

هفته ملی سلامت مردان شروع یک حرکت بزرگ برای بیماریابی بیماریهای خاموشی است که به مردان و پسران مربوط می شود .  
مثل بیماریهای مثانه، پروستات، تومورهای کلیه ، بیضه نزول نکرده و ناتوانی جنسی و ... این بیماریها ، خاموش هستند . سایر بیماریها مانند بیماریهای قلبی عروقی ، سکنه های مغزی ، دیابت و فشار خون و ... نیز سلامتی مردان را تهدید می کند که بایستی مورد توجه قرار گیرد .



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 .

تأمین 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 ارتباط جمعی ، توجه به نیاز های 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**

۱- پیشگیری از بیماریها در مردان و ارتقای سلامت جامعه  
۲- با آگاه نمودن مردم از علائم و روند بیماریهای پر مخاطره می توانیم از ابتلای مردان جامعه به این بیماریها جلوگیری نماییم .

۳- 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 شیوه 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 بالا است یا فشار خون بالادارید ، به توصیه های پزشکی توجه کنید .

حتماً در برنامه 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 فشار خون تان را افزایش می دهد .  
اگر دیابت دارید ، حتماً قند خونتان را تحت کنترل داشته باشید .  
استرس زندگی 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 آزمون های غربالگری به طور مرتب به پزشک مراجعه کنید . از مواجهه با عوامل سرطانزا مثل آلودگی هوا ، آبتوز و ... بپرهیزید .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی  
بیمارستان پورسینا

## سلامت مردان



واحد آموزش به بیمار و سلامت همگانی

با آرزوی سلامتی

آدرس وب سایت بیمارستان :  
[nkums.ac.ir/category/15413](http://nkums.ac.ir/category/15413)

## ۷ واقعیتی که مردان باید بدانند :

۱- تنها ۳۰ درصد از سلامت عمومی مردان به عوامل ژنتیکی مرتبط است و ۷۰ درصد از طریق تغییر در سبک زندگی فرد قابل کنترل است .

۲- مشروبات الکلی خطر ابتلا به دیابت را تا دو برابر افزایش می دهد .

۳- مردانی که روزانه ۵۰ پله بالا می روند یا مسافتی در حدود ۱۰۰۰ متر را پیاده روی می کنند خطر حملات قلبی را تا ۲۵ درصد کاهش می دهند .

۴- به طور متوسط ۹ سال از زندگی مردان در پایین ترین سطح سلامت سپری می شود که این میزان معمولاً با ایجاد تغییرات کوچک در سبک زندگی قابل کاهش است .

۵- مردانی که فعالیت مغزی و فکری کم تری دارند . احتمال ابتلا به افسردگی در آن ها تا ۶۰ درصد بیش تر از سایرین است .  
۶- مردانی که شب ها ۷ الی ۸ ساعت می خوابند ، احتمال بروز حمله قلبی کشنده را تا ۶۰ درصد کاهش می دهند .

۷- تغذیه مناسب داشتن آسان است . خوردن روزانه ۵ تا ۷ واحد میوه مثل نوشیدن یک لیوان آب پرتغال ، یک سیب ، یک هویج یا یک کلابی تازه را فراموش نکنید .



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 موتورسواری و رانندگی اتفاق می افتد .

از این رو به مردان توصیه می شود برای کاهش خطر تصادفات حتماً هنگام رانندگی از کمر بند ایمنی استفاده گردد ، سرعت مجاز هنگام رانندگی یا موتورسواری 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 .

