

مردان کمتر مراقب خود هستند

آیا می‌دانید بر اساس بررسی کارشناسان، مردان کمتر از زنان به سلامت خود توجه دارند؟ در واقع مردان از نظر روانی و فیزیکی کمتر به اصول خود مراقبتی توجه دارند



آیا می‌دانید بر اساس بررسی کارشناسان، مردان کمتر از زنان به سلامت خود توجه دارند؟ در واقع مردان از نظر روانی و فیزیکی کمتر به اصلا، خمد ماقبت، تهحه دانند.

جام جم سرا: خود مراقبتی از یک سو شامل اصولی چون پیشگیری از بیماری‌ها و ارتقای سطح سلامت فعالیت ورزشی منظم، حفظ وزن مطلوب، کنترل استرس، چربی خون، قند و فشار خون و نکشیدن سیگار و از سوی دیگر، پایبندی به روابط اجتماعی و خانوادگی سالم، رعایت اصول ایمنی در محیط کار و نیز در حین رانندگی تعریف می‌شود.

فراموش نکنید خود مراقبتی، به جنسیت و سن خاصی مربوط نمی‌شود، بلکه به مسئولیت‌پذیری افراد در مقابل سلامت خود از طریق اتخاذ سبک سالم زندگی، چاره‌اندیشی برای جلوگیری از رخداد حوادث و بیماری‌ها، استفاده صحیح از داروها در بیماری‌های جزئی و مراقبت از ابتلا به بیماری‌های مزمن مربوط می‌شود. شیوه زندگی سالم برای مردان نیز مانند دیگر افراد جامعه یک الگوی ثابت دارد که شامل تغذیه سالم، داشتن تحرک منظم روزانه و دوری از استرس می‌شود. حرکت بر اساس اصول زندگی سالم باعث می‌شود مردان نه تنها زندگی پر انرژی و با نشاطی داشته باشند، بلکه در مسیر کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف قرار بگیرند. الگوی زندگی سالم نه تنها با داشتن تغذیه سالم و متعادل و ورزش کافی و منظم معنا پیدا می‌کند، بلکه با داشتن کار و خواب متناسب، دوری از اثرات داروها، الکل، تنباکو و استرس کامل می‌شود. اما خوب است بدانید بخش عمده‌ای از اصول خود مراقبتی در مردان به پیشگیری و مراقبت از بیماری‌هایی بازمی‌گردد که آنان را بیشتر گرفتار می‌کند.

خودمراقبتی مردان برای جلوگیری از دیابت

از آنجا که دیابت از شایع‌ترین بیماری‌هایی است که مردان با آن درگیر هستند، مراقبت و پیشگیری از دیابت از اصول خود مراقبتی آنان تلقی می‌شود.

دکتر محمدرضا مهاجری تهرانی، فوق تخصص غدد درون‌ریز و متابولیک در گفت‌وگو با جام‌جم می‌گوید: مردان باید حداقل 150 دقیقه در هفته، یعنی روزی 30 دقیقه و در هفته پنج روز، فعالیت فیزیکی غیر از فعالیت روزمره داشته باشند که می‌تواند شامل پیاده‌روی یا هر فعالیت دیگری باشد. همچنین با کاهش مصرف غذاهای پرچرب، با میزان کالری زیاد و کاهش چربی‌های اشباع‌شده از بروز چاقی و اضافه‌وزن خودداری کنند. در این راستا مردان باید بیشتر از میوه و سبزیجات یا به اصطلاح غذاهای مدیترانه‌ای استفاده کنند. امروزه ثابت شده که غذاهای مدیترانه‌ای سرشار از میوه و سبزیجات، زیتون و روغن زیتون و انواع مغزها در پیشگیری از ابتلا به انواع چاقی، اضافه وزن و بیماری‌های قلب و عروق موثر است.

دکتر مهاجری تأکید می‌کند: کسانی که دچار چاقی شکمی شبیه سبب هستند بیشتر در معرض ابتلا به دیابت و مقاومت به انسولین هستند. در نظر داشته باشید کم تحرکی و پشت میزنشینی به افزایش وزن و متعاقب آن مقاومت به انسولین منجر می‌شود و کسانی که درجاتی از چاقی را دارند باید بیشتر مراقب ابتلا به دیابت باشند. وی با تأکید بر این که همه افراد اعم از مرد و زن برای خود مراقبتی باید در سنین بالای 45 سال، یک‌بار در سال برای اندازه‌گیری قند خون ناشتا مراجعه کنند، می‌افزاید: اگر قند خون کمتر از صد گزارش شود طبیعی بوده و در این صورت فرد می‌تواند هر سه سال یکبار قند خون خود را چک کند، اما اگر بیش از 126 گزارش شود و در روز دیگر نیز همین میزان گزارش شود فرد مبتلا به دیابت نوع 2 است. اگر فرد علائمی چون پرنوشی و پر ادراری داشته باشد و میزان قند خون غیرناشتایش نیز بالای 200 گزارش شود نیز در معرض ابتلا به دیابت محسوب می‌شود. این متخصص غدد یادآوری می‌کند: کسانی که درجاتی از اضافه وزن و چاقی را دارند اگر 7 درصد از وزن خود را کاهش دهند نه تنها با عوارض و خطرات کمتری از نظر ابتلا به بیماری‌های متابولیکی از جمله دیابت روبه‌رو خواهند بود، بلکه ابتلا به دیابت نیز در آنها به تعویق می‌افتد.

قلب مردان، مراقبت می‌خواهد

آمارها نشان می‌دهد مردان بیش از زنان در معرض بیماری‌های عروق قلب هستند، اما ریسک بیماری‌های عروق قلبی در زنان پس از یائسگی با مردان برابر می‌شود.

دکتر ناصر علی حجتی، متخصص قلب و عروق با اشاره به این مطلب می‌گوید: مردان باید بیش از زنان مراقب قلب خود باشند، بویژه این که اگر از نظر ژنتیکی سابقه ابتلا به بیماری را داشته باشند نیز بیشتر مستعد ابتلا به بیماری‌های قلبی هستند. در این راستا رژیم غذایی مردان باید از نظر نمک و چربی حیوانی و نیز میزان کلسترول زیاد محدود باشد. همچنین فعالیت روزانه به مدت حداقل 30 دقیقه پیاده‌روی برای چهار تا پنج بار در هفته توصیه می‌شود.

دکتر حجتی با تأکید بر ضرورت خود مراقبتی در مردانی با سابقه ژنتیکی ابتلا به بیماری‌های قلبی می‌افزاید: ابتلای اقوام درجه یک نظیر پدر، مادر، خاله، عمه، عمو و دایی، افراد را بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی قرار می‌دهد. همچنین پرفشاری خون و چربی خون زیاد از عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی محسوب می‌شود. چنانچه در اقوام درجه

یک سابقه ابتلا به چربی خون بالا وجود داشته باشد، ضروری است فرد آزمایش‌های دوره‌ای خون و معاینات دوره‌ای را فراموش نکند. افرادی با سابقه ابتلای فامیلی به دیابت هم بیشتر در معرض بیماری‌های قلبی هستند و خود مراقبتی بیشتری نیاز دارند. این متخصص غدد با تاکید بر این که استفاده از فست‌فودها برای ابتلا به بیماری‌های قلب و عروق مضر است، اظهار می‌کند: افراد با سابقه خانوادگی بیماری‌های قلبی و عروقی باید چکاپ‌ها را از سی و پنج سالگی و بقیه افراد نیز از چهل سالگی آغاز کنند. توجه داشته باشید میزان خطر ابتلا به بیماری‌های قلب و عروق در فردی با دو عامل خطر، نسبت به فردی با یک عامل خطر، دو برابر بیشتر است.

خود مراقبتی جنسی در مردان

دکتر فریدون خیام‌فر، اورولوژیست و عضو هیات علمی دانشگاه با اشاره به این که بسیاری از مردان علاقه‌مند هستند در سنین بالا نیز توانایی جنسی خود را حفظ کنند، می‌گوید: این مسأله از نظر حفظ سلامت عمومی نیز اهمیت بسزایی دارد، چون افرادی که از نظر جنسی سالم به نظر می‌رسند کمتر دچار بیماری‌های زمینه‌ای می‌شوند. وی با اشاره به عوامل موثر در پیشگیری از ناتوانی جنسی در مردان می‌افزاید: کاهش سطح استرس و ورزش روزانه به مدت 30 دقیقه در این خصوص بسیار موثر است. البته ورزش عضلات کف لگن نیز باعث افزایش گردش خون اعضا و عملکرد بهتر آنها می‌شود. البته کاهش سطح کلسترول خون، کنترل قند خون در بیماران دیابتی، استفاده از مواد غذایی مناسب و خودداری از مصرف دخانیات نیز خطر ابتلا به ناتوانی جنسی را بسیار کم می‌کند. وی کنترل فشار خون و کاهش وزن را از دیگر موارد موثر در پیشگیری از ناتوانی جنسی در مردان می‌داند و می‌افزاید: گاهی بروز ناتوانی ممکن است از علائم اولیه بیماری‌های قلبی و عروقی باشد. از این رو در صورت بروز مشکلات جنسی برای ریشه‌یابی و درمان آن باید به پزشک متخصص مراجعه کرد.

پونه شیرازی / گروه جامعه