

کووید ۱۹ و مردان

نوشته دکتر مطهره علامه - رئیس اداره سلامت میانسالان وزارت بهداشت

هفته بین المللی سلامت مردان از ۱۵ تا ۲۱ ژوئن برگزار می گردد و در سال جاری با توجه به شیوع کووید ۱۹ در دنیا و شدت ابتلا و مرگ و میر بیشتر مردان نسبت به زنان سبب شده است که این موضوع در صدر مسایل مطرح شده در هفته فوق قرار گیرد.

گرچه همه افراد جامعه از کوچک تا بزرگ و زن و مرد در معرض خطر کرونا ویروس هستند، اما سن و جنس به عنوان دوفاکتور مهم در ابتلا یا شدت علائم تاثیر گذارند. ابتلا و سن افرادی که علائم شدید تری پیدا می کنند یا ابتلا به کرونا در آنها منجر به مرگ می شود، در سالهای پایانی میانسالی و دوره سالمندی بیشتر است. همچنین تاکنون موارد آلودگی و شدت ابتلا و مرگ و میر در مردان بیشتر از زنان بوده و این افراد نیازمند مراقبت و توجه بیشتر هستند. مهمترین عواملی که در ابتلا و شدت بیشتر عوارض کووید ۱۹ در مردان نقش بازی می کنند و در مطالعات مختلف در نقاط مختلف دنیا مورد تاکید قرار گرفته اند، عبارتند از:

ویژگیهای بیولوژیک مردان: مطالعات حاکی از آن است که برخی ویژگیهای بیولوژیک مردان آنان را نسبت به ابتلا به کووید ۱۹ آسیب پذیر تر از زنان می سازد. از جمله اینکه وجود آنزیم ACE2 در مردان بیشتر از زنان است که عاملی برای ایجاد عفونت قلمداد می شود. همچنین عامل ژنتیک مربوط به کروموزوم X اضافی در زنان عامل ایمنی بهتر در زنان است. از طرف دیگر در برخی مطالعات وجود هورمون استروژن در زنان را عاملی برای بهبودی سریعتر و کاهش شدت ابتلا در زنان دانسته اند. به هر حال شواهد، حاکی از آسیب پذیری بیولوژیک بیشتر مردان در مقابل بیماری کووید ۱۹ می باشد.

پروفایل اجتماعی و مسئولیت شغلی مردان: شاغل بودن اکثریت مردان به عنوان نان آور خانواده سبب می شود که تماسهای آنان با محیط خارج از خانه بیشتر از سایر افراد خانواده بوده و در معرض خطر بیشتری قرار گیرند. آنها باید بنا را بر آن بگذارند که اطرافیان آنها از فامیل و همسایه و همکار و دوست و آشنا تا پزشک و معلم و مغازه دار و راننده و ... آلوده هستند. تنها با پذیرش این اصل است که به حفاظت شخصی خود توجه خواهند کرد و حد اکثر اصول بهداشتی و احتیاطات همه جانبه را رعایت خواهند کرد. رعایت اصول حفاظت فردی در محیط کار بر اساس پروتکلهای مربوطه در این گروه سنی از اهمیت زیادی برخوردار است.

اغلب شغل‌های در معرض خطر یا مردانه هستند یا حتی اگر مردان و زنان هر دو به آن اشتغال دارند، مردان بیشتری مبتلا شده و با علائم شدید تری مواجه شده اند. شدت ابتلا و مرگ و میر در مردان کادر بهداشت و درمان نیز بیشتر از زنان بوده است. به طور کلی کارکنانی که در معرض مواجهه بیشتر با کروناویروس هستند شامل موارد زیر می باشند:

- کارکنان خدمات بهداشتی و درمانی، بهداری، خانه های بهداشت کارگری و مرکز بهداشت کار
- کارکنان کفن و دفن
- کارکنان آزمایشگاه های تشخیص طبی
- مسئولین و کارکنان فرودگاه ها و شرکت های هوایی و ریلی و مترو، کلیه وسایل حمل و نقل عمومی [اتوبوس، تاکسی و ...
- مرزبانان
- کارکنان جمع آوری زباله، پسماند و یا فاضلاب افراد زباله گرد
- کارکنانی که مرتب در مسافرت هستند به خصوص به مناطق آلوده

اقدامات پیشگیرانه و کنترلی برای محافظت از کارگران در برابر مواجهه با ویروس کرونا و ابتلا به آن بستگی به نوع کار انجام شده و ریسک مواجهه با آن از جمله پتانسیل ارتباط با افراد آلوده و آلودگی محیط کار دارد. کارفرمایان باید استراتژیهای کنترل عفونت را بر اساس یک ارزیابی ریسک دقیق با استفاده از تلفیق مناسبی از کنترل های مهندسی و مدیریتی، شیوه های کار ایمن و وسایل حفاظت فردی (PPE) اتخاذ کنند تا از مواجهه کارگران پیشگیری شود. برای جلوگیری از مواجهه شغلی با ویروس کرونا کارفرمایان ملزم هستند که به کارگران در زمینه اجزای

پیشگیری از آلودگی از جمله وسایل حفاظت فردی آموزش دهند. همچنین لازم است مردان در محیط کار اصول پیشگیری از بیماری کووید ۱۹ را جدی بگیرند.

مسئولیت خانوادگی مردان برای خرید اقلام مورد نیاز خانواده: اکثریت میانسالان مسئولیت خرید اقلام ضروری خانواده را نیز به عهده دارند و در معرض خطر بیشتری قرار می گیرند. به همین جهت باید خرید را فقط به تامین مواد اصلی مورد نیاز را اختصاص دهند. این کالاهای اصلی شامل مواد شوینده، ضد عفونی کننده و بهداشتی و دارویی و مواد غذایی است. توجه کنید تامین هیچ کالایی مهمتر از کالاهای فوق نیست. همچنین تعداد دفعات خرید را به حداقل ممکن برسانند و سعی کنند خرید اقلام مورد نیاز را یک جا خریداری نمایند.

تأثیر مسائل فرهنگی بر ابتلای مردان: از جمله مهم ترین چالش ها باور غلط مردان مبنی بر برتر بودن و قوی تر بودن مردان نسبت به زنان و در نتیجه مغفول ماندن تمرکز بر سلامت خودشان است. با همین باورهاست که مردان کمتری به مراکز درمانی مراجعه می کنند و به انجام آزمایش تن می دهند یا کمتر از زنان به رعایت اصول بهداشتی تعریف شده مانند شستشوی مکرر دستها، استفاده از ماسک و دستکش مبادرت می ورزند. انتشار آمارهای مربوط به ابتلا و مرگ و میر مردان در اثر بیماری کووید ۱۹ از مواردی است که می تواند بر شکستن این رویکرد غلط برای محافظت در مقابل کرونا موثر باشد.

بیماریهای مزمن در مردان: گرچه بیماریهای مهمی مانند بیماری قلبی عروقی (فشارخون بالا، دیابت، بیماری عروق قلب و بیماری عروق مغز) عامل مهم مرگ و میر بویژه در گروه سنی میانسال و سالمند می باشد، اما این عوامل در مردان نقش بسیار پررنگ تری نسبت به زنان دارند و بروز و شیوع و مرگ و میر ناشی از آنها به طور قابل توجهی بیشتر از زنان است. با توجه به اینکه یک عامل خطر بسیار مهم در شدت ابتلا مرگ و میر ناشی از کووید ۱۹ ابتلا به بیماریهای زمینه ای فوق می باشد، مردان در معرض خطر بیشتری قرار می گیرند. از طرف دیگر با توجه به اینکه درصد کثیری از مردان بخصوص در گروه میانسال دارای بیماریهای مزمن زمینه ای غیرواگیر مانند انواع سرطانها، دیابت، بیماری قلبی عروقی، بیماری کلیوی مزمن، بیماریهای سیستم عصبی، و ... نیز در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری کرونا و عواقب آن بوده و نیاز مند توجه و مراقبت بیشتری می باشند.

رفتارهای ناسالم مردان: به همان اندازه که ویروس کرونا خطرناک و مرگ آفرین است، اثرات ناگوار و مخرب تغذیه ناسالم و بی تحرکی بر سلامتی نیز می تواند منجر به عواقب ناخوشایندی مانند سکته قلبی و مغزی، دیابت، فشارخون بالا، چاقی، چربی خون بالا، کبد چرب، افسردگی، کاهش قوای عضلانی و ... گردد.

تغذیه ناسالم، فعالیت بدنی ناکافی و چاقی از دلایل مهم بیماریهای غیر واگیر است که متأسفانه مردان را در معرض خطر ابتلا به کووید ۱۹ و مقاومت پایین در مقابله با آن قرار می دهد. لازم است مردان برای محافظت از خود در مقابل کرونا و سایر عوارض بیماریهای غیرواگیر به رفتارهای ناسالم خود در دوره شش هفته کرونا پایان دهند. هیچ چیز به اندازه یک برنامه غذایی کامل و صحیح به تقویت سیستم دفاعی کمک نمی کند. همچنین در زمان فاصله گذاری اجتماعی، پرهیز از زندگی بی تحرک و فعالیت بدنی کافی در این گروه از اهمیت زیادی برخوردار است. سوی دیگر، فعالیت بدنی با شدت متوسط، ایمنی بدن را در مقابل بیماری کرونا بالا می برد؛ هم چنین در کاهش استرسهای ناشی از این بیماری مهلك موثر می باشد.

فعالیت ورزشی مناسب برای بهبود ظرفیت قلبی و تنفسی و تقویت عضلات نیازمند برنامه کاملی برای ابعاد مختلف ورزش هوازی، تمرینات کششی و تمرینات قدرتی به صورت زیر است:

-فعالیت هوازی با شدت متوسط را که عموماً معادل با راه رفتن سریع است و به نحو چشمگیری ضربان قلب را تسریع می کند. در شرایط خانه نشینی ناشی از شیوع کرونا می توان راه رفتن در حیاط یا پارکینگ منزل یا ترد میل را در نظر گرفت. می توان با جمع دورههایی که حداقل ۱۰ دقیقه یا بیشتر طول می کشند، تا حد اقل ۳۰ دقیقه روزانه انجام گردد.

-تمرینات کششی و انعطاف پذیری که سبب افزایش دامنه حرکتی، افزایش گردش خون و گرم کردن عضلات می گردد.

-تمرینات قدرتی این نوع تمرینات با کمک وزن بدن خود فرد یا انواع وزنه ها یا ورزشی جهت تقویت قدرت و استقامت عضلات انجام می شود.

ویروس کرونا از جمله عوامل بیماری زای تنفسی هستند که ممکن است از یک سرماخوردگی خفیف تا بیماری های شدیدتری را باعث شوند. عوامل زمینه ای متفاوتی (مانند بیماری های قلبی و عروقی و دیابت) می توانند روند طبیعی بیماری را تغییر دهند. در این زمینه این سوال مطرح می شود که با توجه به درگیر شدن دستگاه تنفسی و ریه ها در بیماری کرونا، استعمال دخانیات (شامل سیگار، قلیان و نظایر آن)، می تواند در روند پیشرفت این بیماری تاثیرگذار است.

عامل خطر خانیاات در مردان : در همه جوامع ، مصرف دخانیات در مردان بسیار بیشتر از زنان است. سابقه مصرف دخانیات هنگام ابتلا به کرونا، علائم بسیار شدیدتر و کشنده تری ایجاد می کند، چرا که دود ناشی از دخانیات مانع از رسیدن اکسیژن به ریه ها می شود. به دلیل آسیب دیدگی و عملکرد نامناسب ریه ها در استعمال کنندگان مواد دخانی، این افراد با شدت و وخامت بیشتری تحت تاثیر این ویروس قرار خواهند گرفت.

شیوع بیماری کووید ۱۹ احساس ضرورت برای ترک سیگار را افزایش می دهد و دلایل کافی وجود دارد که ترک سیگار در طول پاندمی کووید ۱۹ می تواند شانس مبارزه با ویروس را افزایش دهد. از این شرایط باید برای تغییر رفتار مردان بویژه مردان جوان در جهت ترک سیگار سود جست.