استفاده نکنید حتی با دود افراد سیگاری مواجه نشوید.

رژیمی که سرشار از میوه و سبزی و دارای غلات و حبوبات ،فیبر و ماهی است ،غذاهایی را انتخاب کنید که اسید چرب غیر اشباع داشته و دارای نمک کم باشد.

اگر سطح کلسترول خونتان بالاست یا فشار خون بالا دارید ،به توصیه های پزشکی توجه کنید.

حتما دربرنامه روزانه خود جایی برای ورزش قرار دهید.

وزنتان را در حد ایده آل نگه دارید .اگر الکل مصرف میکنید ،آن را ترک کنید ،چرا که فشار خونتان را افزایش میدهد .اگردیابت دارید،حتما قند خونتان را تحت کنترل داشته باشید.استرس زندگی خود را کنترل کنید.

خطر دوم:سرطان یکی دیگر از دلایل مرگ و میر در میان مردان است مانند سرطان ریه ،که این بیماری عمدتا در اثر مصرف سیگار ایجاد میشود.طبق آمارهای انجمن سرطان آمریکا،بعد از سرطان ریه ،سرطان پروستات و سرطان روده بزرگ سلامت مردان را تهدید می کند.اگر میخواهید به سرطان مبتلا نشوید :سیگارنکشید و از مصرف دخانیات خودداری نمایید.هرگز در مواجهه با دود سیگار دیگران قرار نگیرید. ورزش را فراموش نکنید، وزنتان را کنترل کنید و اجازه ندهید چاق شوید. رژیم سرشار از میوه و سبزی داشته و از خوردن غذاهای پرچرب پرهیزکنید.کمتر در معرض تابش نور آفتاب قرار بگیرید.وقتی بیرون از منزل هستید از کرم ضد آفتاب استفاده کنید.از مصرف الکل بپرهیزید برای انجام آزمون های غربالگری به طور مرتب به پزشک مراجعه کنید .از مواجهه با عوامل سرطانزا مانند آلودگی هوا و... بپرهیزد.

متاسفانه مردان زمانی به پزشک مراجعه می کنند که فرصت ازدست رفته است و این وضعیت در روستاها و شهرهای کوچک بیشتر دیده میشود.

تامین سلامت جسمی و روانی مردان در دوره های مختلف زندگی و پیشگیری ازز بیماریها،حساس سازی و تبیین جایگاه فرهنگی سلامت مردان به اطلاعات سلامتی به ویژه از طریق رسانه ارتباط جمعی ،توجه به نیاز های بهداشتی ،آموزشی ودرمانی مردان و گسترش فرهنگ همکاری درون بخشی وبرون بخشی در دستگاه های مرتبط با وزارت بهداشت در مقوله سلامت ،از اهداف در نظر گرفتن این هفته است.

هدف ازبرگزاری هفته ملی سلامت مردان در کشورمان :

1-پیشگیری از بیماریها در مردان و ارتقای سلامت جامعه 2-با آگاه نمودن مردم از علائم و روند بیماریهای پرمخاطره می توانیم از ابتلای مردان جامعه به این بیماریها جلوگیری نماییم. 3-با ویزیت رایگان در یک روز مشخص در سال ،اهمیت سلامتی را به مردان جامعه که عموما به علت گرفتاریها کمتر به فکر سلامت خود میباشند ،مطرح می نماییم.

بسیاری از خطرات بهداشتی که سلامت مردان را تهدید می کند قابل پیشگیری است.مردان قادرند با توجه به سلامت خود تنها با کمی تغییر در شیوه زندگی هم عمر طولانی تر داشته باشند وهم سالم تر زندگی کنند.

خطر اول :بیماری های قلبی یکی از تهد یدات سلامت مردان است اما با پیش گرفتن شیوه زندگی سالم از این خطر رهایی پیدا خواهید کرد .به عنوان مثال سیگارتان را ترک کنیدو از سایر محصولات حاوی توتون و تنباکو

هفته ملی سلامت مردان شروع یک حرکت بزرگ برای بیماریابی بیماری های خاموشی است که به مردان وپسران مربوط می شود. مثل بیماری های مثانه ،پروستات ،تومورهای کلیه ،بیضه نزول نکرده و ناتوانی جنسی و....این بیماریها ؛خاموش هستند.

سایر بیماریهای قلبی عروقی ،سکته مغزی،دیابت و فشار خون و...نیز سلامتی مردان را تهدید می کند که بایستی مورد توجه قرار کیرد.





بیمارستان امام جواد(ع)ناغان

سلامت مردان



**تاریخ تدوین :1/12/1403**

**تاریخ بازنگری :1/12/1404**

 **BN9 : QRکد**

**تهیه کننده:محدثه بخشی-کارشناس اتاق عمل**

**پزشک تایید کننده :**

**آدرس:ناغان جاده کمربندی بیمارستان امام جواد (ع)-تلفن:63-03832463662**

[**https://emamjavadhp.skums.ac.ir/**](https://emamjavadhp.skums.ac.ir/)

**واحد پیگیری و آموزش به بیمار**

هفت واقعیتی که مردان باید بدانند:

1-تنها 30درصد از سلامت عمومی مردان به عوامل ژنتیکی مرتبط است و70درصد از طریق تغییر در سبک زندگی فرد قابل کنترل است.

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

3-مردانی که روزانه 50پله بالا می روند یامسافتی درحدود1000متر را پیاده روی می کنند خطرات حمله قلبی را تا 25درصد کاهش میدهد.

4-به طور متوسط 9سال از زندگی مردان در پایین ترین سطح سلامت سپری می شودکه این میزان معمولا با ایجاد تغییرات کوچک در سبک زندگی قابل کاهش است.

5-مردانی که فعالیت مغزی و فکری کمتری دارند احتمال ابتلا به افسردگی در آن ها تا 60درصد بیشتر از سایرین است.

6-مردانی که شب ها 7الی 8ساعت می خوابند،احتمال بروز حمله قلبی را تا 60درصد کاهش می دهند.

7-تغذیه مناسب داشتن آسان است.

خوردن روزانه پنج تاهفت واحد میوه مثل نوشیدن یک لیوان آب پرتغال ،یک سیب،یک هویج یا یک گلابی تازه را فراموش نکنید.



اگردر محیط هایی کار می کنید که عوامل خطرناک در آن وجود دارد هرچند گاهی از نظر پزشکی معاینه شوید.

خطرسوم:صدمات که از دلایل تصادف کشنده در میان مردان بوده و حوادثی که هنگام موتورسواری ورانندگی اتفاق می افتد.

ازاین رو به مردان توصیه می شودبرای کاهش خطر تصادفات حتما هنگام رانندگی از کمربند ایمنی استفاده کرده وسرعت مجاز هنگام رانندگی یا موتورسواری را رعایت کنند.

هرگز از مواد مخدرو الکل قبل از رانندگی استفاده نکنید ویا در زمان خواب آلودگی وخستگی رانندگی نکنید.

خطر چهارم:دیابت نوع دوم که شایع ترین نوع دیابت است.برای پیشگیری از دیابت نوع دوم ،اگر اضافه وزن دارید ،وزنتان را کاهش دهید.

در رژیم غذایی خود از میوه و سبزی وغذاهای کم چرب استفاده کنید.در برنامه روزانه خود فعالیتهای جسمی و ورزش راهم درنظر بگیرید.