

هفته جهانی سلامت مردان

با توجه به اهمیت سلامت مردان در همه جوامع 15 تا 25 ژوئن یعنی 26 خرداد تا یکم تیر ماه به عنوان هفته جهانی سلامت مردان در بسیاری از کشورها برگزار می شود. امسال شعار هفته جهانی سلامت مردان در سطح بین المللی با توجه به بروز و شیوع کرونا ویروس در این سال: ((برای کووید 19 اقدام کنید)) مد نظر گرفته شده است. در خصوص کووید 19 نیز موضوع سلامت مردان از اهمیت ویژه ای برخوردار است. اگرچه افراد جامعه از کوچک تا بزرگ و زن و مرد در معرض خطر کرونا ویروس می باشند اما سن و جنس به عنوان دو فاکتور مهم در ابتلا یا شدت علائم بیماری تأثیر گزار هستند.



مهمترین عواملی که در ابتلا و شدت عوارض کووید 19 در مردان نقش داشته اند و در مطالعات مختلف در نقاط مختلف دنیا مورد تأیید قرار گرفته اند عبارتند از:

1- عوامل بیولوژیکی مثل دلایل ژنتیکی، هورمونی و آنزیمها

2- دلایل مربوط به وظایف اجتماعی و مسئولیت شغلی و اقتصادی مردان که سبب مواجهه بیشتر آنان با این ویروس می شود.

3- دلایل فرهنگی از جمله باور غلط مردان مبنی بر قوی تر بودن مردان نسبت به زنان و در نتیجه مغفول ماندن تمرکز بر سلامت که سبب می شود مردان کمتری به مراکز درمانی مراجعه کنند و به انجام آزمایش تن دهند.

4- مردان با توجه به باور قوی تر بودن خود کمتر از زنان به رعایت اصول بهداشتی تعریف شده مانند شستشوی دست ها بطور مکرر، استفاده از ماسک و دستکش مبادرت می ورزند.

5- بیماریهای مزمن مانند: بیماریهای قلبی و عروقی، دیابت، فشار خون، بیماری عروق مغز در مردان که باعث آسیب پذیری بیشتر در برابر کووید 19 (کرونا) می شود.

6- رفتارهای ناسالم مردان مانند بی تحرکی، تغذیه ناسالم و مصرف دخانیات نیز عامل موثر دیگر در آسیب پذیری بیشتر مردان در برابر این بیماری است.

7- در صورت ابتلا به کرونا ویروس در مصرف کنندگان دخانیات نسبت به افراد دیگر، علائم شدیدتر و کشنده تری ایجاد می شود، زیرا این افراد سطح ایمنی پایین تری دارند.

8- متأسفانه اغلب مردان به سلامت جسم و روح خود چندان توجهی نمی کنند. آنها فکر می کنند که اگر نقش اجتماعی آنها زنده و پویا است، از سلامت کامل برخوردار هستند.

9- مردان کمتر از زنان به پزشک مراجعه می کنند و اغلب ارجاعات آنها نیز به پزشک به علت بیماریهای جدی یا در زمان شدت علائم است.

10- اکثریت مردان به عنوان نان آور خانواده هستند که تماس آنها با محیط خارج از خانه را بیشتر از سایر افراد می کند و در نتیجه در معرض خطر ابتلای بیشتر به ویروس کرونا هستند.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی
بیمارستان پورسینا

هفته جهانی سلامت مردان ((برای کووید 19 اقدام کنید))



واحد آموزش به بیمار و سلامت همگانی

با آرزوی سلامتی

آدرس وب سایت بیمارستان :

nkums.ac.ir/category/15413

مردان با اهمیت دادن به سلامتی و بیماری خود و مراجعه به موقع به پزشک و انجام آزمایشات و پیگیریهای مربوطه از شدت علائم بیماری ، عوارض و ناتوانی های ناشی از بیماری و مرگ احتمالی پیشگیری خواهند کرد.

توجه داشته باشید که : سلامت مردان به عنوان عضوی از خانواده و جامعه ، به حفظ و ارتقای سلامت خانواده و جامعه کمک خواهد کرد .



راهکارهای پیشگیری از کووید 19 (کرونا ویروس) (در مردان :

تقویت سیستم ایمنی بدن و بداندید که هیچ چیز به اندازه یک برنامه غذایی کامل و صحیح به همراه فعالیت فیزیکی مناسب به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک نمی کند . در رژیم غذایی روزانه خود به مصرف میوه جات و سبزیجات تازه و مایعات به اندازه کافی توجه داشته باشید .

پرهیز از زندگی بی تحرک و فعالیت بدنی کافی در مردان از اهمیت زیادی برخوردار است . فعالیت بدنی با شدت متوسط ، ایمنی بدن را در مقابل کرونا بالا می برد و هم چنین در کاهش استرسهای ناشی از این بیماری موثر است .

حفاظت شخصی و رعایت اصول بهداشتی ، شستشوی مکرر دستها ، استفاده از ماسک و دستکش ، سد دفاعی محکمی در مقابله با کرونا ویروس است .

اصلاح عادات غذایی و اهمیت دادن به نوع تغذیه: بسیاری از مردان به نیازهای تغذیه ای خود اهمیت نمی دهند و توجه چندانی ندارند و از بهترین مواد غذایی که سلامت آنها را تامین می کنند غفلت می ورزند .

مردان با ترک سیگار و دخانیات به افزایش سیستم دفاعی بدن خود کمک کرده و در مبارزه با ویروسها و بیماریها عملکرد بهتری دارند .