

پمفلت آموزشی در خصوص هفته ملی سلامت مردان ایرانی



سلامت مردان شامل انواع مختلفی از مسائل مربوط به جنسیت، مانند تولید تستوسترون، سلامت جنسی و افزایش احتمال درگیر شدن در رفتارهای پرخطر است. بسیاری از مردان از پزشکان و بیمارستان ها دوری می کنند. بر همین اساس آنها از بیماری ها و شرایط قابل پیشگیری رنج می برند. از طرفی هم متأسفانه، تعدادی مکمل نیز برای مردان وجود دارد که ممکن است بیشتر از اینکه مفید باشد، مضر است. این در حالی است که مردان می توانند با خوردن یک رژیم غذایی مناسب، ایجاد تغییرات ساده در شیوه زندگی و مراجعه منظم به پزشک، کنترل سلامت خودشان را در دست بگیرند.

بسیاری از مردان سلامت خود را در اولویت زندگی شان قرار نمی دهند. بیماری هایی که بیشترین میزان مرگ و میر و بیماری را در مردان بروز می دهند هم قابل پیشگیری هستند هم قابل درمان هستند. متأسفانه، مردان معمولاً کمتر از زنان تمایل دارند که برای معاینه یا مراقبت های پیشگیرانه به پزشک مراجعه کنند،



- خطرات عمده برای سلامت مردان شامل: ابتلاء به بیماری قلبی، ابتلاء به انواع سرطان، افسردگی و تمایل به انجام رفتارهای پرخطر است.
- مردان کمتر از زنان به پزشک مراجعه می کنند، که در نتیجه بستری شدن در بیمارستان و مرگ ناشی از شرایط قابل پیشگیری، در مردان بیشتر است.
- معاینات منظم و انجام غربالگری های سلامت می تواند منجر به زندگی طولانی تر و سالم تر در اکثر مردان شود.

- داشتن یک سبک زندگی سالم می تواند از اکثر مشکلات مرتبط با سلامت مردان پیشگیری کرده و آنها را درمان کند.

خطرات سلامت مردان در طول زمان

از دهه ۲۰ تا ۳۰ سالگی، زمانی که مردان در دوران اولیه جسمانی خود هستند، بالغ می شوند و شروع به ترک رفتارهای پرخطر می کنند. با این حال، مردان بیشتر از زنان به سوء مصرف الکل، سیگار کشیدن و مرگ بر اثر مرگ تصادفی تمایل دارند. در طول ۴۰ و ۵۰ سالگی، بدن مردان تستوسترون کمتری را تولید می کند. خطر ابتلا به بیماری های قلبی، فشار خون بالا و دیابت افزایش می یابد.

بدن مردان هرگز به طور کامل تولید تستوسترون را متوقف نمی کند، اما تولید تستوسترون ممکن است با افزایش سن کاهش یابد. وقتی مردان به ۶۰ و ۷۰ سالگی می رسند، ممکن است شروع به ریزش مو و بزرگ شدن پروستات کنند. در سنین بالاتر، مردان اغلب کم تحرک می شوند و به کالری کمتری نیاز دارند. با این حال، بدن آنها نمی تواند مواد مغذی را با سرعت یکسان جذب کند، بنابراین باید به آنچه می خورند توجه زیادی داشته باشند.

شایع ترین بیماری ها در مردان

اکثر بیماری هایی که مردان در هر سنی از آن رنج می برند را می توان با معاینات بهداشتی پیشگیری کرد:

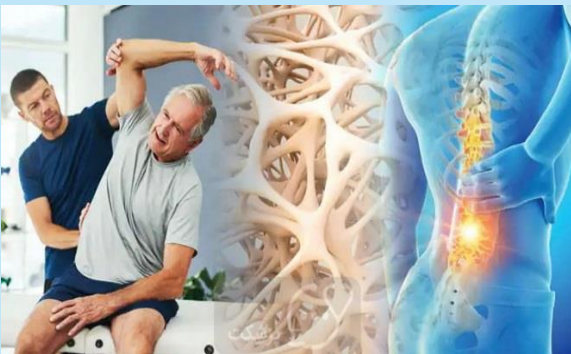
افسردگی



اگرچه همه افراد ممکن است افسردگی را تجربه کنند ، اما علائم آن در مردان و زنان متفاوت است. مردان معمولاً بیشتر احساس خستگی و تحریک پذیری می کنند و علاقه خود را به کار، خانواده و سرگرمی ها از دست می دهند. معمولاً مردانی که از افسردگی رنج می برند، به سختی می توانند بخوابند.

افسردگی در مردان سلامت آقایان را به خطر می اندازد. افراد مستعد باید تحت مراقبت پزشکی باشند تا نشاط و سلامت سابق خود را دریاوند.

پوکی استخوان



پوکی استخوان، زنان را بیشتر از مردان مبتلا می کند، اما این بدان معنا نیست که مردان به این وضعیت مبتلا نمی شوند. اما پوکی استخوان باعث ضعیف شدن شده و خطر شکستگی آنها را افزایش می دهد. این بیماری برای مردان سالمند یک تهدید جدی است. بیشترین نگرانی برای مردان بالای ۶۵ سال است، سنی که در آن اکثر مردان شروع به از دست دادن توده استخوانی می کنند و بدن آنها نمی تواند کلسیم را با همان سرعت جذب کند.

شایع ترین شکستگی در پوکی استخوان در لگن، ستون فقرات و مچ دست رخ می دهد.

اگرچه زنان با نرخ بیشتری اقدام به خودکشی می کنند، مردان تقریباً چهار برابر بیشتر از زنان در معرض خودکشی هستند.

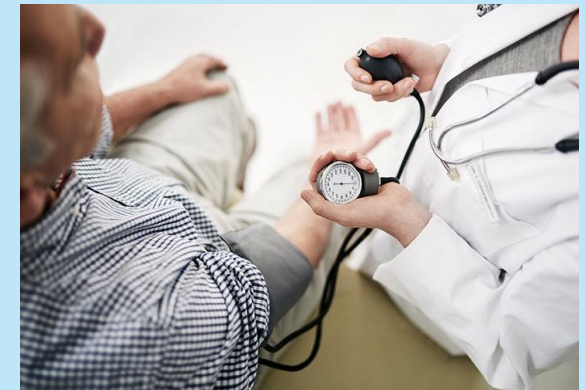


بسیاری از مردان نمی توانند افسردگی را تشخیص دهند و در جستجوی کمک باشند، اغلب به این دلیل که کمتر در مورد احساسات خود صحبت می کنند. افسردگی مردان را در هر سن و نژادی تحت تاثیر قرار می دهد. عوامل مختلفی در ایجاد این اختلال نقش دارند: از جمله ژن ها، استرس محیطی و بیماری.



شکستگی‌ها می‌توانند باعث ناتوانی شده و عوارض ناشی از شکستگی لگن بیشتر از زنان باعث مرگ مردان می‌شود.

فشار خون بالا



اگر فشار خون در محدوده طبیعی باشد، برای حفظ سلامت خود باید هر دو سال یکبار فشار خون خود را چک کنید.

سرطان ریه، سرطان پروستات و سرطان بیضه

سرطان ریه، بیش از هر سرطان دیگری باعث مرگ و میر مردان می‌شود و سرطان پروستات شایع‌ترین سرطانی است که مردان را درگیر می‌کند. سیگار کشیدن تقریباً همیشه علت سرطان ریه است.

ویروس پاپیلوما‌ی انسانی (HPV) عامل زگیل تناسلی در مردان و زنان است. سازمان جهانی بهداشت تزریق آمپول گاردا سیل را برای افرادی که از نظر جنسی فعال هستند، توصیه کرده است.



بنابراین اجتناب از سیگار یا ترک سیگار می‌تواند به پیشگیری از این نوع سرطان کمک کند.

سرطان پروستات، شایع‌ترین سرطان در مردان است، اما به قدری کند رشد می‌کند که بسیاری از مردان به دلیل اثر آن نمی‌میرند. در واقع، بسیاری از مردان به دلایل دیگر می‌میرند و هرگز نمی‌دانند که سرطان پروستات داشته‌اند. درمان و غربالگری سرطان ممکن است برای همه مردان مفید نباشد، بنابراین مردان باید با پزشک خود صحبت کنند تا در مورد گزینه‌های خود صحبت کنند.

سرطان بیضه، یکی دیگر از مشکلات مهم در بین مردان است. میزان سرطان بیضه در میان مردان ۳۰ تا ۳۹ ساله بالاترین میزان است.

نگرانی دیگر ویروس پاپیلوما‌ی انسانی (HPV) است که می‌تواند باعث سرطان شود. پزشکان واکسن HPV را برای پسران ۱۱ تا ۲۱ ساله و برای مردان کمتر از ۲۷ سال که با مردان رابطه جنسی دارند توصیه می‌کنند.

نکات بهداشتی و سلامت مردان

با رعایت یک رژیم غذایی مناسب، داشتن یک سبک زندگی سالم و ورزش منظم می‌تواند تقریباً از تمام مشکلات عمده سلامتی پیشگیری و درمان کند.



فعالیت بدنی داشته باشید. این شامل پیاده روی، ورزش یا انجام کارهای حیاط است. سعی کنید در اکثر روزهای هفته ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط داشته باشید.



رژیم غذایی مناسبی داشته باشید. از یک رژیم غذایی متعادل از میوه ها، سبزیجات، غلات کامل، گوشت بدون چربی و لبنیات کم چرب استفاده کنید و از مصرف غذاهای حاوی چربی های اشباع شده، چربی های ترانس، کلسترول، نمک (سدیم) و قندهای افزوده پرهیز کنید. وزن سالم را حفظ کنید. کالری مصرف شده را با کالری سوزانده شده متعادل کنید.

اقدامات لازم را برای جلوگیری از بیماری های مقاربتی انجام دهید:

آزمایش بدهید، تاریخچه همسران را بدانید، از کاندوم های لاتکس استفاده کنید و واکسن های مناسب را دریافت کنید.

در فعالیت های تحریک کننده ذهنی شرکت کنید. فعالیت های فکری به محافظت از مردان بالای ۶۰ سال در برابر برخی بیماری های روانی کمک می کند.

مردان با توجه به جنبه های بسیار اساسی سلامت خود می توانند زندگی طولانی و شادی داشته باشند.

اگرچه ممکن است تحت فشار جامعه یا کلیشه ها برای پنهان کردن بیماری ها یا احساسات خود احساس کنند، جستجوی مراقبت های بهداشتی منظم می تواند کیفیت زندگی مرد را بهبود بخشد.

با تغذیه مناسب، ورزش متوسط، زندگی مسئولانه و پرهیز از دارو ها و مکمل های خطرناک، مردان می توانند سلامتی طولانی مدت را حفظ کنند.

تهیه و تنظیم: واحد HSE مرکز تصویربرداری بابک
به مناسبت هفته ملی سلامت مردان
(۱ اسفندماه الی ۷ اسفندماه سال ۱۴۰۲)