

# هشدار درباره بیماری‌های خاموش مردان و مصرف مکمل‌ها

6 اسفند 1404

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان بر انجام منظم غربالگری پروستات و آزمایش‌های دوره‌ای در مردان بالای ۴۰ سال تأکید کرد.

دکتر حسن رفیعی مهر، متخصص خون‌شناسی و آزمایشگاه عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان با تأکید بر اهمیت غربالگری منظم در مردان اعلام کرد: آقایان به‌ویژه پس از ۴۰ سالگی باید هر شش ماه تا یک سال، آزمایش‌های دوره‌ای و چکاپ کامل را به‌صورت منظم انجام دهند تا از بروز بیماری‌های خاموش و پرخطر پیشگیری شود.

وی با اشاره به اهمیت تشخیص زودهنگام سرطان پروستات افزود: غربالگری پروستات شامل دو اقدام اصلی است؛ آزمایش خون PSA و معاینه دیجیتال رکتال (DRE) که مردان بالای ۴۰ سال باید حداقل سالی یک‌بار آن را انجام دهند.

وی عنوان کرد: در آزمایش PSA میزان پروتئینی به نام «آنتی‌ژن اختصاصی پروستات» در خون اندازه‌گیری می‌شود و معاینه DRE نیز به پزشک کمک می‌کند هرگونه تغییر فیزیکی در بافت پروستات را شناسایی کند، انجام منظم این دو روش می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای در تشخیص زودرس و درمان به‌موقع داشته باشد.

## غربالگری دیابت؛ بدون محدودیت سنی مشخص

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان و متخصص خون‌شناسی و آزمایشگاه با بیان اینکه دیابت هم در کودکان و هم در بزرگسالان مشاهده می‌شود، تصریح کرد: نمی‌توان سن مشخصی را برای آغاز غربالگری دیابت تعیین کرد، اما توصیه می‌شود افراد هر شش ماه تا یک سال آزمایش قند خون انجام دهند.

رفیعی مهر توضیح داد: اگر قند خون ناشتا بیش از ۱۲۶ میلی‌گرم در دسی‌لیتر باشد و این عدد در دو نوبت تکرار شود، فرد مشکوک به دیابت است و باید آزمایش‌های تکمیلی شامل هموگلوبین A1C قند خون رندوم و تست قند دوساعته انجام شود. در صورت تأیید بیماری، درمان باید زیر نظر متخصص مربوطه آغاز شود.

به گفته وی، برای پیشگیری از دیابت باید قند ناشتا زیر سطح خطر نگه داشته شود و اگر بیش از ۱۲۰ باشد، بررسی علل و اقدام درمانی ضروری است.

## چکاپ سالانه؛ حداقل استاندارد سلامت مردان

این عضو هیئت علمی دانشگاه تأکید کرد: حداقل فاصله انجام چکاپ در مردانی که مشکل خاصی ندارند، یک سال است و انجام سالانه چکاپ کامل ضروری است. همچنین توصیه می‌شود هر ۱۰ سال یکبار چکاپ جامع‌تری انجام شود، همچنین آزمایش‌های سالانه باید شامل بررسی قند خون، چربی خون، اوره و سایر شاخص‌های ضروری باشد.

وی عنوان کرد: غلظت خون می‌تواند زمینه‌ساز مشکلاتی همچون سکته قلبی، سکته مغزی، فشارخون بالا و سایر عوارض جدی شود، بنابراین توصیه می‌شود مردان این منطقه آزمایش‌های مرتبط را جدی بگیرند.

این متخصص خون‌شناسی و علوم آزمایشگاهی تأیید کرد: برای بررسی غلظت خون، اندازه‌گیری سطح هموگلوبین، هماتوکریت و تعداد گلبول‌های قرمز ضروری است و این آزمایش‌ها باید حداقل سالی یکبار انجام شوند تا از بروز پرخونی پیشگیری شود.

## ریسک فاکتورهای بیماری‌های قلبی و عروقی



رفیعی مهر خاطر نشان کرد: قند خون، چربی خون، بیماری‌های مزمن و التهاب‌ها از جمله ریز فاکتورهای زمینه‌ساز بیماری‌های قلبی و عروقی هستند؛ بنابراین توصیه می‌شود فشارخون و آنزیم‌های قلبی به‌صورت منظم اندازه‌گیری شود.

## سیگار و الکل؛ عوامل تشدیدکننده بیماری‌ها

وی مصرف سیگار و الکل را از مهم‌ترین عوامل مستعدکننده بیماری‌های ریوی، کبدی، قلبی و اختلالات سیستم خون‌ساز دانست و افزود: مصرف سیگار می‌تواند سبب کمبود اکسیژن، افزایش غلظت خون و پرخونی شود، الکل نیز با تأثیر بر کبد و اختلال در سنتز فاکتورهای انعقادی، می‌تواند مشکلات متعددی ایجاد کند و حتی موجب کمبود برخی ویتامین‌ها و کم‌خونی شود.

هشدار درباره مصرف خودسرانه مکمل‌ها این عضو هیئت علمی دانشگاه هشدار داد: مصرف مکمل‌های دارویی بیشترین تأثیر را بر سیستم خون‌ساز دارد و برخی مکمل‌های مورد استفاده در بدنسازی ممکن است بر عملکرد کلیه، قلب و عروق اثر منفی بگذارند.



رفیعی مهر تأکید کرد: مصرف مکمل‌ها تنها در صورت تجویز پزشک یا داشتن مجوز رسمی بلامانع است و در غیر این صورت توصیه نمی‌شود.

وی عنوان کرد: افرادی که مکمل‌های پروتئینی، چربی‌سوز یا کراتین مصرف می‌کنند، باید آزمایش‌های عملکرد کلیه (Creatinine, BUN) آزمایش عملکرد کبد (ALT, AST) آزمایش ادرار اندازه‌گیری آنزیم‌های کبدی را انجام دهند. همچنین کنترل فشارخون بررسی قند خون در صورت بروز تپش قلب، انجام نوار قلب به‌ویژه در موارد مصرف دوز بالا یا استفاده طولانی‌مدت، این پایش‌ها ضروری است.

غربالگری سرطان روده بزرگ این متخصص در پایان با اشاره به شیوع سرطان روده بزرگ در مردان گفت: این بیماری را می‌توان از طریق بیومارکرها و مارکرها تشخیصی شناسایی کرد و در صورت تشخیص زودهنگام، درمان مؤثرتر خواهد بود.

رفیعی مهر تأکید کرد: فرهنگ‌سازی برای انجام چکاپ‌های منظم می‌تواند نقش مهمی در کاهش مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌های مزمن و سرطان‌ها داشته باشد و مردان باید سلامت خود را جدی بگیرند.