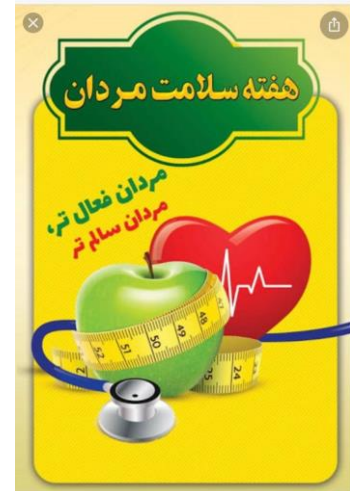


بنام خدا

پمفلت آموزشی هفته ای سلامت مردان



هفته ای ملی سلامت مردان شروع یک حرکت بزرگ برای بیماریابی بیماری های خاموشی است که مردان و پسران مربوط می شود. مثل بیماریهای ممانه -پروستات - تومور کلیه بیضه نزول نکرده و ناتوانی جنسی و... این بیماریها خاموش هستند. سایر بیماریها مانند بیماریهای قلبی و عروقی -سکته ای مغزی -دیابت و فشار خون و... نیز سلامت مردان را تهدید میکند که بایستی مورد توجه قرار گیرد.

متاسفانه مردان زمانی به پزشک مراجعه می کنند که فرصت از دست رفته است و این وضعیت در روستا ها و شهر های کوچک بیشتر دیده می شود. تامین سلامت جسمی و روانی مردان در دوره های مختلف زندگی و پیشگیری از 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 و درمانی مردان و گسترش فرهنگ همکاری درون بخشی و برون بخشی در

دستگاه های مرتبط با وزارت بهداشت در مقوله سلامت از اهداف در نظر گرفتن این هفته است.

هدف از برگزاری هفته ای سلامت مردان در کشورمان

1-پیشگیری از بیماریها در مردان و ارتقای سلامت جامعه

2-با آگاه نمودن مردم از علایم و روند بیماریها جلوگیری نماید.

3-با ویزیت رایگان در یک روز مشخص در سال اهمیت سلامتی مردان جامعه که عموماً به علت گرفتاریهایکمتر به سلامت خود می باشند مطرح مینماییم.

بسیاری از خطرات بهداشتی که سلامت مردان را تهدید میکند قابل پیشگیری است. مردان قادرند با توجه به

سلامت خود تنها با کمی تغییر در شیوه زندگی هم عمر طولانی تر داشته باشند و هم سالم تر زندگی کنند.

خطر اول:بیماریهای قلبی یکی از تهدیدات سلامت مردان است. اما با پیش گرفتن شیوه زندگی سالم از این خطر رهایی پیدا کنند. به عنوان مثال سیگارتان را ترک کنید و از سایر محصولات توتون و تنباکو استفاده نکنید حتی با دود افراد سیگاری مواجه نشود. رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزی و دارای غلات و حبوبات -فیبر و ماهی است. غذاهای پیرا انتخاب کنید که اسید چرب غیر اشباع داشته و دارای نمک کم باشد.

خطر دوم:سرطان یکی دیگر از دلایل مرگ و میر در میان مردان است مانند سرطان ریه که این بیماری عمدتاً در اثر کشیدن سیگار ایجاد میشود طبق آماری انجمن سرطان امریکا بعد از سرطان ریه سرطان پروستات و سرطان روده

بزرگ سلامت مردان را تهدید میکند.

خطر سوم: صدماتی که از دلایل تصادف کشنده در میان مردان بوده و حوادثی که هنگام موتور سواری و رانندگی اتفاق می افتد.

از این رو به مردان توصیه می شود برای کاهش خطر تصادف حتماً هنگام رانندگی از کمر بند ایمنی استفاده کنند.

خطر چهارم:دیابت نوع دوم که شایع ترین نوع دیابت است.

برای پیشگیری از دیابت نوع دوم اگر اضافه وزن دارید و زنان را کاهش دهید در رژیم غذایی خود از میوه و سبزیجات و غذاهای کم چرب استفاده کنید.

7 واقعیتهایی که مردان باید بدانند:

1-تنها 30درصد از سلامت عمومی مردان به عوامل ژنتیکی مرتبط است و 70 درصد از طریق تغییر در سبک زندگی فرد قابل کنترل است.

2-مشروبات الکلی خطر ابتلا به دیابت راتا دو برابر افزایش میدهد



3- مردانی که روزانه 50 پله بالا میروند یا مسافتی در حدود 1000متر را پیاده روی میکنند خطر حملات قلبی را تا 25 درصد کاهش می دهد

4- به طور متوسط 9 سال زندگی مردان در پایین ترین

سطح سلامت سپری می شود که این میزان معمولاً با ایجاد تغییرات کوچک در سبک زندگی قابل کاهش است .

5- مردانی که شب فعالیت مغزی و فکری کم تری دارند . احتمال ابتلا به افسردگی در آن ها تا 60 درصد بیش تر از سایرین است

6- مردانی که شب ها 7الی 8 ساعت میخوابند احتمال بروز حمله ای قلبی کشنده را تا 60 درصد کاهش میدهند .



7- تغذیه مناسب داشتن آسان است . خوردن روزانه 5تا7 واحد میوه مثل نوشیدن یک لیوان آب پرتغال یک سیب یک هویج یایک گلابی را فراموش نکنید.

واحد سوپروایزر آموزش سلامت

تهیه کننده : پروانه جعفری پور

کد /1401SH/PA/EP/232

بمفالت:

خرداد1401