

۱۰ دشمن عمده سلامت مردان

بسیاری از مشکلات بهداشتی که سلامت مردان را تهدید می کند ، قابل پیشگیری است .

۱- بیماری های قلبی

بیماری های قلبی یکی از تهدیدهای جدی سلامت مردان است اما با پیش گرفتن شیوه زندگی سالم از این خطر رهایی پیدا خواهید کرد .برای این منظور لازم است که ....

- سیگارتان را ترک کنید و با دود سیگار افراد سیگاری مواجه نشوید و هرگز سراغ الکل نروید.
- رژیم غذایی سالمی را دنبال کنید ،رژیمی سرشار از میوه و سبزی و دارای غلات و حبوبات ، فیبر و ماهی .غذاهایی را انتخاب کنید که اسید چرب غیر اشباع داشته و دارای نمک کم می باشد.
- اگر سطح کلسترول خونتان با لا است یا فشار خون بالا دارید ، به توصیه های پزشکی توجه کنید.
- ورزش کنید و وزنتان را در حد ایده آل نگه دارید.
- اگر دیابت دارید ، حتما قند خونتان را تحت کنترل داشته باشید .
- روش های مقابله با استرس را یاد بگیرید .

۲- سرطان ها

سرطان ها ، مخصوصا سرطان ریه یکی دیگر از دلایل مرگ و میر در میان مردان است.

بعد از سرطان ریه طبق آمارهای انجمن سرطان آمریکا ، سرطان پروستات و سرطان روده بزرگ بیش از سایر سرطان ها سلامت مردان را تهدید می کنند. برای پیشگیری از سرطان ها لازم است که ....

- سیگار نکشید و در مواجه با دود سیگار دیگران نیز قرار نگیرید.
- ورزش را فراموش نکنید .
- وزنتان را کنترل کنید و اجازه ندهید اضافه وزن پیدا کنید و چاق شوید.
- رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزی داشته و از خوردن غذاهای پرچرب بپرهیزید .
- کمتر در معرض تابش آفتاب قرار بگیرید و از ضد آفتاب استفاده کنید.
- برای انجام آزمون های غربالگری به طور منظم به پزشک مراجعه کنید.
- از مواجهه با عوامل سرطان زا مثل رادون ، آزبست و آلودگی هوا بپرهیزید و اگر در محیط های کار می کنید که عوامل خطرناک در آن وجود دارد هر از چند گاهی از نظر پزشکی معاینه شوید.

۳- سوانح رانندگی

یکی از دلایل تصادف کشنده در میان مردان ، حوادثی است که هنگام موتور سواری و رانندگی اتفاق می افتد . برای کاهش خطر تصادفات رانندگی لازم است که .....

- حتما هنگام رانندگی از کمربند ایمنی استفاده کنید .
- سرعت مجاز هنگام رانندگی یا موتور سواری را رعایت کنید .
- هرگز از مواد مخدر و الکل قبل از رانندگی استفاده نکنید .
- با خواب آلودگی یا خستگی رانندگی نکنید.

۴- سکته های قلبی و مغزی

شاید نتوان برخی از عوامل خطر سکته نظیر سابقه خانوادگی ، سن و جنس را تغییر داد اما می توان سایر عوامل خطر را کاهش داد .برای این منظور لازم است که ....

- سیگار را ترک کنید.
- اگر دچار کلسترول بالا یا فشار خون بالا هستید حتما توصیه های پزشکی را رعایت کنید.
- از مصرف اسید های چرب اشباع در رژیم غذایی خود خودداری کنید.
- وزنتان را در حد متعادل نگه دارید و ورزش کنید.
- اگر دیابت دارید ، قند خون خود را در حد ایده آل نگه دارید.

۵- بیماری های انسدادی مزمن ریه

بیماری انسدادی مزمن ریه گروهی از بیماری های ریوی از جمله برونشیت ،آسم و آمفیزم است. برای پیشگیری از این بیماری باید :

- سیگارتان را ترک کنید و در معرض دود سیگار دیگران قرار نگیرید.
- سعی کنید زمانی که هوا آلوده است از منزل خارج نشوید و از مواجهه با مواد شیمیایی هم خودداری کنید.

۶- دیابت نوع ۲

دابت نوع ۲ شایع ترین نوع دیابت است . برخی عوارض دیابت نوع ۲ شامل بیماری های قلبی ، نابینایی، تخریب اعصاب و مشکلات کلیوی است. برای پیشگیری از دیابت نوع ۲ لازم است که....

- اگر اضافه وزن دارید وزنتان را کاهش دهید.
- در رژیم غذایی خود میوه و سبزی و غذاهای کم چرب استفاده کنید .
- در برنامه روزانه خود فعالیت جسمی را هم بگنجانید.

۷- آنفولانزا

آنفولانزا یک عفونت شایع ویروسی است هرچند خود بیماری آنفولانزا به تنهایی یک بیماری نیست اما گاه عوارض آن و عدم درمان ، مخصوصا در کسانی که دچار ضعف سیستم ایمنی هستند یا بیماری مزمن دارند ، کشنده است.پس برای جلوگیری از ابتلا یا محافظت خود هر سال واکسن آنفولانزا بزنید.

۸- خودکشی

یک عامل خطر ساز مهم برای خودکشی در میان مردان افسردگی است . اگر فکر می کنید که دچار افسردگی هستید حتما با یک روانپزشک مشورت کنید. افسردگی به راحتی درمان می شود

۹- بیماری های کلیوی

نارسایی کلیه غالبا از عوارض دیابت یا فشار خون بالا است که با رعایت موارد فشارخون بالا و دیابت می توانید آن را کنترل کنید.

۱۰- آلزایمر

هیچ راه اساسی برای پیشگیری از بیماری آلزایمر وجود ندارد اما توصیه های زیر می تواند کمک کننده باشد:

- از قلب خود محافظت کنید . فشار خون بالا ، بیماری های قلبی ، سکته ، دیابت و کلسترول بالا خطر ابتلا به دیابت را افزایش می دهد .
- در موقع لزوم از سر خود با پوشیدن کلاه ایمنی محافظت کنید تا دچار صدمات سر نشوید . به نظر می رسد که بین آسیب های سر و آلزایمر ارتباط وجود داشته باشد.
- وزنتان را در حد ایده آل نگه دارید .
- زندگی اجتماعی و روابط خود را با دوستان حفظ کرده و سعی کنید هر روز چیز جدیدی یاد بگیرید .
- فعالیت جسمانی را فراموش نکنید.
- ورزش های ذهنی و حل جدول را فراموش نکنید.

واحد معاونت درمان
شبکه بهداشت و درمان شهرستان آبیک
منبع: سایت وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی