



بیمارستان امام خمینی بناب

سلامت مردان



سوپروایزر آموزش سلامت همگانی: بیرامی

زیر نظر: دکتر رنجبر (متخصص داخلی)

تدوین: ۱۴۰۱

بازنگری: ۱۴۰۴

منبع: درسنامه داخلی جراحی برونر سودارث

کد سند: ۱۲۹-PA-PHE

بیش از ۵۰ درصد مرگهای زودرس در مردان قابل پیشگیری هستند. یک مرد می تواند با کسب دانش و اطلاعات، هم زندگی خود را نجات دهد و هم با منتقل کردن این اطلاعات به مرد دیگر، یک زندگی دیگری را نجات دهد. شما باید به خاطر داشته باشید که کوچکترین علامت می تواند مهم باشد و لازم است آنرا با پزشک خود در میان بگذارید.

وسعت معضل سلامت و بهداشت در مردان

در سال ۱۹۲۰ طول عمر زنان فقط یک سال بیشتر از مردان بود ولی امروزه این تفاوت بیش از ۵ سال است. چرا؟ برای اینکه مردان:

- در سنین پائین تر و بیش از زنان از بیماریهای قلبی عروقی، سرطان، دیابت، سکته و بسیاری دیگر از بیماریها می میرند.
 - همانقدر که خانمها مواظب سلامتی خود هستند، مردان نیستند.
 - بیشتر احتمال دارد که دارای رفتارهای غیر بهداشتی باشند.
 - موقع نیاز به پزشک، کمتر مراجعه می کنند.
 - کمتر از خانمها به اقدامات پیشگیری کننده از بیماریها پای بند هستند.
 - احتمال داشتن مشاغل پر خطر در آنها بیشتر است.
- بیشتر در معرض تصادفات و حوادث می باشند



تشخیص علائم هشدار دهنده

در ماشینهای جدید وقتی چراغ خطر یک قسمت روشن می شود، شما ماشین را جهت تعمیر قسمت مربوطه به تعمیرگاه مجار می برید. ولی وقتی این چراغ خطر در بدن ما روشن می شود ممکن است به آن اهمیت ندهیم. در زیر چند تا از این چراغهای خطر را توضیح می دهیم تا متوجه شوید که اهمیت آنها چقدر است و چرا لازم است به موقع به پزشک مراجعه کنید:

- تغییر در عادات روده ای و مثانه (یبوست، اسهال، سوزش ادرار، تکرر ادرار و غیره). وجود خون در ادرار نشانه دهنده وجود بیماری مهم در سیستم ادراری (کلیه، حالب، مثانه و مجرا) می باشد. آیا شما در شب ۵ بار جهت ادرار کردن بیدار می شوید؟ اگر بله، دنبال مشکل خود باشید. علت آن ممکن است بزرگی پروستات باشد که اگر تشخیص ن داده و درمان نشود حتی خطر آسیب به کلیه ها نیز وجود دارد.
 - پشت درد مداوم، تغییر رنگ ادرار و مدفوع، تغییر در اندازه و رنگ زگیل و خال پوستی، توده های غیر معمول، درد قفسه سینه و سردرد راجعه، خونریزی از نقاط مختلف بدن که به سختی بند می آید، سرفه های غیر معمول، کاهش وزن بدون دلیل و خستگی زیاد، همگی می توانند نشان از وجود یک بیماری جدی باشند.
- افسردگی. اگرچه خانمها بیشتر از مردان اقدام به خودکشی می کنند ولی خود کشی در آقایان ۴ بار موفق تر از خانمها است. چون مردان معمولاً تمایل به آشکار کردن مشکل خود و کمک جستن ندارند، اطرافیان بخصوص همسر باید بدنبال علائم افسردگی در شوهر خود باشد. این علائم می توانند به قرار زیر باشند: اضطراب، مشکل در خواب رفتن، شکایت از احساس غمگینی، تو خالی بودن و بی کس و یار بودن، اقدام به انجام کارهای خطرناک و بی پروا، و از دست دادن علاقه به چیزهاییکه قبلاً مورد علاقه وی بود.

پیشگیری، پیشگیری و باز هم پیشگیری

ورزش کنید، از غذاهای کم چرب و پر فیبر استفاده کنید، سیگار را ترک کنید، و بطور منظم بسته به سن خود چک آپهای دوره ای را انجام دهید.

مردان تقریباً نصف زنان جهت چک آپ به پزشک مراجعه می کنند (این رقم صرفنظر از مراجعه خانمها به پزشک هنگام حاملگی است). حتی وقتی یک مرد به پزشک مراجعه می کند، اکثراً نمی تواند تمام آن چیزی که لازم است با پزشک خود در میان بگذارد. چرا مردان کمتر به سلامتی خود می اندیشند؟ مقداری از آن مربوط به چگونگی بزرگ شدن مرد است. ما به پسر بچه می گوئیم که چون یک مرد است، گریه نکند، شکایت نکند و اظهار ضعف و ناتوانی نکند.

هفته ملی سلامت مردان ایران



☆ ورزش



☆ تغذیه سالم



☆ کنترل وزن



☆ نکشیدن سیگار

در زندگی محکم و قوی بودن دارای مزایائی است ولی آن می تواند برای یک مرد کشنده باشد.

بسیاری از بیماریهاییکه زندگی را به مخاطره می اندازند، مثل سرطانها، بیماریهای قلبی و دیابت، اگر زود تشخیص و درمان شوند، ممکن است بطور کامل درمان شوند.

دو تا از علائم اولیه سکتة قلبی درد سینه و تنفس کوتاه می باشد. بررسیها نشان داده اند که دو سوم مردانیکه دچار این دو علامت می شوند، به پزشک مراجعه نمی کنند. اگر شما به خاطر نمی آورید که آخرین بار کی جهت بررسی به پزشک مراجعه کرده اید، تلفن را بردارید و از پزشک خود وقت ملاقات بگیرید، حتی اگر احساس می کنید که خیلی سالم هستید.



اقداماتی که شما می توانید برای بهبود کیفیت زندگی خود و افزایش طول عمر خود انجام دهید:

- از رژیم غذایی سرشار از سبزیجات، میوه جات، غلات کامل و کم چربی استفاده کنید.
 - دقت کنید که کلسترول رژیم غذایی محدود باشد و از چربیهای اشباع استفاده نکنید.
 - حداقل سه بار در هفته و به مدت ۲۰ دقیقه ورزش کنید.
 - خود را از زیادی اشعه آفتاب حفاظت کنید.
 - وزن مناسب با قد خود داشته باشید (تقریباً وزن ایده آل = قد منهای ۱۰۰)
 - حداقل در روز ۲۵۰ میلی لیتر آب (مایعات دیگر جایگزین آب نمی شوند) بنوشید
 - سیگار نکشید و از دود سیگار دیگران پرهیز کنید. به یاد داشته باشید اگر شما در نزدیک فردی باشید که ۳ عدد سیگار کشیده است، مثل این است که شما نیز یک عدد سیگار کشیده اید.
 - بطور منظم به پزشک خود مراجعه کنید
 - از سوابق بیماریها در خانواده اطلاعات کامل کسب کنید و با پزشک خود این اطلاعات را در میان بگذارید
 - اگر شما بالای ۴۰ سال دارید یک بار PSA (نشان سرطان پروستات) خون را اندازه گیری کنید. نیاز به تکرار آن را پزشک برای شما مشخص خواهد کرد.
 - از روابط جنسی خارج از خانواده و پر خطر پرهیز کنید
 - هنگام سوار شدن به ماشی کمر بند ایمنی خود را ببندید و هنگام سوار شدن به دو چرخه و موتورسیکلت، از کلاه ایمنی استفاده کنید.
 - به یاد داشته باشید که کمر بند و کلاه ایمنی موقعی در پیشگیری از حوادث موثر هستند که استاندارد باشند.
 - استرس خود را مدیریت کنید. استرس سبب آسیب به جسم می شود.
 - اگر احتیاج به کمک دارید حتما از فرد مناسب کمک بخواهید.
- شما باید برای سلامتی خود هزینه کنید. ثابت شده است که غربالگری مناسب سن از نظر بیماریهای مختلف، در بهبود سلامتی، کاستن از مرگ زودرس و ناتوانی به مقدار زیادی موثر است.