

## " کلیدهای طلایی سلامت مردان "

بر اساس تحقیقات انجام شده زندگی بی تحرک یکی از ۱۰ علت عمده مرگ و میر در جهان به شمار می‌رود. نداشتن فعالیت بدنی موجب افزایش خطر انواع بیماری‌ها، ۲ برابر شدن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت نوع دو، چاقی، افزایش خطر ابتلا به سرطان روده، بالا رفتن فشار خون، اختلالات چربی، استئوپروز (پوکی استخوان)، افسردگی و اضطراب می‌شود. مردان محور اصلی اقتصاد خانواده و نیروی کار در جامعه به شمار می‌روند و تلاش برای سلامت جسمی، روحی و روانی آنان تأثیر به‌سزایی در توسعه اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و بهداشتی خواهد داشت. داشتن فعالیت جسمانی هوازی با شدت متوسط به مدت ۳۰ دقیقه در ۵ روز هفته، انجام تمریناتی که موجب افزایش قدرت و استقامت عضلانی می‌شوند شامل تمرین با وزنه، حرکات نرمشی با تحمل وزن، بالا رفتن از پله و تمرینات مقاومتی مشابه را می‌توان از جمله راهکارهای حفظ سلامتی در مردان برشمرد. افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس و افزایش کارایی و ظرفیت قلبی و ریوی و همچنین افزایش قدرت عضلانی و استخوانی و کاهش خطر پوکی استخوان از جمله مزایای انجام ورزش‌های هوازی و قدرتی به شمار می‌رود.

**مردان به طور ژنتیکی، دارای ویژگی‌هایی هستند که آنها را در مسیر داشتن بدنی سالم در مقایسه با زنان، یاری می‌دهد.** پوست مردان به تدریج نازک می‌شود، درحالی‌که این روند در میان زنان نسبتاً سریعتر است؛ درصد توده عضلانی مردان بالاتر و چربی بدن آنها پایین‌تر است که متابولیسم را سرعت بخشیده و منجر به کاهش وزن سریعتر می‌شود؛ قلب و ریه‌های مردان بزرگتر است، از این رو، ورزش کردن برای آنها ساده‌تر و نتیجه‌بخش‌تر است.

چاقی شکمی (abdominal obesity) یکی از موضوعات محوری روز جهانی سلامت مردان است. مردان بیش از زنان مستعد ابتلا به چاقی هستند. اگر اندازه دور کمر بیش از ۹۴ سانتی‌متر باشد، فرد با خطر ابتلا به مشکلات جدی سلامتی از جمله دیابت مواجه است.

### رعایت برخی نکات ساده می‌تواند به درمان اضافه وزن و چاقی کمک کند:

- \* آهسته غذا بخورید و خوب بجوید؛ \* هنگام غذا خوردن تلویزیون تماشا نکنید و در اینترنت نچرخید.
- \* اطلاعات مواد غذایی را مطالعه کنید. \* از مواد غذایی سالم بیشتر استفاده کنید. \* به جای نوشیدنی‌های قندی، آب بنوشید. \* فعالیت بدنی خود را افزایش دهید و به جای خودروی شخصی، از دوچرخه استفاده کنید.

**تست‌های غربالگری مردان:** برای پیشگیری و تشخیص زودهنگام بیماری‌ها، پسران و مردان باید در چند بازه زمانی، تست‌های غربالگری خاصی را انجام دهند.

**تست‌های غربالگری برای پسران و مردان ۱۸-۳۹ سال: هر سال -** اندازه‌گیری فشار خون و معاینات دندانپزشکی **هر دو سال یک بار -** معاینه چشم و چکاپ کامل **اقدامات پیشگیرانه:** کلسترول هر پنج سال یک بار؛ دیابت در صورتی که شاخص توده بدنی بیشتر از ۲۵ باشد.

**تست‌های غربالگری برای مردان ۴۰-۶۴ سال: هر سال -** معاینه چشم، چکاپ منظم پس از ۵۰ سالگی **اقدامات پیشگیرانه:** کلسترول هر پنج سال یک بار؛ دیابت در مردان بالای ۴۵ سال هر سه سال یک بار؛ تست سرطان روده بزرگ در مردان زیر ۵۰ سال تنها در صورت داشتن سابقه خانوادگی یا ابتلا به بیماری

التهابی روده یا وجود پلیپ می بایست انجام گردد.

**تست های غربالگری برای مردان ۵۰-۷۵ سال:** شامل آزمایش مدفوع سالیانه - سیگموئیدوسکوپی هر ۵ سال یک بار - کولونوسکوپی هر ۱۰ سال یک بار. تست پوکی استخوان در مردان ۷۵-۵۰ سال در صورت صلاحدید پزشکی. تست سالیانه سرطان پروستات در مردان بالای ۵۰ سال ضروری است. در صورت داشتن فاکتورهای خطر سرطان ریه بررسی پاراکلینیکی شامل توموگرافی سالیانه در مردان ۸۰-۵۵ سال با سابقه مصرف سیگار و سایر دخانیات توصیه می شود.

**تست های غربالگری برای مردان ۷۵ سال و بالاتر: هر سال -** معاینه چشم، معاینات دندانپزشکی، شنوایی سنجی و چکاپ کامل. **هر دو سال یک بار -** اندازه گیری فشار خون و **هر سه سال یک بار -** دیابت

### **کلید های طلایی سلامت مردان**

\* سال ها با عادات گوارشی و ادراری خود کنار آمده ایم. هر گاه این عادات مختل شود باید دریابیم بهترین راه مراجعه به پزشک و درمان پیش رس است. قبل از آن که بیمار شوید با پیشگیری برای خود، سپر دفاع مستحکمی ایجاد کنید تا گرفتار بیماری خطرناک نشوید.

\* رنگ ادرار نشانگر و نشانه گویایی از سلامت است، نباید نسبت به تغییر رنگ آن بی اعتنا باشیم، در کنار رنگ ادرار هر نشانه خونریزی یا قرمز شدن ادرار زنگ خطری است که باید شنید، سن و جنسیت افراد تفاوتی در اصل ماجرا ندارد.

\* تعجب نکنید هر پکی که به سیگار می زیند شانس سرطان پرستات را برای شکل گرفتن افزایش می دهد. مصرف سیگار کلید ورود به جمع آن هایی است که سرطان مثانه گرفته اند، بهتر نیست سیگار خود را خاموش کنید.

\* اعتیاد، دشمن سلامتی جسمی و شکل گیری ناهنجاری های روانی، فرهنگی و اجتماعی است. فرد معتاد، مسئول بسیاری از این ناهنجاری هاست.

\* اگر برآیند رنج داشتن سنگ کلیه را تجربه نکنید به موقع و به قدر کافی آب بنوشید، خوردن خودسرانه کلسیم و ویتامین ها خطر ایجاد سنگ کلیه را افزایش می دهد.

\* کلیه ناسالم بر فشارخون تأثیر منفی می گذارد و در مقابل فشار خون بالا کلیه ها را دچار آسیب و بیماری می کند.

\* اگر دچار اشتباه شدید و با افراد آلوده به ویروس HIV و یا فرد مشکوک به بیماری ایدز تماس جنسی داشتید حتماً در مدت ۶ هفته تا ۱۲ هفته آزمایش HIV را انجام دهید. تشخیص به موقع کیفیت درمان را متناسب تر می کند.

\* بروز ناتوانی جنسی مردان در سن بالا طبیعی است ولی با درمان خودسرانه این ناتوانی مشکلات به بار می آید، بهترین انتخاب، مراجعه به پزشک متخصص کلیه و مجاری ادراری یا اورولوژیست است.

\* پرفشاری خون قاتلی است که در سکوت دست به کشتار می زند. با آزمایش کامل ادرار، اندازه گیری الکترولیت ها و تست های هورمونی با درمان به موقع امکان عمل را از این قاتل بگیرید.

\* پنج عامل می تواند باعث سکت قلبی شود. برای روی دادن یک سکت به همه پنج عامل نیازی نیست. مبتلا شدن به سه مورد کافی است.

**این پنج مورد را هرگز در دفتر سلامتتان فراموش نکنید:**

**\*\*\* " تری گلیسیرید بالا " - " کلسترول بالا " - " فشار خون بالا " - " قند خون بالا " -**

**" HDL " پائین و " LDL " بالا \*\*\***

\* چهل سال به بالاها هر دو تا سه سال یک بار و مردان بالای پنجاه سال هر سال باید از نظر سرطان پروستات غربالگری شوند. علائم ذیل می توانند نشانه بیماری پروستات و سرطان در این ناحیه باشند.

### این رفتارها را همیشه جدی بگیرید:

**تکرار ادرار، ضعف یا منقطع شدن جریان ادرار، باقی ماندن ادرار در مثانه، احساس درد یا سوزش در زمان تخلیه ادرار، درد دائمی کمر، لگن یا مفصل ران**

\* نشانه‌های ذیل زنگ هشدار است که به شما خبر می‌دهد باید به پزشک مراجعه کنید: وجود خون در ادرار - فوریت در دفع ادرار - دفع مقادیر کم و مکرر ادرار - دفع دردناک ادرار - کاهش اشتها و وزن.

\* بزرگی پروستات اگر با علائم ذیل همراه باشد باید به متخصص اورولوژی مراجعه کنید تا از پیشرفت و بروز نارسایی کلیه جلوگیری شود: کاهش فشار و قطع و وصل شدن جریان ادرار - تأخیر در شروع ادرار - نیاز به تخلیه مکرر ادرار و احساس باقی ماندن ادرار در مثانه پس از ادرار کردن - تکرار ادرار در روز و شب - زور زدن هنگام ادرار کردن.

\* باید بدانید: بزرگی خوش خیم پروستات نشانه سرطان نیست ولی آمارها نشان می‌دهد این بزرگی می‌تواند همزمان با بدخیمی نیز همراه شود.

\* باید بدانید: اگر با کسانی که سابقه سرطان پروستات دارند فامیلی نسبی دارید خطر ابتلای شما به این بیماری بیشتر است. اگر این بزرگی خوش خیم را مشاهده کردید تحت معاینه پروستات و آزمایش PSA قرار بگیرید تا مطمئن شوید مشکلی ندارید.

\* شغل شما ممکن است بیماری را باشد، حتماً با پزشک متخصص طب کار مشورت کنید. اگر شغلی بر خود برگزیده اید که به ناچار با صنایع شیمیایی، رنگ، لاستیک، مواد نفتی، چرم و چاپ سروکار دارید بیشتر از بقیه در معرض سرطان مثانه هستید. پس بیشتر از بقیه با پزشک متخصص مشورت کنید.

\* استفاده از هورمون‌های آنابولیزان در صحنه رقابت ورزشی ممکن است منجر به ناباروری شود بدون آن که در رقابت کمکی به شما کند.

\* ورزش در حفظ و تداوم سلامت بسیار مفید است، ورزش کردن را جز عادات زندگی خود سازید. این نکته را هم فراموش نکنید با اولین علامت غیر طبیعی در جسم خود، این فرصت را به پزشک خانوادگی خود بدهید شما را ویزیت کند. **اقدام به موقع نصف درمان است.**

\* اگر خواهان طول عمر بیشتری هستید باید مراقب جسم خود باشید، مصرف دخانیات را کنار بگذارید، تغذیه مناسب را جدی بگیرید، از رفتارهای استرسی‌زا پرهیز کنید و از همه مهم‌تر ورزش را فراموش نکنید.

\* مردان در مقایسه با زنان معمولاً مایل به پذیرش مشکلات سلامت روان خود نیستند و به همین دلیل دو برابر زنان رفتارهای پرخطرانه و ضداجتماعی دارند. تفاوت‌هایی از نظر نابسامانی‌ها و بیماری‌های روانی بین زنان و مردان وجود دارد به طورمثال با توجه به این که زنان معمولاً مسائل روانی خود را درونی سازی

می کنند، میزان افسردگی در آنان دو برابر مردان است اما مردان در مقابل، مشکلات روان خود را برون سازی می کنند بنابراین میزان رفتارهای پرخاشگرانه و ضداجتماعی در آنان، دو برابر زنان است. مردان معمولاً مایل به پذیرش مشکلات روانی در خود نیستند و از سوی دیگر راجع به مشکلات خود با دیگران صحبت نمی کنند درحالی که زنان ، شبکه دوستی و اجتماعی قوی دارند و راجع به مشکلات خود با دوستانشان صحبت می کنند که موجب می شود فشار روانی آنان کمتر شود و از راه حل های دوستانشان نیز استفاده می کنند.

\* زنان در مورد پذیرش مشکلات روان خود اکراه ندارند و با سهولت بیشتری به دنبال کمک های حرفه ای توسط روانپزشکان و مشاوران برمی آیند. مردان بیشتر تحت تأثیر مشکلات روان قرار می گیرند و با توجه به نقش خود در خانواده ، متأسفانه این مشکلات را به صورت رفتارهای ناهنجار مانند پرخاشگری، گوشه گیری و بی توجهی به مسئولیت های خود نسبت به سایر اعضای خانواده ، منتقل می کنند درحالی که زنان با پذیرش مشکلات روان در خود و مراجعه سریع تر به روانپزشک یا مشاور می توانند مسائل اعصاب و روان خود را رفع و رجوع کنند و وظایف مهم خود را نسبت به افراد خانواده انجام دهند.

\*\*\*\*\*

**\* اگر به دنبال راز سلامتی خود هستید این عبارات را حفظ و عمل کنید :**

عدم استعمال دخانیات - حفظ وزن متعادل - ورزش روزانه - تغذیه سالم و متعادل - کنترل فشار خون ، کلسترول و دیابت ، مراجعه منظم به پزشک، قرار گرفتن در غربالگری بزرگی پروستات و سرطان پروستات به خصوص اگر چهل و پنج سال بیشتر دارید، کاهش استرس با ارتباط فعال با دوستان و خویشاوندان، عادت مراجعه به روانپزشک در صورت بروز خشم و افسردگی...

\*\*\*\*\*

**معاونت بهره برداری و بهداشت**

**مدیریت سامانه HSE ؛ بهداشت محیط ، حرفه ای و طب کار**