

پیام های بهداشتی هفته ملی سلامت مردان ایرانی (سما) ۱۴۰۱

(اول تا هفتم اسفند ماه ۱۴۰۱)

مهمترین بیماریها و عوامل تهدید کننده سلامت که در میان مردان کشور ما شایع است عبارتند از سرطان پروستات، بیماریهای قلبی عروقی، دیس لیپیدمی، چاقی و اضافه وزن

پیام های بهداشتی در مورد سرطان پروستات و سرطان بیضه:

- تشخیص زودهنگام سرطان پروستات با انجام آزمایش PSA خون و معاینه سالانه از ۵۰ سالگی به بعد امکان پذیر می باشد.
- تشخیص زودهنگام درمان به موقع و ریشه کن نمودن سرطان پروستات را ممکن می سازد.
- وجود **خون در ادرار** (حتی یک نوبت) می تواند علامتی از یک بیماری خطرناک باشد ، بنابراین لازم است مردان آن را جدی گرفته و حتماً به پزشک مراجعه نمایند .
- به منظور پیشگیری از سرطان بیضه و ناباروری در مردان؛ لازم است معاینات شیرخواران پسر را به دقت انجام داده و **حداکثر تا ۶ ماهگی** بیضه نزول نکرده را شناسایی ، درمان و پیگیری نمائیم.
- به منظور پیشگیری از بیماریهای آمیزشی و مقاربتی ؛ به **اصول اخلاقی و روابط خانوادگی سالم** پایبند و از روابط جنسی مشکوک و پر خطر پرهیز نمائیم .

پیام های بهداشتی در مورد بیماری افسردگی:

افسردگی یک بیماری روانی است که باعث احساس غم و ناراحتی مداوم و از دست دادن علاقه می شود. اکثر افراد بعضی از مواقع احساس ناراحتی، غم و افسردگی می نمایند. احساس افسرده و غمگین بودن واکنش طبیعی بدن به مشکلات زندگی و از دست دادن چیزها و کسانی که به آنها علاقه داریم می باشد.

توصیه های خود مراقبتی برای افسردگی :

- فکرها منفی را کنار بگذارید و سعی کنید مثبت تر بیندیشید.
- رژیم غذایی مناسب داشته باشید.

- سر وقت به بستر بروید و مراقب باشید به اندازه کافی بخوابید.
- خود را به انجام ورزش وادار کنید.

توصیه های خود مراقبتی برای استرس:

- در طول روز از استراحت غفلت نکنید.
- جسم و روانتان را با تغذیه سالم، مناسب و کافی مقاوم کنید.
- ورزش را به عنوان یک عامل محافظتی و ارتقادهنده سلامت با زندگی تان عجین کنید.
- ساعاتی از کار و فعالیت، فراغت یافته و به سرگرمی های با نشاط بپردازید.
- به سلامت خواب خود توجه کرده و به اندازه کافی بخوابید.

پیام های بهداشتی در ارتباط با بیماریهای قلبی - عروقی:

طبق آمار در جهان، از هر ۱۰ نفر بزرگسال، سه نفر از فشار خون بالا رنج می برند و حدود ۵۰ درصد آنها کاملاً از وضعیت خود بی خبرند. در افراد با فشار خون بالا خطر سکتته های مغزی چهار برابر بیشتر و خطر سکتته قلبی دو برابر بیشتر از افرادی هست که دارای فشار خون طبیعی هستند.

- فشار خون بالا، معمولاً علامتی ندارد، لذا نمی توانید به وجود آن پی ببرید.
- فشارخون بالا در ابتدا بدون علامت است اما زمانی که بتدریج منجر به بروز عوارض یا چندین بیماری مانند بیماری کلیوی، بیماری قلبی و گردد، این بیماری علائم دار می شود که مربوط به تظاهر عوارض فشارخون بالا است.

در صورت وجود علائم زیر در فرد مبتلا به فشار خون بالا، باید بلافاصله به پزشک مراجعه کرد:

- درد یا فشار (یا هر دو) روی قفسه سینه
- احساس سنکوپ و افتادن
- تنگی نفس
- احساس ناراحتی روی معده (زیر جناغ)
- تعریق سرد

اقدامات زیر برای کنترل فشار خون بالا ضروری است:

- مراجعه منظم به پزشک
- مصرف دارو به طور منظم
- رعایت رژیم غذایی مناسب (کم نمک ، کم چرب ، افزایش مصرف حبوبات و مصرف میوه و سبزیجات: در میوه‌ها و سبزیجات وجود ماده ای به نام پتا سیم موجب کاهش فشار خون می شود).
- عدم مصرف سیگار و الکل
- کنترل وزن

پیام های بهداشتی در ارتباط با دیابت :

- نیمی از بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ از بیماری خود بی اطلاع هستند.
- رعایت رژیم غذایی مناسب و انجام فعالیت بدنی منظم از بیماری دیابت نوع ۲ پیشگیری می کند.
- در مبتلایان به "پیش دیابت" کاهش ۵ تا ۷ درصدی وزن بدن در پیشگیری از بیماری دیابت بسیار موثر است.
- دیابت یکی از مهمترین علل بیماری های قلبی عروقی است.
- با رعایت شیوه زندگی مناسب شامل تغذیه سالم و فعالیت بدنی منظم و مستمر ابتلا به دیابت نوع ۲ را می توان بیش از یک دهه به تعویق انداخت.
- داروهای دیابت و فشار خون را بطور منظم مصرف نموده و سعی کنید کنترل قند خون در بهترین وضعیت باشد.
- از تغییر در مقدار دارو بطور خودسرانه خودداری کنید.
- آزمایش قندخون هر سه ماه یکبار و یا طبق دستور پزشک معالج انجام گردد.
- از استعمال دخانیات و الکل پرهیز گردد.

پیام های بهداشتی در رابطه با تغذیه و سلامتی:

- اضافه وزن و چاقی از عوامل مهم تعیین کننده سلامت هستند.
- چاقی و اضافه وزن به تغییرات منفی متابولیک مانند افزایش فشارخون، افزایش کلسترول خون و افزایش مقاومت در برابر انسولین منجر می شود.
- چاقی و اضافه وزن، خطر بیماری های عروق قلب، سکته مغزی، دیابت و بسیاری از انواع سرطان را افزایش می دهند.

- جز مواردی که کم خونی فقر آهن در آنها تشخیص داده شده است، سایر مردان از مصرف مکمل آهن به اشکال مختلف مانند مولتی ویتامین مینرال یا نوشابه های ورزشی حاوی آهن باید اجتناب نمایند، زیرا سبب تجمع آهن در بدن مردان می شود.
- مصرف **مناسب میوه و سبزیجات** بصورت روزانه لازم می باشد .
- تا حد امکان از غذاهای آماده نظیر **سوسیس**، **کالباس** و، و همچنین **نوشابه های گازدار** و مصرف نکنیم.
- مصرف **نمک** را محدود نمائیم.
- حداقل دو بار در هفته از **غذاهای دریایی** مثل ماهی و ... استفاده نمائیم .

پیام های بهداشتی در رابطه با فعالیت بدنی:

- یکی از مهم ترین عوامل غیر تغذیه ای که در بروز بیماری های مزمن نقش دارد کم تحرکی است.
- توصیه می شود هر فرد حداقل ۳ روز در هفته و هر بار ۴۵ دقیقه و یا ۵ روز در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه ورزش کند.
- ورزش در سنین میانسالی باعث افزایش توده استخوانی می شود.
- انواع ورزش هایی که با تحمل وزن همراه هستند و برای پیشگیری از استئوپروز (پوکی استخوان) در همه سنین توصیه می شوند عبارتند از: پیاده روی، دویدن آهسته، نرمش آیروبیک، تنیس و پاروژدن.
- به جای استفاده از پله از آسانسور استفاده کنید.
- در محل کار برای صحبت با همکاران به جای استفاده از تلفن یا ایمیل و ... راه بروید و با مراجعه حضوری با همکاران ارتباط برقرار کنید.
- اگر از وسایل نقلیه عمومی استفاده می کنید، یک یا دو ساعت قبل از رسیدن به مقصد از خودرو پیاده شوید و مابقی راه را پیاده طی کنید.
- تا سه ساعت بعد از خوردن غذای سنگین و دو ساعت بعد از غذای سبک، ورزش و پیاده روی نکنید.

با آرزوی سلامتی

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی تبریز

مدیریت سلامت جمعیت و خانواده

برنامه سلامت میانسالان

اسفند ۱۴۰۱