

اهمیت سلامت مردان

نویسنده: دکتر محمد اسماعیل مطلق - متخصص بیماریهای کودکان - عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اهواز

جنس مذکر در همه گروههای سنی از کودک و نوجوان تا میانسال و سالمند نسبت به زنان در معرض فاکتورهای خطر بیشتر و در نتیجه مورتالیتی بالاتری است. به طوری که امید به زندگی در بدو تولد معادل ۷۱/۵۶ سال برای کل جمعیت، ۷۱ سال برای مردان و ۷۳ سال برای زنان است. به غیر از بیماریهای دوره نوزادی و کودکی در سایر دوره های زندگی نیز عوامل خطر محیطی و شغلی، عادات و رفتارهای نادرست مانند مصرف سیگار، الکل و مواد مخدر، همچنین استرسهای مختلف سلامت مردان را تهدید می کند.

حفظ سلامتی در مردان علاوه بر آنکه سبب حفظ نیروی مهم مولد در جامعه می شود، بر کیفیت زندگی خانواده ها نیز تاثیر گذار است. متخصصین سلامت و پزشکان به خاطر مسئولیت های فراوان مردان در قبال خود و خانواده، آنها را به تلاش جهت حفظ سلامتی شان در تمامی مراحل و سنین تشویق می کنند، ولی این موضوع بعد از سن 53 سالگی بویژه در زمینه پیشگیری، شناخت سریع و کنترل بیماریهای مزمن از اهمیت خاصی برخوردار است. فعال باقی ماندن مردان از نظر جسمانی در سی ساله دوم زندگی کیفیت زندگی آنها را بسیار بالا خواهد برد. متأسفانه 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، از سلامت کامل برخوردارند. مردان کمتر از زنان به پزشک مراجعه می کنند و اغلب ارجاعات آنها به پزشک نیز به علت بیماری های جدی است. در حالیکه لازم است، حتی با وجود احساس سلامت، برنامه ای منظم برای معاینات پزشکی و مراجعات بهداشتی تنظیم کنند. بعضی از مهم ترین تهدیدهای سلامتی مردان که در مروری بر مطالعات انجام شده پیرامون سلامت مردان به دست می آید شامل موارد زیر می باشد:

در مطالعه ملی بار بیماریها در جنس مذکر در تمام سنین مهمترین علل سالهای از دست رفته عمر، به ترتیب زیر رتبه بندی میشود (مطالعه ملی بار بیماریها و آسیب ها در ایران ۱۳۸۶):

۱- حوادث عمدی و غیر عمدی

۲- بیماریهای روانی و اختلالات رفتاری

۳- بیماریهای قلبی و عروقی

۴- بیماریها و اختلالات مربوط به دوره حول تولد

۵- بیماریهای دستگاه تنفس

۶- بیماریهای دستگاه استخوانی و عضلانی

۷- بیماریهای دستگاه گوارش

۸- بیماریهای ادراری و تناسلی

۹- سرطانها

۱۰- بیماریهای تغذیه ای و متابولیک

در مردان بار ناشی از:

- حوادث ترافیکی 5 برابر زنان
- اعتیاد حدود 10 برابر زنان
- سقوط حدود 3 برابر زنان
- حوادث ناشی از نیروهای مکانیکی جاندار و بی جان و همچنین قتل و خشونت، بیماریهای مزمن انسدادی ریه و بیماری قلبی و ریوی، خودکشی، آسم، سوختگی، اسکیزوفرنی، ایدز و HI مثبت در مردان بیشتر است. با توجه به لیست بار بیماریها، بسیاری از مشکلات سلامت قابل مداخله می باشند، بطوریکه در برخی کشورها طراحی برای کاهش و یا حتی حذف آنها شروع شده از آنجمله عللی مانند حوادث ترافیکی، اعتیاد، سقوط، کمردرد و آرتروز زانو. بنابراین اطلاع رسانی میتواند تاثیر بسزائی در پیشگیری داشته باشد. با توجه به نتایج گزارش اول نظام مراقبت عوامل خطر بیماریهای غیر واگیر در سال ۸۸ بشرح زیر است.

- مردان دارای اضافه وزن و چاقی ۳۹٪
- مردان مبتلا به چاقی ۱۰.۱۰٪
- مصرف دخانیات در مردان ۲۰.۳۹٪
- فعالیت فیزیکی کم در مردان ۲۸.۸٪

به دلایل پیشگفت در سال های اخیر برنامه ریزان و سیاستگذاران جوامع پیشرفته توجه ویژه ای به موضوع سلامت مردان معطوف داشته و در بسیاری از نقاط دنیا از جمله چین، اتریش، آمریکا و کانادا روز ملی سلامت مردان برگزار می شود.

در کشور ما نیز در ۲۳ خرداد ۱۳۸۵ پیشنهاد برگزاری این روز توسط انجمن اورولوژی ایران ارائه شد و تاکنون ۷ سال متوالی است که در اولین هفته اسفندماه، این روز با همکاری و پشتیبانی دفتر سلامت جمعیت خانواده و مدارس برگزار شده است که در سالهای گذشته انجمن پزشکان عمومی و نظام پزشکی جمهوری اسلامی ایران نیز در اجرای این طرح همکاری داشته اند.

در اجرای این طرح، اورولوژیست های داوطلب در مطب های خود و دستیاران اورولوژی و پزشکان عمومی داوطلب در بیمارستان ها و مراکز درمانی و همچنین در مدارس به فعالیت پرداختند و در نتیجه در اولین روز ملی سلامت مردان به تاریخ ۱۳۸۵/۱۲/۳، ۱۰۰۰۰ نفر و در سال بعد به تاریخ ۱۳۸۶/۱۲/۲، در حدود ۱۲۰۰۰ نفر مورد معاینه و مشاوره رایگان قرار گرفتند. و در سال های ۸۷ و ۸۸ نیز به همین ترتیب در کلیه مراکز بهداشتی درمانی و مراکز سلامت شهرداری و مطب های خصوصی اورولوژیست ها مردان مورد معاینه و مشاوره رایگان قرار گرفته اند.

شعار سال ۸۶ به مناسبت روز ملی سلامت مردان: سلامت مردان ضامن امنیت خانواده و جامعه

شعار سال ۸۷ و ۸۸: مردان سالم، جامعه پویا، آینده روشن

شعار سال ۸۹: "حرکت" برای سلامت مردان

شعار سال ۹۰: سلامت خود را جدی بگیرید

شعار سال ۹۱: با خود مراقبتی یک برنده باشید

شعار سال جاری: سوانح و حوادث؛ در کمین سلامت مردان

عناوین مد نظر در این مناسبت:

۱. رعایت ایمنی در هنگام رانندگی با وسایل نقلیه

۲. توجه به ایمنی محیط کار و آسیب های شغلی

۳. رعایت ایمنی در محیط زندگی نظیر پیشگیری از سقوط در سالمندان

۴. کاهش رفتارهای مخاطره آمیز در ورزش و سایر فعالیت ها

۵. همچنین توجه به آسیب های ناشی از حوادث از جمله آسیب های اورولوژیک