**توصیه های پیشگیری و ار تقای سلامت برای آقایان**

**آز مایشات غر بالگری که لازم است انجام دهید** : تستهای غربا ل گری به تستهایی گفته می شود که پیش از اینکه علائم بیماری در انسان ظاهر شود ، وجود بیماری را نشان می دهد. اندازه گیری فشار خون و آزمایش کلسترول خون در زمره این گونه تست ها هستند .

**آنوریسم آئورت شکمی** : اگر در سنین 65 تا 75 سالگی هستید و سیگاری هستید از پزشک تان بخواهید آزمایش غر بال گری مربوط به این بیماری ر ا برای تان درخواست کند تا انجام دهید . ممکن است توده ای در آئورت شکمی تا ن ( بزرگترین سر خرگ بدن ) ایجاد شده با شد . اگر این تو ده بترکد خطر خونریزی و مرگ را بدنبا ل دارد **.**

**سرطان کولو رکتال (روده ای –مقعدی ) :** از 50 سالگی باید تست غر با ل گری سر طان کو لو رکتا ل را انجام دهید . اگر سا بقه چنین بیماری در خا نواده تا ن تا ن وجود دارد این آزمایش را پیش از این سن باید انجام دهید . برای تشخیص این سر طان روشهای مختلفی وجود دارد که با مشورت پزشک تان می توانید یکی از این راه ها را انتخاب کنید .

 **افسر دگی :** سلامت روانی شما به ا ندازه تندرستی جسمی تان مهم است . با پزشک تان در باره تست غر بال گری تشخیص افسردگی مشورت کنید .به ویژه اگر در 2 هفته گذشته دچار حالات زیر شده اید **:**

* احساس غم و ناامیدی
* - علا قه نداشتن به انجام هیچ کاری

**دیابت :** اگر فشار خون تان از 135 روی 80 میلی متر جیوه بالاتر است ، یا داروی فشار خون مصرف می کنید ، باید آزمایش غر با ل گری مربو ط به تشخیص دیابت را انجام دهید . د یا بت می تواند به مغز ، چشم یا کلیه ، اعصاب و سایر اعضای بدن آسیب بزند .

**فشار خون بالا :** با ورود به 18 سالگی با ید دست کم دو سا ل یک بار فشار خون تا ن را اندازه گیری کنید . فشار خون بالاتر از 140 روی 90 میلی متر جیو ه غیر طبیعی است . فشار خون بالا می تواند منجر به سکته مغزی ، حمله قلبی ، ناهنجاری در کارکرد کلیه و چشم و نارسایی قلبی منجر شود .

**کلسترول بالا :** اگر در سنین 35 سالگی یا بالاتر هستید ، میزان کلسترو ل خو ن تان را اندازه گیری کنید و اگر موارد زیر در موردتان صدق می کند باید مبادرت به انجام آن کنید :

- د خا نیا ت مصرف می کنید .

- چاق هستید .

- دیابت یا فشار خون بالا دارید .

- سابقه بیماری قلبی یا گرفتگی سرخرگ دارید .

- در خانواده تان مردی پیش از 50سالگی و زنی پیش از 60 سالگی دچار حمله قلبی شده است .

**آلودگی به ویروس HIV (عامل ا یدز** ) : ااگر موارد زیر برای تان روی داده است لازم است آزمایشات غر بالگری ایدز را انجام دهید :

* رابطه جنسی محا فظت نشده داشته اید .
* از مواد مخدر تزریقی استفاده می نمایید .
* با فردی که مبتلا به HIV است یا مواد مخدر تزریقی مصرف میکند رابطه جنسی داشته اید
* بین سال های 1357 تا 1364 شمسی خون در یافت کرده اند .

**سیفیلیس :**

* از پزشک تان بپر سید آیا لازم است آز مایش غر بال گری سیفیلیس انجام دهید .

اضافه وزن وچا قی :

* بهترین راهی که می توانید متوجه شوید اضافه وزن دارید ،تعیین شاخص توده بدنی (BMI )است ، که باید وزن تان را بر حسب کیلو گرم بر مجذور قد تان بر حسب متر تقسیم کنید . اگر BMI شما بین 5/18 تا 25 باشد وزن تان طبیعی است . از 25 تا 30 اضافه وزن دارید و از 30 به بالا چاق هستید . اگر چاق هستید با پزشک تان در زمینه کاهش وزن مشورت کنید .، زیرا چاقی و ا ضا فه وزن ممکن است شما را به دیابت و بیماری های قلبی عروقی مبتلا کند .

اگربرا ی پیشگیری از بیماری ها به دارو نیاز دارید از آن ها استفاده کنید :

* آسپیرین : اگر 45 ساله یا بزرگتر هستید با پزشک تان در باره استفاده ار آسپیرین به منظور پیشگیری از بیماریهای قلبی مشورت کنید .
* ایمن سازی :
* هر سال واکسن ا نفلو ا نز ا بزنید .
* اگر 65 ساله یا بزرگتر هستید واکسن پنو مو نی بزنید .
* هر 10 سال یک بار وا کسن دیفتری کزاز بزرگسالان را بزنید .
* در مورد واکسن هپاتیت ب با پزشک خود مشورت کنید .
* ممکن است بر حسب وضع سلامتی در سنین جوانی به واکسن پنومونی و زو نا نیاز داشته با شید .

برای تندرستی تان گام های موثر بردارید:

* فعالیت جسمی مناسب داشته با شید و از غذاهای سا لم استفاده کنید .
* تلاش کنید وزن تان منا سب باشد . بین کالری غذا و نوشیدنی هایی که مصرف می کنید و کالری ای که در فعالیت های جسمی می سوزانید باید تعادل بر فرار باشد .
* الکل یا دخا نیات مصرف نکنید و اگر الکل یا دخانیات مصرف می کنید با پزشک خود مشورت نموده و برای ترک آنها اقدام نمایید و از تو صیه های وی پیروی کنید .

الهام ابراهیم زاده

مسئول ارتقاء سلامت