

مردان باید چه تست های غربالگری جهت حفظ سلامتی انجام دهند؟

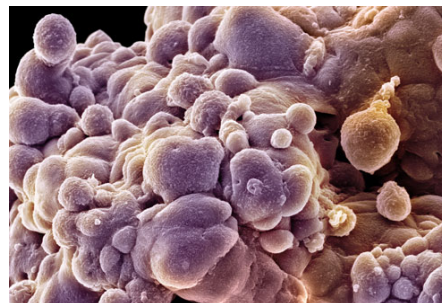
آشنایی با آزمایشات چک آپ و تست های غربالگری برای مردان

چرا باید تست غربالگری را انجام داد؟



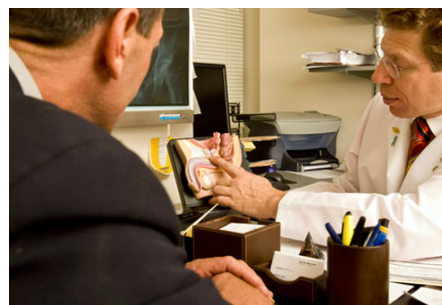
تست غربالگری مناسب در زمان مناسب، یکی از مهم ترین کارهایی است که انسان می تواند برای سلامت خود انجام دهید. در بیماری های زود هنگام قبل از اینکه بیماری علائم خود را نشان دهد، شما میتوانید پی به بیماری برده و آن را راحت تر درمان کنید. سرطان روده بزرگ اولیه را می توان در ابتدا از بین برد. پیدا کردن دیابت هرچه زودتر ممکن است کمک به پیشگیری از عوارضی مانند از دست دادن بینایی و ناتوانی جنسی کند.

سرطان پروستات



سرطان پروستات شایع ترین سرطان در مردان پس از سرطان پوست در آمریکا است. این امر منجر به رشد آهسته و در آخر منجر به سرطان میشود. اما نوع تهاجمی نیز وجود دارد که به سرعت رشد خواهد کرد. تست غربالگری می تواند بیماری را زود تشخیص داده و گاهی قبل از بروز علائم، هنگامی که درمان آنها بسیار موثرتر است درمان کرد.

آزمایشاتی که برای تشخیص سرطان پروستات انجام میشود:

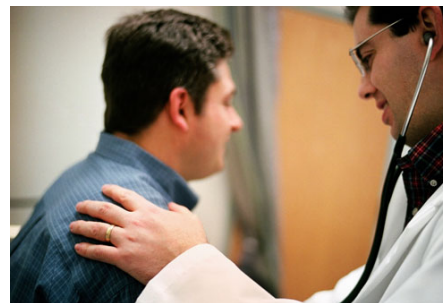


برای مردان سالم ممکن است شامل هر دو امتحان دیجیتالی رکتال (DRE) و آنتی ژن اختصاصی پروستات (PSA) از طریق آزمایش خون میباشد. انجمن سرطان آمریکا توصیه می کند مردان با یک پزشک در مورد خطرات و محدودیت های غربالگری PSA و همچنین مزایای آن صحبت کنند. بررسی ها لازم است در زمان های زیر انجام شود:

* ۵۰ سالگی برای مردان به طور متوسط در معرض خطر
* ۴۵ سالگی برای مردان در معرض خطر بالا. این بیشتر شامل آمریکایی های آفریقایی
تبار میشود.

* ۴۰ سالگی برای مردان با یک سابقه خانوادگی قوی از سرطان پروستات
انجمن اورولوژی آمریکا برای اولین بار آزمایش PSA را در سن ۴۰ سالگی، با پیگیری با
دستور دکتر توصیه میکند.

سرطان بیضه



این سرطان نادر، توسعه در بیضه انسان، غدد تناسلی که اسپرم تولید میکنند می باشد.
بیشترین موارد بین سنین ۲۰ تا ۵۴ سالگی رخ می دهد. انجمن سرطان آمریکا توصیه می
کند که همه مردان باید یک معاینه فیزیکی بیضه را توسط پزشک مربوطه داشته باشند.
مردان در معرض خطر بالاتر (سابقه خانوادگی و یا بیضه نزول نکرده) باید با پزشک خود در
موارد لزوم و انجام تحقیقات بیشتر صحبت کنند. بعضی از پزشکان توصیه می کنند که افراد
به طور منظم خودشان به آرامی بیضه ها را بررسی کرده و با احساس هرگونه توده سخت،
صاف و بدون برجستگی و یا تغییر در اندازه یا شکل بیضه به پزشک مراجعه کنند.

سرطان کولورکتال



سرطان کولورکتال دومین علت شایع مرگ ناشی از سرطان است. مردان مخصوصاً در خطر بالاتری از آن نسبت به زنان قرار دارند. اکثر سرطان های روده بزرگ به آرامی از پولیپهای روده بزرگ نشات میگیرند: رشد در سطح درونی روده بزرگ صورت میگیرد. سرطان می تواند با حمله به سایر نقاط بدن نیز گسترش یابد. راهی که برای جلوگیری از توسعه سرطان انجام میشود: حذف پولیپ روده بزرگ قبل از اینکه آنها را سرطانی کند میباشد.

آزمایشاتی برای تشخیص سرطان روده بزرگ:

در سن ۵۰ سالگی در بزرگسالانی که در معرض خطر متوسط هستند میتوان آزمایشاتی انجام داد. کولونوسکوپی یک تست معمول برای تشخیص پولیپ و سرطان روده بزرگ است. یک پزشک، تمام روده بزرگ را با استفاده از یک لوله قابل انعطاف و یک دوربین می بیند. پولیپ ها را می توان در زمان آزمون حذف کرد. روش جایگزین مشابه، سیگموئیدوسکوپی قابل انعطاف است که فقط قسمت پایین روده بزرگ را مورد بررسی قرار میدهد. برخی از روش ها به انتخاب خود بیماران است مانند: کولونوسکوپی مجازی، سی تی اسکن و یا باریوم انما با کنتراست مضاعف ویژه اشعه X. هر چند اگر پولیپ تشخیص داده شود، کولونوسکوپی واقعی لازم است تا آنها را حذف کند.

سرطان پوست

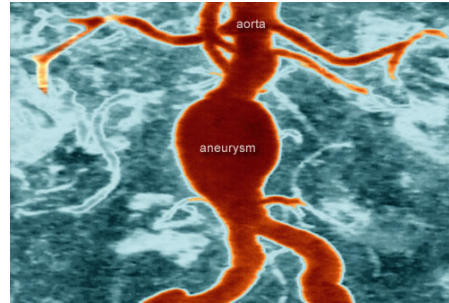


خطرناک ترین شکل سرطان پوست، ملانوم (در اینجا نشان داده شده) است. آن را در سلول های تخصصی به نام ملانوسیت ها که رنگ پوست را تغییر میدهد آغاز می شود. مردان مسن، دو برابر احتمال ابتلا به ملانوم را نسبت به زنان هم سن و سال خود دارند. در مردان ۲-۳ بار احتمال بیشتر برای به دست آوردن سلول بازال، ملانوم و سرطان سلول سنگفرشی پوست نسبت به زنان وجود دارد. در معرض خورشید و یا تخت های برنزه شدن و یا آفتاب سوختگی خطر ابتلا به این نوع سرطان را افزایش میدهند.

غربالگری برای سرطان پوست

انجمن سرطان آمریکا و آکادمی پوست آمریکا توصیه می کند به طور منظم پوست خود برای هر گونه تغییر و علامت بر روی پوست از جمله شکل، رنگ و اندازه مورد بررسی قرار دهید. معاینه پوست توسط یک متخصص پوست یا متخصص بهداشت و سلامت دیگر باید بخشی از معاینه معمول سرطان باشد. درمان سرطان پوست موثرتر است و کمتر باعث بدشکلی آن میشود.

فشار خون بالا (فشار خون)



با بالاتر رفتن سن، خطر ابتلا به فشار خون افزایش می یابد. این نیز مربوط به وزن و شیوه زندگی شما میشود. فشار خون بالا می تواند منجر به عوارض شدید بدون هیچ گونه علائمی از قبل شود، از جمله: آنوریسم. اما می توان آن را درمان کرد. هنگامی که آن را درمان کنید، ممکن است خطر ابتلا به بیماری های قلبی، سکته، و نارسایی کلیه را هم کاهش دهید.

غربالگری برای فشار خون بالا

فشار خون به صورت دو عدد است. اول (سیستولیک): که فشار حداکثر در شریان هاست و دومین گزینه (دیاستولیک) که فشار بین ضربان است. فشار خون طبیعی کمتر از ۱۲۰/۸۰ میباشد. فشار خون بالا ۱۴۰/۹۰ یا بالاتر است، و در بین آن دو پیش فشار خون است. اغلب فشار خون باید کنترل شود و بالا بودن آن به عوامل خطرزای دیگر هم بستگی دارد.

سطح کلسترول

سطح بالای کلسترول LDL در خون باعث پلاک چسبنده برای ساخت در دیواره های شریان ها (در اینجا به رنگ نارنجی دیده می شود) وجود دارد. این امر خطر ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش می دهد. آترواسکلروز (سخت شدن و تنگ شدن شریان ها) می تواند بدون علائم برای سالهای زیادی پیش روی کند. با گذشت زمان می تواند به حمله قلبی و سکته منجر شود. تغییر در شیوه زندگی و داروها می توانند این کلسترول "بد" و کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را کاهش دهد.

تعیین سطح کلسترول



پانل چربی خون باید به صورت ناشتا و انجام تست خون انجام شود که به شما می گویند سطح کلسترول "بد" LDL و "خوب" HDL کلسترول "خوب"، و تری گلیسرید (چربی خون) در چه سطحی قرار دارد. این نتایج و دکتر شما به مقدار زیادی در مورد آنچه شما باید برای کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی، سکته مغزی و دیابت انجام دهید اطلاعاتی در اختیارتان قرار خواهند داد. مردان ۲۰ سال و بالاتر باید حداقل هر پنج سال آزمایشاتی را برای بررسی این مسئله داشته باشد. در سن ۳۵ سالگی، مردان نیاز دارند آزمایش کلسترول

را به طور منظم انجام دهند.

دیابت تیپ ۲



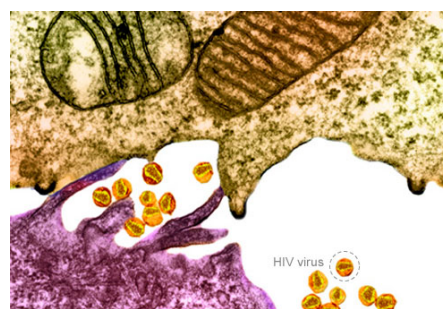
یک سوم از مردم آمریکا مبتلا به دیابت هستند و خودشان اطلاع ندارند . دیابت کنترل نشده می تواند منجر به بیماری های قلبی و سکته مغزی، بیماری کلیه، کوری به خاطر صدمه به رگ های خونی شبکیه چشم (در اینجا نشان داده شده)، صدمه به عصب، و ناتوانی جنسی شود. این نباید اتفاق بیفتد به ویژه هنگام بر داشت اولیه، دیابت را می توان کنترل و عوارض را می توان با رژیم غذایی، ورزش، کاهش وزن، و داروها کاهش داد.

غربالگری برای دیابت نوع ۲



برای تست دیابت ، تست قند پلاسما به صورت ناشتا انجام می شود .پزشکان می گویند که چگونه به خوبی میتوان با گذشت زمان قند خون بدن شما را کنترل کرد. افراد بزرگسال و سالم باید در سن ۴۵ سالگی، هر سه سال یک بار این آزمایش را انجام دهند. اگر شما در معرض خطر بالاتری قرار دارید از جمله کلسترول بالا یا فشار خون، شما باید قبل از این سن شروع به تست کنید.

ویروس نقص ایمنی انسان (HIV)



HIV ویروسی است که باعث ایدز می شود. آن را در خون و سایر ترشحات بدن افراد آلوده میتوان یافت، حتی زمانی که هیچ نشانه ای وجود ندارد. از فردی به فرد دیگر گسترش می یابد . این ترشحات از طریق تماس با مهبل، مقعد، دهان، چشم ها، و یا استراحت در پوست گسترش میابند. هنوز هیچ درمان قطعی یا واکسنی وجود ندارد. درمان های جدید می توانند عفونت اچ آی وی را از تبدیل شدن به ایدز باز دارند، اما این داروها می توانند عوارض جانبی جدی داشته باشند.

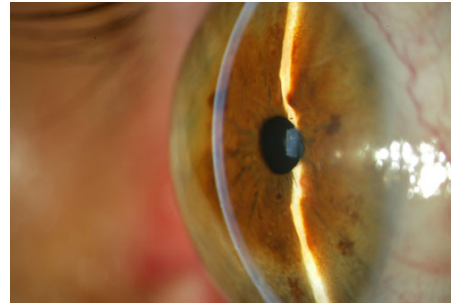
آزمون های HIV و غربالگری

افراد آلوده به اچ آی وی می تواند بدون علامت برای چندین سال باقی بمانند . تنها راهی که می توان پی به مبتلا شدن آنها برد توسط یک سری از آزمایشهای خون است. اولین تست ELISA و یا EIA نامیده می شود. آنتی بادی HIV به نظر می رسد در خون باشد. بنابراین آزمایش دوم به نام استفاده از روش وسترن بلات برای تایید انجام می شود. اگر شما به تازگی آلوده شده اید هنوز هم می توانید نتیجه تست منفی داشته باشید و تکرار آزمایش توصیه می شود. اگر شما فکر می کنید که ممکن است در معرض HIV قرار گرفته باشید، از پزشک خود در مورد آزمون و تست کمک بطلبید.

جلوگیری از گسترش اچ آی وی (ایدز)

به تازگی آلوده ترین افراد ، کسانی هستند که تستشان دو ماه بعد از عفونت مثبت بوده است اما افرادی هم پس از گذشت ۶ ماه تا ۵٪ منفی بوده اند . رابطه جنسی ایمن و یا استفاده از موانع لاتکس مانند کاندوم یا سد دندان برای جلوگیری از ایدز و دیگر بیماری های مقاربتی لازم است. اگر شما اچ آی وی دارید و حامله هستید با پزشک خود را در مورد آنچه باید انجام شود به منظور کاهش خطر ابتلا به عفونت HIV به فرزند متولد نشده شما صحبت کنید. مصرف کنندگان مواد مخدر نباید سوزن مشترکی را استفاده کنند

گلوکوم یا آب سیاه



این گروه از بیماری های چشم به تدریج عصب بینایی را صدمه می زند و ممکن است منجر به کوری شود و قابل توجه است که از دست دادن بینایی غیر قابل برگشت است. مردم قبل از مبتلا به گلوکوم متوجه هر گونه علائمی که می تواند رخ دهد میشوند. تست غربالگری برای بررسی فشار غیر طبیعی داخل چشم و درمان وضعیت قبل از آسیب به عصب بینایی میباشد.

گلوکوم

تست چشم برای گلوکوم بر اساس سن و خطر ابتلا از قرار زیر میباشد:

کمتر از ۴۰ سالگی : هر ۲-۴ سال یک بار

۴۰-۵۴ سالگی: هر سال ۱-۳ سال یک بار

۵۵-۶۴ سالگی: هر ۱-۲ سال یک بار

۶۵ سالگی به بالا: هر ۶-۱۲ ماه

اگر شما در معرض خطر بالای ابتلا قرار دارید یا آمریکائی های آفریقائی تبار، افراد با سابقه خانوادگی گلوکوم، سابقه جراحی چشم، و یا استفاده از داروهای استروئیدی هستید باید قبل از آن با پزشکتان صحبت کنید.

نوشته شده توسط Administrator

مترجم : مریم عبداللهی (روانشناس)

دپارتمان تحقیقات مرکز نوروفیدبک و بیوفیدبک آلومینا

منبع اصلی مقاله : پایگاه اطلاعات علمی پزشکی وب مد

مرکز تخصصی نوروفیدبک و بیوفیدبک آلومینا