

هفته ملی سلامت مردان گرامی باد

یکم تا هفتم اسفند ۱۴۰۱ شمسی

از کل مرگ و میرهای مردان، ۸۶ درصد را می توان به بیماری ها و جراحات غیرواگیر نسبت داد. بیماری های مهم و کشنده در این زمینه، بیماری های قلبی عروقی، سرطان، دیابت و بیماری های تنفسی هستند. جراحات دومین علت مرگ زودرس در بین مردان و عامل اصلی مرگ پسران ۵ تا ۱۹ ساله در اروپا هستند. در مقایسه با زنان، مردان کمتر به پزشک مراجعه می کنند در حالیکه مردان نسبت به زنان رفتارهای ناسالم بیشتری همچون سیگار کشیدن، مصرف زیاد الکل و خشونت های بین فردی نشان می دهند. در ادامه به بررسی راهکار هایی جهت افزایش سلامتی در مردان می پردازیم:

۱. معاینات پزشکی منظم

حتی اگر احساس سلامتی می کنید، بررسی های منظم سلامت (مانند فشار خون، سطح قند خون، بررسی پروستات) برای تشخیص زودهنگام مشکلات و حفظ سلامت ضروری است. سلامت روان شما به همان اندازه مهم است و جستجوی کمک برای مسائل مربوط به سلامت روان، از جمله افسردگی و اضطراب، می تواند حیاتی باشد.

۲. کاهش مصرف الکل

مصرف مضر الکل در سال ۲۰۱۶ باعث مرگ نزدیک به ۳ میلیون نفر شد. ۷۵ درصد آنها مرد بودند. نوشیدن زیاد یا زیاد، خطر آسیب فوری، تصادفات جاده ای و خشونت را افزایش می دهد و همچنین باعث ایجاد اثرات طولانی مدت مانند آسیب کبدی، سرطان و بیماری قلبی می شود. مصرف مضر الکل همچنین می تواند بر سلامت روان شما تأثیر بگذارد و تأثیر منفی بر خانواده و اطرافیان شما بگذارد.

۳. اجتناب از مصرف دخانیات

مصرف دخانیات باعث سرطان، بیماری های ریوی، بیماری قلبی و سکته می شود و سالانه بیش از ۸ میلیون نفر را می کشد. همچنین باعث ناتوانی جنسی می شود. ترک سیگار یکی از بهترین اقداماتی است که می توانید برای سلامتی خود انجام دهید - در عرض ۲ تا ۱۲ هفته، عملکرد ریه شما بهبود می یابد، در عرض یک سال خطر بیماری قلبی نصف خطر ابتلا به بیماری قلبی در افراد سیگاری است.

۴. رژیم غذایی سالم

داشتن یک رژیم غذایی سالم به پیشگیری از دیابت و بسیاری از بیماری های دیگر کمک می کند. سعی کنید بیشتر میوه، سبزیجات، حبوبات (مانند عدس)، آجیل و غلات کامل مصرف کنید. مقدار نمک را به ۱ قاشق چایخوری در روز، شکر را به کمتر از ۵ درصد کل انرژی دریافتی و چربی های اشباع شده را به کمتر از ۱۰ درصد انرژی دریافتی خود محدود کنید.

۵. فعالیت بدنی مناسب

از هر ۴ نفر ۱ نفر به اندازه کافی فعال نیستند. بزرگسالان باید حداقل ۲٫۵ ساعت فعالیت بدنی با شدت متوسط در هفته انجام دهند. فعالیت بدنی به شما کمک می کند وزن سالمی داشته باشید، خطر ابتلا به بیماری های قلبی، سکته، دیابت و سرطان را کاهش دهید و همچنین می تواند به غلبه بر افسردگی کمک کند.



Reference:

<https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/men-s-health>

<https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/men%E2%80%99s-health-checklist>