

مطالعات متعدد حاکی از این بوده است که مردان در جوامع توسعه یافته صنعتی و سایر جوامع در حال پیشرفت و از جمله در کشور ما به دلیل نوع آسیب پذیری در فعالیت های بیرون از منزل، در معرض آسیب بیشتری قرار دارند. حجم بالای درگیری آقایان در زندگی روزمره و اینکه مردان نقش اصلی را برای تدارک اقتصادی خانواده بر عهده دارند، موجب آن شده که با یک غفلت عمومی با سلامت خود رو به رو باشند و به همین دلیل بسیاری از مردان در صورت ابتلا به بیماری های مزمن و کاهنده توانایی های عمومی معمولاً دیر به پزشک مراجعه می کنند.

مراجعه دیرهنگام مردان به پزشک عامل شدت یافتن بیماری هاست و آثار به خطر افتادن سلامت مردان تنها بحث زیان ها و خسران های اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی نیست، بلکه می تواند آثار متعددی را در توسعه کشورها ایفا کند.

مردان در مقایسه با زنان ایرانی بین پنج تا ۱۰ برابر در صحنه های ترافیکی و حوادث شهری آسیب پذیرتر هستند.

در بحث بیماری هایی همچون بیماری اسکیزوفرنی و افسردگی های مزمن طولانی مدت، بیماری های شغلی، سرطان ها و بیماری هایی از این قبیل در مردان شیوع بالاتری دارد.

مردان به دلیل درگیری های مختلف استرسی که در محیط های شغلی و اجتماعی تجربه می کنند بیشتر از زنان آزار زیان بار استرس را در ابعاد روانی متحمل می شوند.

بیماری هایی مانند آسم، بیماری های انسدادی ریوی، بیماری های قلبی و عروقی، مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی و عروقی، حوادث ناشی از فشار خون بالا، دیابت های مزمن در مردان بیشتر از زنان است.

پیش بینی می شود که بالغ بر ۲۰ تا ۲۵ درصد مردان به نوعی به مواد دخانی از جمله سیگار اعتیاد دارند و ۱۸ درصد مردان به فشارخون بالا مبتلا هستند و بیش از ۹۵ درصد مردان در

طول زندگی خود حتما دچار یک عامل پرخطر کاهنده کیفیت زندگی خواهند شد.

سلامت مردان موضوعی است که موجب استحکام و ارتقای توسعه کشور بوده و سلامت نیروی کار جامعه را در پی خواهد داشت. مردان به واسطه وظایفی که بر عهده دارند نسبت به زنان در معرض خطر بیشتری از فاکتورهای محیطی و شغلی قرار دارند.

پیشگیری مقدم بر درمان است و در صورت بی توجهی به امر پیشگیری و عدم توجه به خود و سلامت که زن و مرد هم ندارد بسیاری از بیماری ها چه جسمی و چه روانی بصورت مزمن و پایدار در ما شکل می گیرد.



بیماریایی که سلامت مردان را تحت تاثیر قرار می دهد عبارت است از:

بیماریهای روانی و اختلالات رفتاری

بیماریهای ریوی و دستگاه تنفس

انواع سرطان

بیماریهای قلبی و عروقی

بی تحرکی

حوادث عمدی و غیر عمدی و ...

انواع سرطانهای شایع در مردان و علل و درمان و پیشگیری آنها:

سرطان پروستات که سابقه خانوادگی در احتمال ابتلا به آن موثر می باشد. کنترل وزن، رژیم غذایی سالم و اجتناب از سیگار در جلوگیری از آن نقش دارد.

سرطان ریه احتمال ابتلا در افراد سیگاری بیشتر است. علت آن رشد سلولهای غیرطبیعی در ریه است که منجر به ایجاد تومور و اختلال عملکرد ریه می شود. بهترین راه پیشگیری از آن عدم مصرف دخانیات می باشد.

سرطان روده بزرگ بسیار شایع می باشد و با غربالگری منظم سرطان، اجتناب از سیگار و الکل، استرس و مواد غذایی محرک می توان از ابتلا به آن پیشگیری کرد.

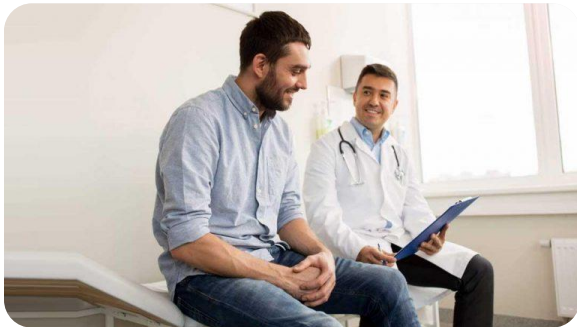
سرطان پوست (ملانوم) که به دلیل حضور بیش از حد زیر نور آفتاب اتفاق می افتد.

چند راهکار برای ارتقای سلامت روان مردان

یک انسان سالم در تمام جنبه های زندگی اعم از کار و ورزش و امور اجتماعی و زناشویی، نقش پدر و مادری تفریح و دانش و...مدام در حال پیشرفت است؛ اما پیشرفت به معنای بی اشتباه ظاهر شدن در این زمینه ها نیست بلکه، به معنای همسو شدن روان و جسم انسان در چالش های مختلف زندگی و عبور از آنهاست. غالباً در خانواده هایی که از سطح سلامت روان پایین تری برخوردارند، احتمال بروز آسیب های اجتماعی بیشتری شود معمولاً هر انسان دارای ابعاد جسمانی روانی و اجتماعی است که همواره باید با یکدیگر در تعامل و تعادل باشد. قطعاً مردان نیز بعنوان نیمی از افراد جامعه دارای این ابعاد هستند که در بعد



سلامت مردان



شبیم طهماسبی مسئول آموزش به بیمار بخش اورژانس

زیر نظر کارگروه آموزش به بیمار بخش اورژانس

تدوین: زمستان ۱۴۰۰

برای پیشگیری از چاقی، بیماریهای قلبی و عروقی، دیابت و سرطان ها مصرف انواع روغن و چربی را کاهش دهید.

از گوشت و شیر و لبنیات کم چرب استفاده کنید.

مصرف غذاهای آماده (فست فود)، سس های چرب و تنقلات ناسالم را کاهش دهید.

روغن را بطور مستقیم از داخل بطری به درون ظرف غذا نریخته و آن را با قاشق اندازه گیری نمایید.

هنگام خرید روغن به برچسب آن دقت نمایید تا میزان اسید چرب ترانس آن کمتر از 5% باشد.

از روغن سرخ کردنی برای مصارف سرخ کردن استفاده کنید.

مصرف نمک زیاد موجب ابتلا به فشارخون و سکنه و بیماریهای قلبی و عروقی، سکنه مغزی و سرطان و پوکی

استخوان می شود.

برای بهبود طعم غذا به جای نمک از سبزی های معطر، آبلیمو ترش و نارنج تازه استفاده کنید.

همه مواد غذایی نمک پنهان دارند مراقب نمک پنهان مواد غذایی باشید.



جسمانی، جامعه از آنها انتظار دارد نسبت به زنان جسم سالم و نیرومند تری داشته باشند. در بعد روانی نیز انتظار می رود مردان بتوانند مدیریت استرس و خشم داشته و تصمیم گیری بهتری در رویارویی با چالش زندگی داشته باشند.

مدیریت خشم و استرس در مردان گاهی ضعیف است و این مساله بعضا عامل بروز بیماریهای جسمی در آنها می شود. مصرف مواد، استرس شغلی، پرخاشگری، حالات نامتعادل روانی و هیجانی و اضطراب جز شایع ترین اختلالات روانی در مردان است. هرچند ممکن است اکثر افراد جامعه با این معضل روبرو باشند اما به واسطه اینکه مردان بیشتر در امور بیرون از منزل فعال هستند در آنها بیشتر به چشم می خورد.

برخی از موارد که می تواند موجب بهبود عملکرد روانی مردان شود:

مطالعه در زمینه های مورد علاقه، تغذیه سالم، خواب کافی، داشتن دوستان خوب و گذراندن ساعاتی در هفته با آنها، ورزش و فعالیت منظم بدنی، پرهیز از دخانیات و اشتباه نوشی، شرکت در کارهای خیریه و هر فعالیتی که حال روحی فرد را بهبود می بخشد.

اهمیت و تاثیر ورزش

با توجه به ماشینی شدن زندگی امروز و کم تحرکی هرروز اهمیت ورزش پررنگ تر می شود.

تاثیرات ورزش شامل: سلامت جسم و تناسب وزن و اندام، نشاط و سرزندگی و سلامت روان، تقویت سیستم ایمنی، رشد و پرورش اندیشه مثبت، خودداری از پذیرش افکار و عقاید منفی و مسموم، تقویت اراده و تخلیه هیجانی، دوری از گوشه گیری و افزایش اعتماد به نفس، ایجاد حس رقابت سالم و طول عمر.

تغذیه سالم در مردان: