

سلامت و تنبلی‌های مردانه

بیش از 40 درصد مردان ایرانی چاق و حدود 30 درصد آنها کم تحرکند. حوادث ترافیکی رتبه اول بیماری‌ها را در کشور به خود اختصاص داده و قربانیان مرد آن 5 برابر زنان است.



جام جم آنلاین: بیش از 40 درصد مردان ایرانی چاق و حدود 30 درصد آنها کم تحرکند. حوادث ترافیکی رتبه اول بیماری‌ها را در کشور به خود اختصاص داده و قربانیان مرد آن 5 برابر زنان است.

حوادث ترافیکی و اعتیاد به ترتیب در مردان 5 و 10 برابر زنان است. همچنین سقوط در مردان حدود 3 برابر زنان است. حوادث ناشی از نیروهای مکانیکی، قتل و خشونت، بیماری‌های مزمن انسدادی ریه، بیماری‌های قلبی - ریوی، خودکشی، آسم، سوختگی، اسکیزوفرنی و ایدز در مردان بیشتر از زنان است.

21.7 درصد مردان روزانه دخانیات مصرف می‌کنند. حدود 30 درصد آنها دارای کلسترول بالاتر از زنان هستند. مردان معمولاً کمتر به پزشک مراجعه می‌کنند و در مراجعه به مراکز بهداشتی - درمانی تاخیر دارند و در نهایت این‌که امید به زندگی مردان ایرانی حدود 71.8 سال و زنان کشور حدود 73 سال است.

کچ خلقی و سوءظن در مردان به مراتب بیش از زنان است که در بسیاری از موارد به فروپاشی نظام خانواده می‌انجامد. اختلال کج خلقی به علت شرایط محیطی و خانوادگی در بین مردان بسیار شایع است و باعث انتقال آن به همسر و فرزندان می‌شود که به مرور کانون خانواده را از هم می‌پاشد. سوءظن، اختلال روانی دیگری است که در بین مردان شایع شده و استرس و فشار روانی شدیدی را به خانواده‌ها تحمیل می‌کند و در نهایت خانواده را متلاشی می‌کند.

به این مجموع اضافه کنید که سیستم ایمنی بدن زنان قوی‌تر از سیستم ایمنی مردان است. پژوهشگران دریافته‌اند تولید هورمون استروژن که در بدن زنان صورت می‌گیرد می‌تواند تأثیرات مفیدی روی واکنش بدن نسبت به التهابات درونی و علیه عوامل بیماری‌زای باکتریایی داشته باشد. به همین دلیل، بدن زنان واکنش قوی‌تری نسبت به مردان در برابر التهاب و عفونت از خود بروز می‌دهد. بررسی‌های موجود نشان می‌دهد آگاهی و دانش مردان کشور درباره بیماری‌های خودشان و روش‌های پیشگیری و کنترل آن بسیار کم است به همین سبب لازم است. سلامت مردان جدی گرفته شود.

مردان بد غذا

مردان علاقه زیادی به سالم‌خواری ندارند. نتایج یک تحقیق میدانی وسیع نشان داد مردان از خوردن گوشت‌های مختلف و غذاهای دریایی بیشتر لذت می‌برند و به هر طریقی سعی می‌کنند در منزل یا خارج از منزل از این دسته غذاها استفاده کنند. در حالی که خانم‌ها ترجیح می‌دهند رژیم غذایی آنها حاوی مقدار کافی سبزی و میوه بویژه هویج و گوجه‌فرنگی و میوه‌های پرنرگ مانند توت‌فرنگی باشد. نکته دیگر این‌که خانم‌ها بیشتر از آقایان به مصرف دانه‌های روغنی مانند پسته، بادام، گردو و بادام‌زمینی گرایش دارند. در این بررسی همچنین معلوم شد حتی در چگونگی تهیه و مصرف غذا هم اختلاف سلیقه بین مردان و زنان دیده می‌شود. در حالی که زنان ترجیح می‌دهند از گوشت تازه برای تهیه همبرگر استفاده کنند مردان گوشت یخ‌زده را انتخاب می‌کنند و از آن بدتر مایل نیستند که گوشت زیاد پخته شود.

این نتایج از نظر پزشکی و بهداشتی اهمیت خاصی دارد، زیرا با تغییر عادت غذایی و دوری از عوامل خطرناک و بیماری‌زا می‌توان کیفیت سلامت را افزایش داد. از بدسلیقگی که بگذریم، مردان معمولاً به دلیل اشتغال، در بیشتر مواقع غذا را در محل کار صرف می‌کنند و غذاهای تهیه شده در رستوران‌ها معمولاً بسیار پرچرب و پرنمک است و این دو عامل مهمی هستند که سلامت قلب مردان را به خطر می‌اندازند و علاوه بر آن عاملی برای بالا رفتن چربی خون و فشارخون مردان است.

نکته دیگر این‌که مردان چندان تمایلی برای گرفتن رژیم غذایی ندارند. شاید شما هم دور و بر خود مردانی را بشناسید که به زور خانواده رژیم گرفته‌اند، اما طاقت نخوردن غذا را ندارند و برای فرار از سرزنش‌های خانواده، در بیرون غذاهای حاضری می‌خورند و با شکم سیر به خانه می‌روند.

پرکار اما بی‌تحرک

آقایان شاید در محل کار و برای کار خود بسیار فعال باشند، اما برای ورزش کردن تنبل هستند. ورزش آثار مفید متعددی در حفظ و

ارتقای سلامت جسمی مردان دارد. بررسی‌ها نشان داده‌اند مردانی که به‌طور منظم ورزش می‌کنند، به علت خون‌رسانی بهتر به اعضای مختلف بدنشان، سلامت بیشتری را در مقایسه با مردانی که اهل ورزش نیستند، تجربه می‌کنند.

اما بسیاری از مردان به دلیل اشتغال و کمبود وقت، ورزش را از کارهای روزانه خود حذف می‌کنند و این از فاکتورهای مهمی است که به سلامت قلب آسیب می‌رساند و با کاهش تحرک و ورزش نکردن معمولاً مردان گرفتار چاقی‌های بالای کمر و بزرگ شدن شکم می‌شوند. این نوع چاقی که به آن چاقی مردانه گویند بسیار خطرناک است و احتمال گرفتگی عروق و سکت‌های قلبی را بشدت بالا می‌برد. البته این نوع چاقی با ورزش و پیاده‌روی قابل برطرف شدن است.

بررسی‌ها نشان می‌دهند 30 دقیقه ورزش در روز نه فقط باعث بهبود سلامت جنسی می‌شود، بلکه توان و بنیه افراد را افزایش می‌دهد و باعث بهبود عملکرد قلب و گردش خون می‌شود و در نتیجه خون به بهترین نحو جریان پیدا می‌کند. حتی ورزش باعث تحریک حواس پنجگانه نیز می‌شود.

نکته: مردان بیشتر در معرض آسیب هستند، اما کمتر به پزشک مراجعه می‌کنند. آمارها در این زمینه کاملاً گویاست. مردان کمتر برای معاینه سالانه یا حتی مداوای بیماری خود به پزشک مراجعه می‌کنند از چاقی گذشته، ورزش از طریق کاهش استرس و هیجان‌های روانی نیز به سلامت جنسی مردان کمک می‌کند. مشخص شده است که مردان کم‌تحرک یا بی‌تحرک سطح بالاتری از استرس را در مقایسه با مردان پرتحرک تجربه می‌کنند که این استرس با تاثیر بر هیپوتالاموس و هیپوفیز مغز باعث کاهش ترشح هورمون تستسترون و در نتیجه اختلال عملکرد جنسی در مردان می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد مردانی که ورزش در برنامه روزانه زندگی آنها جایی ندارد، سطح پایین‌تری از هورمون تستسترون در خون خود دارند و این مساله بر سلامت جنسی آنها تاثیر نامطلوب می‌گذارد.

غرور و تعصب

مردان بیشتر در معرض آسیب هستند، اما کمتر به پزشک مراجعه می‌کنند. آمارها در این زمینه کاملاً گویاست. مردان کمتر برای معاینه سالانه یا حتی مداوای بیماری خود به پزشک مراجعه می‌کنند. غرور و تعصب، البته با چاشنی تنبلی از دلایل اصلی این موضوع است.

اغلب مردان به سلامت جسم و روح خود چندان توجهی نمی‌کنند. تفکر غالب این است که چون نقش اجتماعی آنها زنده و پویاست پس سالم نیز هستند. به همین علت تنها هنگامی که ناراحتی آقایان جدی می‌شود به سلامت خود اهمیت می‌دهند. در حالی که لازم است حتی با وجود احساس سلامت برنامه‌ای منظم برای معاینات پزشکی تنظیم کنند. در حقیقت مردان کار کردن و مفید بودن را به سلامت خود ترجیح می‌دهند.

یک نظریه رایج و پذیرفته شده در این زمینه این است که آقایان به‌طور معمول دیدگاه سنتی نسبت به جنس خود دارند و بر این باور هستند که مردها باید موجودات قوی باشند و برای زنان نقش حامی را ایفا کنند. از این نگاه، بیماری ضعف و ناتوانی محسوب می‌شود. به همین دلیل مردان بیماری خود را بیان نمی‌کنند و به پزشک هم مراجعه نمی‌کنند و احساس می‌کنند کمتر به کمک دیگران نیاز دارند. اصولاً از کسی کمک نمی‌خواهند حتی اگر پزشک باشد.

برخی روان‌شناسان نیز معتقدند وقتی مردان بیمار می‌شوند برای درمان دچار نوعی ترس و نگرانی می‌شوند و گاهی از مراجعه به پزشک خجالت می‌کشند. بخصوص بعضی بیمارها برای آنها خجالت‌آورتر است. در مطالعه‌ای دیده شده است از هر 4 مرد مبتلا به بزرگی پروستات یکی از آنها، به مدت 6 ماه از مراجعه به پزشک خودداری می‌کند. جالب اینجاست که تقریباً 50 درصد آنها بیشتر از یک‌بار در سال به پزشک مراجعه نمی‌کنند. این گروه حتی اگر بیماری روی زندگی آنها تاثیر هم بگذارد، مثلاً حتی اگر مجبور شوند به مسافرت نروند و رفت و آمد خود را محدود کنند، این کار را به رفتن نزد پزشک ترجیح می‌دهند.

البته اینها تنها علت‌های مراجعه کمتر مردان به پزشک نیست. عده‌ای از مردان به علت مشغله کاری و ارجحیت کار بر سلامت به پزشک نمی‌روند. برخی هم اصولاً حوصله پزشک و انتظار کشیدن در مطب را ندارند. این کار دیگر احساس خجالت از بیماری نیست، بلکه دقیقاً تنبلی مردانه است.

مواظب باشید

جامعه ایران کم‌کم به سمتی می‌رود که زنان به 50 درصد قشر مولد جامعه تبدیل خواهند شد. اما همچنان به‌طور سنتی و فطری مشاغل پرخطرتر را مردان به عهده دارند. پیام برنامه روز ملی سلامت مردان این است که باید این گروه بیشتر به سلامتشان توجه

کنند، زیرا معمولاً مردان که پدران خانواده و قشر مولد جامعه هستند، سلامت فرزندان و همسران‌شان را در اولویت قرار می‌دهند و کمتر برای پیشگیری از بیماری‌های خودشان سرمایه‌گذاری می‌کنند.

این شعار بسیار صحیح است، اما از طرف دیگر سلامت زنان محور سلامت خانواده و به همان اندازه دارای اهمیت است. پس در يك كلام باید گفت چه زن و چه مرد باید مراقب سلامت خود باشد.

توجه به سلامت جسمی و روانی در دوره‌های مختلف زندگی و پیشگیری از بیماری‌ها، حساس‌سازی و تبیین جایگاه فرهنگی سلامت در جامعه و ایجاد فرهنگ توجه به سلامت قبل از بیماری، پیشگیری اولیه و تشخیص زود هنگام بیماری‌های خطر و بدون علامت در جامعه، افزایش دسترسی به اطلاعات سلامتی بویژه از طریق رسانه‌های ارتباط جمعی، توجه به نیازهای بهداشتی، آموزشی و درمانی و گسترش فرهنگ همکاری درون‌بخشی و برون‌بخشی در دستگاه‌های مرتبط با وزارت بهداشت در مقوله سلامت، از جمله اقداماتی است که می‌تواند در ارتقای سلامت جامعه نقش داشته باشد.

علي اخوان بهبهاني
جام‌جم