



آزمایشگاه پاتوبیولوژی نیکو

جنس مذکر در همه گروه‌های سنی از کودک و نوجوان تا میانسال و سالمند نسبت به زنان در معرض فاکتورهای خطر بیشتر و در نتیجه مرگ و میر بالاتری است. به غیر از بیماری‌های دوره نوزادی و کودکی در سایر دوره‌های زندگی نیز عوامل خطر محیطی و شغلی، عادات و رفتارهای نادرست مانند مصرف سیگار، الکل و مواد مخدر، همچنین استرس‌های مختلف سلامت مردان را تهدید می‌کند.

حفظ سلامتی در مردان علاوه بر آنکه سبب حفظ نیروی مهم مولد در جامعه می‌شود، بر کیفیت زندگی خانواده‌ها نیز تأثیرگذار است. متأسفانه اغلب مردان به سلامت جسم و روح خود چندان توجهی نمی‌کنند. آنها فکر می‌کنند که اگر نقش اجتماعی آنها زنده و پویا است، از سلامت کامل برخوردارند. مردان کمتر از زنان به پزشک مراجعه می‌کنند و اغلب ارجاعات آنها به پزشک نیز به علت بیماری‌های جدی است. در حالیکه لازم است، حتی با وجود احساس سلامت، برنامه‌ای منظم برای معاینات پزشکی و مراجعات بهداشتی تنظیم کنند. مهمترین عللی که سلامت مردان را تهدید میکنند عبارتند از:

حوادث عمدی و غیر عمدی، بیماری‌های روانی و اختلالات رفتاری، بیماری‌های قلبی و عروقی، بیماری‌ها و اختلالات مربوط به دوره نوزادی و کودکی، بیماری‌های دستگاه تنفس، بیماری‌های دستگاه استخوانی و عضلانی، بیماری‌های دستگاه گوارش، بیماری‌های ادراری و تناسلی، سرطانها، بیماری‌های تغذیه‌ای و متابولیک.

در مردان بار ناشی از حوادث ترافیکی ۵ برابر زنان، اعتیاد حدود ۱۰ برابر زنان و سقوط حدود ۳ برابر زنان است. حوادث ناشی از نیروهای مکانیکی همچنین قتل و خشونت، بیماری‌های مزمن انسدادی ریه و بیماری‌های قلبی و ریوی، خودکشی، آسم، سوختگی، اسکیزوفرنی، ایدز و HIV مثبت در مردان بیشتر است.

بیماری‌های رفتاری و جنسی نیز در مردان به مراتب بیش از زنان است. به علت خصوصیات جنسیتی، رفتاری و شغلی مردان بیش از زنان در معرض انواع بیماری‌های واگیر و غیر واگیر هستند.

علائمی که مردان نباید به آنها بی توجهی کنند:

مشکلات ادراری: شامل درد و سوزش و تکرر ادرار، نیاز به فوریت در دفع ادرار مخصوصاً شب‌ها، جریان کم ادرار یا چکه چکه خارج شدن ادرار هستند. این علائم می‌تواند نشانه بیماری‌های پروستات باشد. انجام آزمایش PSA برای تشخیص بیماری‌های پروستات توصیه میشود.

تغییر در بیضه‌ها: لمس توده یا احساس سنگینی یا هرگونه تغییر دیگر در بیضه‌ها را باید به پزشک اطلاع داد.

وجود خون در ادرار یا مدفوع: این علائم می‌توانند یکی از اولین نشانه‌های سرطان مثانه، کلیه‌ها یا کولون باشد. بیماری‌های دیگری نیز مانند هموروئید یا عفونت ادراری نیز این علامت را ایجاد میکنند.

تغییرات پوست: هرگونه تغییر در اندازه، شکل یا رنگ یک خال یا نقطه دیگر در پوست مستلزم مراجعه به پزشک است.

تغییرات در گره‌های لنفاوی: شامل تورم و حساسیت و درد در گره‌های لنفاوی است، برای تعیین علت این مشکل نیاز به مراجعه به پزشک می‌باشد.

مشکل بلع: همراه با از دست دادن وزن یا استفراغ، ممکن است نشانه سرطان مری یا سرطان معده باشد.

سوزش سر دل: اغلب موارد سوزش سر دل با تغییرات در رژیم غذایی، عادات نوشیدن و کاهش استرس از بین میرود.

سرطان مثانه

مثانه عضوی است در داخل حفره لگن که ادرار در آن جمع آوری می شود. هنگامی که سلول های مثانه غیر طبیعی می شوند و رشد آنها از کنترل خارج می شود، سرطان مثانه بروز میکند. این بیماری میتواند به گره های لنفاوی مجاور و سایر اعضای بدن گسترش یابد. در موارد شدید، می تواند به قسمت های دور بدن، از جمله استخوان ها، ریه ها و یا کبد گسترش یابد. سیگار کشیدن، استنشاق مواد شیمیایی سرطان زا، سن بالای ۵۵ سال، التهاب طولانی مدت مثانه، سنگ مثانه، نقائص مادرزادی مثانه، استفاده از برخی داروها و سابقه خانوادگی میزان ابتلا به سرطان مثانه را افزایش میدهد. همچنین کارگرانی که در صنایع چرم سازی مشغول به کار هستند یا با موادی از قبیل رنگ، بنزین، مواد چاپ و مواد شیمیایی سر و کار دارند، بیشتر در معرض این بیماری قرار دارند. وجود خون در ادرار اصلی ترین علامت این بیماری است، تکرر ادرار، سوزش و درد هنگام دفع ادرار، احساس فوریت در دفع ادرار و درد در پهلو و دردهای استخوانی (ناشی از درگیر شدن استخوان ها) از دیگر علائم این بیماری به شمار می آیند.

سرطان پوست

سرطان پوست، بیماری است که سلول های سرطانی در لایه های بیرونی پوست یا قسمتهایی از پوست که در معرض نور خورشید قرار دارند مانند صورت، گردن، دست ها و بازو ها، به وجود می آیند. سرطان پوست انواع مختلفی دارد بنابراین علائم آن ها نیز با توجه به منشا آن ها تا حدودی با یکدیگر متفاوت است. در ابتدا شاخی شدن پوست در اثر آفتاب و در مراحل پیشرفته تر زخم های پوستی موضعی از علائم ظاهری سرطان پوست می باشد. بزرگ شدگی و برآمده شدن خال ها، تغییر رنگ آنها، نامنظم شدن حاشیه خال و نامتقارن بودن آن از علائم هشدار دهنده ای است که در صورت مواجهه با آن باید به پزشک مراجعه شود.

سیگار موجب بروز ۹۰ درصد سرطان های ریه، ۵۰ درصد بیماری های قلبی عروقی، ۷۵ درصد بیماری های تنفسی و ۱۲ درصد کل مرگ ها و ۳۰ درصد مرگ های بین ۳۰ تا ۵۰ سالگی است.

۹۰ درصد سرطان های ریه و ۸۳ درصد مرگ و میر ناشی از سرطان ریه در اثر استعمال دخانیات است.

سرطان روده بزرگ

روده بزرگ بخشی از دستگاه گوارش است که از آپاندیس شروع شده و به راست روده یا رکتوم ختم می شود. سرطان کولون نوعی سرطان است که در روده بزرگ (کولون) آغاز میشود. سرطان کولون معمولا در ابتدا به صورت توده های خوش خیم کوچکی به نام پولیپ ها که در داخل کولون شکل می گیرد شروع می شود. با گذشت زمان برخی از این پولیپ ها می توانند به سرطان کولون تبدیل شوند. پولیپ ها ممکن است کوچک باشند و علائم کمتری دارند. به همین علت، پزشکان توصیه های غربالگری منظم برای کمک به پیشگیری از سرطان روده بزرگ را با شناسایی و برداشتن پولیپ قبل از تبدیل شدن به سرطان توصیه می کنند.

سرطان کولون گاهی به نام سرطان کولورکتال نامیده می شود که شامل سرطان کولون و سرطان رکتوم است. سرطان روده بزرگ در مردان نسبت به زنان شایع تر است و اغلب پس از میانسالی همراه با خونریزی، درد، و حرکات غیر طبیعی روده رخ می دهد. این سرطان اغلب پس از ۵۰ سالگی بروز می کند و شانس ابتلا به آن با گذشت هر دهه، دو برابر می شود.

اسهال، یبوست یا هر تغییر در عادت دفعی که بعد از چند هفته به حالت اولیه برنگردد، وجود خون در مدفوع یا مدفوع خیلی تیره رنگ، کم خونی غیر قابل توجیه، درد شکمی، انسداد روده، کاهش وزن بدون دلیل مشخص، خستگی مداوم، این نشانه به خصوص در افراد بالای ۶۰ سال باید جدی گرفته شود.

اگر این علامت رو به شدیدتر شدن رفت باید برای رد برخی بدخیمی ها مانند سرطان معده به پزشک مراجعه کرد. **تغییرات دهان:** استعمال دخانیات خطر ابتلا به سرطان دهان را بیشتر میکند. در صورت وجود نقاط سفید، قرمز، خاکستری یا زرد رنگ در داخل دهان و یا روی لب باید به پزشک مراجعه شود. **از دست دادن وزن بدون تلاش:** کاهش وزن ناخواسته و شدید، یکی از نشانه های سرطان پانکراس، معده و ریه است. با انجام آزمایشات خون و سی تی اسکن پزشک میتواند اطلاعات بیشتری کسب کند. **تب:** معمولا تب بدین معنی است که بدن با عفونت مبارزه می کند. اما تب بدون دلیل و طولانی می تواند نشانه لوسمی یا سرطان خون باشد. تغییرات پستان، خستگی، سرفه ای که بیش از ۳ تا ۴ هفته طول بکشد، درد شکم یا درد مزمن در اندامها نیز نیاز به بررسی های بیشتر پزشکی دارند.

سرطانهای شایع

در مردان

سرطان پروستات

غده پروستات یک غده کوچک و گردو شکل است که در زیر مثانه آقایان قرار گرفته است. این غده قسمت اعظم مایع منی را تولید می کند. سرطان پروستات یکی از سرطانهای شایع در مردان است و بروز آن پس از ۶۵ سالگی افزایش می یابد.

سرطان پروستات معمولا به آرامی رشد می کند و در ابتدا به غده پروستات محدود می شود، جایی که ممکن است آسیب جدی نداشته باشد. با این حال، برخی از انواع سرطان پروستات تهاجمی هستند و می توانند به سرعت گسترش پیدا کنند. در صورت تشخیص زود هنگام یعنی زمانی که سرطان به غده پروستات محدود است شانس بیشتری برای درمان موفق وجود دارد.

علائم و نشانه های سرطان پروستات شامل ادرار قطره قطره و مکرر، درد یا سوزش ادرار، وجود خون در مایع منی، اختلال نعوذ و درد لگن و بالای ران است.

سرطان ریه

سرطان ریه یکی از اصلی ترین عوامل مرگ و میر از میان سرطان ها شناخته شده است و بیشترین میزان مرگ و میر را در مقایسه با سرطان سینه، پروستات و سایر سرطان ها دارد. سیگار کشیدن، استنشاق مواد شیمیایی و قرار گیری در معرض برخی سموم شانس ابتلا به این بیماری را افزایش می دهد. متأسفانه سرطان ریه در مراحل ابتدایی هیچ نشانه ای از خود بروز نمی دهد و در اغلب موارد، بیماران زمانی به پزشک مراجعه میکنند که سرطان در مراحل پیشرفته قرار دارد. با این حال در صورت بروز علائم و نشانه های زیر می توان به وجود این بیماری شک کرد:

افزایش تعداد یا شدت سرفه در افراد سیگاری (شایع ترین علامت)، سرفه به همراه خلط خونی، حتی اگر میزان خون اندک باشد، درد مبهم یا مشخص در قفسه سینه، تنگی نفس در اثر فعالیت، خشونت یا تغییر صدا که بیشتر از ۲ هفته طول کشیده باشد، عفونت های مکرر ریه و مجاری تنفسی، خس خس سینه، کاهش وزن، خستگی و سر درد بدون دلیل.

آزمایش های لازم جهت پایش سلامت مردان

بعضی آزمایش ها مخصوص افرادی با جنسیت و یا سنی خاص است. به دلیل تغییرات در واکنشها و هورمون های بدن، برای زنان و مردان با سنین مختلف آزمایشات خاصی انجام می شود. مردان بالای ۳۵ سال، آزمایشات زیر را باید انجام دهند.

CBC شمارش کامل سلول های خونی است که این تست اطلاعات مهم در مورد انواع و تعداد سلول های خون، عمدتاً گلبول های قرمز، گلبولهای سفید و پلاکت ها را می دهد. CBC در تشخیص بیماری هایی مانند کم خونی، عفونت و بسیاری از اختلالات دیگر کمک می کند.

آزمایش های اوره و کراتی نین Urea, creatinine جهت بررسی سلامت کلیه ها توصیه میشود. انجام آزمایش بررسی آنزیم های کبدی شامل AST,ALT, Albumin, Bilirubin, Alkaline Phosphatase برای بررسی سلامت کبد توصیه میشود.

آزمایش بررسی چربی های خون که شامل TG, Cholesterol, LDL, HDL هستند و جهت پایش سلامت قلب و عروق کمک کننده هستند.

آزمایش های بررسی قند خون شامل 2hpp , FBS, BS, Hb A1c است. این آزمایش ها برای غربالگری دیابت استفاده میشوند.

آزمایش آنتی ژن اختصاصی پروستات یا PSA برای تشخیص بیماری های پروستات انجام میشود. دو روش غربالگری برای تشخیص بیماری های پروستات وجود دارد که مکمل یکدیگرند، روش اول که بسیار ارزشمند است معاینه و لمس مستقیم غده پروستات از طریق مقعد است و روش دیگر اندازه گیری آنتی ژن اختصاصی پروستات یا PSA است. آنتی ژن اختصاصی پروستات توسط سلول های پروستات ترشح میشود و با افزایش سن و بزرگتر شدن غده پروستات میزان این آنتی ژن نیز کمی افزایش می یابد. افزایش آن لزوماً به معنی سرطان نیست. افزایش این آنتی ژن در بزرگی خوش خیم، عفونت ها و التهاب پروستات و سرطان پروستات مشاهده میشود. توصیه می شود این آزمایش از سن ۴۰ سال به بعد هر دو سال یک بار انجام شود و بعد از ۵۰ سالگی بهتر است هر سال این آزمایش انجام شود.

آزمایش بیماریهای منتقل شونده از راه جنسی یا STD که شامل بررسی از نظر بیماریهایی مانند ایدز، هپاتیت ها، تبخال و زگیل تناسلی، سیفلیس، کلامیدیا، شانکروئید، سوزاک و برخی دیگر از بیماریهای جنسی است که در صورت لزوم و شک به وجود این بیماری ها ممکن است پزشک آنها را درخواست نماید.

مراقبت های دهان و دندان، کنترل سلامت چشم ها، کنترل شنوایی، کنترل فشار خون، بررسی از نظر سلامت کولون و روده ها مانند کولونوسکوپی، سنجش تراکم استخوان و بررسی پوکی استخوان از دیگر مراقبت های لازم برای بهبود سلامت مردان هستند.