

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 فعالیت‌های 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 بیماری‌های مزمن و کاهنده توانایی‌های عمومی معمولاً دیر به پزشک مراجعه می‌کنند.

مراجعه دیرهنگام مردان به پزشک عامل شدت یافتن بیماری‌هاست و آثار به خطر افتادن سلامت مردان تنها بحث زیان‌ها و خسران‌های اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی نیست، بلکه می‌تواند آثار متعددی را در توسعه کشورها ایفا کند.

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

در بحث بیماری‌هایی همچون اسکیزوفرنی و افسردگی‌های مزمن طولانی مدت، بیماری‌های شغلی، سرطان‌ها و بیماری‌هایی از این قبیل در مردان شیوع بالاتری دارد.

مردان به دلیل درگیری‌های مختلف استرسی که در محیط‌های شغلی و اجتماعی تجربه می‌کنند بیشتر از زنان آثار زیان بار استرس را در ابعاد روانی متحمل می‌شوند.

بیماری‌هایی مانند آسم، بیماری‌های انسدادی ریوی، بیماری‌های قلبی و عروقی، مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی، حوادث ناشی از فشار خون بالا، دیابت‌های مزمن در مردان بیشتر از زنان است.

پیش بینی می‌شود 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 بیماری‌ها چه جسمی و چه روانی بصورت مزمن و پایدار در ما شکل می‌گیرد.



بیماریهایی که سلامت مردان را تحت تاثیر قرار می‌دهد 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 می‌باشد. 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 می‌شود. بهترین راه پیشگیری از آن عدم مصرف دخانیات می‌باشد.

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

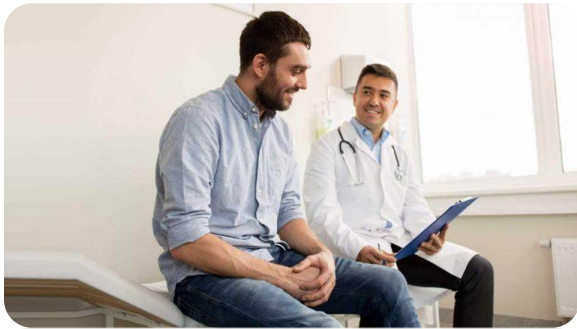
سرطان پوست (ملانوم) که به دلیل حضور بیش از حد زیر نور آفتاب اتفاق می‌افتد.

چند راهکار برای ارتقای سلامت روان مردان

یک انسان سالم در تمام جنبه‌های 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 زمینه‌ها نیست بلکه، به معنای همسو شدن روان و جسم انسان در چالش‌های مختلف زندگی و عبور از آنهاست. غالباً در خانواده‌هایی که از سطح سلامت روان پایین تری برخوردارند، احتمال بروز آسیب‌های 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 سکته و بیماریهای قلبی و عروقی، سکته 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: