

MEN'S HEALTH WEEK

۲۴ تا ۳۱ خرداد (۱۳ تا ۱۹ ژوئن) هفته جهانی سلامت مردان نامگذاری شده است. به گفته پزشکان، افراد از ۵۰ سالگی در معرض خطر بیماری‌های قلبی قرار می‌گیرند ولی مردان ۱۰ سال زودتر به بیماری‌های قلبی دچار می‌شوند و این به آن معنی است که باید از ۴۰ سالگی مراقب عوامل پرخطر باشند. همین مساله اهمیت سلامتی مردان و اختصاص هفته ای به این مناسبت را نشان می‌دهد.

این روز اولین بار در سال ۱۹۹۴ در کنگره آمریکا به عنوان روز ملی مردان انتخاب شد و پس از آن در سطح بین‌المللی گسترش یافت. هفته جهانی سلامت مردان در سال ۲۰۰۲، طی همایشی سراسری که با حضور ۶ نماینده از سازمان‌های فعال در حوزه سلامت مردان در وین اتریش برگزار شده بود، نامگذاری شد که هدف از آن افزایش آگاهی درباره مسائل بهداشت عمومی و تشویق نهادهای بین‌المللی و داخلی به ارائه خدمات بهداشتی، درمان و آموزشی با کیفیت بیش‌تر به مردان در سراسر جهان است.

مردان با زنان تفاوت های اساسی دارند از جمله در نیازهای تغذیه ای زنان به مواد مغذی خاصی در طول دوران بارداری و شیردهی نیاز دارند در حالی که مردان برای حفظ توده استخوانی، عضلانی و پیشگیری از سرطان پروستات به مواد مغذی دیگری نیازمند هستند. بسیاری از مردان به نیازهای غذایی خود توجه چندانی نشان نمی دهند و از بهترین مواد غذایی که سلامت آن ها را تضمین می کند غفلت می ورزند.

انجام آزمایش درست در زمان مناسب یکی از مهمترین کارهایی است که یک مرد می تواند برای سلامت خود انجام دهد. انجام آزمایش باعث تشخیص زودهنگام بیماری می شود، قبل از اینکه حتی علائم ظاهر شوند، پس درمان ساده تر می شود.

آزمایش می تواند منجر به تشخیص زودهنگام این بیماری شود، گاهی حتی قبل از گسترش پیدا کردن علائم با تشخیص زودهنگام درمان ها بیشترین تاثیر را می گذارند. با تشخیص زودهنگام، سرطان روده را می توان در نطفه خفه کرد.

تشخیص زودهنگام دیابت می تواند از عوارضی همچون نابینایی و ناتوانی جنسی جلوگیری کند. آزمایش هایی که نیاز دارید بر اساس سن و شاخص های خطر تعیین می شود.

اصلاح عادات غذایی و اهمیت دادن به نوع تغذیه از جمله عواملی است که در پیشگیری از ابتلا مردان به ناراحتی ها و بیماری های خطرناک، نقش حیاتی ایفا می کند.

بسیاری از راهکار های کوچک و آسان وجود دارد که می تواند در حفظ و یا به دست آوردن سلامتی در مردان موثر باشد که در اینجا به آن اشاره ی کوتاهی می کنیم.

برنامه غذایی سالم:

اگر جز گروهی از مردان هستید که سیگار مصرف می کنید بدانید که خود لحظه به لحظه سلامتیتان را آتش می زنید، سرطان ریه یکی دیگر از دلایل مرگ و میر در میان مردان است و سیگار کشیدن احتمال ابتلا به آن را بالا می برد. با کاهش و حذف سیگار بسیاری از مشکلات ریه و قلبی که در بین مردان شایع تر است، کم میشود. توصیه میشود برای حفاظت از قلب و ریه حتی در معرض دود سیگار دیگران هم قرار نگیرید.

در معرض دود سیگار قرار گرفتن یکی از آسیب‌هایی است که مردان را تهدید می‌کند، همیشه دوستان و همکارانی وجود دارند که مصرف‌کننده‌ی سیگار هستند و معاشرت با این گروه سلامت مردانی که خود مصرف‌کننده نیستند را تهدید می‌کند.

دومین نکته‌ی سلامتی برنامه غذایی سالم است. یک برنامه‌ی غذایی سالم، زندگی سالمی را به دنبال خواهد داشت. رژیم‌ی باید انتخاب شود که سرشار از میوه و سبزیجات و هم‌چنین غنی از فیبر باشد. رژیم سرشار از فیبر بسیاری از مشکلات گوارشی شایع مردان را مانند «یبوست» از بین می‌برد. همچنین به واسطه‌ی شیوع فشار خون بالا در مردان توجه ویژه به مصرف نمک بسیار مهم است. باید عادت‌های مضر غذایی اصلاح گردد مانند حذف نمکدان از سفره‌ها و یا رعایت رژیم‌ی با حداقل مصرف نمک. مصرف الکل هم برای کسانی که دچار فشار خون بالا هستند خطر بالایی را ایجاد می‌کند.

برنامه مستمر ورزش:

خطر بعدی‌ای که سلامت تعداد زیادی از مردان جامعه‌ی ما را تهدید می‌کند چاقی است. رژیم غذایی نامناسب و هم‌چنین نداشتن تحرک کافی یکی از دلایل ایجاد آن است. چاقی زمینه‌ساز بسیاری از بیماری‌های دیگر مثل دیابت خواهد شد. گنجاندن یک برنامه مستمر ورزش می‌تواند جلوی بسیاری از بیماری‌ها از جمله چاقی را بگیرد. متأسفانه نداشتن برنامه‌ی ورزشی منظم در بین همه‌ی گروه‌های جامعه دیده می‌شود و در این مورد فرهنگ‌سازی می‌تواند کمک شایانی کند. بسیاری از اختلالات جسمی دلایل مشترکی دارند که با از بین بردن این دلایل هم می‌توان اختلالی را درمان کرد و هم باعث پیشگیری از اختلال دیگری شد.

مطالعه‌ی ۱۶ ساله‌ای بر روی ۴۳ هزار مرد ۴۰ تا ۷۵ ساله صورت گرفته و در مجله «سیر کیولیشن» منتشر شده است. در این مطالعه تأثیر چند رفتار بهداشتی سالم روی سلامتی افراد، بررسی شد. به طور جزئی‌تر این رفتارها شامل: انجام حرکات ورزشی حداقل به مدت ۳۰ دقیقه در روز، عدم مصرف نوشیدنی‌های الکلی، مصرف میوه‌ها و سبزیجات، غلات، آجیل و خشکبار، حبوبات، مرغ و ماهی، کاهش مصرف چربی‌های اشباع شده و مصرف مولتی‌ویتامین‌ها حداقل به مدت ۵ سال است. از میان تمام مردان شرکت‌کننده، دو هزار و ۱۸۳ نفر در طول مدت مطالعه، دچار حمله قلبی یا یک

بیماری قلبی - عروقی کشنده شده بودند. نتایج این بررسی ها نشان داد: مردانی که این چند مورد را رعایت می کردند ۸۷ درصد کمتر از سایرین به بیماری های قلبی مبتلا شده بودند. این محققان همچنین دریافتند که اگر تمام مردان شرکت کننده در این تحقیق رفتارهای توصیه شده را به طرز درستی انجام دهند، می توانند تا ۶۲ درصد از بروز بیماری های عروقی جلوگیری کنند. به علاوه این تحقیقات نشان داد که در مردانی که داروهای فشار خون و کلسترول بالا را مصرف می کنند، در صورت رعایت این عوامل، ابتلا به مشکلات عروقی به میزان ۵۷ درصد کاهش پیدا می کند.

حوادث راهنمایی و رانندگی:

خطر دیگری که مردان را بیشتر تهدید میکند حوادث راهنمایی و رانندگی است. رعایت قانون و مقررات مانند بستن کمربند ایمنی و یا حفظ سرعت مجاز و یا استفاده از کلاه ایمنی در موتور سیکلت میتواند، جلوی بسیاری از خطرات جانی را در این بین بگیرد.

مسئله ی دیگری هم که اشاره به آن خالی از لطف نیست توجه به سلامت روانی افراد است هر فردی بسیار سریع تر و بهتر متوجه ی حالات روحی و روانی آسیب زای خود میشود و اگر با دیدن هر گونه اختلالی به سمت درمان وحل این مشکل برود، زندگی سالم تر و با کیفیت تری را تجربه خواهد کرد. به مردان توصیه می شود سلامت روان خود را دریابند.

هر فردی موظف است که از سلامتی خود به بهترین نحو مراقبت کند متأسفانه این مراقبت ها در مردان کمتر دیده می شود به طور مثال همه از معایب نور مستقیم خورشید خبر دارند ولی کمتر مردی را می توان یافت که قبل از اینکه در معرض تابش نور مستقیم خورشید قرار بگیرد کرم ضد آفتاب بزند. بسیاری از این سهل انگاری ها در بین مردان به واسطه ی فرهنگی است که در آن رشد کرده اند. و حتی بسیاری از این مراقبت های فردی برای مردان جنبه شوخی دارد، غافل از اینکه تاثیرات آنها امکان دارد که مسیر زندگی را عوض کند.

عاداتی که جامعه ی ما وبالطبع مردان ما به آن نیاز دارند بررسی سلامتی و آزمایش های دوره ای است، بسیاری از بیماری ها اگر سریع تر تشخیص داده شوند احتمال موفقیت در درمان آنها بیشتر است. به دنبال مردان سالم، جامعه ای سالم تر خواهیم داشت جامعه ای که در آن زندگی، فرصت بی نظیری است که هدیه شده است.

۷ واقعیتی که مردان باید بدانند!

به طور متوسط ۹ سال 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.

تنها ۳۰ درصد از سلامت عمومی مردان به عوامل ژنتیکی مرتبط است.

و ۷۰ درصد از طریق تغییر در سبک زندگی قابل کنترل است.



سلامت روانی

مردانی که فعالیت مغزی و فکری کم تری دارند، احتمال ابتلا به افسردگی در آن ها تا ۶۰ درصد بیش تر از سایرین است.



عادات بد نوشیدن

مشروبات الکلی خطر ابتلا به بیماری دیابت را تا دو برابر افزایش می دهد.

۷ تا ۸ ساعت خواب

خواب

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



تغذیه

تغذیه مناسب داشتن آسان است! خوردن روزانه ۵ تا ۷ واحد میوه یا سبزی؛ مثل نوشیدن یک لیوان آب پرتقال، یک سیب زمینی، یک هویج یا یک گلابی تازه.



فعالیت

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