

## 4 أعراض صحية لا يجب على الرجال تجاهلها



السبت 1 أبريل 2017 01:04 م

بمعدل وسطي، يزور الرجال أطبائهم مناصفة مع النساء في كثير من الأحيان فمن المهم أن تكونوا مدركين لتغيرات في صحتكم، وأن تراجعوا طبيبك على الفور حالما تلاحظون شيئاً غير سليم

وفيما يلي 4 قضايا صحية هامة للرجال والأعراض التي لا يجب التغاضي عنها أبدأً

ورم في خصيتكم

سرطان الخصية هو السرطان الأكثر شيوعاً عند الرجال الذين تتراوح أعمارهم بين الـ 20 والـ 35. ويُصح بالفحص الذاتي المنتظم

إن لاحظتم وجود ورم أو شذوذ في خصاكم، راجعوا طبيبك أولاًً معظم الكتل الخصوية ليست سرطانية، لكن من الضروري أن تقوموا بفحص أي شذوذ لأن معالجة سرطان الخصية سيكون أكثر فعالية إن تم تشخيص السرطان مبكراً

ساعد التشخيص المبكر اللاعب نيل هاريس بالتغلب على سرطان الخصية، وسرعان ما عاد للعب مع نادي ميلوال لكرة القدم

الشامات

تحققوا من شاماتكم بانتظام واحذروا من أي تغير في اللون أو الشكل، أو إذا بدأت بالنزيف تكون معظم التغيرات غير مؤلمة وترجع لزيادة غير سرطانية في الخلايا الصبغية للجلد

راجعوا طبيبك إن بدت الشامات غير طبيعية أو دفعتكم إلى الحكة ويمكن فحصها وإزالتها إن لزم الأمر

لتقليل خطر إصابتكم بسرطان الجلد، تجنبوا التعرض لأشعة الشمس بين الساعة 11 صباحاً و3 ظهراً تغطوا واستخدموا واقياً شمسياً يتضمن عامل حماية من الشمس لا يقل عن 15 عند تواجدكم تحت الشمس

الشعور بالاكتئاب

إن كنتم مصابين بالاكتئاب، فقد تفقدون متعة القيام بالأشياء التي اعتدتم الاستمتاع بها وإن كان لديكم شعور بالحزن الشديد، اتصلوا بطبيبكم .

يعتبر الاكتئاب مرضاً حقيقياً ذو تأثيرات فعّالة على عملكم، وحياتكم الاجتماعية والعائلية ويتضمن العلاج عادةً مزيجاً من المساعدة الذاتية، والعلاجات القائمة على التخاطب والأدوية

وهو أكثر شيوعاً عند النساء، لكن الرجال هم أكثر احتمالاً للانتحار وقد يرجع ذلك إلى أن الرجال هم أكثر تردداً في طلب المساعدة

• الضغوط المالية: قد يؤثر كل من انعدام الأمان الوظيفي، التكرار الوظيفي والديون على صحتكم النفسية اكتشفوا متى عليكم طلب المساعدة

- اعرّفوا المزيد عن الاكتئاب، بما في ذلك كيفية تشخيصه وعلاجه □

#### مشاكل في التبول

عندما يتضخم البروستات، يقوم بالضغط على الأنبوب الذي ينقل البول من المثانة □ وقد يجعل ذلك عبور البول أمراً صعباً، الذي يمكن أن يكون علامة على مرض في البروستات، بما في ذلك السرطان □

سرطان البروستات هو السرطان الأكثر شيوعاً عند الرجال □ وتشمل الأعراض الأخرى آلاماً أو حرقة عندما تتبولون أو تكرار الاستيقاظ في الليل للتبول □ إن كنتم تعانيون من أحد هذه الأعراض، راجعوا طبيبك □

- توجد لدى كل رجل غدة البروستات وهي ضرورية لحياتكم الجنسية □

- اقرأوا عن سرطان البروستات، بما في ذلك الأعراض وكيفية معالجته □