



A Minute for Your Health

Health month focus: Take charge of your health

June 2024

June is Men's Health month, and a reminder to pay attention to health screenings and conditions that commonly affect men and might affect anyone with a prostate. We know from healthcare research that "women get sicker but men die quicker". The reason is because men don't get regular screenings and check-ups as often as women. As a result, health conditions can become very serious before a person seeks help, and are then harder to treat or cure. Preventive healthcare, regular check-ups, healthy lifestyle choices, and early detection of diseases such as prostate cancer, testicular cancer, heart disease, and mental health issues are all key to protecting the health of men. June is a time to prioritize self-care and seek support when needed.

Testicular cancer screening

Some doctors recommend monthly testicular self-exams after puberty, especially if there are risk factors such as:

- An undescended testicle
- A previous germ cell tumor in one testicle
- A family history of testicular cancer

During a self-exam, look for any changes in the size, shape, or consistency of the testicles, and report any changes to a doctor without delay. Warning signs include:

- A hard lump on the front or side of the testicle
- Pain or discomfort in the testicle, scrotum, or lower abdomen
- An unusual difference between the testicles, such as in size
- A heavy or dragging feeling in the scrotum

Prostate health

Prostate cancer screening can help detect early-stage disease and starts at age 45-50, depending on risk factors. Tests that may be used to screen for prostate cancer include:

- Digital rectal exam (DRE): to feel for lumps or anything else that seems unusual
- Prostate-specific antigen (PSA) test: A blood test that measures the level of PSA in the blood

Some risk factors for prostate cancer include:

- Family history of prostate, ovarian, breast, colon, or pancreatic cancers
- Gene mutations (such as BRCA)
- Age
- Race



Protect your heart, care for your mental health

Heart disease is the leading cause of death for men in the U.S. Heart healthy behaviors and regular screenings are important to protect the health of the heart.

Screenings: Get blood pressure, blood cholesterol and blood sugar checked every 1-3 years.

Heart healthy behaviors (which can also help with prostate health and mental health!):

- Eat plenty of vegetables, fruits, whole grains, and lean or plant-based proteins
- Get at least 30 minutes of exercise 5+ times per week, strength train 2+ times a week
- Reduce or quit smoking (nicotine and cannabis)
- Reduce or stop alcohol use (no more than 2 drinks per day)
- Get enough sleep to feel rested on most days of the week
- Find some stress-busters and use them when you feel stressed

Caring for mental health is an important part of overall health, but some people are hesitant to get help. Here are some signs that one should seek assistance for mental health:

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">● Prolonged depression (sadness or irritability)● Feelings of extreme highs and lows● Intense anger● Confused thinking● Increasing substance use | <ul style="list-style-type: none">● Excessive fears, worries and anxieties● Social withdrawal● Inability to cope with daily activities● Dramatic changes in usual behaviors● Numerous unexplained physical ailments |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Where can I get Health Screenings and Check-ups?

- For some tests (cholesterol, glucose) you can walk-in at your health plan lab
- Your primary medical care provider can provide health screenings all in one place
- Screenings for some mental health conditions can be found online
- Employee Assistance on campus provides referrals to mental health services

June Exercise: make a plan for a check-up

- Gather health records if you have changed health plans since your last check-up (lab test results, height and weight history, previous test results)
- Think about family health history. What diseases or conditions have affected immediate family members?
- Contact your health care provider to schedule an appointment



Un minuto para su salud

Enfoque del mes de la salud: hazte cargo de tu salud

Junio 2024

Junio es el mes de la salud masculina y un recordatorio para prestar atención a los exámenes de salud y las afecciones que comúnmente afectan a los hombres y que podrían afectar a cualquier persona con próstata. Sabemos por investigaciones sobre atención médica que "las mujeres se enferman más pero los hombres mueren más rápido". La razón es que los hombres no se hacen exámenes y chequeos regulares con tanta frecuencia como las mujeres. Como resultado, las condiciones de salud pueden volverse muy graves antes de que una persona busque ayuda y luego son más difíciles de tratar o curar. La atención médica preventiva, los chequeos periódicos, las elecciones de estilos de vida saludables y la detección temprana de enfermedades como el cáncer de próstata, el cáncer testicular, las enfermedades cardíacas y los problemas de salud mental son claves para proteger la salud de los hombres. Junio es un momento para priorizar el cuidado personal y buscar apoyo cuando sea necesario.

Detección de cáncer testicular

Algunos médicos recomiendan autoexámenes testiculares mensuales después de la pubertad, especialmente si existen factores de riesgo como:

- Un testículo no descendido
- Un tumor de células germinales previo en un testículo.
- Antecedentes familiares de cáncer testicular.

Durante un autoexamen, busque cualquier cambio en el tamaño, la forma o la consistencia de los testículos e informe cualquier cambio a un médico sin demora. Las señales de advertencia incluyen:

- Un bulto duro en la parte frontal o lateral del testículo.
- Dolor o malestar en el testículo, el escroto o la parte inferior del abdomen.
- Una diferencia inusual entre los testículos, como en tamaño.
- Una sensación de pesadez o arrastre en el escroto.

Salud de la próstata

La detección del cáncer de próstata puede ayudar a detectar la enfermedad en etapa temprana y comienza entre los 45 y 50 años, según los factores de riesgo. Las pruebas que se pueden utilizar para detectar el cáncer de próstata incluyen:

- Examen rectal digital (DRE): para detectar bultos o cualquier otra cosa que parezca inusual
- Prueba de antígeno prostático específico (PSA): un análisis de sangre que mide el nivel de PSA en la sangre.

Algunos factores de riesgo del cáncer de próstata incluyen:

- Antecedentes familiares de cáncer de próstata, ovario, mama, colon o páncreas.
- Mutaciones genéticas (como BRCA)
- Edad
- Carrera



Protege tu corazón, cuida tu salud mental

La enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte entre los hombres en los EE. UU. Los comportamientos saludables para el corazón y los exámenes de detección periódicos son importantes para proteger la salud del corazón.

Exámenes de detección: controle la presión arterial, el colesterol y el azúcar en la sangre cada 1 a 3 años.

Comportamientos saludables para el corazón (¡que también pueden ayudar con la salud de la próstata y la salud mental!):

- Consuma muchas verduras, frutas, cereales integrales y proteínas magras o de origen vegetal.
- Haga al menos 30 minutos de ejercicio más de 5 veces por semana, entrene fuerza más de 2 veces por semana
- Reducir o dejar de fumar (nicotina y cannabis)
- Reducir o suspender el consumo de alcohol (no más de 2 tragos por día)
- Duerma lo suficiente para sentirse descansado la mayoría de los días de la semana.
- Encuentre algunos antiestrés y úselos cuando se sienta estresado

Cuidar la salud mental es una parte importante de la salud general, pero algunas personas dudan en buscar ayuda. Aquí hay algunas señales de que uno debe buscar ayuda para la salud mental:

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">● Depresión prolongada (tristeza o irritabilidad)● Sentimientos de altibajos extremos● ira intensa● Pensamiento confuso● Aumento del consumo de sustancias● Retiro social | <ul style="list-style-type: none">● Miedos, preocupaciones y ansiedades excesivos.● Incapacidad para hacer frente a las actividades diarias.● Cambios dramáticos en los comportamientos habituales.● Numerosas dolencias físicas inexplicables. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

¿Dónde puedo hacerme exámenes y chequeos de salud?

- Para algunas pruebas (colesterol, glucosa), puede acudir al laboratorio de su plan de salud sin cita previa.
- Su proveedor de atención médica primaria puede brindarle exámenes de salud, todo en un solo lugar.
- Los exámenes de detección de algunas afecciones de salud mental se pueden encontrar en línea
- La asistencia al empleado en el campus proporciona referencias a servicios de salud mental

Ejercicio de junio: haz un plan para un chequeo

- Reúna registros de salud si ha cambiado de plan de salud desde su último control (resultados de pruebas de laboratorio, historial de altura y peso, resultados de pruebas anteriores)
- Piense en el historial de salud familiar. ¿Qué enfermedades o condiciones han afectado a los familiares directos?
- Comuníquese con su proveedor de atención médica para programar una cita.



健康时刻

健康月重点: 掌控自己的健康

2024 年 6 月

六月是男性健康月，提醒大家注意健康检查和常见于男性并可能影响前列腺患者的疾病。我们从医疗保健研究中了解到“女性更容易生病，但男性死亡更快。原因是男性不像女性那样经常接受定期筛查和检查。因此，在人们寻求帮助之前，健康状况可能已经变得非常严重，并且更难治疗或治愈。预防性医疗保健、定期检查、健康的生活方式选择以及前列腺癌、睾丸癌、心脏病和心理健康问题等疾病的早期发现都是保护男性健康的关键。六月是优先考虑自我护理并在需要时寻求支持的时候。

睾丸癌筛查

一些医生建议青春期后每月进行一次睾丸自我检查，特别是当存在以下风险因素时：

- 隐睾
- 一侧睾丸曾患生殖细胞肿瘤
- 家族有睾丸癌病史

在自我检查时，注意睾丸的大小、形状或硬度是否有任何变化，并立即向医生报告。警告信号包括：

- 睾丸前部或侧面出现硬块
- 睾丸、阴囊或下腹部疼痛或不适
- 睾丸之间出现异常差异，例如大小差异
- 阴囊出现沉重或拖拽感

前列腺健康

前列腺癌筛查有助于发现早期疾病，根据风险因素，筛查年龄从 45-50 岁开始。可用于筛查前列腺癌的检查包括：

- 直肠指检 (DRE): 检查是否有肿块或其他异常情况
- 前列腺特异性抗原 (PSA) 检测: 一种血液检测，用于测量血液中的 PSA 水平

前列腺癌的一些风险因素包括：

- 前列腺癌、卵巢癌、乳腺癌、结肠癌或胰腺癌的家族史
- 基因突变 (如 BRCA)
- 年龄
- 种族



保护心脏, 关爱心理健康

心脏病是美国男性死亡的主要原因。保持心脏健康的行为和定期检查对于保护心脏健康至关重要。

筛查: 每1-3年检查一次血压、血胆固醇和血糖。

有益心脏健康的行为(也有助于前列腺健康和心理健康!):

- 多吃蔬菜、水果、全麦食品和瘦肉或植物性蛋白质
- 每周锻炼5次以上, 每次至少30分钟, 每周进行2次以上力量训练
- 减少或戒烟(尼古丁和大麻)
- 减少或停止饮酒(每天不超过2杯)
- 保证充足的睡眠, 以便在一周的大多数日子里都能得到充分的休息
- 找到一些缓解压力的方法, 并在感到压力时使用它们

心理健康护理是整体健康的重要组成部分, 但有些人不愿寻求帮助。以下是一些需要寻求心理健康帮助的迹象:

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">● 长期抑郁(悲伤或易怒)● 情绪极度起伏不定● 极度愤怒● 思维混乱● 药物滥用增加 | <ul style="list-style-type: none">● 过度恐惧、担忧和焦虑● 社交退缩● 无法应对日常活动● 日常行为发生巨大变化● 多种无法解释的身体疾病 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

我可以在哪里进行健康检查和体检?

- 对于某些测试(胆固醇、葡萄糖), 您可以直接前往您的健康计划实验室
- 您的初级医疗保健提供者可以在一个地方提供健康筛查
- 可以在网上找到某些心理健康状况的筛查
- 校园员工援助提供心理健康服务的推荐

六月练习: 制定体检计划

- 如果您自上次检查后改变了健康计划, 请收集健康记录(实验室检查结果、身高和体重历史、以前的检查结果)
- 考虑一下家庭健康史。哪些疾病或状况影响了直系亲属?
- 联系您的医疗保健提供者安排预约