

یکم تا هفتم اسفند هفته سلامت مردان ایرانی

شعار هفته ملی سلامت مردان ایران (سما ۱۴۰۰)

"مشارکت مردان، واکسیناسیون حداکثری (کرونا)، محافظت جمعی"

بنابر اعلام روابط عمومی وزارت بهداشت، روز شمار هفته ملی سلامت مردان را نیز به شرح زیر اعلام شد

یکشنبه ۱ اسفند: باورهای نادرست در زمینه واکسیناسیون علیه کووید ۱۹

دوشنبه ۲ اسفند: پاندمی کووید ۱۹ و سلامت روان مردان

سه شنبه ۳ اسفند: سلامت باروری مردان و جوانی جمعیت

چهارشنبه ۴ اسفند: مولفه های اجتماعی مرتبط با سلامت مردان

پنج شنبه ۵ اسفند: کنترل عوامل خطر کرونا در محیط کار

جمعه ۶ اسفند: سواد سلامت و نقش آن در سلامت مردان

شنبه ۷ اسفند: نقش شیوه زندگی سالم در پیشگیری از سرطان های شایع مردان

کنترل اصلی بیماری کووید-۱۹ باید با انجام واکسیناسیون و اجرای اقدامات دقیق پیشگیرانه و

رعایت پروتکل های بهداشتی صورت گیرد.

انواع سرطانهای شایع در مردان و علل و درمان و پیشگیری آنها

- سرطان پروستات که سابقه خانوادگی در احتمال ابتلا به آن موثر میباشد.
- کنترل وزن، رژیم غذایی سالم و اجتناب از سیگار در جلوگیری از آن نقش دارد.
- سرطان ریه که احتمال ابتلا در افراد سیگاری بیشتر است. علت آن رشد سلولهای غیرطبیعی در ریه است که منجر به ایجاد تومور و اختلال عملکرد ریه میشود.
- بهترین راه پیشگیری از آن عدم مصرف دخانیات میباشد.
- سرطان روده بزرگ بسیار شایع میباشد و با غربالگری منظم سرطان، اجتناب از سیگار و الکل، استرس و مواد غذایی محرک میتوان از ابتلا به آن پیشگیری کرد.
- سرطان پوست (ملانوم) که به دلیل حضور بیش از حد زیر نور آفتاب اتفاق می افتد.
- پوشش مناسب، استفاده از کرم ضد آفتاب بهترین راه پیشگیری از آن است.

کدام مواد غذایی خطر ابتلا به بیماریها در مردان را کاهش می دهد؟

مصرف مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان مانند ویتامین های E، C و سلنیوم، مانع بروز انواع بیماریها از جمله سرطان می شود. عدس، کشمش، آجیل، گوشت بوقلمون، میوهها و سبزیجات منابع بسیار خوبی از سلنیوم محسوب می شود. علاوه بر این مردان باید غذاهای کم چرب مصرف کنند، مایعات کافی بنوشند، غلات سبوس دار و حبوبات مصرف کنند. توصیه می شود آنها در طول روز به میزان کافی ویتامین D دریافت کنند. رژیمهای غذایی کارشناسانه که بر اساس وضعیت شاخص توده بدنی (BMI)، میزان چربی بدن و شرایط خانوادگی-اجتماعی برای آنها در نظر گرفته می شود، می تواند خطر ابتلا به انواع بیماریها را به میزان قابل توجهی کاهش دهد.

شیوه زندگی سالم

ورزش و فعالیت بدنی: با توجه به ماشینی شدن زندگی امروز و کم تحرکی هرروز اهمیت ورزش پررنگ تر میشود. تاثیرات ورزش شامل: سلامت جسم و تناسب وزن و اندام، نشاط و سرزندگی و سلامت روان، تقویت سیستم ایمنی، رشد و پرورش اندیشه مثبت، خودداری از پذیرش افکار و عقاید منفی و مسموم، تقویت اراده و تخلیه هیجانی، دوری از گوشه گیری و افزایش اعتماد به نفس، ایجاد حس رقابت میباشد.

مصرف نمک زیاد موجب ابتلا به فشارخون و بیماریهای قلبی و عروقی، سکتة مغزی و سرطان و پوکی استخوان میشود برای بهبود طعم غذا به جای نمک از سبزی های معطر، آبلیمو ترش و نارنج تازه استفاده کنید. همه مواد غذایی نمک پنهان دارند مراقب نمک پنهان مواد غذایی باشید.