

هفته ملی سلامت مردان شروع یک حرکت بزرگ برای بیماریابی بیماریهای خاموشی است که به مردان و پسران مربوط می شود.

مثل بیماریهای مثنانه، پروستات، تومورهای کلیه، بیضه نزول نکرده و ناتوانی جنسی و ... این بیماریها، خاموش هستند. سایر بیماریها مانند بیماریهای قلبی عروقی، سکتة های مغزی، دیابت و فشارخون و ... نیز سلامتی مردان را تهدید می کند که بایستی مورد توجه قرار گیرد.

هفته ملی سلامت مردان ایران



☆ ورزش



☆ کنترل وزن



☆ تغذیه سالم



☆ نکشیدن سیگار

متأسفانه مردان زمانی به پزشک مراجعه می کنند که فرصت از دست رفته است و این وضعیت در روستاها و شهرهای کوچک بیشتر دیده می شود.

تامین سلامت جسمی و روانی مردان در دوره های مختلف زندگی و پیشگیری از بیماریها، حساس سازی و تبیین جایگاه فرهنگی سلامت مردان به اطلاعات سلامتی به ویژه از طریق رسانه های ارتباط جمعی، توجه به نیازهای بهداشتی، آموزشی و درمانی مردان و گسترش فرهنگ همکاری درون بخشی و برون بخشی در دستگاههای مرتبط با وزارت بهداشت در مقوله سلامت، از اهداف در نظر گرفتن این هفته است.

هدف از برگزاری هفته ملی سلامت مردان در کشورمان

- 1- پیشگیری از بیماریها در مردان و ارتقای سلامت جامعه
- 2- با آگاه نمودن مردم از علائم و روند بیماریهای پر مخاطره می توانیم از ابتلای مردان جامعه به این بیماریها جلوگیری نماییم
- 3- با ویزیت رایگان در یک روز مشخص در سال، اهمیت سلامتی را به مردان جامعه که عموماً به علت گرفتاریها کمتر به فکر سلامت خود می باشند، مطرح می نماییم.

بسیاری از خطرات بهداشتی که سلامت مردان را تهدید می کند، قابل پیشگیری است. مردان قادرند با توجه به سلامت خود، تنها با کمی تغییر در شیوه زندگی هم عمر طولانی تر داشته باشند و هم سالم تر زندگی کنند.

خطر اول: بیماریهای قلبی یکی از تهدیدات سلامت مردان است اما با پیش گرفتن شیوهی زندگی سالم از این خطر رهایی پیدا خواهید کرد. به عنوان مثال سیگارتان را ترک کنید و از سایر محصولات حاوی

توتون و تنباکو استفاده نکنید حتی با دود افراد سیگاری مواجهه نشوید.

رژیمی که سرشار از میوه و سبزی و دارای غلات و حبوبات، فیبر و ماهی است، غذاهایی را انتخاب کنید که اسید چرب غیر اشباع داشته و دارای نمک کم باشد.

اگر سطح کلسترول خونتان بالاست یا فشارخون بالا دارید، به توصیه های پزشکی توجه کنید.

حتماً در برنامهی روزانه خود جایی برای ورزش قرار دهید.

وزنتان را در حد ایده آل نگه دارید. اگر الکل مصرف می کنید، آنرا ترک کنید، چرا که فشارخونتان را تحت کنترل داشته باشید.

استرس خود را کنترل کنید.

خطر دوم: سرطان یکی دیگر از دلایل مرگ و میر در میان مردان است مانند سرطان ریه، که این بیماری عمدتاً در اثر کشیدن سیگار ایجاد می شود. طبق آمارهای انجمن سرطان آمریکا، بعد از سرطان ریه، سرطان پروستات و سرطان روده بزرگ سلامت مردان را تهدید می کند.

اگر می خواهید به سرطان مبتلا نشوید: سیگار نکشید و از مصرف دخانیات خودداری کنید. هرگز در مواجهه با دود سیگار دیگران قرار نگیرید. ورزش را فراموش نکنید، وزنتان را کنترل کنید و اجازه ندهید اضافه وزن پیدا کنید و چاق شوید. رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزی داشته و از خوردن غذاهای پر چرب بپرهیزید. کمتر در معرض تابش نور آفتاب قرار بگیرید. وقتی بیرون از منزل هستید، از کرم ضد آفتاب استفاده کنید. از مصرف الکل بپرهیزید. برای انجام آزمونهای غربالگری بطور مرتب به پزشک مراجعه کنید. از مواجهه با عوامل سرطانزا مثل آلودگی هوا، آبستوز و بپرهیزید.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
مراکز تخصصی سلامت

کد: KH - NC - HE107
تاریخ تدوین: 99/ 12
تاریخ ابلاغ: 99/12

بیمارستان خاتم الانبیا میانه

هفته سلامت مردان



تهیه و تنظیم: پریسا مختاری

سوپروایزر آموزشی و آموزش سلامت

تحصیلات: ارشد پرستاری

تاریخ بازنگری: سال 1399

7 واقعیتی که مردان باید بدانند:

- 1- تنها 30 درصد از سلامت عمومی مردان به عوامل ژنتیکی مرتبط است و 70 درصد از طریق تغییر در سبک زندگی فرد قابل کنترل است.
- 2- مشروبات الکلی خطر ابتلا به دیابت را تا دو برابر افزایش می دهد.
- 3- مردانی که روزانه 50 پله بالا می روند یا مسافتی در حدود 1000 متر را پیاده روی می کنند خطر حملات قلبی را تا 25 درصد کاهش می دهند.
- 4- بطور متوسط 9 سال از زندگی مردان در پایین ترین سطح سلامت سپری می شود که این میزان معمولا با ایجاد تغییرات کوچک در سبک زندگی قابل کاهش است.
- 5- مردانی که فعالیت مغزی و فکری کم تری دارند. احتمال ابتلا به افسردگی در آنها تا 60 درصد بیشتر از سایرین است.
- 6- مردانی که شبها 7 الی 8 ساعت می خوابند، احتمال بروز حمله قلبی کشنده را تا 60 درصد کاهش می دهند.
- 7- تغذیه مناسب داشتن آسان است. خوردن روزانه 5 تا 7 واحد میوه مثل نوشیدن یک لیوان آب پرتقال، یک سیب، یک هویج یا یک گلابی تازه را فراموش نکنید.

منابع:

سایت وزارت بهداشت و درمان

دفتر بهبود تغذیه جامعه / معاونت بهداشتی / معاونت درمان
وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی 1394

آدرس: میانه_ بیمارستان خاتم الانبیا

تلفن: 52220901-5

اگر در محیط هایی کار می کنید که عوامل خطرناک در آن وجود دارد هر چند گاهی از نظر پزشکی معاینه شوید. خطر سوم: صدمات که از دلایل تصادفات کشنده در میان مردان بوده و حوادثی که هنگام موتور سواری و رانندگی اتفاق می افتد.

از این رو به مردان توصیه می شود برای کاهش خطر تصادفات حتما هنگام رانندگی از کمربند ایمنی استفاده گردد، سرعت مجاز هنگام رانندگی یا موتور سواری را رعایت کنند، هرگز از مواد مخدر و الکل قبل از رانندگی استفاده نکنید و یا در زمان خواب آلودگی و خستگی رانندگی نکنید.

خطر چهارم: دیابت نوع دوم که شایع ترین نوع دیابت است. برای پیشگیری از دیابت نوع دوم، اگر اضافه وزن دارید، وزنتان را کاهش دهید. در رژیم غذایی خود از میوه و سبزی و غذاهای کم چرب استفاده کنید. در برنامه روزانه خود فعالیت های جسمی و ورزش را هم در نظر بگیرید.

توصیه ها و دانه های بهداشت و سلامت از نشریه ی بازده

نکته های مهم سلامتی برای مردان

عصر روز و زنه بزید
ورزش های هوازی برای بیماری های قلبی عروقی بسیار مفید هستند، ولی وزنه زدن برای مردان بسیار مفیدتر است.

چند "هوراکی سفید" را از رژیم غذایی تان حذف کنید.
آردشکر و غذاهای فرآوری شده نه تنها عاری از مواد معدنی و ویتامین هستند، بلکه فیبر طبیعی شان را نیز از دست داده اند.

از پروبیوتیک های خطرناک ترانس چوری کنید.
نه تنها کم کردن میزان چربی خوراکی تان کار بسیار ضروری و مهمی است، بلکه باید به نوع چربی مصرفی تان نیز دقت کنید. غذاهای سرخ کردنی و هر چیز دیگری که با روغن درخت می شود، دارای چربی های ترنس هستند که به شدت برای قلب مضراند.

به صورت روزانه از مولتی ویتامین ها و مکمل های معدنی استفاده کنید.
اگرچه هیچ چیز نمی تواند جایگزین رژیم غذایی سالم شود، ولی مردان به استفاده از مولتی ویتامین ها و مکمل های غذایی سالم نیاز دارند.

www.bazdeh.org
@bazdehjournal
facebook.com/bazdehjournal
BAZDEH