با دیدن این علائم ها حتما نزد پزشک بروید

مرداد 4, 1395

شاید کمتر مردی به چکاپ های دوره ای اعتقاد داشته باشد؛ اما برای آنکه مشکل ساده ای که ممکن است همسرتان به خاطر سن یا جنسیتش به آن دچار شده کار او را به جای باریک نرساند

تعجب نمی کنیم اگر شوهر شما هم هنگام درد کشیدن بادی به غبغب بیندازد و با قیافه ای شبیه سوپرمن ها بگوید که نیازی به ویزیت دکتر ندارد و اگر کمی صبر کند همه چیز درست می شود اما برخلاف تصور این دسته از آقایان، صبر کردن نه تنها چیزی را درست نمی کند

بلکه علائم بیماری را هم هر روز آزار دهنده تر و طاقت فرساتر کرده و درمان بیماری را دشوار و حتی گاهی محال می کند.ما به شما خواهیم گفت که چه وقت و با دیدن چه نشانه هایی باید برای همسرتان از متخصصان بیماری های مردان وقت بگیرید و او را مجبور به مراجعه به پزشکان متخصص کنید.

سرطان معده

مراقب این علائم باشید: اگر همسرتان مدتی است که از سردرد، تهوع، استفراغ، کاهش اشتها، مدفوع خونی یا سیاه، سوء هاضمه، درد و نفخ، یا علائم ثانویه کم خونی مثل احساس بی حالی و ضعف شکایت دارد، بهتره است او را نزد پزشک ببرید تا با انجام آزمایش های غربالگری از سلامتش مطمئن شوید. از کنار علائمی شبیه به زخم معده نیز به سادگی نگذرید که شاید زنگ خطری برای سرطان معده باشد.

چرا؟ سرطان معده بعد از سرطان پوست شایع ترین سرطان بین مردان ۴۰تا۴۵ ساله است. مردان دو برابر زنان به این سرطان مبتلا می شوند. آمار ابتلا به سرطان معده در ایران، دو برابر میانگین جهانی است و این سرطان بیشترین آمار مرگ و میر را در بین انواع دیگر دارد.

برخلاف تصور بسیاری از افراد، دلیل شیوع این سرطان در مردان تنها مصرف زیاد دخانیات نیست. بر اساس تحقیقات در موسسه ملی سرطان کانستانزا کمبریج از آنجا که مردها فاقد هورمون زنانه استروژن

هستند بیشتر به این سرطان دچار می شوند که به عقیده محققان استروژن تا حدودی می تواند افراد را در برابر این سرطان محافظت کند.

البته سرطان معده اغلب بدون علائم آشکار ظاهر شده و رشد می کند و شما به عنوان همسری هوشیار باید از سابقه ژنتیکی همسرتان آگاه باشید و در اقوام درجه یک او اگر کسی مبتلا به این سرطان است، او را موظف به انجام چکاپ های دوره ای کنید.

چه باید کرد؟ گذشته از آشتی با آشپزخانه خانه و کمتر سراغ فست فود رفتن، باید کمتر سراغ غذا های نمک سود شده و ترشی ها بروید. از سوی دیگر، حتی اگر ذائقه همسرتان با غذاهای سبز سازگار نیست،

باید او را مجبور به مصرف سبزیجات و میوه های تازه کنید و جای زیادی برای پیاز و سیر در آشپزخانه تان باز کنید. گذشته از تمام این تغییراتی که در سبک زندگی تان ایجاد می کنید، باید بدانید که آندوسکوپی و رادیوگرافی راه های تشخیصی سرطان معده هستند.

سرطان پوست

مراقب این علائم باشید: اگرچه اغلب ایرانی ها چشم آبی و مو بور نیستند و پوست روشن ندارند، اما همچنان سرطان پوست جزء شایع ترین سرطان هاست. خطرناک ترین نوع سرطان پوست، ملانوم است و گفته می شود که مردان ۵۰ ساله دو برابر بیشتر از زنان به این بیماری مبتلا می شوند.

چرا؟ مردان به علت کار در معرض نور خورشید بیشتر به این سرطان مبتلا می شوند. علاوه بر این تماس طولانی مدت با مواد شیمیایی مثل آرسنیگ و زغال سنگ نیز از عوامل ایجاد کننده سرطان پوست است.

چه باید کرد؟ از شوهرتان بخواهید در صورت مشاهده لکه ای مشکوک، تغییر رنگ ناحیه پوست یا خال و برآمدگی سریعا با دکتر مشورت کنید تا در صورت لزوم آزمایشات غربالگری را انجام دهید. شاید آقایان در مقایسه با خانم ها حساسیت کمتری نسبت به پوست شان داشته باشند؛

به آنان گوشتزد کنید که علائم سرطان در ابتدا خیلی شدید نیست. اگر همسرتان حاضر به خرید کرم ها نیست خودتان دست به کار شوید به داروخانه بروید و کرم ضد آفتابی با درجه SPF ۱۵ خریدای کنید تا

به طور مداوم ۳۰ دقیقه قبل از خروج از منزل از آن استفاده کند و تاکید کنید هر دو ساعت تمدیدش کند.

می توانید به او بگویید با کلاه لبه دار خوش تیپ تر است و به جای لباس های آستین کوتاه در تابستان می تواند از لباس های آستین بلند که از الیاف طبیعی ساخته شده اند و امکان جریان داشتن هوا را فراهم می کنند، استفاده کند.

سرطان مثانه

مراقب این علائم باشید: اگر همسرتان دچار تکرر ادرار شده یا سوزش و دردی را هنگام ادرار حس می کند یا در ادرارش لکه های خونی پدیدار شده او را مجاب کنید تا در اسرع وقت به پزشک مراجعه کند. سرطان مثانه در اوایل بروزش می تواند علائمی شبیه به سنگ کلیه هم داشته باشد.

چرا؟ شیوع سرطان مثانه در مردان چهار برابر زنان است و البته بسیار شایع. این سرطان ممکن است تا سال ها مخفی بماند و با خونریزی زیاد و زمانی که بیماری پیشروی کرده، ظاهر شود. این بیماری در افراد کمتر از ۴۰ سال به ندرت ظاهر می شود و معمولا افراد بالای ۶۰ سال را درگیر می کند.

اگر همسرتان در معرض مواد شیمیایی قرار دارد، در کارخانه کار می کند یا در آرایشگاه با مواد شیمیایی سر کار دارد یا حتی اگر راننده کامیون است و سیگار هم می کشد، بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارد.

چه باید کرد؟ بررسی سوابق بیماری بستگان نیز همانند دیگر سرطان ها، حرف اول را برای شناسایی بیماری های احتمالی می زند. پس اگر پدر، عموها یا پدربزرگش به این بیماری مبتلا بوده، در مورد بررسی وضعیت سلامت همسرتان حساسیت بیشتری به خرج دهید.

سرطان پروستات

مراقب این علائم باشید: این سرطان در مراحل اولیه اغلب خاموش است و تنها زمانی علائم بروز می کنند که سرطان به خارج از پروستات نفوذ کرده و کار درمان سخت شده باشد. علائمی که در موارد پیشرفت بیماری دیده می شود، از قبیل ناتوانی ادرار، درد یا سوزش، اشکال در نعوظ آلت، خون در ادرار و جریان ضعیف ادرار، احساس درد متناوب

در قسمت پایین پشت، بالای ران و مفصل ران هستند.

چرا؟ اگر شوهرتان بیش از ۶۵ سال دارد بیشتر در معرض ابتلا به این سرطان است و سابقه فامیلی در سرطان پروستات می تواند خطر دچار شدن به آن را بیشتر کند. گذشته از این، حواس تان به دور شکم شوهرتان باشد که چاقی و اضافه وزن نیز خط ابتلا به سرطان پروستات را افزایش می هد.

چه باید کرد؟ محققان به آقایان توصیه می کنند تا مصرف چربی ها را در رژیم غذایی تان کاهش دهید و همچنان از سبزیجات و میوه های تازه استفاده کنید. روغن های گیاهی را جایگزین روغن های حیوانی کنید. ماهی بخورید که خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد. وزن تان را هم نرمال نگه دارید. افرادی که "بی ام آی" ۳۰ یا بیشتر از ۳۰ دارند بیشتر سرطان پروستات می گیرند.

فشار خون بالا

مراقب این علائم باشید: اغلب مردان دچار این بیماری هستند در حالی که خودشان هم خبر ندارند. تنها در موارد پیشرفته افراد مبتلا به فشار خون بالا دچار سردرد، سرگیجه و خون دماغ می شوند.

این بیماری ممکن است علائم دیگری مانند تهوع، خستگی، تپش قلب، تاری دید و درد قفسه سینه را هم داشته باشد. اگر همسرتان برای چکاپ یا موارد دیگر به پزشک مراجعه کرد به پزشک یادآوری کنید تا فشار خون شوهرتان را نیز بررسی کند.

چرا؟ خطر ابتلا به فشارخون با افزایش سن بیشتر می شود و در مردان بالای ۴۵ سال افزایش می یابد. این بیماری نیز بسیار شایع است. در آمریکا یک سوم افراد بالغ و نصف مردان بالای ۶۰ سال به فشار خون بالا دچار هستند، اما مردان جوان هم ممکن است درگیر این بیماری شوند.

چاقی و سابقه بیماری خطر ابتلا به این بیماری را افزایش می دهد. به طور میانگین توصیه می شود تا برای افراد بالای ۲۰ سال هر دو سال یک بار کنترل فشار خون صورت بگیرد.

چه باید کرد؟ اگر همسرتان اضافه وزن دارد برای پیشگیری از فشار خون رژیم غذایی مفیدی برایش آماده کنید. از فشار خون بالا سرسری نگذرید که ممکن است با پیگیری آن سرنخ هایی از بیماری هایی دیگر

را پیدا کنید.

برای حفظ سلامت همسرتان و پیشگری از فشار خون بالا، مصرف غذا های پرنمک را فراموش کنید. میزان ۳۰۰/۲ میلی گرم مصرف مجاز روزانه نمک برای هر نفر است و گذشته از آن باید برای دور شدن این خطر، سبزیجات و میوه های تازه مصرف کنید و مصرف غذاهای چرب را هم ممنوع کنید.