



## آزمایش برای تشخیص زودرس بیماری‌ها در طول عمر مردان

آزمایش‌های غربالگری معمول بخشی از پیشگیری پایه‌ای از بیماری‌ها است..

آزمایش‌های غربالگری معمول بخشی از پیشگیری پایه‌ای از بیماری‌ها است . این آزمایش‌ها بدون اینکه فرد علامتی داشته باشد، به صورت روتین برای تشخیص زودرس بیماری‌ها انجام می‌شود. مردان نیز باید در طول زندگی برای حفظ سلامت خود این آزمایش‌ها را انجام دهند. از جمله بیماری‌هایی که مردان باید در طول عمر برای آن مورد آزمایش قرار گیرند تا سلامت‌شان را حفظ کنند:

### 1- فشار خون بالا

در اندازه‌گیری‌های فشار خون، فشار خون ماگزیمم بالای 140 و یا فشار خون می‌نیمم بالای 90 میلی‌متر جیوه فشار خون بالا محسوب می‌شود. و فشار خون بالای حد مرزی، فشار خون ماگزیمم 130 تا 140 و/یا فشار خون می‌نیمم 85 تا 90 میلی‌متر جیوه است. تعداد موارد چک کردن فشار خون بسته به شدت بالا بودن فشار خون دارد، و همچنین بسته به وجود تعداد سایر عوامل خطر ساز برای حمله قلبی و سکته مغزی در فرد دارد. بزرگسالانی که در آخرین اندازه‌گیری فشار خون طبیعی، یعنی فشار خون ماگزیمم زیر 130 و فشار خون می‌نیمم زیر 85 میلی‌متر جیوه دارند، باید دست کم هر دو سال یک بار فشار خون‌شان اندازه‌گیری شود. بزرگسالانی که فشار خون حد بالای حد مرزی دارند، (فشار خون ماگزیمم 130 تا 140 و فشار خون می‌نیمم 85 تا 90 میلی‌متر جیوه) باید هر سه تا شش ماه یک بار فشار خون‌شان را چک کنند.

### 2- چربی خون

بالا بودن کلسترول بد (LDL) و تری‌گلیسریدها، پایین بودن کلسترول خوب (HDL) خطر ایجاد تصلب شرایین را می‌افزاید. آزمایش‌هایی که برای چربی خون باید انجام شود شامل اندازه‌گیری کلسترول تام، کلسترول بد یا LDL و نسبت کلسترول کل به کلسترول LDL، تری‌گلیسریدها. همه بزرگسالان بالای 20 سال اگر کلسترول LDL شان کمتر از 130 باشد، باید هر 5 سال یک بار و اگر کلسترول LDL شان زیر بین 130 تا 160 (حد مرزی) باشد، باید هر یک تا سه سال یک بار آزمایش چربی خون انجام دهند. در صورتی که فرد عوامل خطر سازی برای بیماری قلبی یا عروقی داشته باشد یا علت پزشکی دیگری وجود داشته باشد، ممکن است این آزمایش با فواصل کمتری انجام شود.

### 3- دیابت نوع 2

آزمایش‌های برای دیابت نوع 2 شامل اندازه‌گیری قند پس از دست کم هشت ساعت ناشتا و میزان طبیعی کمتر از 110 میلی‌گرم در دسی‌لیتر و میزان قند خون دو ساعت پس از صرف غذا کمتر از 140 است. افراد سالم بزرگسال بالای 45 سال باید هر سه سال یکبار قند خون‌شان را اندازه بگیرند. افرادی که در معرض خطر بیشتر ابتلا به دیابت باشند، باید با فواصل کمتر هر سه سال یک بار قند خون‌شان را اندازه بگیرند، از جمله افراد دارای اضافه وزن، افرادی که بستگان مبتلا به دیابت نوع 2 دارند و برخی از گروه‌های نژادی.

### 4- سرطان روده بزرگ و راست روده

سرطان روده بزرگ و راست روده دومین علت شایع مرگ ناشی از سرطان است، و سرطان روده بزرگ در میان مردان پس از سرطان ریه و سرطان پروستات در رده سوم قرار می‌گیرد. دانشمندان معتقدند که سرطان روده بزرگ در اکثریت موارد از پولیپ‌های روده بزرگ منشا می‌گیرند. اگر پولیپ‌ها به زودی شناسایی شوند، و برداشته شوند، از ایجاد سرطان روده بزرگ جلوگیری می‌شود. آزمایش‌ها و اعمال تشخیصی برای سرطان روده بزرگ/پولیپ اینها هستند: آزمایش خون منفی مدفوع: آزمایش خون منفی مدفوع یک آزمایش شیمیایی است تا مقادیر اندک خون در مدفوع را شناسایی کند. این آزمایش آسان و ارزان است، گرچه این آزمایش همیشه دقیق نیست. برخی از سرطان‌ها با این آزمایش شناسایی می‌شوند؛ و بسیاری از موارد مثبت آن نیز به

خاطر عوارضی غیر از سرطان هستند.

سیگموئیدسکوپی انعطاف‌پذیر: سیگموئیدسکوپی انعطاف‌پذیر یک روش نسبتاً سریع و آسان است که در مطب قابل انجام است. و امکان مشاهده مستقیم و نمونه‌برداری از ضایعات مشکوک را از بخش انتهایی روده بزرگ فراهم می‌کند. کولونوسکوپی نوری: در این روش کل روده بزرگ مورد بررسی قرار می‌گیرد. این شیوه کاملترین روش بررسی روده بزرگ است، اما اغلب نیاز به تزریق داخل وریدی مواد آرامبخش دارد و گران‌قیمت‌تر است. کولونوسکوپی مجازی: در این روش ارزان قیمت‌تر از سی‌تی‌اسکن استفاده می‌شود تا تصاویر مجازی از روده بزرگ مانند تصاویر به دست آمده از کولونوسکوپی مستقیم به دست آید. البته این شیوه به اندازه نوع مستقیم دقیق نیست. تمام افراد سالم باید در 50 سالگی آزمایش خون مخفی انجام دهند و مورد سیگموئیدوسکوپی قابل‌انعطاف قرار گیرند. و به دنبال آن آزمایش خون مخفی هر سال یک بار و سیگموئیدوسکوپی هر 5 سال یک بار انجام شود. یک روش دیگر انجام کولونوسکوپی در 50 سالگی و بعد انجام هر 10 سال یک بار آن است، در صورتی که سابقه پولیپ یا سرطان وجود نداشته باشد.

## 5 سرطان پروستات

سرطان پروستات شایع‌ترین در مردان (غیر از سرطان‌های پوست) به حساب می‌آید و با آزمایش‌های مختلفی سعی شده است، بیماریابی زودرس در این مورد انجام شود. آزمایش‌ها و اعمالی برای تشخیص زودرس سرطان پروستات شامل معاینه انگشتی راست‌رونده (توش رکتال) و اندازه‌گیری آنتی‌ژن اختصاصی پروستات (PSA) می‌شود. اما در مورد منافع این آزمایش‌ها برای تشخیص سرطان پروستات اختلاف نظر وجود داشته است. "کارگروه سرویس‌های پیشگیری آمریکا" می‌گوید شواهد فعلی برای ارزیابی منافع و مضار این آزمایش‌های غربالگری در مردان زیر 75 سال کافی نیست و در مردان 75 سال و بالاتر انجام این آزمایش‌ها ضرورت ندارد. علت این اظهار نظر آن است که این آزمایش‌ها برای تشخیص زودرس سرطان پروستات با این هدف انجام می‌شود که بتوان با درمان زودرس بیماری را ریشه کن کرد، اما در حال حاضر شواهد در مورد که انجام چنین کاری در عمل برای بیماران به خصوص در بالای 75 سال سودمند واقع می‌شود وجود ندارد، به خصوص اینکه آنها را در معرض عوارض جانبی درمان‌هایی مانند پرتودرمانی، شیمی‌درمانی و هورمون‌درمانی قرار می‌دهد. در مردان کمتر از 75 سال هم فرد در این مورد انجام آنها باید با دکتر خود مشورت کند.

## 6- گلوکوم (آب سیاه)

گلوکوم عارضه‌ای است که در آن فشار داخل چشم به طور غیرطبیعی بالا می‌رود. برای تشخیص این عارضه از تونومتری (اندازه‌گیری فشار داخل چشم) بوسیله متخصص چشم استفاده می‌شود و این آزمایش باید بخش استاندارد از هر معاینه کامل چشمی باشد. آکادمی متخصصان چشم آمریکا توصیه می‌کند در این فواصل سنی معاینه چشم از جمله اندازه‌گیری فشار داخل چشم انجام گیرد: سن 20 تا 29: افراد با سابقه گلوکوم باید هر سه تا 5 سال یک بار معاینه چشم انجام دهند. سن 30 تا 39: افراد با سابقه خانوادگی گلوکوم باید هر دو تا چهار سال یک بار مورد معاینه چشمی قرار گیرند. سایرین باید دست کم دو بار در طول این مدت معاینه چشمی انجام دهند. 40 تا 64 سالگی: هر دو تا چهار سال یک بار معاینه چشمی. 65 سالگی و بیشتر: هر یک یا دو سال یک بار.

## 7- ملانوم و سرطان‌های پوست

ملانوم وخیم‌ترین سرطان پوست است. برای تشخیص سرطان‌های پوستی، معاینه کامل پوستی بدن لازم است. جامعه سرطان آمریکا توصیه می‌کند هر سه سال یک بار بین سن 20 تا 40 سالگی و هر سال پس از 40 سالگی معاینه پوست انجام شود. افراد بزرگسالی که بیشتر از حد طبیعی در معرض خطر ملانوم هستند و باید در این مورد هشیار باشند، شامل این افراد می‌شوند: سابقه خانوادگی ملانوم. بزرگسالان میان‌سالی که به طور مکرر در معرض نور خورشید قرار می‌گیرند. سابقه آفتاب‌سوختگی‌های شدید و مکرر (به خصوص در دوران کودکی). داشتن بیش از 50 خال در بدن. داشتن پوست روشن. اگر خال شما این مشخصات را دارد، به دکتر مراجعه کنید: قطر بیش از 6 میلی‌متر دارد. نامتقارن است (شکل ناهمواری ندارد).

لبه نامنظمی دارد.  
الگوی رنگی متغییر دارد، یعنی دارای چندین رنگ است یا رنگ‌های غیر معمول مانند آبی و سیاره دارد.

8- سرطان مثانه  
آزمایش ادرار از لحاظ سلول‌های خونی می‌تواند به تشخیص زودرس سرطان مثانه کمک کند.  
سرطان مثانه می‌تواند یا باعث خونی‌شدن واضح ادرار یا خونی‌شدن میکروسکوپی ادرار شود. البته باید توجه داشت که سرطان مثانه تنها یکی از علل بسیار وجود خون در ادرار است.  
هر فردی که سیگاری است یا قبلاً سیگار می‌کشیده است یا سابقه قرارگیری شغلی به برخی مواد شیمیایی مورد استفاده در صنایع رنگ، چرم، تایر و لاستیک را دارد باید پس از 60 سالگی به طور دوره‌ای مورد آزمایش وجود خون ادرار قرار گیرند.