

# چند توصیه ساده برای سلامتی مردان



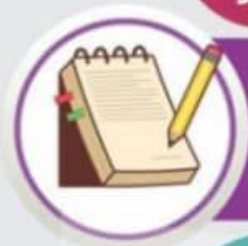
## چکاپ سالیانه پزشکی

مردان باید هر سال بدون در نظر گرفتن سن یا نگرانی های سلامتی معاینه جسمی یا چکاپ پزشکی انجام دهند.



## مراجعه به پزشک در صورت تغییرات سلامتی

مراجعه به پزشک در صورت تغییر در عادات خواب، اجابت مزاج، مشاهده کبودی و زخمی که به طور عادی ترمیم نمی شود.



## شناخت سوابق خانوادگی و ارائه آن ها به پزشک

اگر پدر یا دیگر اعضای خانواده شما سابقه بیماری های مزمن را دارند در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به آن ها هستید.



## ورزش کردن

باید در روز حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید، اما در صورت ناراحتی، چند بار در هفته به مدت ۲۰ دقیقه پیاده روی سریع انجام دهید.



## استراحت کافی و مناسب

دست کشیدن هر از چند گاه از کار برای بازی کردن یا تماشای تلویزیون با خانواده، بهترین راه برای دور کردن استرس است.



## غربالگری سرطان

پزشک ممکن است توصیه کند که از نظر سرطان روده بزرگ، سرطان پرستات یا سرطان ریه غربالگری شوید.



## ترک دخانیات

از پزشک خود بخواهید به شما در تهیه برنامه عملی ترک دخانیات کمک کند، سپس یک تاریخ را انتخاب کرده و به آن متعهد باشید.

# چند توصیه‌ی سلامتی مخصوص آقایان

به طور منظم چک‌آپ شوید، از نظر:

- ◆ شاخص توده بدنی
- ◆ برخی سرطان‌ها
- ◆ دهان و دندان
- ◆ کلسترول
- ◆ دیابت
- ◆ بیماری‌های منتقله از راه جنسی
- ◆ فشارخون
- ◆ افسردگی



تحرک داشته  
باشید



رژیم غذایی سالم  
و متعادل داشته  
باشید



تنباکو را از  
زندگی‌تان  
حذف کنید



از شکر اضافه  
وزنتان خلاص  
شوید



یاد بگیرید  
استرس‌تان را  
کنترل کنید



هر کاری که انجام  
می‌دهید جانب  
احتیاط را رعایت کنید



به روابط‌تان  
اهمیت دهید



همیشه سطح  
معلومات و مهارت‌تان  
را بالا ببرید



از تمام قوانین راهنمایی و رانندگی پیروی کنید

- ◆ وقتی سوار موتورسیکلت هستید کلاه ایمنی سرتان کنید
- ◆ کمربند ایمنی‌تان را ببندید
- ◆ با موبایل حرف نزنید

