

**مقدمه:**

از دوران کودکی زنان نسبت به مردان سالم ترند. اما مردان کمتر به پزشک مراجعه می کنند. بررسی نشان داده که تنها هنگامی که ناراحتی آقایان جدی می شود به سلامت خود اهمیت می دهند. مردان کار کردن و مفید بودن را به سلامت خود ترجیح می دهند.

بالغ بر ۱۵ نوع عامل مرگ در زنان و مردان مشترک است، به استثنای آلزایمر که اغلب مردان آن قدر عمر نمی کنند تا این بیماری در آنها گسترش یابد.

مردان به طور نسبی ۵ سال زودتر از همسرانشان فوت می کنند، چرا که در طول زندگی با مخاطرات بیشتری نسبت به زنان مواجه هستند. در حالی که عوامل زیستی در این بین تا حدودی نقش دارد، اما حفظ سلامت مردان نیز می تواند در این زمینه موثر باشد.

اغلب مردان به سلامت جسم و روح خود چندان توجهی نمی کنند. آنها فکر می کنند که اگر نقش اجتماعی آنها زنده و پویا است، بنابراین سالم نیز هستند. در حالیکه لازم است، حتی با وجود احساس سلامت، برنامه ای منظم برای معاینات پزشکی تنظیم کنند.

**تهدید های بزرگ برای سلامت مردان****۱. بیماری های قلبی عروقی :**

آترواسکلروز یعنی سفت شدن سرخرگ ها عمده ترین بیماری است که مردان را تهدید می کند. به گفته متخصصان، بیماریهای قلبی و سکنه عمده ترین علت مرگ و میر بین زنان و مردان در سراسر جهان است. در بیماری های قلبی عروقی، تجمع کلسترول به طور تدریجی سرخرگ های قلب و مغز را مسدود می کند. کارشناسان می گویند از هر ۵ مرد و زن یک نفر به علت بیماری قلبی عروقی جان خود را از دست می دهد و مشخص شده است که به علت های نامعلوم، سرخرگ های مردان نسبت به زنان زودتر مسدود می شود. به دلایل نامشخص گسترش این بیماری در مردان سریع تر از زنان اتفاق می افتد. حتی در بین نوجوانان، شریانهای خونی دختران سالم تر از پسران است. میانگین سنی مردان که به علت بیماری قلبی عروقی فوت می کنند، ۶۵ سال است. میزان کلسترول مفید (HDL) در خون در این زمینه دخیل می باشد. مردان مجبورند برای کاهش خطر بیماری قلبی و سکنه مغزی تلاش بیشتری بکنند.

**\* برای جلوگیری از بیماریهای قلبی عروقی به نکات زیر توجه کنید :**

\* از ۲۵ سالگی، هر ۵ سال کلسترول خود را کنترل کنید.

\* اگر دخانیات استعمال می کنید، همین حالا از آن دست بکشید.

\* روزانه روزانه حداقل به مدت ۳۰ دقیقه به فعالیت فیزیکی بپردازید.

\* مصرف میوه و سبزی را بالا ببرید و مصرف چربی های اشباع شده را کاهش دهید.

\* در صورت بالا بودن میزان کلسترول و فشار خون، به طور مرتب آن را تحت کنترل داشته باشید

**۲. سرطان ریه :**

سرطان یک بیماری ناخوشایند و تهاجمی است. اغلب سرطان ریه قبل از این که علامتی ایجاد کند گسترش می یابد. زمانی که علائم این بیماری مشخص می شود، اغلب در مرحله پیشرفته قرار دارد و به سختی می توان آن را درمان کرد. آیا هنوز دخانیات استعمال می کنید؟ ۹۰ درصد تمامی سرطان های ریه به علت سیگار کشیدن است و معاینه موثر و دقیقی برای تشخیص سرطان ریه وجود ندارد.

**برای جلوگیری از سرطان ریه به نکات زیر توجه کنید :**

- افراد غیر سیگاری که در کنار افراد سیگاری زندگی می کنند، ریسک ابتلا به سرطان ریه بالاتری از افراد عادی دارند
- احتمال ایجاد سرطان ریه با طول مدت استعمال دخانیات ارتباط دارد.
- کودکانی که والدین سیگاری دارند بیشتر در معرض خطر عفونت های تنفسی هستند.
- ترک دخانیات در هر سنی خطر ابتلا به سرطان ریه را کاهش می دهد.



**۳. سرطان پروستات :**

این بیماری مختص مردان است و با بالا رفتن سن، آنان مستعد ابتلا به این بیماری می شوند. کارشناسان می گویند از هر ۶ مرد یک نفر به این بیماری دچار می شود از هر ۳۵ نفر مبتلا تنها یک نفر جان خود را از دست می دهد. اغلب این سرطان رشد کندی دارد و احتمال گسترش آن کم است. سرطان پروستات نیز تقریباً هیچ علامتی ندارد و فقط با معاینه پزشکی و تست‌های آزمایشگاهی قابل تشخیص است و به خصوص مردان بالای ۵۰ سال باید از نظر این بیماری کنترل شوند.

**برای جلوگیری از سرطان پروستات به نکات زیر توجه کنید :**

- ابتلا به سرطان پروستات در میان مردانی که ماهی مصرف نمی کنند به نسبت مردانی که ماهی مصرف می کنند دو تا سه برابر اعلام شده است
- مصرف چربی زیاد در رژیم غذایی شانس ابتلا به سرطان پروستات را افزایش می دهد.
- خطر ابتلا به سرطان پروستات در کسانی که سابقه فامیلی این بیماری را دارند بیشتر است. این مردان حتی اگر هیچ علامتی از بیماری نداشته باشند باید بعد از سن ۴۵ سالگی به بعد بطور منظم تحت بررسی و معاینه قرار بگیرند.

**۴. افسردگی و خودکشی :**

افسردگی ارتباط ذهن و بدن را ثابت می کند. در افسردگی میزان مواد شیمیایی مغز و هورمون های استرس از تعادل خارج می شود و در خواب، اشتها به غذا و انجام فعالیت های روزانه اختلال ایجاد می کند. بررسی ها نشان داده که احتمال ابتلاء به بیماری قلبی در مردان افسرده بالاتر است. در گذشته متخصصان تصور می کردند افسردگی بیشتر در زنان دیده می شود اما امروزه بر این باورند که به علت تمایل مردان در پنهان کردن احساس افسردگی، کمتر متوجه افسردگی مردان می شویم. حالات بروز افسردگی در زنان و مردان متفاوت است. مردان به جای ابراز ناراحتی و گریه کردن، مهاجم و یا عصبی می شوند. مردان معتقدند که نیازی به بیان و ابراز افسردگی خود ندارند بنابراین به عادت های ناسالم مثل سیگار کشیدن پناه می برند.

**۵. دیابت :**

این تهدید خاموش اغلب بدون هیچ علامتی آغاز می شود و با گذشت سال ها میزان قندخون افزایش می یابد. گلوکز بیش از حد مانند سم تدریجی وارد خون می شود و به سیستم اعصاب راه پیدا می کند. پیامد دیابت، سکنه قلبی، کوری، از کار افتادن کلیه و قطع عضو است. اضافه وزن و چاقی مفرط احتمال ابتلا به دیابت را افزایش می دهد. ورزش به همراه رژیم غذایی سالم می تواند جلوی دیابت نوع ۲ را بگیرد. یک تحقیق نشان داده که کاهش وزن متعادل برای افرادی که از اضافه وزن رنج می برند همراه با روزی ۳۰ دقیقه ورزش خطر دچار شدن به دیابت را بیش از ۵۰ درصد کاهش می دهد.

**برای جلوگیری از دیابت به نکات زیر توجه کنید :**

- بطور منظم فعالیت بدنی و ورزشی مثل پیاده روی انجام دهید
- مواد قندی و چربی زیاد مصرف نکنید.
- از افزایش وزن و چاقی بپرهیزید و در صورت چاقی وزن خود را کاهش دهید.

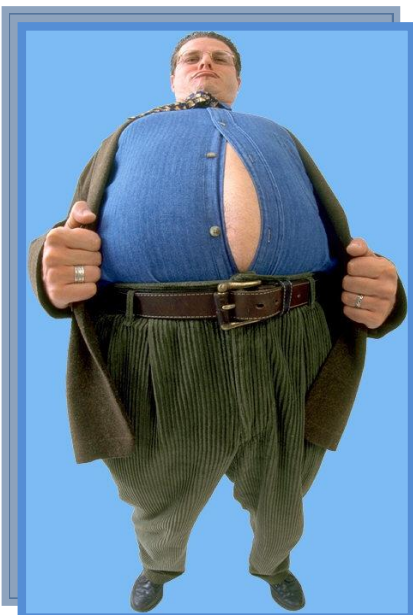
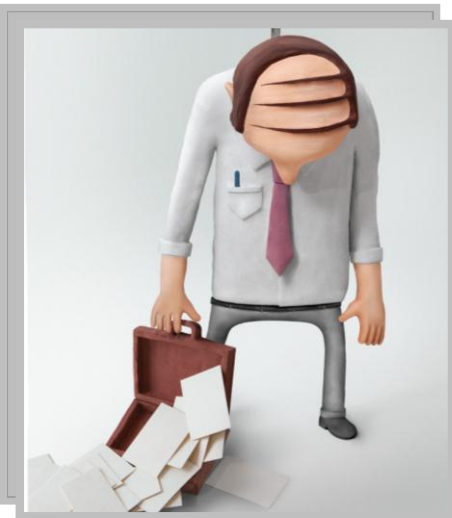
**رفتارهای پرخطر در مردان****❖ کم تحرکی و چاقی**

هم اکنون بیش از ۶۰ درصد مردان و زنان ایرانی دچار اضافه وزن و چاقی می باشند. بیماری های روحی- روانی مانند افسردگی، انزوایی، کاهش اعتماد به نفس و سرخوردگی از جمله مسائلی است که افراد چاق دچار آن می باشند. در مردان چاق آمار سرطان پروستات بالا است و در مجموع ۱۵ نوع سرطان در افراد چاق بیشتر از افراد معمولی رخ می دهد تغییر نوع تغذیه و عادت های غذایی و کاهش تحرک از دلایل اصلی افزایش آمار چاقی می باشد در حال حاضر حدود ۷۰ درصد جمعیت کشور شهر نشین شده اند و افرادی هم که در روستا زندگی می کنند نسبت به سابق تحرک کمتری دارند. اکنون بیشتر مردم به سوی غذاهای پر کالری و چاق کننده و نیز غذاهای آماده که سرشار از کالری و چربی هستند مانند انواع کالباس، سوسیس، پیتزا و سس های چرب روی آورده اند و مصرف غذاهای پر کالری مختلف از جمله شیرینی جات، تنقلات ناسالم رو به افزایش گذاشته است. این غذاها بدون آنکه مواد غذایی کافی را به بدن برسانند میزان چربی زیادی را به بدن تحمیل می کنند.

- مصرف آب به مقدار ناکافی مانع از دفع مواد زائد از بدن شده، در نتیجه، این مواد در بافت زیر جلدی محبوس و به همراه آب و چربی ایجاد چاقی می کند.

- عدم تحرک موجب چاقی بیشتر در قسمت های کم تحرک بدن و بیشتر در کسانی که زندگی کم تحرک دارند ایجاد می شود. در افرادی که به صورت نشسته کار می کنند، چاقی موضعی در ناحیه ران ها، باسن، شکم و پهلوها به وجود می آید.

- اختلالات خواب مثل آپنه یا قطع تنفس نیز در این افراد بیشتر است. چاقی بسیاری از سیستم های بدن را تحت تاثیر قرار می دهد



**برای جلوگیری از چاقی به نکات زیر توجه کنید :**

- زندگی پر استرس و به دور از آرامش در ایجاد چاقی موضعی نقش دارد.
- از مصرف مواد غذایی پرچرب خودداری کنید.
- از مواد غذایی گیاهی بیشتر استفاده کنید.
- بطور منظم فعالیت بدنی و ورزشی مثل پیاده روی انجام دهید.
- از غذاهای آماده مانند سوسیس و کالباس، پیتزا، کنسروها و... کمتر استفاده کنید.

**چاقی در مردان سبب کاهش عملکرد مغزی آنان میشود**

چاقی گاه سبب کاهش عملکرد مغزی در مردان میشود نتایج آزمونهای عملکرد مغزی در مردان چاق حدود ۲۳ درصد کمتر از مردان با وزن طبیعی است چاقی به عروق خون رسان مغزی آسیب وارد کنند

**❖ حوادث ترافیکی**

بیشترین بار بیماری ها در مردان کشور مربوط به حوادث ترافیکی است مردان پنج برابر بیشتر از زنان در معرض حوادث ترافیکی هستند پس از بیماری های قلبی، عروقی، حوادث دومین علت مرگ و میر در همه گروه های سنی و در گروه سنی زیر ۴۰ سال اولین علت مرگ و میر است. رانندگان در این میان بیشترین نقش را در پیشگیری از حوادث ترافیکی دارند؛ به طوری که یک راننده با رانندگی غیرایمن نه تنها جان خود، بلکه جان گروه بسیاری از افراد جامعه از جمله عابرین پیاده، سرنشینان خودرو خود و دیگر وسایل نقلیه را به خطر می اندازد.

چهار اصل مهم ایمنی در جامعه عبارتند از: ۱- باور ایمنی ۲- احترام به قوانین ۳- دسترسی به ملزومات ایمنی و ۴- دانش به کارگیری صحیح وسایل ایمنی

**برای جلوگیری از حوادث ترافیکی به نکات زیر توجه کنید :**

- در هنگام خستگی، خواب آلودگی، عصبانیت از رانندگی کردن بپرهیزید.
- رعایت سرعت مجاز و رعایت فاصله مطمئن
- استفاده از کمربند ایمنی خطر صدمات جدی و کشنده را از ۶۵ به ۴۳ درصد کاهش می دهد.
- رعایت دید مناسب در رانندگی خطر تصادفات ناشی از خستگی در شب را کاهش می دهد.
- بر روی زانو نشاندن اطفال در حین سفر در تصادفات رو در رویی که دو اتومبیل از دو جهت مخالف با یکدیگر برخورد می کنند، بسیار خطرناک است.
- استفاده از کلاه ایمنی سفیدرنگ و لباس های روشن موجب کاهش ۴۵ درصدی تصادفات می شود.
- ۲۵ درصد از موارد مرگ حوادث ترافیکی مربوط به راکبان موتورسیکلت است که نیمی از مرگ های این گروه به علت جراحات ناحیه سر است.

**❖ بیماری های شغلی**

بیماری های شغلی که در اصل مواجهات شغلی است، به گروه های مختلف مانند مواجهات فیزیکی (صدا، گرما، سرما)، شیمیایی (گازها و حلال ها)، بیولوژیک (باکتری و ویروس)، ارگونومیک (مطابق نبودن شرایط محیط کار با ویژگی های جسمی و روانی) و مواجهات روانی مانند استرس های شغلی تقسیم می شود و از آنجا که مردان بیشتر به مشاغل سخت و زیان آور می پردازند، این بیماریها در مردان شایع تر است.

- آسم شغلی از جمله مهم ترین بیماری های شغلی مردان است که در اثر تماس با محرک ها و آلرژی های محیط کار ایجاد می شود. البته دو بیماری مهم و با شیوع کمتر سیلیکوزیس و آزبستوزیس هم جزو این دسته بیماری ها محسوب می شود که غیرقابل درمان، اما قابل پیشگیری است.

- بیماری های اسکلتی و عضلانی مانند کمردرد و انواع تاندونیت ها هم از شایع ترین بیماری های شغلی مردان و البته زنان است. کمردرد شایع ترین علت از کارافتادگی در افراد زیر ۴۵ سال است و همه این مشکلات با بی توجهی به رعایت نحوه نشستن و ایستادن های طولانی در حین کار مرتبط است.

- مشکلات پوستی شایع ترین بیماری ناشی از شغل بویژه در مردان است که شامل درماتیت های تحریکی و آلرژیک هستند و بر اثر محرک ها و آلرژن ها ایجاد می شود. در این زمینه سرطان های پوست به شکل شایع در افرادی که کار آنها در محیط خارج از ساختمان و مواجهه طولانی با نور آفتاب و اشعه UV است، رخ می دهد

- کاهش شنوایی در افرادی که در طول هشت ساعت شیفت کاری با سر و صدای بیش از ۸۵ تا ۹۰ دسی بل مواجه هستند بیشتر مشاهده می شود

- مردانی که با اشعه و فلزاتی مانند سرب در تماس هستند در معرض تهدید بیماری های سیستم تولید مثل قرار دارند

- سرطان ریه در مردان به علت مواجهه با آزبست بیشتر بوده است.



**برای جلوگیری از بیماریهای شغلی به نکات زیر توجه کنید :**

- به علائم هشدار دهنده خطر موجود در برچسب ظروف مواد شیمیایی توجه نمایید.
- از ریخت و پاش مواد شیمیایی در هنگام استفاده خودداری نمایید.
- هنگام کار با مواد شیمیایی از مکان با تهویه مناسب یا دارای هود استفاده کنید.
- موقع استفاده از مواد شیمیایی از تجهیزات حفاظت فردی استفاده کنید و هر چند ماه یکبار جهت آزمایشات لازم به پزشک مراجعه نمایید.
- در محل نگهداری و کار با مواد شیمیایی استعمال دخانیات ممنوع است.

**❖ اعتیاد:**

اعتیاد در مردان ۱۰ برابر زنان شایع است در کشور ما اعتیاد شایعترین بیماری و اختلال روانی در جامعه مردان است به طور کلی اضطرابهای عمومی شایعترین اختلال روانی در هر جامعه است. از انواع اعتیاد میتوان اعتیاد به سیگار را نام برد سیگار کشیدن یکی از عادت ها و وابستگی های زیان آور در جهان امروز و یکی از بلاهایی است که امروز گریبانگیر مردم دنیا شده و باعث می شود انسانهای زیادی به تباهی کشیده شوند و سرمایه های فراوانی به هدر می رود. مصرف دخانیات و سیگار بدون شک موجب افزایش شانس ابتلا به بیماریهای صعب العلاج و بالا رفتن میزان مرگ و میر در اثر ابتلا به اینگونه بیماریها می شود. مصرف هر یک نخ سیگار، ۵/۵ دقیقه از عمر انسان می کاهد. از عوارض سیگار کشیدن می توان به دردهای موضعی، کمر درد، درد گردن، ابتلا به بیماریهای قلبی، سرطان، سکتة مغزی، ناتوانی جنسی پیری زود رس سفید شدن موی سر و... نام برد. سیگار کشیدن، میزان شیوع سرطان مثانه در مردان را پنج برابر زنان کرده است. نیکوتین ماده موثر و اصلی توتون ولی جزء کوچکی از دود سیگار است و بیش از ۴۳ ماده سرطانزا دیگر در دود سیگار وجود دارد.

**برای ترک سیگار به نکات زیر توجه کنید :**

- برای ترک یا کم کردن مصرف سیگار از سیگاری ها پرهیز کنید.
- سعی کنید در مواقع احساس نیاز به کشیدن سیگار فکر خود را به موضوعات و فعالیت های مناسب دیگری معطوف نموده و در صورت امکان از نوشیدنی ها و خوراکی ساده و کم کالری استفاده کنید.
- بلافاصله پس از صرف غذا دندان ها و دهان خود را بشویید تا کمتر احساس کنید که به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید.
- هیچ وقت سیگار را در دسترس قرار ندهید و هرگز یک پاکت سیگار نخرید.
- هیچگاه از سیگار و متعلقات آن (فندک، چوب سیگار، زیر سیگار و...) بعنوان هدیه و پاداش استفاده نکنید.
- مرتب به خود بگویند که سیگار نخواهید کشید و این حرف را تا می توانید تکرار کنید. تصویری را که از خودتان در ذهن دارید عوض کنید و در باره خود بعنوان کسی که دیگر سیگار نمی کشد فکر کنید. دخانیات را بتدریج ولی با اعتماد و پشتکار ترک کنید.
- هر روز فاصله میان مصرف را زیادتر کنید تا پس از گذشت چند هفته به نتیجه برسید.
- به خود بقبولانید که برای رسیدن به آرامش نیاز به کشیدن سیگار نیست و ورزش و تفریح های مفرح بسیار سودمندتر خواهند بود.