

همیشه

اسفند برای مردان

هفته سلامت مردان با شعار

«مرد سالم، سرمایه جامعه» برگزار می شود

گزارش

مریم سرخوش

روزنامه‌نگار

اولین پنجشنبه اسفند هر سال روز ملی سلامت مردان و آغاز یک هفته با هدف افزایش آگاهی و اطلاع‌رسانی درباره سلامت مردان است. مسئله اینجاست که مردان اغلب با چالش‌های بهداشتی منحصر به فردی روبه‌رو هستند و به دلایل اجتماعی، فرهنگی یا شخصی کمتر به دنبال مطالبات پزشکی خودشان می‌روند. این در حالی‌است که امید به زندگی در مردان کمتر از زنان است. مردان در برخی شاخص‌های مرتبط با مرگ‌ومیر آمار بالاتری نسبت به زنان دارند، در معرض خطرات بیشتری در محیط‌های کاری هستند و حتی در مورد مداخلات درماتی برای سلامت روان هم مقاومت‌شان بیشتر است. عادات سبک زندگی هم در آنها پرخطر تر و به دلیل مصرف بیشتر دخانیات، کم‌تحریکی و کلسترول بالا بیشتر در معرض بیماری‌های قلبی – عروقی هستند. درباره مشکلات رایج مردان در حوزه بهداشت و سلامت بیشتر بدانیم.

شعاری برای مردان

دکتر امیر محسن ضیایی، رئیس جامعه اورولوژی ایران

- ۵۰ درصد جامعه را مردان تشکیل می دهند.
- مردان در اقتصاد خرد و کلان نسبت به زنان نقش بیشتری دارند و موتور اقتصادی جامعه و خانواده‌ها به حساب می آیند. هر چه میزان هزینه درخصوص سلامت افزایش یابد در واقع در این مسیر سرمایه‌گذاری بیشتری شده است.
- شعار امسال «مرد سالم، سرمایه جامعه» در نظر گرفته شده. هنگامی که از سلامت جامعه سخن

بیماری‌های شایع در مردان



سنگ‌های ادراری



سرطان بیضه



پروستات



اختلالات ادراری

چرا مردان؟

دکتر جلیل حسینی، معاون آموزشی وزارت بهداشت

- در سال ۱۳۸۴ با توجه به ضرورت برگزاری برنامه‌هایی برای سلامتی مردان در کشور، نخستین هفته اسفند به‌عنوان هفته سلامت مردان نامگذاری شد.
- علت اینکه در دنیا به سلامت مردان بیشتر پرداخته می‌شود این است که شاخص‌هایی در مردان نسبت به زنان بیشتر است.
- شاخص سلامت مردان، غالباً از زنان کمتر است. به این علت پرداختن به سلامت مردان به‌عنوان افرادی که تولیدکننده و مولد اقتصادی و تکیه‌گاه خانواده هستند

شاخص‌های عجیب

- بروز سل در مردان ۱/۷ برابر زنان
- احتمال مرگ یک مرد ۳۰ساله بر اثر ابتلا بیماری مزمن ۱/۵ برابر یک زن است.
- مرگ ناشی از خودکشی مردان ۱/۷۵ برابر زنان است.
- مرگ ناشی از تصادفات جاده‌ای مردان ۲ برابر زنان است.
- مرگ ناشی از قتل و دگرکشی در مردان ۴ برابر زنان اتفاق می‌افتد.

عارضه‌ای که در حال زیاد شدن است

دکتر محمد علی زرگو، عضو هیأت مدیره جامعه اورولوژی

- حدود ۱۸ سال پیش روز سلامت مردان در جامعه اورولوژی ایران برگزار شد. از آن زمان تاکنون پنجشنبه اول اسفند هر سال به‌عنوان روز سلامت مردان نامگذاری شده‌است. البته وزارت بهداشت در ادامه این رویداد، هفته سلامت مردان عنوان کرد.
- روزانه یک تا ۳ بیمار با مشکلات ناشی از ناتوانی جنسی به من مراجعه می‌کنند. شیوع این اختلال در دنیا در مردان میانسال و سالمند هم رایج است، چه در نوع متوسط و چه در نوع شدید.
- عوامل زیادی منجر به بروز ناتوانی جنسی می‌شود،

تندرستی



فریح با هم‌عروزی

توصیه سلامت

۵ ورزش برای کاهش کلسترول

آمار شیوع کلسترول خون در ایران به سطح نگران‌کننده‌ای رسیده است. براساس آخرین برآوردهای مرکز آمار ایران طی سال‌های ۱۳۹۷ تا ۱۴۰۱ میزان شیوع کلسترول خون در افراد ۲۵سال و بالاتر به ۳۰/۵۸ درصد رسیده‌است. به همین دلیل اقدامات جدی برای مقابله با افزایش سطح کلسترول بد

در بدن ضرورت بیشتری پیدا کرده و علاوه بر رژیم غذایی سالم، برخی ورزش‌ها هم می‌توانند در این‌باره کمک‌کننده باشند.

در بدن ضرورت بیشتری پیدا کرده و علاوه بر رژیم غذایی سالم، برخی ورزش‌ها هم می‌توانند در این‌باره کمک‌کننده باشند.



پیاده‌روی سریع

۳۰دقیقه پیاده‌روی سریع روزانه به بهبود سلامت قلب، چربی‌سوزی و تحریرک دستگاه لنفاوی و سم‌زدایی کمک می‌کند.

آمار شیوع کلسترول خون در ایران به سطح نگران‌کننده‌ای رسیده است. براساس آخرین برآوردهای مرکز آمار ایران طی سال‌های ۱۳۹۷ تا ۱۴۰۱ میزان شیوع کلسترول خون در افراد ۲۵سال و بالاتر به ۳۰/۵۸ درصد رسیده‌است. به همین دلیل اقدامات جدی برای مقابله با افزایش سطح کلسترول بد

در بدن ضرورت بیشتری پیدا کرده و علاوه بر رژیم غذایی سالم، برخی ورزش‌ها هم می‌توانند در این‌باره کمک‌کننده باشند.

در بدن ضرورت بیشتری پیدا کرده و علاوه بر رژیم غذایی سالم، برخی ورزش‌ها هم می‌توانند در این‌باره کمک‌کننده باشند.

در بدن ضرورت بیشتری پیدا کرده و علاوه بر رژیم غذایی سالم، برخی ورزش‌ها هم می‌توانند در این‌باره کمک‌کننده باشند.



دوچرخه‌سواری

دوچرخه‌سواری همزمان با بهبود کیفیت زندگی، کاهش وزن و تقویت سیستم ایمنی بدن، به بهبود سلامت قلب و عروق نیز کمک می‌کند.

دوچرخه‌سواری همزمان با بهبود کیفیت زندگی، کاهش وزن و تقویت سیستم ایمنی بدن، به بهبود سلامت قلب و عروق نیز کمک می‌کند.



یوگا و پیلاتس

برخی از حرکات یوگا به تحریک هضم، بهبود عملکرد کبد و تنظیم سطح کلسترول کمک می‌کند. تنفس عمیق

دیافراگمی و تمرینات کششی مانند پیلاتس هم جریان اکسیژن و هضم را بهبود می‌بخشند و به دفع سموم از بدن کمک می‌کنند.

دیافراگمی و تمرینات کششی مانند پیلاتس هم جریان اکسیژن و هضم را بهبود می‌بخشند و به دفع سموم از بدن کمک می‌کنند.



تمرینات قدرتی

بلندکردن وزنه یا انجام تمرینات با استفاده از وزن بدن مانند اسکات می‌تواند به کاهش کلسترول بد و افزایش توده عضلانی کمک کند.

سبک زندگی

آرژنهایندی

روزنامه‌نگار

آدم‌های تنها این ۱۰ علامت را دارند

بی‌بردن به ویژگی‌های درونی افراد به‌خصوص افراد تنها کار ساده‌ای نیست. اما timesofindia در مطلبی نوشت برخی علائم رایج وجود دارد که می‌تواند نشان دهد بعضی افراد از تنهایی رنج می‌برند. بخشی از این علائم را در ادامه بخوانید.

■ علاقه‌مند به تأیید در شبکه‌های اجتماعی

افرادی که با هدف نشان دادن ارتباطات اجتماعی گسترده به‌طور مکرر نوشته‌ها و تصاویر زیادی در شبکه‌های اجتماعی به اشتراک می‌گذارند به‌دنبال دریافت تأیید و جلب توجه دیگران هستند.

■ پرحرفی یا عدم ارتباط کلامی

برخی از افراد تنها برای تخلیه کردن خود زیاد صحبت می‌کنند و برخی دیگر اصلاً صحبت نمی‌کنند.

■ حواس پرتی

بسیاری از افراد تنها، اغلب وقت خود را به‌طور افراطی با دیدن سریال و فیلم و بازی کامپیوتری یا کار زیاد به‌عنوان مؤثرترین راهکار برای فرار از تنهایی پرمی‌کنند.

■ خستگی تمام‌وقت

انزوای احساسی می‌تواند باعث تخلیه انرژی و انگیزه در فرد شود؛ به همین دلیل خستگی و بی‌انگیزگی از ویژگی‌های بارز افراد تنهاست.

■ ولخرجی و حساست

برخی اوقات افراد تنها، برای پر کردن خلأ احساسی خود به خرید یا ذخیره کردن بیش از حد می‌پردازند.

■ مکالمات عمیق

تلاش برای ورود به مکالمات عمیق و پرمعنا از علائم افراد تنهاست.

■ جسدیدن به گذشته

افراد تنها اغلب نسبت به افراد رویدادها یا روابط دوستانه‌ای که در گذشته داشته‌اند، احساس نوستالژی می‌کنند.

■ عذرخواهی بیش از حد

عذرخواهی بیش از حد، حتی زمانی که لزوم آن احساس نمی‌شود، از علائم بارز افراد تنهاست.

■ خودداری از دیدن سایر افراد

افراد تنها، به‌رغم اینکه خود را مشتاقی روابط اجتماعی نشان می‌دهند، اغلب از حضور در رویدادهای اجتماعی خودداری می‌کنند.

■ اعتماد به نفس کم و تردید زیاد

افرادی که درون خود احساس تنهایی می‌کنند، اغلب ارزشمند بودن خویش را زیر سؤال می‌برند و خود را نامرئی می‌پندارند. آنها نمی‌توانند با دیگران ارتباط برقرار کنند؛ در نتیجه احساس تنهایی بیشتر و گم‌گشتگی می‌کنند.

مهم‌ترین عوامل مرگ‌ومیر مردان



تصادفات ترافیکی



تروما



سرطان‌ها



بیماری‌های قلبی عروقی

راه‌های پیشگیری از بیماری‌های مردانه

- سبک زندگی سالم
- ورزش
- فعالیت جسمی مناسب
- عدم مصرف سیگار
- عدم مصرف الکل
- تغذیه سالم
- درمان و مدیریت بیماری‌هایی مثل فشارخون و دیابت

۲۰ درصد

مردان در ایران دچار ناباروری‌اند

۱۷ درصد

مردان ۷۰ تا ۷۰سال ناتوانی جنسی نوع متوسط و ۲۵درصد ناتوانی جنسی نوع شدید دارند

مهم‌ترین دلایل ناتوانی جنسی مردان

- کم‌خونی
- علل هورمونی
- اضطراب و بیماری‌های روان
- فشارخون
- دیابت
- افزایش چربی در بدن
- سیگار
- بی‌تحریکی
- مشکلات عروقی بعد از تصادف
- مشکلات عروق کرونر قلب
- بیماری‌های نورولوژی عصبی
- مصرف بی‌رویه یا نادرست دارو

۴ نکته‌خیلی مهم

۱ میوه‌های بزرگ‌تر عمدتاً قند بیشتری دارند، پس بهتر است میوه‌های با اندازه کوچک انتخاب کنید.

۲ بهتر است میوه‌ها را همراه با یک منبع پروتئین (مثل یک تکه کوچک پنیر کم‌چرب) یا چربی سالم (مثل چند عدد بادام یا گردو) مصرف کنید تا جذب قندشان کاهش پیدا کند.

۳ در مصرف میوه تنوع را رعایت کنید تا هم انواع مختلف مواد مغذی که در هر میوه متفاوت است، به بدن شما برسد و هم اینکه هر بار یک میزان قند وارد بدن‌تان نشود.

۴ دربارۀ میوه‌ها، میزان قند و کربوهیدرات‌شان آگاهی‌تان را افزایش دهد.

سؤالات پزشکی

بروانه بندی؛ روزنامه‌نگار

چرا نباید در مصرف میوه زیاده‌روی کرد؟

بسیاری از افراد تصور می‌کنند میوه برای سلامتی مفید است و محدودیتی در مصرف آن وجود ندارد. این در حالی است که برخی میوه‌ها قند و کربوهیدرات بالایی دارند که قند خون را به سرعت بالا می‌برند و به همین دلیل نیاز است که کمتر و محدودتر مصرف شوند. میوه‌ها به‌طور کلی حاوی فروکتوز (قند طبیعی) هستند که مصرف بیش از حدشان می‌تواند منجر به افزایش قند خون و فشار به کبد شود. موضوع دیگر اینکه کالری میوه‌ها اگر چه کمتر از غذاهای فرآوری‌شده است، اما از یاده‌روی در مصرف‌شان می‌تواند کالری اضافه وارد بدن کند و به مرور باعث افزایش وزن و چاقی شود. چاقی هم یکی از ریسک‌فاکتورهای ابتلا به دیابت نوع ۲ است. همچنین مصرف زیاد میوه‌ها چه تازه و چه خشک شده می‌تواند منجر به نفخ، اسهال یا دل‌درد شود؛ به‌خصوص در افرادی که سیستم گوارش حساسی دارند. زیاده‌روی در مصرف میوه همچنین ممکن است باعث شود سایر گروه‌های غذایی مانند پروتئین، چربی‌های سالم و کربوهیدرات‌های پیچیده به اندازه کافی مصرف نشوند که برای یک رژیم متعادل ضروری هستند؛ به همین دلیل تعادل در مصرف میوه اهمیت دارد و بهتر است در وعده‌ها یا میان‌وعده‌های مختلف پخش شوند.

دیابتی‌ها چه کنند؟

البته این تصور که میوه‌ها حاوی قند هستند و برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ ضرر دارند، باور غلطی است. اما این افراد باید مقدار و نوع میوه را با دقت انتخاب کنند. موضوعی که پزشکان روی آن تأکید دارند، این است که افراد مبتلا به دیابت میوه‌های با شاخص گلیسمی پایین را انتخاب کنند؛ مثل سیب، انواع توت، پرتقال، گیلان، هلو و... که آن را هم باید یک عدد کوچک یا متوسط مصرف کرد.