

ตัวอย่างของโรคติดต่อทางเพศ ประกอบด้วย เอชไอวี/เอดส์ คลามิเดีย  
โรคเริมที่อวัยวะเพศ โกลโนเรีย

ไวรัสที่ทำให้เป็นเนื้องอกเชื้อบิวคิวไคน์(Human Papilloma Virus)  
และโรคซิฟิลิส โรคติดต่อทางเพศบาง  
โรคนั้นติดต่อกันได้ โดยการติดต่อจากเลือดควย

พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคติดต่อทางเพศ รวมถึง การมีคู่นอนหลายๆคน  
การรวมเพศโดยไม่ป้องกันกับผู้ชาย หรือกับผู้หญิง  
การเดินทางไปเที่ยวในต่างประเทศและมีเพศสัมพันธ์กับผู้ชายหรือผู้หญิงที่ไม่  
ใช้ถุงสมรสของตนเอง รวมทั้งการใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน

บุคคลหนึ่งบุคคลใดอาจจะไม่แสดงอาการต่างๆ  
ถึงแม้ว่าเขาจะได้รับ การติดเชื้อจากโรคทางเพศก็ตาม

โรคติดต่อทางเพศส่วนมากนั้นสามารถรักษาได้  
ให้ไปพบผู้ดูแลรักษาสุขภาพเพื่อขอข้อมูลเพิ่มเติม

กิจกรรมต่างๆที่แนะนำเพื่อป้องกันได้แก่:

ไปรับการตรวจโรคติดต่อทางเพศเป็นประจำกับหมอ หรือ ที่คลินิกท้องถิ่น  
ถ้าท่านมีพฤติกรรมต่างๆที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อนั้น

ให้คุยกับคู่นอนของท่านเกี่ยวกับ คู่นอนคนก่อนๆ  
รวมทั้งการใช้เข็มฉีดยาร่วมกันกับผู้อื่นเท่าที่ผ่านมามี

ใส่ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์

ถ้าไม่มีความแน่ใจ ไม่ควรเข้าร่วมมีเพศสัมพันธ์

ให้พิจารณาข้อระวังเหล่านี้  
ข้อระวังเหล่านี้จะช่วยทำให้ตัวท่านและคู่นอนของท่านอยู่อย่างมีสุขภาพที่ดีขึ้น

### ส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้หญิง

หลังจากที่ได้อ่านประเด็นสุขภาพของผู้ชายเหล่านี้ทั้งหมดแล้ว  
เป็นเรื่องสำคัญที่ต้องพิจารณาเรื่องสุขภาพของผู้หญิงในชีวิตของท่านด้วย

ผู้หญิงในชุมชนของเรานั้นเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านมและมะเร็งปากมดลูก  
นอกเหนือจากโรคร้ายอื่นๆด้วย

สนับสนุนภรรยา ลูก คุณแม่ ปู่ย่า ที่สาวหรือน้องสาวและหลานสาวของเรา  
พูดคุยกับเขาเหล่านี้เกี่ยวกับสิ่งที่เขามิมีความวิตกกังวล

สนับสนุนให้ผู้หญิงเหล่านี้ไปพบหมอ หรือ  
พยาบาลเพื่อตรวจร่างกายเป็นประจำและการตรวจหามะเร็งต่างๆด้วย  
ให้แสดงออกว่าเราเอาใจใส่เขาโดยการให้กำลังใจแก่เขา

### FOR MORE INFORMATION CONTACT:

SSG/OCAPICA  
605 W. Olympic Blvd.  
Los Angeles, CA 90015  
(213) 629-5712



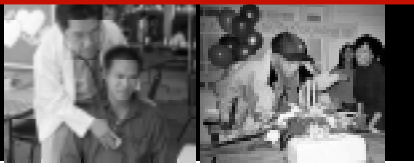
THAI

men

**EXTRA IMPORTANT** a message for men in our community

ข่าวสารสำหรับผู้ชายเกี่ยวกับผู้หญิงของเรา

# สุขภาพที่ดีในวันพรุ่งนี้ต้องเริ่มในวันนี้



## สุขภาพ

บ่อยครั้งที่ผู้ชายเราไม่คำนึงถึงสุขภาพของตัวเอง ผู้ชายบางคนรู้สึกว่ามีสิ่งสำคัญอื่นอีกมากกว่าที่ต้องกระทำ อย่างไรก็ตาม

สุขภาพของผู้ชายก็เป็นสิ่งที่เราต้องถือว่าเป็นเรื่องจริงจัง หากมิใช่เพื่อตัวเราเอง ก็เพื่อประโยชน์แก่ครอบครัวและชุมชนที่ต้องอาศัยพวกเราในแผ่นดินนี้

มีรายการสรุปเกี่ยวกับสุขภาพทั่วไปของผู้ชายและข้อเสนอแนะกิจกรรมต่างๆซึ่งจะช่วยให้เรามีสุขภาพที่ดี กิจกรรมบางอย่างเป็นเรื่องง่ายที่จะกระทำและกิจกรรมหลายอย่างก็มีความสนุกสนานด้วย ให้คิดถึงสุขภาพของท่าน เนื่องจากการมีสุขภาพที่ดีในวันพรุ่งนี้ต้องเริ่มในวันนี้

## ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพของผู้ชาย

โรคหัวใจเป็นโรคที่คร่าชีวิตผู้ชายเอเชียและหมู่เกาะแปซิฟิกในประเทศสหรัฐอเมริกามากที่สุด

ผู้เสียชีวิตทั้งหมดมากกว่า 1 ใน 3 จากผู้เสียชีวิตด้วยโรคหัวใจเป็นคนเอเชียอเมริกันและหมู่เกาะแปซิฟิก (สมาคมป้องกันโรคหัวใจ, 1998)

มะเร็งเป็นโรคที่คร่าชีวิตผู้ชายเอเชียและหมู่เกาะแปซิฟิกมากเป็นอันดับ 2 ในประเทศสหรัฐอเมริกา (ศูนย์สถิติสุขภาพแห่งชาติ, 1996)

โปรดอ่านแผ่นพับนี้เพื่อทราบว่าจะอยู่อย่างมีสุขภาพที่ดีได้อย่างไร!

## กิจกรรมเพื่อการมีอยู่อย่างมีสุขภาพที่ดี

กิจกรรมต่อไปนี้เปรียบเหมือนแนวทางการการปรับปรุง

ละเพื่อทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น: ไปพบหมอเพื่อตรวจร่างกายทุกๆปี

ให้ตรวจหามะเร็งต่อมลูกหมากและมะเร็งลำไส้ใหญ่-ทุกๆปีหลังจากที่มีอายุครบ 50 ปี

รับประทานอาหารที่มีไขมันคลอเรสเตอรอลและเกลือเล็กน้อย นอกจากนี้หากรับประทานผลไม้และผัก 5 ครั้งทุกๆวันยังเป็นช่วยสุขภาพของเราด้วย

ให้ออกกำลังกายที่หนักไหมเกินไปอย่างน้อย 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ กิจกรรมเหล่านี้ประกอบด้วย การเดิน การขี่จักรยาน การวิ่งเหยาะๆ การว่ายน้ำ การเล่นรำจีน หวอบอลูมหรือลีลาศและการฝึกอล์ฟโดยไม่ใช่รถขับ ถ้าท่านดื่มแอลกอฮอล์ ให้ลดลงเหลือ 1 แก้วต่อวัน

ให้เลิกสูบบุหรี่ หรือ ลดการสูบลง ร่างกายของท่านจะมีปฏิกิริยาตอบสนองที่ดีทันทีเมื่อท่านเลิกบุหรี่ และเป็นการลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ

ให้พักผ่อน! ไม่ควรจะต้องมีความเครียดมากเกินไป หากวิธีในการผ่อนคลายต่างๆ เช่น นั่งสมาธิ ออกกำลังกายแบบไทชิ สวดมนต์ อ่านหนังสือ ควบคุมความโกรธ การที่เรามีอารมณ์จิตใจที่ดีจะช่วยทำให้ร่างกายเราดีขึ้นด้วย นอกจากนี้การผ่อนคลายนี้จะช่วยให้คนรอบข้างท่านดีขึ้นด้วย

ถ้าท่านชอบ ให้ลองทำกิจกรรมเหล่านี้กับเพื่อนหรือ หากกลุ่มที่จะได้ฝึกฝนให้มีความการปฏิบัติกิจกรรมที่ดีต่อสุขภาพเหล่านี้ร่วมกัน ซึ่งจะมีความสุขสนุกสนานมากขึ้น!

## โรคที่ป่วยเรื้อรัง

เมื่อเรามีอายุมากขึ้น เราจะประสบกับอุปสรรคใหม่ๆในชีวิตประจำวันของเรา อุปสรรคบางประการอาจจะเรียกได้ว่าเป็นโรคเรื้อรัง

โรคเรื้อรังเหล่านี้คือ โรคมะเร็ง โรคหัวใจ เบาหวาน และไขข้ออักเสบ

องค์ประกอบความเสี่ยงที่มักกับโรคหัวใจประกอบด้วย คลอเรสเตอรอลสูง ความดันโลหิตสูง

ไม่แข็งแรงงาน น้ำหนักมากเกินไป เป็นเบาหวาน มีประวัติทางครอบครัวว่ามีคนเป็นโรคหัวใจ แก้วดวง ดื่มสุรารอบข้างมาก และมีคามเครียดมาก เป็นเรื่องสำคัญที่เราต้องหามาตรการป้องกันเพื่อที่ว่าคุณภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของเราจะไม่ได้รับผลกระทบจากอาการของโรคที่กล่าวไว้เหล่านี้

## มะเร็งต่อมลูกหมาก

ต่อมลูกหมากเป็นอวัยวะสำคัญที่ควบคุมการปัสสาวะและการทำงานทางเพศให้เป็นไปตามปกติ

คนไข้ไม่อาจจะรู้ถึงอาการที่บ่งบอกการเป็นมะเร็งต่อมลูกหมากได้อย่างง่ายเลย นอกจากการให้คำปรึกษา-ในการตรวจเท่านั้น

กิจกรรมที่แนะนำเพื่อป้องกันโรคนี้อีก: การตรวจทางทวารด้วยระบบดิจิตอล หรือ เรียกว่า ดิจิตอล เร็ททัส เอ็กแซม(ดีเออร์อี) ทุกๆปีสำหรับผู้ชายที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป ในระหว่างการตรวจดีเออร์อีนั้น หมอจะคลำหาต่อมลูกหมากผ่านทางทวารหนัก หากพบก้อนเนื้อที่แข็งหรือเป็นก้อนๆอาจจะแสดงว่ามีมะเร็งก็ได้

การตรวจเลือดเพื่อหามะเร็งต่อมลูกหมาก หรือ พรอสเทท สเปซิฟิค แอนติเจน (Prostate-Specific Antigen-PSA) ทุกๆปีสำหรับผู้ชายที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป

การตรวจนี้ช่วยทำให้พบอาการในระยะเริ่มต้นของมะเร็งต่อมลูกหมาก

มะเร็งสามารถรักษาได้ง่ายหากพบแต่เนิ่นๆ นอกจากนี้ การรับประทานอาหารที่มีคุณค่า การออกกำลังกาย และการตรวจร่างกายจะสามารถทำให้ท่านมีสุขภาพที่ดี

## โรคติดต่อทางเพศ

บ่อยครั้ง กิจกรรมทางเพศเป็นหัวข้อหนึ่งซึ่งหลายๆคนรู้สึกอึดอัดเมื่อพูดถึงเรื่องนี้

อย่างไรก็ตาม ยังมีประเด็นที่สำคัญบางประเด็นที่ควรพิจารณา โรคติดต่อทางเพศเป็นอาการป่วยที่รุนแรงที่แพร่เชื้อโรคจากการมีเพศสัมพันธ์อย่างใกล้ชิด และการร่วมเพศทางอวัยวะเพศของผู้หญิงทางทวาร หรือ การร่วมเพศทางปาก