



هفته ملی سلامت مردان ایرانی (سما) گرامی باد. (اول تا هفتم اسفند ماه ۱۴۰۱)



معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز
مدیریت سلامت خانواده و جمعیت و مدارس
برنامه سلامت میانسالان

هفته ملی سلامت مردان ایران (سما)

بر اساس شواهد علمی و تحقیقات صورت گرفته مردان در تمام دنیا بنا به دلایل اجتماعی ، اقتصادی و فرهنگی کمتر از زنان به سلامت جسم و روح خود توجه می کنند و باورهای فرهنگی و ریسک پذیر بودن آنها باعث توجه کمتر آنها به سلامتی می شود بطوریکه اغلب مردان فکر می کنند که اگر نقش اجتماعی آنها زنده و پویا است، از سلامت کامل برخوردارند و متأسفانه کمتر از زنان به مراکز سلامت مراجعه می کنند و اغلب ارجاعات آنها به پزشک نیز به علت بیماری های جدی است، فلذا مرگ و میر در مردان بالاتر و طول عمرشان کوتاه تر از زنان می باشد.

در همین راستا برگزاری هفته ملی سلامت مردان ایران (سما) **در اولین هفته اسفند ماه** هر سال، فرصت مناسبی برای جلب نظر سیاستگذاران، تصمیم سازان حوزه بهداشت و درمان ،عموم مردم بویژه مردان به اهمیت موضوع و در عین حال اطلاع رسانی و حساس سازی جامعه در خصوص توجه به سلامت مردان است .

آسیب پذیری مردان

- پائین بودن امید به زندگی

- بالا بودن مرگ و میر در تمام سنین نسبت به زنان

- قرار گرفتن در معرض فاکتورهای محیطی و شغلی زیان آور

- بالا بودن احتمال رفتارهای پرخطر در مردان (مصرف دخانیات ،

(...)

- مراجعه کمتر (و بعضاً با تاخیر) مردان به مراکز بهداشتی درمانی

و پزشکان

امید زندگی بر اساس سرشماری نفوس و مسکن (سال ۹۵)

• ۷۳/۳۶ سال برای مردان

• ۷۶/۶۹ سال برای زنان

• کل ۷۵ سال

تفاوت در علل به هدر رفتن عمر

• در مردان :

بیماری ها و آسیب ها **کشنده تر**

• در زنان :

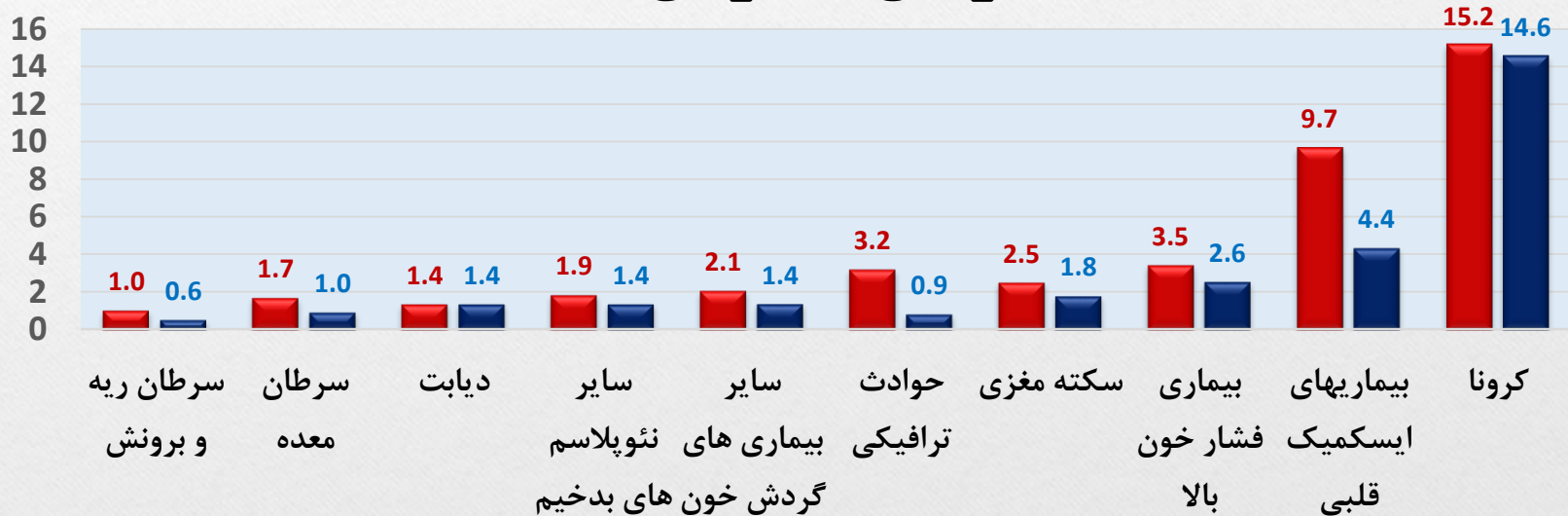
بیماری ها و آسیب ها **فاتوان کننده تر**

درصد مرگ به تفکیک جنس در گروه سنی ۳۰-۷۰
سال در سال ۱۴۰۰



مقایسه ده علت اصلی مرگ به تفکیک جنس در گروه سنی (۳۰-۷۰ سال)
در دانشگاه علوم پزشکی تبریز در سال ۱۴۰۰

■ مردان ■ زنان





چه باید کرد؟

راه‌های راهبردی

- فعالیت فیزیکی منظم و ورزش
- تغذیه سالم
- اجتناب یا توقف مصرف سیگار و مواجهه با سموم
- کاهش استرس‌های شغلی و مدیریت خشم
- کنترل عوامل خطر ارگونومیک
- پیشگیری از سوانح و حوادث

سبک زندگی سالم

• تغذیه سالم در واقع عادات غذایی را شامل می‌شود که بتواند در مجموع املاح، ویتامین، پروتئین و سایر نیازهای بدن را تامین کند. مواد غذایی مختلف هر یک برای اندام‌های خاصی مفید هستند و مصرف جامع از این مواد باعث می‌شود تا نیاز روزانه به مواد و املاح مختلف تامین شود. یک برنامه غذایی سالم، برنامه روزانه ایست که مواد غذایی از هر یک از دسته‌های غذایی زیر با رعایت نسبت لازم در آن گنجانده شده باشد.

• نان و غلات،

• میوه‌ها و سبزیجات،

• شیر و لبنیات،

• گوشت و تخم مرغ و حبوبات،

• چربی‌ها



سبگ زندگی سالم



- در پنج روز از هفته ، حداقل بمدت ۳۰ دقیقه ورزش نمائیم.

- وزن خود را کنترل و در حد مطلوب حفظ کرده و از چاقی پیشگیری نمائیم.

سبگ زندگی سالم

- مصرف مناسب میوه و سبزیجات بصورت روزانه لازم می باشد .
- تا حد امکان از غذاهای آماده نظیر سوسیس ، کالباس و ... ، و همچنین نوشابه‌های گازدار و ... مصرف نکنیم.
- حداقل دو بار در هفته از غذاهای دریایی مثل ماهی و ... استفاده نمائیم .
- مصرف نمک را محدود نمائیم .

سبگ زندگی سالم

- حداقل دو بار در هفته از غذا های دریایی مثل ماهی و ... استفاده نمائیم .
- بمنظور پیشگیری از بیماریهای ناشی از کار بایستی عوامل زیان آور در محیط کار را شناسایی ، ارزیابی و کنترل نمائیم .
- از وسایل ایمنی مناسب در مشاغل صنعتی استفاده نمائیم .
- بمنظور پیشگیری از بیماریهای آمیزشی و مقاربتی ؛ به اصول اخلاقی و روابط خانوادگی سالم پایبند و از روابط جنسی مشکوک و پر خطر پرهیز نمائیم .
- مصرف سیگار ، دخانیات و الکل را ترک نمائیم .

۵ شایع سرطان در مردان

• سرطان معده

• پروستات

• کولورکتال

• مثانه

• ریه

علائم خطر

- **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 .

- بمنظور 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.

- تشخیص زود هنگام سرطان پروستات با انجام آزمایش PSA خون و معاینه سالانه امکان پذیر می باشد؛ لذا لازم است مردان **بالای ۵۰ سال** برای تشخیص زود هنگام، درمان بموقع و ریشه کن نمودن سرطان پروستات اقدام نمایند .

سرطان پروستات:

- سرطان پروستات یکی از شایعترین سرطان‌ها در مردان است.
- این بیماری در مردان زیر ۴۰ سال نادر است و احتمال ابتلا در مردان بالای ۵۰ سال افزایش می‌یابد از هر ۱۰ نفر مبتلا به سرطان پروستات، ۶ نفر سن بالای ۶۵ سال دارند

اقدام:

- پزشک با درخواست آزمایش خون و کنترل مرتب آنتیژن اختصاصی پروستات (PSA) و همچنین معاینه، میتواند سرطان پروستات را به موقع تشخیص دهد

سرطان مثانه

- تومور مثانه یکی از تومورهای شایع در دنیا و خصوصا در فیلد اورولوژی میباشد. این تومور در آقایان بسیار شایع ترمی باشد. شاید دلیل شیوع بیشتر در آقایان مصرف سیگار بیشتر در آقایان باشد. رابطه مستقیم بین تعداد و سال های مصرف سیگار با وقوع تومور مثانه وجود دارد.
- از دیگر عوامل خطر ایجاد تومور مثانه شامل مواد شیمیایی و صنایع چاپ و لاستیک سازی می باشد. تماس طولانی و مداوم با این مواد شیمیایی می تواند باعث ایجاد تومور مثانه شود. از دیگر عوامل ایجاد این سرطان میتوان به سوند ادراری طولانی مدت و سنگ مثانه و عفونت های میکروبی و انگلی مثانه اشاره کرد.
- از دیگر بیماری های مرتبط درمجاری ادراری میتوان به تومور بیضه اشاره کرد.

علائم تومور مثانه:

- مهمترین و شایعترین علامت تومور مثانه خونریزی در ادرار است. خطرناکترین علامت به نفع تومور مثانه دفع خون و لخته های خون بدون درد در ادرار میباشد.

روش پیشگیری از تومور مثانه:

- اما بهترین راه برای پیشگیری سرطان مثانه (پیشگیری از تومور مثانه) این است که سیگار و قلیان را ترک کنیم.

ناباروری

- ناباروری "ناتوانی در بارداری بعد از 12 ماه رابطه جنسی، محافظت نشده" است.
- ۱۰ تا ۱۵٪ زوجین از ناباروری رنج می‌برند و به دلیل شیوع بالای آن، ناباروری یکی از اختلالات شایع در زوجین بین ۲۰ تا ۴۵ سال می‌باشد.

سلامت باروری مردان

ناباروری در مردان بیماری پیچیده ای بوده که عوامل متعددی در ایجاد آن نقش دارند بسیاری از تماس های روزمره ما در محیط خانه، در محل کار و حتی در فضای آزاد و غذایی که مصرف می کنیم می توانند بر سلامت باروری ما تاثیر گذار باشند.

عوامل محیطی تاثیر گذار بر سلامت باروری مردان :

• دخانیات :

مصرف دخانیات به صورت بالقوه باعث کاهش باروری فرد مصرف کننده و هم چنین شریک زندگی وی می گردد. باید دانست مصرف دخانیات در مردان سبب اختلال در نعوظ، کاهش تعداد اسپرم ها، تغییر در شکل اسپرم ها و کاهش موفقیت درمانهای احتمالی ناباروری می گردد. نکته ی قابل ذکر آن است که مصرف دخانیات در مردان سبب اختلال در تخمک گذاری همسروی و همچنین اختلال در سلامت جنین (در صورتی که همسر مرد باردار باشد) می گردد.

• مصرف نوشیدنی های الکلی :

مصرف الکل در مردان سبب کاهش تعداد و تحرک اسپرم ها می شود و همچنین مصرف الکل بر روی کیفیت اسپرم و تولید آن اثر می گذارد. الکل می تواند مانع تولید اسپرم شود و گاهی سبب ایجاد اسپرم ناقص می گردد

• عدم تحرک و رژیم غذایی ناسالم :

اضافه وزن ناشی از عدم تحرک و رژیم غذایی نامناسب از جمله عوامل خطر ساز در باروری بوده و دیده شده که این عارضه می تواند بر میزان ترشح تستوسترون و هم چنین تعداد اسپرم ها نیز تاثیر بگذارد.

عوامل محیطی تاثیر گذار بر سلامت باروری مردان :

• استرس و رادیکال های آزاد :

برخی از مطالعات نشان می دهند که میزان استرس و تنش، سطح تستوسترون و تولید اسپرم را در مردان تحت تاثیر قرار می دهد. استرس اکسیداتیو هاو گونه های اکسیژن فعال (ROS) یا رادیکال های آزاد اکسیژن در اثر عوامل محیطی یا عوامل داخلی در بدن تولید می شوند و ممکن است باعث اختلال در تولید اسپرم و ناباروری در مردان شوند. ژن های آنتی اکسیدان، نقش مهمی در تولید اسپرم و عملکرد طبیعی اسپرم ایفا می کنند. اختلال ژنتیکی یا پلی مورفیسم عملکردی در این ژن ها باعث کاهش کیفیت اسپرم، الیگواسپرمی و غیره می شود که با افزایش خطر ناباروری در مردان همراه است.

• قرار گرفتن در معرض اشعه، مواد شیمیایی خاص و سموم :

مواد شیمیایی و سموم از جمله عوامل خطر ساز در باروری افراد می باشند. حشره کش ها، اشعه های یونیزان و غیر یونیزان، دود تنباکو، الکل، ماری جوانا و استروئیدها از جمله ی این مواد پر خطر می باشند. این مواد با تاثیر بر میزان هورمون های مردانه مانند تستوسترون، بر سلامت فرد تاثیر گذاشته و سبب اختلال در باروری می گردند.

در معرض تماس قرار گرفتن با سموم و افت کش ها و حشره کش ها به ویژه در کشاورزان به دلیل تاثیرات استروژنیک منجر به اختلال پارامتر های اسپرم خواهد شد .

برخی مشاغل نیز مانند کار در رادیولوژی، کارخانه ی حلال های صنعتی شیمیایی، پالایشگاه، معدن سرب و غیره نیز ممکن است در باروری فرد اختلال ایجاد کنند .

عوامل محیطی تاثیر گذار بر سلامت باروری مردان :

- **تاثیر امواج رادیویی و مغناطیسی:**

در مطالعات دیده شده بسیاری از شبکه های بیسیم مانند اینترنت های روزمره و تلفن های همراه و بیسیم ها و رادارهای نظامی و اداری موثر بر باروری مردان می باشند.

- **الودگی هوا:**

بسیاری از مواد توکسیک از جمله فلزات سنگین نظیر سرب موجود در هوا بر روی کیفیت اسپرم و پارامترهای ان تاثیر گذار میباشد.

- **گرما و حرارت**

تحقیقات نشان می دهد افرادی که زمان های طولانی را در معرض گرما و حرارت سپری می کنند، بیشتر به ناباروری مبتلا می گردند . گذراندن زمان طولانی در سونا یا حمام آب گرم، دمای بدن را بالا برده و در تولید اسپرم اختلال ایجاد می نماید.

مشاغلی که در معرض گرما می باشند مانند نانوآها،رانندگان و فعالیت های فیزیکی شدید مثل ورزشکاران حرفه ای و یا بیش از حد لباس پوشیدن همگی منجر به افزایش دمای بیضه و اختلال در تولید اسپرم خواهند شد.

ناباروری با عامل مردانه

- ۳۰٪ موارد ناباروری به دلیل وجود مشکل در مردان است. این شرایط می تواند ناشی از عدم توانایی تولید اسپرم یا انزال اسپرم باشد. کیفیت اسپرم نیز بسیار مهم است که با سنجش تعداد، حرکت و شکل اسپرم اندازه گیری می شود. گاهی بعضی بیماری ها می توانند توانایی مرد در تولید مقادیر طبیعی اسپرم و یا انزال اسپرم را تحت تأثیر قرار دهند. به عنوان مثال، مردان دیابتی ممکن است در انزال مشکل داشته باشند. مردان دارای اضافه وزن، سیگاری ها، یا مردانی که از مواد مخدر استفاده می کنند به احتمال زیاد مشکلات اسپرم دارند.
- ۱۰ تا ۲۰ درصد موارد ناباروری زوجین به دلیل وجود مشکل هم زمان در هر دو زوج است در این شرایط سهم مردان در ناباروری از ۳۰ درصد بیشتر می شود.

چه زمانی باید به مراکز ناباروری مراجعه کرد؟

- به طور کلی، اگر یک زوج در طی 12 ماه نزدیکی بدون استفاده از روش های جلوگیری ، باردار نشوند ، باید به مراکز درمان ناباروری مراجعه کنند . اما خانم های 35 ساله یا بیشتر اگر بعد از 6 ماه باردار نشوند لازم است زودتر به متخصص ناباروری مراجعه کنند.
- برای مردان با مشکلات بیضه در دوران کودکی یا درمان قبلی سرطان، توصیه می شود که بررسی های لازم زودتر انجام شود.

علل ناباروری مردان

- تولید کم اسپرم
- عملکرد غیرطبیعی اسپرم
- انسداد در خروج اسپرم
- برخی بیماری‌ها، حوادث و مشکلاتی که موجب آسیب به دستگاه تناسلی مرد شده است.

برخی علائم و نشانه های همراه با ناباروری مردان

- اختلالات نعوظ
- کوچک بودن بیضه ها
- عفونت های تنفسی عود کننده
- اختلالات بویایی
- رشد غیر طبیعی پستان ها
- کاهش موهای صورت و بدن و یا سایر نشانه های اختلال کروموزومی یا هورمونی
- داشتن اسپرم کمتر از نرمال (کمتر از 15 میلیون اسپرم در هر میلی لیتر مایع منی)

ناباروری مردان به سه گروه تقسیم می شوند

- **الف -علل پیش از بیضوی (مغزی) :** اولین قسمت شروع کننده فرایند تولید مثل هیپوتالاموس است که به هیپوفیز دستور ترشح هورمون های FSH و LH را می دهد. این هورمون ها به بیضه ها دستور تولید اسپرم و ترشح هورمون های جنسی را می دهند. هرگونه اختلال در ترشح هورمون های مغزی موجب ناباروری می گردند از جمله این بیماری ها سندرم های کالمن است که اختلال بویایی و ناباروری دارند.

- **ب-علل بیضوی :**

هرگونه اختلال ساختمانی، ژنتیکی و عملکردی بیضه است که فرد امکان تولید اسپرم را ندارد. سندرم های کلاین فلتر، ضریه به بیضه، اوریون، واریکوسلو بیضه نزول نکرده و شیمی درمانی از علل شایع آسیب تولید اسپرم هستند.

- **ج -علل بعد بیضوی :**

هرگونه انسداد در مسیر خروج اسپرم از بیضه به مجرا در این گروه قرار می گیرند. آسیب های لوله های واژدفران مانند وازکتومی یا جراحی هایی که موجب آسیب واژدفران شوند موجب ناباروری می گردند. علاوه بر موارد فوق ، مشکلات انزال و نعوظ می تواند موجب ناباروری در مردان شود مثلاً عدم انزال در برخی از بیماران دیابتی یا انزال معکوس (منی به جای خارج شدن از آلت مرد به درون مثانه برود) که نمونه آن را در برخی آسیب های نخاعی یا جراحی های مثانه و پروستات می توان دید.

ناباروری به دلیل آزواسپرمی

- به افرادی که آزمایش اسپرم آن‌ها نشان دهنده اسپرم صفر می‌باشد، آزواسپرم اطلاق می‌شود. آزواسپرمی یا بی‌نطفگی به صورت انسدادی یا غیرانسدادی بروز پیدا می‌کند. آزواسپرمی انسدادی به علت بروز یک انسداد در مسیر لوله‌های منی بر ایجاد می‌شود. انسداد در این لوله‌ها سبب می‌شود اسپرمی در آزمایش اسپرموگرام مشاهده نشود مثلاً وازکتومی یا جراحی‌ها یا که موجب آسیب وازدفران شوند موجب آزواسپرمی انسدادی می‌شود در آزواسپرمی غیر انسدادی فرد به دلایل مختلف قادر به تولید اسپرم نخواهد بود.

بیماری واریکوسل، یکی از دلایل شایع ناباروری در مردان

- واریکوسل شایع ترین بیماری قابل درمان در ناباروری آقایان است.
- واریکوسل سبب می شود بیضه ها نتوانند خون را به خوبی تخلیه کنند و این ماندن طولانی مدت خون در بیضه ها باعث می شود درجه حرارت بالا رفته و در نتیجه این بیماری سبب بروز اختلال در اسپرم سازی شود و این اختلال در اسپرم سازی، فرد رامستعد ناباروری می کند.

واریکوسل:

• واریکوسل به معنای اتساع شبکه وریدی اطراف بیضه هاست که وظیفه این شبکه خارج کردن خون حاوی مواد زاید از بیضه ها به طرف کبد و قلب می باشد. این اتساع مشابه اتساع وریدهای اندام تحتانی است که به صورت واریس پا توسط برخی بیماران رویت میشود. واریکوسل در ۹۰ درصد موارد در طرف چپ و تنها در ده درصد موارد در طرف راست دیده می شود.

• برخی بیماری های اورولوژی مانند واریکوسل یا بیضه نزول نیافته ، در بسیاری از موارد فاقد علائم بالینی واضح بوده ، در طی معاینه بالینی قابل تشخیص خواهند بود. بدیهی است که تشخیص زودرس این اختلالات و درمان آنان در موارد لازم منجر به بهبود قابل توجه عملکرد بیضه ها می شود.

برخی عوامل مستعد کننده ناباروری در مردان

- سیگار کشیدن
- استفاده از الکل
- استفاده از مواد مخدر
- چاقی
- در معرض سموم کشاورزی بودن
- گرم شدن بیش از حد بیضه ها مثلاً نانوایا
- سابقه ی آسیب بیضه
- سابقه ی وازکتومی قبلی
- داشتن سابقه عدم نزول بیضه ها
- ابتلا به برخی از بیماری ها از جمله تومورها و بیماری های مزمن مانند بیماری کم خونی سلول داسی شکل
- مصرف برخی داروها و یا انجام درمان های پزشکی مانند جراحی یا اشعه مورد استفاده در درمان سرطان ها
- برخی مواد مثل استروئیدها در ورزشکاران بدنسازی

هفته ملی سلامت مردان (مسا)

بهانه ای است تا بار دیگر به همه پدران، پسران، برادران
و همسران ایرانی یادآور شویم که سلامتی ایشان
برایمان مهم است

چرا که سلامت آنها ضامن سلامت جامعه و پایه آرامش خانواده
است.

باتشكر

