

Veiciet vīrieša veselības pārbaudi reizi gadā. Tas nav nekas sarežģīts!

ATRODIET ĀRSTU

Katram iedzīvotājam nepieciešams savs ģimenes ārsts, kas pārzina viņa medicīnisko vēsturi, konsultēs saistībā ar veselības profilaksi un ārstēšanu, kā arī nepieciešamības gadījumā izsniegs nosūtījumu ārsta-speciālista konsultācijas vai cita pakalpojuma saņemšanai.

Informāciju par savu ģimenes ārstu var noskaidrot, izmantojot portāla E-veselība sadaļu "Ģimenes ārsts un EVAK" – Ģimenes ārsta dati.

Vai arī pajautāji draugiem, pie kā viņi dodas. Dažas klīnikas ir atvērtas arī pēc standarta darba laika un nedēļas nogalēs, un cenas tajās ir atšķirīgas.

PIESAKIET VIZĪTI

Neaizmirstiet veselības pārbaudei pieteikt garāku vizītes laiku, jo tās laikā būs jāveic daudz pārbaūžu. Jūs varat izvēlēties ārstu sievieti vai vīrieti – tā, lai jūs justos ērti.

NĀKAMIE SOĻI:

Jūsu ārsts var palīdzēt jums izstrādāt jūsu veselībai atbilstošu rīcības plānu. Šeit pierakstiet visas jūsu piezīmes par veselības pārbaudi. Glabājiet tās drošā vietā, lai vajadzības gadījumā varētu uz tām atsaukties un salīdzināt rezultātus. (Paredzēta vieta, kur pacientam sagatavot jautājumus)

Uztveriet ārstu kā savu veselības treneri – kādu, kurš vedīs jūs uz fiziski un garīgi veselīgāku dzīvi. Labs pārbaudes rezultāts ir tāds, kas iedvesmo jūs turpināt veikt nelielus uzlabojumus labākai dzīvei.



#VīruTests

Par mums

Mēs informējam par vīriešu veselību, atbalstām vīriešu veselības veicināšanas pasākumus, organizējam veselībai veltītus pasākumus darba vietās un radām iedvesmojošas veselības kampaņas vīriešiem. Mēs sadarbojamies ar citām nevalstiskajām organizācijām, lai sniegtu visaktuālāko informāciju. Mēs esam bezmaksas informācijas platforma vīriešiem Latvijā.

Mūsu kontakti:

Fonds Movember Latvija,
Matīsa iela 8, Rīga
LV-1001
Tālrunis: 371 25606114
E-pasts: helmuts@movemberlatvija.lv

www.virutests.lv  fondsmovemberlatvija

Šī brošūra tika izveidota ar
Fonda Movember Latvija un Janssen atbalstu



VĪRIEŠU VESELĪBAS PĀRBAUDES

www.virutests.lv

Saruna

Vīriešu veselības pārbaudes ir lielisks veids, kā turēt roku uz pulsa savas veselības jomā. Tādējādi arī jūsu ārsts kādas slimības pazīmes var pamanīt savlaicīgi, kad tā vēl ir viegli ārstējama. Šeit Jums būs neliela rokasgrāmata.

"Labdien, dokter! Esmu atnācis, lai veiktu pilnu vīrieša veselības pārbaudi.

Jūsu ārsts sāks ar dažiem jautājumiem:

- Vai jums šobrīd ir kādas sūdzības?
- Vai jūs pašlaik lietojat kādas zāles?

Ir svarīgi ārstam sniegt pēc iespējas vairāk informācijas. Pārbaude ir piemērots laiks, lai pieminētu visas problēmas, tostarp arī tādas, kas varētu būt saistītas ar urinēšanu kā arī erekcijas sasniegšanu un noturēšanu. Pieminiet visus ādas sacietējumus vai dzimumzīmes, kas dara jūs bažīgus, vai arī jebkādas sāpes, ko izjūtat. Ja esat izjutis stresu vai trauksmi, pastāstiet par to savam ārstam, viņi ir izglītoti arī garīgās veselības jautājumos.

Jūsu ārsts vispirms pārbaudīs visdažādākās lietas: asinsspiedienu, nervus un locītavas, ādu, ķermeņa masu, plaušas, kuņģi, ausis, degunu un rīkli. Tam seko specifiskākas vīriešu veselības pārbaudes:

TRŪCE

Pārbaude ar galvas pagriešanu un klepošanu palīdz noteikt vājumu vēdera sienā starp zarnām un ģenitālijām.

SĒKLINIEKI

Jūsu ārsts var nozīmēt vizīti pie urologa, kas veicot sēklineiku pārbaudi var sajust sacietējumus un jautāt, vai esat pamanījis kādas izmaiņas izmēros. Sēklineiku vēzis ir visizplatītākais vēzis vīriešiem līdz 40 gadu vecumam, taču labā ziņa ir tā, ka tas ir reti sastopams.

DZIMUMLOCEKLIS

Apmeklējot urolog Jums var tikt pārbaudītas kārpas, čūlas vai citas seksuāli transmisīvu infekcijas slimību pazīmes. Visas šīs slimības ir ārstējamas. Ne visām STS ir fiziski simptomi, tāpēc, lai veiktu pilnīgu pārbaudi, būs nepieciešami asiņu, urīna, perorālo un anālo iztriepju paraugi.

PROSTATA

Pirmais solis prostatas veselības pārbaudei ir PSA tests, kas ir vienkārša asins analīze. Ja testa rezultāts ir paaugstināts, nepieciešams veikt papildus izmeklējumu, jeb digitāli rektālo izmeklējumu. Jā, tā ir pārbaude jūsu sēžamvietā. Jūsu ārsts pārbauda prostatas lielumu un sacietējumus. Tas jā dara tikai tad, ja esat vecāks par 50 gadiem vai arī tad, ja ģimenes anamnēzē (slimības vēsturē) ir bijis prostatas vēzis, vai ir paaugstināts PSA līmenis asinīs.

PSA TESTS no 40 gadu vecuma

Paaugstinātu Prostatas specifiskā antigēna (PSA) līmeni asinīs var izraisīt palielināta prostata, infekcija vai prostatas vēzis. Asins tests no vēnas palīdzēs noteikt cēloni.

HOLESTERĪNS UN CUKURA LĪMENIS ASINĪS

Jūs var nosūtīt uz asins analīzēm. Ja holesterīna līmenis asinīs ir augsts vai ģimenes anamnēzē ir sirds slimība, jums var būt nepieciešami papildu testi. Ja glikozes (cukura) līmenis asinīs ir pārāk augsts, var attīstīties cukura diabēts.

Vīrieša veselības pārbaude

Noplēsiet šo daļu un paņemiet līdzi. Pirms dodaties pie ārsta, veltiet laiku, lai aizpildītu to, ko jau zināt. Tas palīdzēs ārstam noteikt vissvarīgākās pārbaudes.

MANAS PAŠREIZĒJĀS VESELĪBAS PROBLĒMAS:

LIETOJAMIE MEDIKAMENTI:

KĀDS IR MANS ASINSSPIEDIENS?:

ĀRSTA VIZĪTES LAIKĀ SAGATAVO INFORMĀCIJU PAR SEKOJOŠIEM VESELĪBAS TEMATIEM

- Tavs enerģijas līmenis
- Tava āda un dzimumzīmes
- Ausis, deguns un rīkle
- Locītavu sāpes
- Elpošana un kuņģis
- Dzimumloceklis un sēklinieki
- Izkārnījumi un urīns
- Ēšanas, dzeršanas un sportošanas ieradumi