



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی گیلان
بیمارستان غدیر

سبک زندگی سالم در مردان

(به مناسبت هفته مبارزه بامواد مخدر)



واحد آموزش سلامت

تیر 1404

از روغن سرخ کردنی برای مصارف سرخ کردن
استفاده کنید. مصرف زیاد نمک موجب ابتلا به فشار
خون و سکته و بیماری‌های قلبی و عروقی و
سکته‌های مغزی و سرطان و پوکی استخوان میشود.
برای بهبود طعم غذا به جای نمک از سبزی‌های
معطر، آبلیمو ترش و نارنج استفاده کنید. همه مواد
غذایی نمک پنهان دارند، مراقب نمک پنهان مواد
غذایی باشید.



منابع: برونر سودارث ۸۱۰۲ درد. الکترولیت. شوک. سرطان
ومراقبت‌های

پایان عمر جلد ۳ انتشارات کتاب روز

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 سالم و طول عمر.

تغذیه سالم در مردان



برای پیشگیری از چاقی و بیماری‌های قلبی و
عروقی، دیابت و سرطان‌ها مصرف انواع
روغن و چربی را کاهش دهید. از گوشت و
شیر و لبنیات کم چرب استفاده کنید. مصرف
غذاهای آماده، سس‌های چرب و تنقلات
ناسالم را کاهش دهید. روغن را به طور
مستقیم از داخل بطری به درون ظرف غذا
نریخته و آن را با قاشق اندازه گیری نمایید.
هنگام خرید روغن به برجسب آن دقت نمایید
تا میزان اسید چرب ترانس آن کمتر از ۰.۵٪
باشد.

تامین سلامت جسمی و روانی مردان در دوره‌های مختلف زندگی و پیشگیری از بیماری‌ها، از جمله اهداف در نظر گرفتن این روز است. سلامت مردان موضوعی است که موجب استحکام و ارتقای توسعه کشور بوده و سلامت نیروی کار جامعه را در پی خواهد داشت. مردان به واسطه وظایفی که برعهده دارند نسبت به زنان در معرض خطر بیشتری از فاکتورهای محیطی و شغلی قرار دارند.

*پیشگیری مقدم بر درمان است و در صورت بی توجهی به امر پیشگیری و عدم توجه به خود و سلامت زن و مرد هم ندارد و بسیاری از بیماری‌ها چه جسمی و چه روانی بصورت مزمن و پایدار در ما شکل میگیرد. بیماری‌هایی که سلامت مردان را تحت تاثیر قرار میدهد عبارت است از:

بیمارهای روانی و اختلالات رفتاری
بیماری‌های ریوی و دستگاه تنفس

انواع سرطان

بیماری‌های قلبی و عروقی

بی‌حرکی

حوادث عمدی و غیر عمدی

و...

انواع سرطان های شایع در مردان و علل و درمان و پیشگیری‌ها:

سرطان پروستات که سابقه خانوادگی در احتمال ابتلا به آن موثر است. کنترل وزن، رژیم غذایی سالم و اجتناب از سیگار در جلوگیری از آن نقش دارد.

سرطان ریه احتمال ابتلا در افراد سیگاری بیشتر است. علت آن رشد سلول‌های غیر طبیعی در ریه است که منجر به ایجاد تومور و اختلال عملکرد ریه میشود. بهترین راه پیشگیری از آن عدم مصرف دخانیات است.

سرطان روده بزرگ بسیار شایع میباشد و با غربالگری منظم سرطان اجتناب از سیگار و الکل، استرس و مواد غذایی محرک میتوان از ابتلای به آن پیشگیری کرد.

سرطان پوست (ملانوم) که به دلیل حضور بیش از حد زیر نور آفتاب اتفاق می‌افتد.



چند راهکار برای ارتقای سلامت روان مردان: یک انسان سالم در تمام جنبه‌های زندگی اعم از کار و ورزش و امور اجتماعی و زناشویی، نقش پدر و مادری تفریح و دانش و ... مدام در حال پیشرفت است؛ اما پیشرفت به معنای بی اشتباه ظاهر شدن در این زمینه ها نیست بلکه، به معنای همسو شدن روان پایین تری برخوردارند، احتمال بروز آسیب های اجتماعی بیشتر میشود. برخی از مواردی که میتوانید موجب بهبود عملکرد روانی مردان شود:

مطالعه در زمینه های مورد علاقه، تغذیه سالم، خواب کافی، داشتن دوستان خوب و گذراندن ساعاتی در هفته با آنها، ورزش و فعالیت منظم بدنی، پرهیز از دخانیات، شرکت در کارهای خیریه و هر فعالیتی که حال روحی فرد را بهبود میبخشد.

اهمیت و تاثیر ورزش



با توجه به ماشینی شدن زندگی امروز و کم تحرکی هر روز اهمیت ورزش پر رنگ تر میشود. تاثیرات ورزش شامل:

سلامت جسم و تناسب وزن و اندام، نشاط سرزندگی و سلامت روان، تقویت سیستم ایمنی و