

سلامت مردان

(تهیه و تنظیم : مدیریت سلامت سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت)

نخستین هفته اسفند ماه به عنوان " هفته ملی سلامت مردان " نام گذاری شده است. هفته ملی سلامت مردان، اولین بار به پیشنهاد انجمن اورولوژی ایران در سال ۱۳۸۵ برگزار شد. این حرکت، کلید شروع یک حرکت بزرگ است، هدف انجمن اورولوژی از اقدام به این کار، بیماریابی بیماری‌های خاموشی است که به مردان و پسران مربوط می‌شود؛ مثل بیماری‌های مثانه، پروستات، تومورهای کلیه، بیضه نزول‌نکرده، ناتوانی جنسی و... این بیماری‌ها، خاموش هستند و متأسفانه آن‌گونه که به بیماری‌های قلبی و عروقی در جامعه پرداخته می‌شود، به آن‌ها پرداخته نشده است.

متأسفانه مردان زمانی به پزشک مراجعه می‌کنند که فرصت درمان از دست رفته است و این وضعیت در روستاها و شهرستان‌ها بیشتر دیده می‌شود.

تامین سلامت جسمی و روانی مردان در دوره‌های مختلف زندگی و پیشگیری از بیماری‌ها، حساس‌سازی و تبیین جایگاه فرهنگی سلامت در جامعه و ایجاد فرهنگ توجه به سلامتی قبل از بیماری، پیشگیری اولیه و تشخیص زود هنگام بیماری‌های خطیر و بدون علامت در جامعه مردان، افزایش دسترسی مردان به اطلاعات سلامتی به ویژه از طریق رسانه‌های ارتباطی، توجه به نیازهای بهداشتی، آموزشی و درمانی مردان و گسترش فرهنگ همکاری درون بخشی و برون بخشی در دستگاه‌های مرتبط با وزارت بهداشت در مقوله سلامت، از جمله اهداف در نظر گرفتن این هفته است.

بیماری‌هایی که در مردان شایع‌تر است

چند بیماری شایع، سلامت مردان را تهدید می‌کند که سرطان مثانه، سرطان پروستات، بیضه نزول‌نکرده و ناتوانی جنسی مهم‌ترین آن‌ها هستند. این بیماری‌ها از نظر متخصصان اورولوژی مورد بررسی قرار می‌گیرد و ممکن است با حضور متخصصان داخلی و غده، بیماری‌های دیگری نیز به فهرست بیماری‌هایی که سلامت مردان را تهدید می‌کند، اضافه شود.

سرطان مثانه شایع‌ترین بیماری در بین مردان است که متأسفانه ممکن است سال‌های سال، علامت آن مخفی بماند تا وقتی که خونریزی شدید و بیماری جدی شود. این بیماری کاملاً قابل پیشگیری و درمان است.

سرطان پروستات نیز تقریباً هیچ علامتی ندارد و فقط با معاینه پزشک و آزمایش‌های آن قابل تشخیص است، به خصوص مردان بالای ۴۰ سال باید از نظر این بیماری کنترل شوند.

شیوع سرطان مثانه در مردان ۵ برابر زنان و سرطان‌های ریه و معده ۳ برابر زنان می‌باشد و بیماری‌های رفتاری و جنسی نیز در مردان به مراتب بیش از زنان است.

مردان به علت خصوصیات جنسیتی، رفتاری و شغلی بیش از زنان در معرض انواع بیماری‌های واگیر و غیر واگیر هستند.

این بیماری‌ها را از سه منظر می‌توان بررسی کرد، سلامت رفتار مردان، سلامت جنسی که معمولاً مورد توجه قرار نمی‌گیرد و بیماری‌های مزمن مانند سرطان که به مراتب در مردان بیش از زنان است.

رفتارهای پر خطر به ویژه مصرف مواد مخدر، بیماری های آمیزشی و هیپاتیت ها نیز در مردان به مراتب بیش از زنان است. ۹۵ درصد مبتلایان به ایدز در ایران مرد هستند و مطالعات مختلف نشان داده است که مصرف سیگار و الکل نیز در مردان به مراتب بیش از زنان است.

ناتوانی جنسی نیز تقریباً در حدود ۳۰ درصد آقایان شایع است و بی‌توجهی به آن موجب سردی روابط خانوادگی، کشمکش در خانواده و طلاق می‌شود، در حالی که با مراجعه به پزشک در اکثر موارد با درمان‌های ساده و دارو قابل درمان است و در موارد خاص ممکن است نیازمند جراحی باشد.

۱۵ درصد زوج‌های کشور ناباروند که نیمی از این مشکل از طرف مردان است.

متوسط عمر زنان در کشور ۷۳ سال و مردان ۷۰ سال است که عوامل شغلی و محیطی مانند مصرف دخانیات، اعتیاد، چاقی، بی‌تحرکی، استرس شغلی، سوانح و حوادث، بیماری‌های قلب و عروق و فشار خون بالای این امر تاثیر به‌سزایی دارد.

مردان پنج برابر بیش از زنان دچار حوادث ترافیکی می‌شوند. اعتیاد در مردان ۱۰ برابر زنان، سقوط از بلندی در مردان ۳ برابر زنان و خودکشی، آسم، سوختگی و اسکیزوفرنی در مردان کشورمان بیشتر از زنان است.

بر اساس نتایج گزارش نظام مراقبت، عوامل خطر بیماری‌های غیر واگیر در سال ۱۳۸۴، ۲۷ درصد مردان کشورمان دارای اضافه وزن، ۲۱ درصد مردان روزانه دخانیات مصرف می‌کنند، ۴۱ درصد مردان دارای کلسترول خون بالا و ۶۰ درصد از مردان هیچ فعالیت فیزیکی در اوقات فراغت خود ندارند.

کج 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.

اغلب مردان در طول دوران زندگی خود از بیماری که دارند، مطلع نمی‌شوند. عدم اطلاع مردان از بیماری خود، ناشی از عدم انجام معاینات دوره ای ۶ ماه یک بار است.

متأسفانه مردان زمانی به پزشک مراجعه می‌کنند که فرصت درمان از دست رفته است و این وضعیت در روستاها و شهرستان‌ها بیشتر دیده می‌شود.

علائمی که آقایان باید جدی بگیرند

نگویند خود را خوب می‌شود یکی از موضوعات مورد علاقه خانم‌ها، صحبت از بیماری‌ها و مشکلات خودشان و یا دیگران است. در مهمانی‌ها گهگاه خانم‌هایی را می‌بینیم که علائم بیماری‌شان را برای همه توضیح می‌دهند، آدرس مطب پزشکان را رد و بدل می‌کنند و حتی برای هم، نسخه تجویز می‌کنند این مساله از نظر روان‌شناسان توجیه شده است. به عقیده آنها، خانم‌ها بیشتر به علائم بدن‌شان گوش می‌کنند و به پزشک مراجعه می‌کنند، اگر چه گاهی اوقات مشکل خاصی وجود ندارد، اما به طور کلی این روحیه خانم‌ها موجب می‌شود، زودتر بیماری‌ها در آنها تشخیص داده شود و از سلامت بیشتری برخوردار باشند. درباره آقایان، این مساله برعکس است. بسیاری از آقایان دوست ندارند به پزشک مراجعه کنند و بعضی دوست ندارند حتی به بیماری فکر کنند. به همین دلیل، به عقیده برخی روان‌شناسان، این دسته از آقایان از مکانیسم "انکار" استفاده می‌کنند. به گفته آنان، برخی آقایان مانند کبک سرشان را زیر برف می‌کنند و امیدوارند با بیرون آوردن سرشان، مشکل‌شان هم برطرف شده باشد. "خودش خوب می‌شود"، این همان جمله معروفی است که آقایان راجع به علائم

بیماری‌شان می‌گویند و اغلب این افراد زمانی به پزشک مراجعه می‌کنند که بیماری در مراحل پیشرفته خود است. تازه در این مرحله هم همسرشان مجبورشان کرده تا به پزشک مراجعه کنند. بررسی مراکز درمانی مختلف و بیمارستان‌ها هم این مساله را، که آقایان بسیاری از علائم غیرطبیعی بدن خود را نادیده می‌گیرند، تأیید می‌کند. طبق مطالعات انجام شده، پنج علامت زیر شایع‌ترین علائمی هستند که آقایان از آنها غفلت می‌کنند

درد قفسه‌سینه

شاید فکر کنید این آخرین علامتی باشد که فردی ممکن است فراموش کند و یا چطور ممکن است کسی به درد قلبی توجه نکند؟ اما متخصصان می‌گویند این اتفاقی است که همیشه می‌افتد. اغلب آقایان فکر می‌کنند این فقط مشکل کوچکی است؛ یا سوءهاضمه دارند و درد قلبی خود را به درد معده نسبت می‌دهند و یا به علت استرس و فشار کار، کمی به قلب‌شان فشار آمده که با استراحت خوب می‌شود، در حالی که در تمام این مدت ممکن است یک مشکل قلبی در حال شکل گرفتن باشد. به گفته یک متخصص قلب، شایع‌ترین علامت پیش از یک سکته قلبی در آقایان، ابتدا درد قفسه‌سینه و سپس انکار آن از سوی بیمار است. با هر نوع احساس ناراحتی و درد در قفسه‌سینه و فشار قلبی و یا تنگی نفس و درد تیر کشنده، باید هرچه سریع‌تر به پزشک مراجعه کرد

شکم بزرگ

متخصصان تغذیه معتقدند که چربی شکم بدترین نوع چربی است که به راحتی نمی‌توان از شر آن خلاص شد. در حالی که خانم‌ها هر نوع رژیم لاغری‌ای را امتحان می‌کنند تا در یک فرم سالم و مناسب قرار بگیرند، ولی بسیاری از آقایان تنها کاری که می‌کنند این است که به سایز شلوارها و کمربندهایشان اضافه می‌کنند. شکم بزرگ و چاقی مردان می‌تواند علامت خاموش چند بیماری باشد. بزرگ شدن شکم نشانه کاهش تستوسترون (هورمون مردانه) است و از طرفی می‌تواند احتمال ابتلا به دیابت و بیماری عروق کرونر قلبی را افزایش دهد و یا نشانه بالا بودن کلسترول خون باشد، در حالی که بعضی آقایان آن را به عنوان ژستی مردانه دوست دارند

بی‌میلی جنسی

در بسیاری از مواقع این بی‌میلی جنسی ممکن است ناشی از مسایل روحی و روانی باشد، اما نباید آن را نادیده گرفت. طبیعی بودن میل جنسی نشانه‌ای از سلامت کلی بدن است. بی‌میلی جنسی شاید ناشی از مشکلات عروق خونی آلت تناسلی باشد که خود نشانه مشکلات عروق خونی قلب و مغز است. متخصصان می‌گویند آقایان به جای استفاده از قرص‌هایی مانند ویاگرا باید یک بار هم به پزشک مراجعه کنند تا درباره مشکلات جنسی‌شان با او مشورت کنند. به طور معمول، در این مواقع پزشک به دنبال بیماری عروق کرونر قلب، فشار خون بالا و کلسترول بالا خواهد بود که می‌توانند اختلالات نعوظی را به دنبال داشته باشند.

تکرر ادرار

چیز مهمی نیست، لابد هندوانه زیاد خورده‌ام! "تکرر ادرار از آن علائمی است که اغلب آقایان آن را علامت طبیعی بالا رفتن سن می‌دانند و بدون آنکه علت آن را بدانند، به آن توجه نمی‌کنند. تکرر ادرار در آقایان مسن، اغلب به دلیل بزرگی خوش‌خیم پروستات به وجود می‌آید که قابل درمان است. پروستاتیت (التهاب پروستات) به دلیل عفونت یا تحریک هم می‌تواند تکرر ادرار را موجب شود. اندازه‌گیری PSA (آنتی‌ژن اختصاصی پروستات)، معاینه پروستات و آزمایش‌های کلیوی، حتماً باید پس از مراجعه به متخصص بیماری‌های مجاری ادراری انجام شود.

اعتیاد به داروهای مجاز

"هر شب باید یک دیازپام بخورم وگرنه خواب نمی‌برد." اغلب آقایان تصور می‌کنند اعتیاد فقط استفاده از منقل و وافور است و متوجه نیستند که گاهی یک قرص استامینوفن ساده هم می‌تواند آنها را معتاد کند.

در بسیاری از این افراد شاید یک کم‌درد، آرتروز کتف، دل درد و یا بی‌خوابی مقدمه استفاده از داروهای تجویز شده از سوی پزشک باشد و چند سال بعد می‌بینند که باید هنوز از آن قرص‌ها استفاده کنند و به آنها عادت کرده‌اند، در حالی که از آن مشکل اولیه خبری نیست. اعتیاد

به داروهای مجاز، مساله‌ای است که بسیاری از آقایان به هیچ وجه متوجه آن نیستند و آن را طبیعی می‌دانند، در حالی که عادت به مصرف این داروها چیزی کم از یک اعتیاد واقعی ندارد و همان مشکلات را به دنبال دارد و باید به آنها عوارض جانبی داروها را هم اضافه کرد. داروها را باید فقط بر اساس دستور پزشک و در مدت زمان تعیین شده مصرف کرد و در صورت اعتیاد به دارویی خاص به هیچ وجه ناگهان مصرف آن را قطع نکرد.

راهکار برای افزایش طول عمر مردان

تازه ترین پژوهش ها نشان می دهد که تنها اجرای ۵ عادت صحیح بهداشتی در زندگی می تواند به میزان قابل توجهی خطر ابتلا به بیماری های قلبی را در مردان میانسال و کهنسال کاهش دهد. به گفته محققان، حتی مردانی که در حال درمان فشار خون بالا هستند، می توانند خطر ابتلا به بیماری های قلبی را با ترک کردن سیگار، حفظ وزن ایده آل، ورزش منظم و روزانه، عدم مصرف نوشیدنی های الکلی و رعایت دقیق یک رژیم غذایی سالم در خود کاهش دهند. این مطالعه ی ۱۶ ساله بر روی ۴۳ هزار مرد ۴۰ تا ۷۵ ساله صورت گرفته و در مجله ۴ ژولای سیر کیولیشن منتشر شده است. در این مطالعه تاثیر ۵ رفتار بهداشتی سالم روی سلامتی افراد، بررسی شده است. به طور جزئی تر این رفتارها شامل: حفظ شاخص توده بدن (BMI) به میزان کمتر از ۲۵ و انجام حرکات ورزشی حداقل به مدت ۳۰ دقیقه در روز است. عوامل دیگر شامل عدم مصرف نوشیدنی ها الکلی مصرف میوه ها و سبزیجات، غلات، آجیل و خشکبار، حبوبات، مرغ و ماهی، کاهش مصرف چربی های اشباع شده و مصرف مولتی ویتامینها حداقل به مدت ۵ سال است. از میان تمام مردان شرکت کننده در مطالعه، ۲۱۸۳ نفر در طول مدت مطالعه، دچار حمله قلبی یا یک بیماری قلبی - عروقی کشنده شده بودند. نتایج این بررسی ها نشان داد: مردانی که این ۵ مورد را رعایت می کردند ۸۷ درصد کمتر از سایرین به بیماری های قلبی مبتلا شده بودند. این محققان همچنین دریافتند که اگر تمام مردان شرکت کننده در این تحقیق هر ۵ رفتار را به طرز درستی انجام دهند، می توانند تا ۶۲ درصد از بروز بیماری های عروقی جلوگیری کنند. به علاوه این تحقیقات نشان داد که در مردانی که داروهای فشار خون و کلسترول بالا را مصرف می کنند، در صورت رعایت این عوامل، ابتلا به مشکلات عروقی به میزان ۵۷ درصد کاهش پیدا می کند. بیماری های قلبی - عروقی به صورت مشکلاتی از قبیل دردهای آنژیینی و انفارکتوس (حمله قلبی) بروز می کند. علت بروز بیماری های قلبی، تشکیل تدریجی رسوب چربی ها یا پلاک ها در لایه داخلی دیواره سرخرگ ها است. این رسوب ها مسیر عبور خون را محدود یا مسدود می کنند که این پدیده را "تصلب شرایین" یا "سخت شدن دیواره رگ ها (آترواسکلروز)" می نامند. این بیماری هیچ علامت واضحی ندارد، ولی علائم آن زمانی بروز می کند که آسیب به سرخرگ ها آنقدر جدی شود که جریان خون به قلب محدود شده و سبب بروز درد شود. مسدود شدن کامل یک سرخرگ خون رسان به قلب، منجر به حمله قلبی ناگهانی و کشنده می شود. روش های متداول جهت پیشگیری از تصلب شرایین شامل کاهش فشار خون بالا، دریافت رژیم غذایی کم چربی، کاهش وزن اضافی و ترک سیگار می باشد به برخی افراد نیز برای کاهش کلسترول خون، دارو داده می شود. همانطور که در بالا ذکر شد، تحقیقات نشان می دهند که ارتباط مستقیمی میان رژیم غذایی و بیماری قلبی وجود دارد و با دریافت یک رژیم غذایی سالم می توان سلامت قلب و دستگاه گردش خون را حفظ کرد. به افراد سیگاری توصیه می شود که سیگار را ترک کنند، زیرا نیکوتین موجود در سیگار سبب افزایش ضریب قلب، افزایش فشار خون و افزایش نیاز قلب به اکسیژن می شود. با مصرف سیگار، توانایی خون در حمل اکسیژن کاهش می یابد. عوامل سرطان زای دود سیگار به دیواره سرخرگ ها آسیب می رسانند. همچنین استراحت و شل کردن عضلات، جهت کاهش میزان استرس لازم است. استرس از طریق افزایش

هورمون های استرس (از جمله آدرنالین) سبب تولید و افزایش کلسترول خون می شود