



## سلامت مردان



### ویژه: عموم افراد جامعه

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۰۰-۱۰۰۱

شماره بازنگری: ۰۲

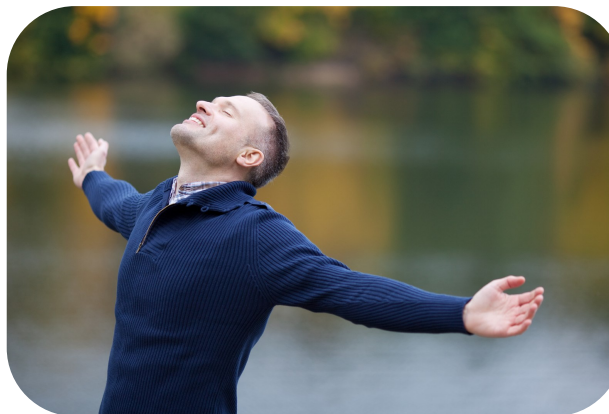
جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت  
تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

\* چاقی، کم تحرکی و مصرف سیگار از عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی بوده و پیاپی روی منظم بهترین ورزش برای حفظ سلامتی است.

\* باید از مصرف نمک و غذاهای نمک سود تا حد امکان خودداری کرد؛ ماهی غذای سالمی است و جهت حفظ سلامتی باید حداقل دو بار در هفته ماهی مصرف کرد.



### منابع:

وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی

[www.behdasht.gov.ir](http://www.behdasht.gov.ir)

<https://medlineplus.gov>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت **رایگان** همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: [emamreza.mums.ac.ir](http://emamreza.mums.ac.ir)

\* فعالیتهای ورزشی منظم به همراه تغذیه مناسب، ضامن سلامت و پیشگیری از بیماری هاست و فعالیت بدنی در کنترل چاقی، کلسترول بالا و فشار خون بالا موثر است.

\* تغذیه مناسب نقش مهمی در سلامتی فرد دارد، مصرف سبزیجات و فراورده های لبنی کم چرب، خطر بروز سرطان روده بزرگ را کاهش می دهد.

\* جهت تامین سلامتی باید روزانه حداقل پنج سهم میوه و سبزی و سه سهم لبنیات مصرف نمایید.

\* ترک سیگار خطر ابتلا به سرطان های مثانه، مری، حنجره و گوارش را کاهش می دهد.

اگر استعمال دخانیات دارید بهتر است برای حفظ سلامتی خود و خانواده تان از همین امروز به ترک سیگار و یا هر گونه ماده دخانی اقدام کنید.

\* اگر در محیط هایی کار می کنید که عوامل زیان آور در آن وجود دارد، سالانه باید از نظر پزشکی معاینه شوید.

\* به منظور تشخیص زودهنگام و پیشگیری از سرطان های شایع در مردان (روده بزرگ، پروستات) به پزشک مراجعه کنید.

\* بی حوصلگی، غمگینی، تمایل به گریه و عدم لذت از زندگی از علائم افسردگی می باشد و بایستی به پزشک مراجعه نمایید.

\* ورزش، تنشهای روانی را از بین می برد و اخمها را به لبخند تبدیل میکند.





## با آرزوی سلامتی برای شما

این مطالب به منظور آشنایی با سلامت مردان تهیه شده است. امید است با مطالعه این مطالب قادر باشید در مسیر زندگی سالم قدم بردارید.

در سال جاری به دلیل شدت ابتلا و مرگ و میر کوید ۱۹ در مردان، شعار این هفته در سطح بین المللی (برای کوید ۱۹ اقدام کنید) در نظر گرفته شده است.

مناسبت مذکور فرصت مغتنمی برای اطلاع رسانی و حساس سازی جامعه مردان، سازمانهای دولتی، غیردولتی و صنوف مختلف در خصوص کوید ۱۹ به شمار می آید.



در چنین شرایطی، اطلاع رسانی و تلاش برای افزایش آگاهی مردان به موضوع سلامتی و بیماری کوید ۱۹ امری مهم است.

ویژگی های فرهنگی و اجتماعی هر منطقه و تشویق مردان به مشارکت در توسعه برنامه های بهداشتی می تواند به عنوان یک راهکار برای عبور از بحران فوق بوده و فرصت مناسبی برای اطلاع رسانی و حساس سازی جامعه و دولت در خصوص اهمیت سلامتی مردان در خانواده و جامعه باشد.



## چگونه باید برای کاهش شیوع بیماری ویروس کرونا (کوید ۱۹) اقدام کنید:

\* اگر آب و صابون در دسترس نیست از ضد عفونی کننده دارای الکل استفاده کنید.

\* دست های خود را حداقل به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید.

\* سعی کنید به چشم ها، بینی و دهان خود دست نزنید. از تماس نزدیک با افراد بیمار خودداری کنید.

\* در صورت نداشتن دستمال، به جای دست ها در آستین خود سرفه و عطسه کنید.

\* در حد امکان در خانه بمانید.



\* در صورت نیاز به ترک خانه فاصله فیزیکی تقریباً ۲ متر را با دیگران حفظ کنید.

\* در صورت بیماری و برای جلوگیری از سرایت بیماری به دیگران، خود را در خانه از دیگران جدا کنید.

\* علائم کوید ۱۹ می تواند بسیار خفیف یا شدید باشد و ممکن است تا ۱۴ روز پس از قرار گرفتن در معرض ویروس ظاهر شود که ممکن است **شامل: تب (بیشتر از ۳۸ درجه سانتیگراد)، سرفه، تنگی نفس باشد.**

\* اگر علائم شما بدتر شد، فوراً با ارائه دهنده مراقبت های پزشکی یا اداره بهداشت عمومی تماس بگیرید و دستورالعمل های آنها را دنبال کنید.

\* از ملاقات با افراد مسن یا کسانی که بیمار هستند، خودداری کنید، آنها در معرض خطر بیشتر ابتلا به بیماری جدی قرار دارند.

\* قبل از مراجعه به یک متخصص مراقبت های بهداشتی با وی یا مرکز بهداشت محلی خود تماس بگیرید.

## راهکارهای کلی برای سلامت مردان:

سلامتی و یا بیماری مردان نقش موثری در شرایط روحی و روانی، اجتماعی، اقتصادی خانواده ایفاء می کند.

تأمین سلامت مردان بهترین راه برای داشتن یک زندگی سالم است.

