



علاوه بر موارد ذکر شده در مقاله اهمیت چک آپ های دوره ای، مراقبتهای زیر به تمام مردان توصیه میشوند:

### چک آپ دوره ای برای سرطان پروستات:

از هر هفت مرد یک نفر به سرطان پروستات مبتلا می شود. آنتی ژن اختصاصی پروستات، یا آزمایش سطح خون PSA، همراه با معاینات انگشتی رکتال (DRES)، بهترین روش برای تشخیص سرطان پروستات است.

همه مردان ۵۰ تا ۷۰ ساله باید سالانه بررسی شوند. اگر مردی دارای سابقه خانوادگی سرطان پروستات باشد، آزمایش PSA را باید از ۴۰ سالگی انجام دهد.

### چک آپ دوره ای برای افراد مسن:

با افزایش سن، مراقبت از سلامتی اهمیت بیشتری پیدا می کند. مردان در مورد آزمایش های زیر باید با پزشک خود مشورت کنند:

غربالگری آنوریسم آئورت شکمی: افراد سیگاری می توانند کاندید انجام سونوگرافی برای غربالگری آنوریسم آئورت شکمی (برآمدگی پر از خون در آئورت شکمی) باشند.

غربالگری فشار خون: فشار خون باید هر سال کنترل شود. اگر فرد به دیابت، بیماری قلبی، مشکلات کلیوی یا بیماری های دیگر مبتلا است، ممکن است لازم باشد تا فشار خون او مرتب و در فواصل زمانی کوتاهتری کنترل شود.

غربالگری سرطان روده: مردان بیش از ۵۰ سال باید آزمایش خون مخفی یا کولونوسکوپی را برای بررسی نشانه های سرطان روده انجام دهند.

غربالگری کلسترول و پیشگیری از بیماری های قلبی: در صورت طبیعی بودن سطح چربی های خون هر پنج سال یکبار باید این آزمایش تکرار شود. اگر شخصی سابقه کلسترول بالا، دیابت، بیماری قلبی، مشکلات کلیوی یا بیماری های دیگر را دارد، ممکن است نیاز باشد که فواصل کنترل چربی های خون کوتاهتر شود.

غربالگری دیابت: هر سه سال یکبار باید آزمایش قند خون انجام شود. اگر شخصی اضافه وزن دارد و یا سایر عوامل خطر دیابت را دارد، باید با مشورت پزشک این آزمایش را در فواصل کمتری انجام دهد.

غربالگری سرطان ریه: برای افراد سیگاری فعلی و کسانی که در ۱۵ سال گذشته سیگار را ترک کرده اند، معاینات روتین ریه توصیه میشود.



غربالگری پوکی استخوان: اگر کسی عوامل خطر پوکی استخوان دارد، باید در مورد غربالگری با پزشک خود مشورت کند. عوامل خطر می تواند شامل استفاده طولانی مدت از استروئیدها، وزن کم بدن، استعمال دخانیات، مصرف زیاد الکل یا سابقه خانوادگی پوکی استخوان باشد.

معاینه فیزیکی: هر ساله یا طبق توصیه پزشک باید انجام شود. پزشک وزن، قد و شاخص توده بدن (BMI) را بررسی و ثبت می کند.

همچنین باید در مورد واکسیناسیون با پزشک مشورت شود به ویژه در موارد زیر:

- اگر هرگز واکسن پنوموکوک تزریق نشده یا بیش از پنج سال از تزریق واکسن گذشته است
- تزریق سالانه واکسن آنفولانزا
- هر ۱۰ سال دوز یادآور کزاز - دیفتری
- واکسن زونا یا هرپس زوستر.

همچنین:

- معاینه دندانپزشکی سالانه توصیه می شود.
- معاینات چشمی، در صورت داشتن مشکلات بینایی یا خطر گلوکوم هر یک تا دو سال توصیه میشود.
- تست شنوایی نیز در صورت داشتن علائم کم شنوایی توصیه میشود.

<http://rasadmedlab.com>

گروه علمی شبکه آزمایشگاهی رصد ←

منابع:

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/servicesandsupport/regular-health-checks>

<https://medlineplus.gov/ency/article/007465.htm>

<https://www.healthline.com/health/top-10-tests-men-should-get#good-and-bad>