

هفته سلامت مردان



به دلیل تاثیر و اهمیت بالای سلامت مردان در ارتقای سلامت جامعه ۱۴ تا ۲۰ ژوئن مطابق با ۲۴ تا ۳۱ خردادماه به عنوان هفته جهانی سلامت مردان نامگذاری شده و این مدت فرصت مناسبی برای اطلاع رسانی در مورد پیشگیری از بیماری ها در مردان است.

این روز اولین بار در سال ۱۹۹۴ در کنگره آمریکا به عنوان روز ملی مردان انتخاب شد و پس از آن در سطح بین المللی گسترش یافت.

هفته جهانی سلامت مردان در سال ۲۰۰۲، طی همایشی سراسری که با حضور ۶ نماینده از سازمان های فعال در حوزه سلامت مردان در وین اتریش برگزار شده بود، نام گذاری شد که هدف از آن افزایش آگاهی درباره مسائل بهداشت عمومی و تشویق نهادهای بین المللی و داخلی به ارائه خدمات بهداشتی، درمان و آموزشی با کیفیت بیش تر به مردان در سراسر جهان است. این مناسبت هر سال به جنبه مهم و خاصی از زندگی مردان می پردازد.

اهمیت سلامت مردان

جنس مذکر در همه گروه های سنی از کودک و نوجوان تا میانسال و سالمند نسبت به زنان در معرض فاکتورهای خطر بیشتر و در نتیجه مرگ و میر بالاتری است. به طوری که امید به زندگی در بدو تولد معادل ۷۱/۵۶ سال برای کل جمعیت، ۷۱ سال برای مردان و ۷۳ سال برای زنان است. به غیر از بیماری های دوره نوزادی و کودکی در سایر دوره های زندگی نیز عوامل خطر محیطی و شغلی، عادات جنس مذکر در همه گروه های سنی از کودک و نوجوان تا میانسال و سالمند نسبت به زنان در معرض فاکتورهای خطر بیشتر و در نتیجه مرگ و میر بالاتری است. به غیر از بیماری های دوره نوزادی و کودکی در سایر دوره های زندگی نیز عوامل خطر محیطی و شغلی، عادات و رفتارهای نادرست مانند مصرف سیگار، الکل و مواد مخدر، همچنین استرس های مختلف سلامت مردان را تهدید می کند.

حفظ سلامتی در مردان علاوه بر آنکه سبب حفظ نیروی مهم مولد در جامعه می شود، بر کیفیت زندگی خانواده ها نیز تأثیرگذار است. متخصصین سلامت و پزشکان به خاطر مسئولیت های فراوان مردان در قبال خود و خانواده، آن ها را به تلاش جهت حفظ سلامتی شان در تمامی مراحل و سنین تشویق می کند، ولی این موضوع بعد از سن ۵۳ سالگی به ویژه در زمینه پیشگیری،



هفته جهانی سلامت مردان

شناخت سریع و کنترل بیماری های مزمن از اهمیت خاصی برخوردار است . فعال باقی ماندن مردان از نظر جسمانی در سی ساله دوم زندگی کیفیت زندگی آن ها را بسیار بالا خواهد برد.

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 برخوردارند . مردان کمتر از زنان به پزشک مراجعه می کنند و اغلب ارجاعات آنها به پزشک نیز به علت بیماری های جدی است . در حالیکه لازم است ، حتی با وجود احساس سلامت ، برنامه ای منظم برای معاینات پزشکی و مراجعات بهداشتی تنظیم کنند .

7واقعیتی که مردان باید بدانند!

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

*عادات بد نوشیدن ؛ مشروبات الکلی خطر ابتلا به بیماری دیابت را تا دو برابر افزایش می دهد .

*سلامت روانی ؛ مردانی که شب ها ۷الی ۸ساعت می خوابند ، احتمال بروز حمله قلبی کشنده را تا ۶۰درصد کاهش می دهند .

*خواب ؛ مردانی که شب ها ۷الی ۸ساعت می خوابند ، احتمال بروز حمله قلبی کشنده را تا ۶۰درصد کاهش می دهند .

*تغذیه ؛ تغذیه مناسب داشتن آسان است ! خوردن روزانه ۵تا۷ واحد میوه یا سبزی ؛ مثل نوشیدن یک لیوان آب پرتقال ، یک سیب زمینی ، یک هویج یا یک گلابی تازه .

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

*به طور متوسط ۹سال 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 .

سوپروایزر آموزش به بیمار

آیدا صالحی نسب

بیمارستان آریا

خرداد ۱۳۹۹