشکی روشی برای تشخیص زود هنگام بیماریها در افرادی است که هنوز فاقد علائم و نشانه های این بیماریها هستند انجام تستهای غربالگری پزشکی روش خوبی برای حفظ سلامت است. این بررسی ها بر اساس بیماریهای شایع، سن و جنسیت افراد متفاوتند.



۱- غربالگری وضعیت کلسترول خون و انجام تستهای مربوط به

لیپوپروتئین ها

۲- بررسی وضعیت فشار خون

۳- بررسی از نظر دیابت

۴- بررسی تراکم (دانسیته) استخوان

۵- بررسی وضعیت ویتامین D بدن

۶- کولونوسکوپی و سیگموئیدوسکوپی

۷- تست خون مخفی در مدفوع

۸- غربالگری از نظر سرطان پوست

۹- بررسی چشم و وضعیت بینایی

۱۰- بررسی وضعیت شنوایی

۱۱- بررسی وضعیت عملکرد تیروئید

۱۲- غربالگری از نظر سندرم متابولیک

۱۳- بررسی از نظر سرطان بیضه

۱۴- بررسی از نظر سرطان پروستات

۱۵- غربالگری از نظر سرطان مثانه

۱- غربالگری وضعیت کلسترول خون و انجام تستهای

مربوط به لیپوپروتئین ها : کلسترول نوعی از چربیهای

(لیپوپروتئین های) خون است که می تواند به مرور در دیواره رگها

رسوب کرده و موجب بروز بیماریهای قلبی عروقی گردد، کلسترول

خون معیار معتبری برای ارزیابی خطر احتمالی ابتلا به بیماریهای قلبی

مانند احتمال سکته قلبی می باشد.

۲- بررسی وضعیت فشار خون : متخصصین مقدار ۸۰/۱۲۰

(همان ۱۲ روی ۸) را معیار سالم فشارخون می دانند. هنگامی که

فشار خون شما بالاتر از ۹۰/۱۴۰ (همان ۱۴ روی ۹) برود موجب

ایجاد فشار روی عملکرد قلب شما می شود که می تواند خطر

حملات قلبی و سکته مغزی را افزایش دهد .

۳- بررسی از نظر دیابت : قند خون ناشتا باید فرد به مدت ۹

ساعت قبل از آزمایش ناشتا باشد. اگر در فردی که علامت بالینی

دیابت (مانند پرخوری، پر نوشی و پر ادراری) را ندارد مقدار قند

خون ناشتا در دو مرتبه اندازه گیری، بیش از ۱۲۵ میلی گرم در دسی

لیتر بود بیماری دیابت در نظر گرفته می شود البته در فردی که علائم

بالینی دیابت را دارد مقدار بالاتر از ۱۲۵ حتی در یک مرتبه اندازه

گیری هم اثبات کننده ابتلا به دیابت است. اگر میزان قند خون

غیرناشتا در فردی بالاتر از ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر بود و همزمان

علائم دیابت نیز حضور داشت این حالت نیز برای تشخیص دیابت

کافیست.

۴- بررسی تراکم (دانسیته) استخوان : از ۶۵ سالگی باید

غربالگری را شروع کرد بطوریکه هر فرد ۶۵ ساله ایی باید یک

گزارش تراکم استخوان داشته باشد، اما مردانی که فاکتورهای خطر

کاهش تراکم استخوان مانند لاغری، مصرف دراز مدت کورتونها، یا

سابقه شکستگیهای متعدد را دارند باید با پزشک خود مشورت کنند

که در صورت نیاز از همین الان مورد غربالگری قرار گیرند.