

بیماری هایی که در مردان شایع تر است

چند بیماری شایع، سلامت مردان را تهدید می کند که سرطان مثانه، سرطان پروستات، بیضه نزول نکرده و ناتوانی جنسی مهم ترین آن ها هستند. این بیماری ها از نظر متخصصان اورولوژی مورد بررسی قرار می گیرد و ممکن است با حضور متخصصان داخلی و غدد، بیماری های دیگری نیز به فهرست بیماری هایی که سلامت مردان را تهدید می کند، اضافه شود .

سرطان مثانه شایع ترین بیماری در بین مردان است که متأسفانه ممکن است سال های سال، علامت آن مخفی بماند تا وقتی که خونریزی شدید و بیماری جدی شود. این بیماری کاملاً قابل پیشگیری و درمان است.

سرطان پروستات نیز تقریباً هیچ علامتی ندارد و فقط با معاینه پزشک و آزمایش های آن قابل تشخیص است، به خصوص مردان بالای ۴۰ سال باید از نظر این بیماری کنترل شوند .

شیوع سرطان مثانه در مردان ۵ برابر زنان و سرطان های ریه و معده ۳ برابر زنان می باشد و بیماری های رفتاری و جنسی نیز در مردان به مراتب بیش از زنان است .

مردان به علت خصوصیات جنسیتی، رفتاری و شغلی بیش از زنان در معرض انواع بیماری های واگیر و غیر واگیر هستند . این بیماری ها را از سه منظر می توان بررسی کرد، سلامت رفتار مردان، سلامت جنسی که معمولاً مورد توجه قرار نمی گیرد و بیماری های مزمن مانند سرطان که به مراتب در مردان بیش از زنان است .

رفتارهای پر خطر به ویژه مصرف مواد مخدر، بیماری های آمیزشی و هیپاتیت ها نیز در مردان به مراتب بیش از زنان است. ۹۵ درصد مبتلایان به ایدز در ایران مرد هستند و مطالعات مختلف نشان داده است که مصرف سیگار و الکل نیز در مردان به مراتب بیش از زنان است.

ناتوانی جنسی نیز تقریباً در حدود ۳۰ درصد آقایان شایع است و بی توجهی به آن موجب سردی روابط خانوادگی، کشمکش در خانواده و طلاق می شود، در حالی که با مراجعه به پزشک در اکثر موارد با درمان های ساده و دارو قابل درمان است و در موارد خاص ممکن است نیازمند جراحی باشد .

۱۵ درصد زوج های کشور ناباروند که نیمی از این مشکل از طرف مردان است.

متوسط عمر زنان در کشور ۷۳ سال و مردان ۷۰ سال است که عوامل شغلی و محیطی مانند مصرف دخانیات، اعتیاد، چاقی، بی تحرکی، استرس شغلی، سوانح و حوادث، بیماری های قلب و عروق و فشار خون بالا در این امر تاثیر به سزایی دارد .

مردان پنج برابر بیش از زنان دچار حوادث ترافیکی می شوند. اعتیاد در مردان ۱۰ برابر زنان، سقوط از بلندی در مردان ۳ برابر زنان

و خودکشی، آسم، سوختگی و اسکیزوفرنی در مردان کشورمان بیشتر از زنان است.

بر اساس نتایج گزارش نظام مراقبت، عوامل خطر بیماری های غیر واگیر در سال ۱۳۸۴، ۲۷ درصد مردان کشورمان دارای اضافه وزن، ۲۱ درصد مردان روزانه دخانیات مصرف می کنند، ۴۱ درصد مردان دارای کلسترول خون بالا و ۶۰ درصد از مردان هیچ فعالیت فیزیکی در اوقات فراغت خود ندارند.

کج خلقی و سوءظن در مردان به مراتب بیش از زنان است که در بسیاری از موارد به فروپاشی نظام خانواده می انجامند.

اختلال کج خلقی به علت شرایط محیطی و خانوادگی در بین مردان بسیار شایع است و باعث انتقال آن به همسر و فرزندان می شود که به مرور کانون خانواده را از هم می پاشد. سوءظن اختلال روانی دیگری است که در بین مردان شایع شده و استرس و فشار روانی شدیدی را به خانواده ها تحمیل می کند و در نهایت خانواده را متلاشی می کند.

اغلب مردان در طول دوران زندگی خود از بیماری که دارند، مطلع نمی شوند. عدم اطلاع مردان از بیماری خود، ناشی از عدم انجام معاینات دوره ای ۶ ماه یک بار است.

متأسفانه مردان زمانی به پزشک مراجعه می کنند که فرصت درمان از دست رفته است و این وضعیت در روستاها و شهرستان ها بیشتر دیده می شود.

علائمی که آقایان باید جدی بگیرند

نگویند خودش خوب می شود یکی از موضوعات مورد علاقه خانم ها، صحبت از بیماری ها و مشکلات خودشان و یا دیگران است. در مهمانی ها گهگاه خانم هایی را می بینیم که علایم بیماری شان را برای همه توضیح می دهند، آدرس مطب پزشکان را رد و بدل می کنند و حتی برای هم، نسخه تجویز می کنند. این مساله از نظر روان شناسان توجیه شده است. به عقیده آنها، خانم ها بیشتر به علایم بدن شان گوش می کنند و به پزشک مراجعه می کنند، اگر چه گاهی اوقات مشکل خاصی وجود ندارد، اما به طور کلی این روحیه خانم ها موجب می شود، زودتر بیماری ها در آنها تشخیص داده شود و از سلامت بیشتری برخوردار باشند. درباره آقایان، این مساله برعکس است. بسیاری از آقایان دوست ندارند به پزشک مراجعه کنند و بعضی دوست ندارند حتی به بیماری فکر کنند. به همین دلیل، به عقیده برخی روان شناسان، این دسته از آقایان از مکانیسم "انکار" استفاده می کنند. به گفته آنان، برخی آقایان مانند کبک سرشان را زیر برف می کنند و امیدوارند با بیرون آوردن سرشان، مشکل شان هم برطرف شده باشد. "خودش خوب می شود"، این همان جمله معروفی است که آقایان راجع به علایم بیماری شان می گویند و اغلب این افراد زمانی به پزشک مراجعه می کنند که بیماری در مراحل پیشرفته خود است. تازه در این مرحله هم همسرشان مجبورشان کرده تا به پزشک مراجعه کنند. بررسی مراکز درمانی مختلف و بیمارستان ها هم این مساله را، که آقایان بسیاری از علایم غیرطبیعی بدن خود را نادیده می گیرند، تایید می کند. طبق مطالعات انجام شده، پنج علامت زیر شایع ترین علایمی هستند که آقایان از آنها غفلت می کنند.

۲- درد قفسه سینه

شاید فکر کنید این آخرین علامتی باشد که فردی ممکن است فراموش کند و یا چطور ممکن است کسی به درد قلبی توجه نکند؟ اما متخصصان می‌گویند این اتفاقی است که همیشه می‌افتد. اغلب آقایان فکر می‌کنند این فقط مشکل کوچکی است؛ یا سوءهاضمه دارند و درد قلبی خود را به درد معده نسبت می‌دهند و یا به علت استرس و فشار کار، کمی به قلب‌شان فشار آمده که با استراحت خوب می‌شود، در حالی که در تمام این مدت ممکن است یک مشکل قلبی در حال شکل گرفتن باشد. به گفته یک متخصص قلب، شایع‌ترین علامت پیش از یک سکته قلبی در آقایان، ابتدا درد قفسه سینه و سپس انکار آن از سوی بیمار است. با هر نوع احساس ناراحتی و درد در قفسه سینه و فشار قلبی و یا تنگی نفس و درد تیر کشنده، باید هرچه سریع‌تر به پزشک مراجعه کرد.

۳- شکم بزرگ

متخصصان تغذیه معتقدند که چربی شکم بدترین نوع چربی است که به راحتی نمی‌توان از شر آن خلاص شد. در حالی که خانم‌ها هر نوع رژیم لاغری‌ای را امتحان می‌کنند تا در یک فرم سالم و مناسب قرار بگیرند، ولی بسیاری از آقایان تنها کاری که می‌کنند این است که به سایز شلوارها و کمربندهایشان اضافه می‌کنند. شکم بزرگ و چاقی مردان می‌تواند علامت خاموش چند بیماری باشد. بزرگ شدن شکم نشانه کاهش تستوسترون (هورمون مردانه) است و از طرفی می‌تواند احتمال ابتلا به دیابت و بیماری عروق کرونر قلبی را افزایش دهد و یا نشانه بالا بودن کلسترول خون باشد، در حالی که بعضی آقایان آن را به عنوان ژستی مردانه دوست دارند.

۴- بی میلی جنسی

در بسیاری از مواقع این بی میلی جنسی ممکن است ناشی از مسایل روحی و روانی باشد، اما نباید آن را نادیده گرفت. طبیعی بودن میل جنسی نشانه‌ای از سلامت کلی بدن است. بی میلی جنسی شاید ناشی از مشکلات عروق خونی آلت تناسلی باشد که خود نشانه مشکلات عروق خونی قلب و مغز است. متخصصان می‌گویند آقایان به جای استفاده از قرص‌هایی مانند ویاگرا باید یک بار هم به پزشک مراجعه کنند تا درباره مشکلات جنسی‌شان با او مشورت کنند. به طور معمول، در این مواقع پزشک به دنبال بیماری عروق کرونری قلب، فشار خون بالا و کلسترول بالا خواهد بود که می‌تواند اختلالات نعوظی را به دنبال داشته باشد.

۵- تکرر ادرار

"چیز مهمی نیست، لابد هندوانه زیاد خورده‌ام!" تکرر ادرار از آن علایمی است که اغلب آقایان آن را علامت طبیعی بالا رفتن سن می‌دانند و بدون آنکه علت آن را بدانند، به آن توجه نمی‌کنند. تکرر ادرار در آقایان مسن، اغلب به دلیل بزرگی خوش خیم پروستات به وجود می‌آید که قابل درمان است. پروستاتیت (التهاب پروستات) به دلیل عفونت یا تحریک هم می‌تواند تکرر ادرار را موجب شود. اندازه‌گیری PSA (آنتی‌ژن اختصاصی پروستات)، معاینه پروستات و آزمایش‌های کلیوی، حتماً باید پس از مراجعه به متخصص بیماری‌های مجاری ادراری انجام شود.

۶- اعتیاد به داروهای مجاز

"هر شب باید یک دیاپام بخورم وگرنه خوابم نمی‌برد". اغلب آقایان تصور می‌کنند اعتیاد فقط استفاده از منقل و وافور است و متوجه نیستند که گاهی یک قرص استامینوفن ساده هم می‌تواند آنها را معتاد کند .

در بسیاری از این افراد شاید یک کمردرد، آرتروز کتف ، دل درد و یا بی‌خوابی مقدمه استفاده از داروهای تجویز شده از سوی پزشک باشد و چند سال بعد می‌بینند که باید هنوز از آن قرص‌ها استفاده کنند و به آنها عادت کرده‌اند ، در حالی که از آن مشکل اولیه خبری نیست .اعتیاد به داروهای مجاز، مساله‌ای است که بسیاری از آقایان به هیچ وجه متوجه آن نیستند و آن را طبیعی می‌دانند، در حالی که عادت به مصرف این داروها چیزی کم از یک اعتیاد واقعی ندارد و همان مشکلات را به دنبال دارد و باید به آنها عوارض جانبی داروها را هم اضافه کرد .داروها را باید فقط بر اساس دستور پزشک و در مدت زمان تعیین شده مصرف کرد و در صورت اعتیاد به دارویی خاص به هیچ وجه ناگهان مصرف آن را قطع نکرد

پزشک‌هایی که در مردان شایعتر است