

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

ورزش برای افرادی که مشکلات قلبی دارند خطرناک است یا نه؟

راه بروید؛ کامیاب شوید

ترجمه: علی رضا عزیزی

ورزشکاران در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

و وسایل ورزشی وجود ندارد. حتی کوچک‌ترین فعالیت و حرکت بدنی هم از اهمیت برخوردار است. در محل کارتان هر یک ساعت یکبار از صندلی خود بلند شوید و به خود کش و قوس بدهید. بعد به طرف آب‌سردکن بروید و آب بنوشید. در ساعت ناهار هم برای مدت کوتاهی سریع راه بروید. سعی کنید به جای استفاده از اتومبیل از دوچرخه استفاده کنید یا پیاده به سر کار بروید.

۵- دکتر گوردن توماسلی، مدیر گروه قلب دانشگاه جان هاپکینز می‌گوید: «اگر ورزش کردن برایتان حالت انجام وظیفه پیدا کند به احتمال زیاد دیگر آن را انجام نخواهید داد. ورزش‌ها و فعالیت‌های بدنی مختلفی را امتحان کنید تا بالاخره فعالیت مورد علاقه خود را پیدا کنید.» شاید ورزش کردن در باشگاه ورزشی یا کلاس ایروبیک پس از مدتی برایتان کسل‌کننده و باعث شود که انگیزه خود را از دست بدهید در این حالت می‌توانید به یک ورزش مفرح فکر



تاثیر نوع کفش روی وزن شما

ترجمه: دکتر امیر صدری

برای مدت طولانی می‌تواند به سلامت کلی بدن شما آسیب برساند. مطالعاتی که در سال ۲۰۱۱ در دالمارک انجام شد، نشان داد که چند سال استفاده از کفش‌های پاشنه‌بلند خطر بیماری استئوآرتریت (جوش خوردن استخوان‌ها و مفصل به هم و از کار افتادن آنها) را تا شش برابر افزایش می‌دهد اما این تنها مشکل نیست: تصویر اسکن شده پای خانم‌هایی که کفش پاشنه‌بلند پوشیده‌اند نشان داده که در این وضعیت برای جبران حالت سر پایین انگشتان و فشار وارد بر آنها، عضله‌های چهار سر و عضله پشت لگن به شدت فعالیت می‌کنند تا فشار را از روی نوک انگشتان و زانوئ خیم شده بردارند. همه اینها موجب می‌شود که احتمال آسیب‌دیدگی در این گروه افزایش یابد. افزایش فشار به زانو‌ها هم مفصل زانو را آزار داده و احتمال آرتروز در این مفصل را به شدت افزایش می‌دهد. دکتر هاروارد داربرگ، متخصص ارتوپدی در بدفورد می‌گوید: افزایش فشار روی پاشنه پا و حالت بی‌ثباتی می‌تواند باعث بیج‌خوردگی مچ پا شود که بسیار دردناک و آزاردهنده است. در ضمن کفش‌های پاشنه بلند باعث می‌شود که عضلات مچ پا در حالت کوتاه‌تر باشند و اگر استفاده از این کفش‌ها ادامه یابد این کوتاه‌شدگی عضلات به‌طور مشخص زیاد می‌شود. مطالعاتی که در نشریه «کسپرستال بیولوژی» به چاپ رسیده نشان داده که زنانی که چندسال اینگونه کفش‌ها را پوشیده‌اند به‌طور متوسط ۱۳درصد از طول عضله‌های مچ پای آنها کاسته شده است. نتیجه اینکه این افراد اگر هر کفشی

در بررسی‌ها مشخص شد که خانم‌هایی که کفش پاشنه‌بلند می‌پوشند آرام‌تر از خانم‌هایی که از کفش ورزشی استفاده می‌کنند حرکت می‌کنند. در نهایت براساس بررسی‌ها مشخص شد اگر خانمی که همیشه کفش ورزشی می‌پوشد برای یک سال کفش پاشنه بلند بپوشد در عرض یک سال تا سه کیلوگرم چاق می‌شود



سلامت

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

کنید. حتی ترس را کنار بگذارید و ورزش‌های مهیج مانند اسکی و اسکیت یا ورزش‌های آرامش‌بخش مانند شنا و یوگا را امتحان کنید.
یک نکته مهم:متخصصان معتقدند ورزش کردن در بیشتر مواقع برای افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی مانند ضریان غیرمعمول قلب یا نجات‌یافتگان از سکته قلبی مفید است. با این حال ممکن است که باز هم قبل از ورزش احساس نگرانی پیدا کنید. حتماً تاکنون درمورد داستان‌های نگران‌کننده افرادی که در هنگام دویدن یا تنیس بازی کردن دچار سکته قلبی شده‌اند را شنیده‌اید. تکلیف چیست؟ دکتر استز می‌گوید: «رسانه‌ها همیشه این داستان‌ها را انعکاس می‌دهند. این رویدادها خیلی غم‌انگیز است اما در حقیقت تعداد افرادی که در خانه خود سکته می‌کنند یا تعداد افرادی که در هنگام ورزش سکته می‌کنند قابل مقایسه نیست و خیلی کمتر است.»

دکتر توماسلی معتقد است نادشن مشکل قلبی باعث نمی‌شود که اجازه ورزش کردن نداشته باشید. بلکه فقط لازم است قبل از شروع به ورزش توسط پزشک معاینه شوید. ممکن است متخصص قلب لازم بداند که قبل از ورزش چند تست روی شما انجام دهد یا ناکتی را به شما گوشزد کند. همچنین لازم است که ابتدا با سرعت کمتر و ورزش‌های سبک‌تر شروع به کار کنید. اگر اضافه‌وزن شدیدی داشته باشید و ناگهان شروع به انجام ورزش‌های سنگین کنید تنظیم هورمون‌هایتان به هم خواهد ریخت. اگر مبتلا به ضریان قلب غیرمعمول هستید، شروع ناگهانی ورزش‌های شدید یا ورزش کردن برای مدت طولانی می‌تواند باعث ایجاد عوارض شود. به جای این کار بهتر است از پنج تا ۱۰ دقیقه ورزش را در روز شروع کرده و به تدریج به آن بیفزایید.

و در نهایت اینکه قبل از شروع ورزش از پزشک خود سوال کنید که ضریان قلب‌تان در هنگام ورزش کردن چقدر باید باشد. سپس زمانی که فعالیت‌بدنی دارید ضریان‌تان را اندازه بگیرید. اگر خیلی کند باشد به این معنی است که از ورزش‌تان سود چندانی نبرده‌اید. اگر بیش از حد سریع باشد یعنی شما در خطر عوارض قلبی قرار دارید. پزشکان بیشتر اوقات به افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی اجازه می‌دهند هر زمان که می‌خواهند شروع به ورزش کنند اما افرادی که دچار ضریان قلب نامنظم یا گرفتگی رگ‌های قلبی هستند ابتدا باید با استفاده از دارو وضعیت خود را بهبود بخشند. مراکز توانبخشی هم می‌توانند بسیار کمک‌کننده باشند. یک متخصص می‌تواند برنامه ورزشی مناسبی را برای فرد فراهم کند و در هنگام ورزش مراقب او باشد تا خطری او را تهدید نکند. اگر با ورزش کردن احساس درد، تنگی نفس و خستگی شدید می‌کنید همان لحظه ورزش را متوقف کنید و قبل از شروع دوباره با پزشک خود مشورت کنید. ممکن است که برای بررسی وضعیت و جلوگیری از مشکلات جدید لازم باشد که چند تست انجام دهید.

منبع:مجله لایف اسکریت

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

سالم باشید

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

نشانه‌هایی که باید آنها را جدی گرفت

علام‌ سرطان

● توجه داشته باشید که چکاپ منظم و از روی برنامه نوعی اقدام پیشگیرانه به شمار می‌آید که در صورت ابتلا به سرطان در همان مراحل اولیه تشخیص داده شده و درمان به موقع آغاز می‌شود. در صورت مشاهده هر یک از علام‌ زیر به پزشک مراجعه کنید:

توده سینه

این علامت ممکن است نشانه سرطان باشد اما شایع نیست؛ با این حال بهتر است پزشک، سلامت شما را تایید کند. انجمن سرطان آمریکا علایمی را به عنوان زنگ خطر، هم برای مردها و هم زنان اعلام کرده که باید به آنها توجه کرد:

فرو رفتگی یا چین خوردگی پوست

تورفتگی نوک سینه

قرمزی یا پوسته شدن نوک یا پوست سینه

ترشحات نوک سینه

در صورت مشاهده هر یک از علام‌ بالا، پزشک یک تاریخچه بهداشتی کامل از شما می‌گیرد و شما را معاینه می‌کند و براساس آنچه تشخیص می‌دهد ماموگرافی، بیوپسی (نمونه‌برداری) یا سایر آزمایش‌ها را تجویز می‌کند.

تغییرات غدد لنفاوی

مراجعه به پزشک در صورت مشاهده هرگونه توده یا تورم در غدد لنفاوی زیر بغل یا گردن یا هر جای دیگر بسیار ضروری است. پزشک بعد از معاینه می‌تواند عوامل بروز تورم، مانند عفونت، را تشخیص دهد. در صورت عدم‌وجود عفونت، معمولاً بیوپسی تجویز می‌شود.

خیلی از مواقع، تب نشانه بروز ذات‌الریه یا سایر بیماری‌های با عفونت است اما گاهی تب بدون دلیل خبر از سرطان می‌دهد. اکثر انواع سرطان در مرحله‌ای از پیشرفت موجب ایجاد تب می‌شوند. غالباً زمانی که سرطان از جای اولیه خود منتشر می‌شود و دیگر اندام‌ها را مورد هجوم قرار می‌دهد، تب ایجاد می‌شود. انجمن سرطان آمریکا تب را جزو نشانه‌های هشدار برخی انواع سرطان‌های خون مانند لیوفومی و لوسمی بر می‌شمارد. پس تب بدون دلیل را سرسری نگیرید. پزشک علت ایجاد تب را مشخص می‌کند و درمان لازم آغاز می‌شود.

کاهش وزن غیر عمدی

کاهش وزن ناگهانی مساله مهمی است. عموماً به سختی و بعد از کلی ورزش و رژیم غذایی فقط چندکیلوپی لاغر می‌شویم، اما اگر متوجه شدید در کمتر از سه تا شش ماه بیش از ۱۰ درصد از وزن‌تان کم شده، باید به پزشک مراجعه کنید. پزشک، بعد از معاینه کلی در مورد ورزش منظم و رژیم‌غذایی و سایر علایم‌تان سوال می‌کند. براساس اطلاعاتی که به پزشک می‌دهید او نوع آزمایشات را مشخص می‌کند.

درد تشنجی و افسردگی

هر مرد یا زنی که در ناحیه شکم احساس درد می‌کند و در عین حال افسرده است باید به پزشک مراجعه کند. جدیدترین پژوهش‌ها از ارتباطی مابین افسردگی و سرطان (زوال‌العمره (پانکراس) خبر می‌دهند. از دیگر علایم سرطان پانکراس می‌توان به یرقان، تغییر رنگ مدفوع – اکثراً خاکستری – و تیره شدن ادرار اشاره کرد. گاهی هم کل بدن می‌خارد. پزشک بسیار دقیق معاینه خواهد کرد و شاید دیگر روش‌های تشخیصی مانند سونوگرافی، سی‌تی‌اسکن یا هر دو را به همراه سایر تست‌های آزمایشگاهی ضروری بداند.

سرفه مداوم

سرفه به همراه بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی، آنفلوانزا و آلرژی‌ها بسیار شایع است؛ گاهی سرفه از عوارض جانبی برخی داروها به شمار می‌آید اما اگر سرفه شما حالت مداوم گرفت یعنی بیش از سه تا چهار هفته ادامه یافت یا نوع آن تغییر کرد، نباید نادیده گرفته شود چرا که ممکن است نشانه سرطان یا بیماری‌های دیگری مانند برونشیت مزمن یا رفاکلاس اسید باشد. پزشک پس از گرفتن تاریخچه بیماری و معاینه گلو، به ریه‌های شما گوش می‌دهد و عملکرد آنها را طریق اسپیرومتری بررسی می‌کند و اگر سیگاری باشید رادیوگرافی تجویز می‌کند. و زمانی که علت سرفه مشخص شد، طرح درمانی مناسب را تعیین می‌کند.

اشکال در بلع

بعضی اوقات مردها از اشکال در بلع شکایت می‌کنند و بعد آن را نادیده می‌گیرند و به جای درمان علت؛ به رژیم مایعات روی می‌آورند اما توجه داشته‌باشید که گاهی، اشکال در بلع یکی از عوارض سرطان دستگاه گوارش مانند سرطان مری است. پزشک یک یا دو تست تاریخچه، دستور رادیوگرافی سینه و آزمایش باریم خوراکی می‌دهد. ممکن است شما را برای آندوسکوپی قسمت فوقانی دستگاه گوارش معرفی کند تا مری و قسمت فوقانی مجرای گوارشی بررسی شود.

تغییرات پوستی

در مورد پوست نه تنها باید حواس‌تان به تغییر خال‌های سیاه و گوشتی باشد که یکی از معروف‌ترین نشانه‌های سرطان پوست است، بلکه باید متوجه تغییر رنگدانه‌های پوست نیز باشید. در عین حال در صورت بروز خون‌ریزی ناگهانی پوستی یا پوست‌ریزی شدید، باید به پزشک مراجعه کنید. معمولاً تعیین مدت زمان ماندگاری خطرناک ضایعات پوستی، کمی مشکل است اما بنا به نظر متخصصان بهتر است بیش از چند هفته طول نکشد. به منظور تشخیص علت ضایعات پوستی، پزشک تاریخچه دقیقی می‌گیرد و به دقت معاینه می‌کند، ممکن است بیوپسی برای رد سرطان لازم باشد.

خون، جایی که نباید باشد

هر زمان متوجه خون‌ریزی غیرطبیعی از اندامی شدید به پزشک مراجعه کنید؛ ممکن است سرفه خون آلود باشد، خون بالا آورده شود، یا خون در مثانه و ادرار دیده شود. اگر مدفوع خونی بود، نگویید حتماً هموروئید (بواسیر) است، ممکن است سرطان کولون باشد. پزشک از علام‌ شما سوال می‌کند. ممکن است کولونوسکوپی تجویز کند؛ بررسی کولون با استفاده از یک لوله انعطاف‌پذیر که یک سرش به دوربینی طرف مجهز است. کولونوسکوپی جهت شناسایی علایم احتمالی سرطان، پیش سرطان یا شناسایی منشا هر گونه خون‌ریزی به کار گرفته می‌شود.

مشکلات ادراری

با بالا رفتن سن، مشکلات ادراری در مردها فزونی می‌یابد که عبارتند از: احساس نیاز:بیشتر به تخلیه مثانه خصوصاً شب هنگام احساس اضطراب احساس خالی نشدن کامل مثانه عدم توانایی شروع ادرار نشت ادرار هنگام خندیدن یا سرفه کردن ضعف و کاهش جریان ادرار به جرات می‌توان گفت همه مردها در سنین بالا مشکلات مذکور را پیدا می‌کنند اما مهم این است که به محض مشاهده این علام‌ باید تحت درمان قرار بگیرند؛ خصوصاً زمانی که مشکلات شکل حادتری به خود گرفتند.

پزشکه آزمایش تشخیص میزان آنتی‌ژن خاص پروستات (PSA) را تجویز می‌کند. PSA پروتئینی است که پروستات تولید می‌کند و این آزمایش احتمال سرطان پروستات را نشان می‌دهد. در صورت مشاهده وضعیت غیرعادی پروستات و بالا بودن میزان PSA بیش از حدنرمال، پزشک شما را به اورولوژیست معرفی کرده و احتمالاً بیوپسی تجویز می‌شود.

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال

یک ورزشکار در حال اجرای حرکت در ورزش فوتبال