

راهنمای غربالگری برای مردان در دهه های مختلف زندگی

اهمیت آگاهی رسانی در مورد سلامت مردان:

متوسط طول عمر (امید به زندگی) مردان در هیچ کشوری بیشتر از زنان نیست. مردان اغلب با اولویت قرار دادن شغل، خانواده و سایر مسئولیت‌ها از سلامت خود غافل می‌شوند، همچنین بسیاری از مردان علائم هشدار دهنده بیماری‌هایی مانند سرطان را جدی نمی‌گیرند، این غفلت ممکن است منجر به عواقب جدی برای سلامت آنان در آینده شود. علاوه بر این، مردان مُسن بیشتر مستعد تجربه پیامدهای زیانبار انزوای اجتماعی بر سلامت روان خود هستند که کیفیت زندگی آنها را کاهش می‌دهد. پیگیری فعالانه مشکلات سلامتی، انجام آزمایشات غربالگری در سنین مختلف و برگزیدن یک سبک زندگی سالم به مردان کمک خواهد کرد تا زندگی طولانی‌تر و شادتری داشته باشند.

نقش آزمایشگاه‌ها در سلامت مردان:

آزمایشگاه‌های تشخیص طبی با فراهم کردن اطلاعات تشخیصی ضروری، پزشکان را در گرفتن تصمیمات درمانی و پایش بیماری‌ها کمک می‌کنند. از آزمایشات چکاپ ساده تا تست‌های غربالگری تخصصی، آزمایشگاه‌ها قادرند طیف وسیعی از بیماری‌ها را شناسایی و تشخیص دهند که این امر به اقدامات سریع‌تر درمانی منجر می‌شود.

تست‌های غربالگری و پایش سلامت در مردان:

با پیشرفت علوم آزمایشگاهی امکان شناسایی زودهنگام بسیاری از بیماری‌ها به وجود آمده است. در همین راستا منابع معتبر علمی تست‌های مختلف غربالگری را با توجه به بازه سنی و جنسیت افراد توصیه می‌کنند. راهنمای زیر برای مردان در دهه‌های مختلف زندگی تدوین شده است:

مردان ۲۰-۴۰ ساله:

• معاینات دوره‌ای:

با مراجعه به پزشک، بررسی‌های دوره‌ای سلامت شامل معاینه فیزیکی، تست‌های آزمایشگاهی، بررسی عادات و سبک زندگی، بررسی وضعیت واکسیناسیون، غربالگری افسردگی را انجام دهید. در سنین ۲۰ تا ۴۰ سالگی، توصیه می‌شود هر سه سال یکبار اینکار را انجام دهید.

• آزمایش کلسترول:

همه مردان ۲۰-۴۰ ساله باید حداقل هر ۳ سال یکبار آزمایش پنل لیپیدی را انجام دهند.

- **آزمایش خون و ادرار:**

در روند انجام این آزمایشات امکان ابتلا به دیابت، مشکلات کبدی، کلیوی و تیروئیدی بررسی می‌شود. توصیه می‌شود این آزمایشات هر ۳ سال یکبار انجام شوند.

- **بیماری‌های منتقل شونده از طریق رابطه جنسی:**

مردان فعال از نظر جنسی باید آزمایشات تشخیص بیماری‌های مقاربتی را حداقل به صورت سالیانه انجام دهند. این تست‌ها شامل HIV، هپاتیت، سیفلیس و گونوره‌آ می‌باشد.

- **مردان ۴۰-۵۰ ساله:**

- **غربالگری دیابت:**

آزمایش قندخون ناشتا و هموگلوبین A1C می‌توانند ریسک ابتلا به دیابت را تعیین کنند، توصیه می‌شود این آزمایشات هر ۲ سال یکبار انجام شود.

- **کولونوسکوپی:**

در اواخر دهه ۴۰ یا اوایل ۵۰ سالگی، مردان باید این معاینه مهم غربالگری سرطان کولورکتال را انجام دهند.

- **معاینه چشم:**

معاینه سالانه چشم‌ها در این بازه سنی توصیه می‌شود.

- **سلامت پروستات:**

این غربالگری از طریق آزمایش خون آنتی‌ژن اختصاصی پروستات (PSA) انجام می‌شود. انجام آن هر ۲ سال یکبار توصیه می‌شود. شروع این غربالگری از سن ۴۵ تا ۴۹ سالگی است.

- **اقداماتی که باید ادامه دهید:**

معاینات دوره‌ای: در مردان ۴۰-۵۰ ساله، این معاینات باید هر ۲ سال یکبار انجام شود.

آزمایش خون و ادرار: انجام این آزمایشات در این بازه سنی، هر دو سال یک بار توصیه می‌شود.

مردان ۶۰ تا ۸۰ ساله:

- آنوریسم آئورت شکمی^۱:

انجام غربالگری برای این بیماری، در مردانی که سابقه مصرف سیگار دارند پس از رسیدن به سن ۶۵ سالگی توصیه می‌شود.

- غربالگری پوکی استخوان:

از دست دادن تراکم استخوان مختص زنان نیست. مردان از شروع ۷۰ سالگی باید برای معاینه تراکم استخوان برنامه‌ریزی کنند.

- اقداماتی که باید ادامه دهید:

معاینات دوره‌ای: انجام این معاینات در این بازه سنی، بصورت سالانه توصیه می‌شود.

آزمایش خون و ادرار: در مردان ۶۰-۸۰ ساله، این آزمایشات باید هر سال انجام شوند.

سلامت پروستات: پزشک، بر اساس نتایج و ریسک فاکتورهای مربوط به هر بیمار ادامه روند انجام غربالگری سرطان پروستات را تعیین می‌کند.

منابع:

- ۱- <https://www.health.harvard.edu/topics/screening-tests-for-men>
- ۲- <https://www.hopkinsmedicine.org/health/treatment-tests-and-therapies/screening-tests-for-common-diseases>
- ۳- <https://www.pacehospital.com/international-mens-health-week>
- ۴- <https://ohiohealth.com/mens-health-screenings>

^۱ Abdominal aortic aneurysm