**دشمن عمده سلامت مردان**

در این مقاله ۱۰ دشمن عمده سلامت مردان از سوی مرکز کنترل و پیشگیری ازبیماری‌های آمریکا آمارگیری و مطرح شده و راه‌های پیشگیری از هرکدام از این خطرها نیز بیان شده است…

بسیاری از خطرهای بهداشتی که سلامت مردان را تهدید می‌کند، قابل پیشگیری است.

1. **بیماری‌های قلبی**  
   بیماری‌های قلبی یکی از تهدیدهای جدی سلامت مردان است اما با پیش گرفتن شیوه زندگی سالم از این خطر رهایی پیدا خواهید کرد. برای این منظور لازم است که…

سیگارتان را ترک کنید و با دود سیگار افراد سیگاری هم مواجه نشوید و هرگز سراغ الکل نروید.

* رژیم‌ غذایی سالمی را دنبال کنید؛  
  رژیمی سرشار از میوه و سبزی و دارای غلات و حبوبات، فیبر و ماهی. غذاهایی را انتخاب  
  کنید که اسید چرب غیراشباع داشته و دارای نمک کم باشد.
* اگر سطح کلسترول خون‌تان بالا است یا فشارخون بالا دارید، به توصیه‌های پزشکی  
  توجه کنید.
* ورزش کنید و وزن‌تان را در حد ایده‌آل نگه دارید.
* اگر دیابت دارید، حتما قندخون‌تان را تحت کنترل داشته باشید.
* روش‌های مقابله با استرس را یاد بگیرید.

1. **سرطان‌ها**  
   سرطان‌ها، مخصوصا سرطان ریه یکی دیگر از دلایل مرگ‌ومیر در میان مردان است.

بعد از سرطان ریه طبق آمارهای انجمن سرطان آمریکا، سرطان پروستات و سرطان روده  
بزرگ بیش از سایر سرطان‌ها سلامت مردان را تهدید می‌کنند. برای پیشگیری از سرطان‌ها  
لازم است که…

* سیگار نکشید و در مواجهه با دود سیگار دیگران قرار نگیرید.
* ورزش را فراموش نکنید.
* وزن‌تان را کنترل کنید و اجازه ندهید اضافه‌وزن پیدا کنید و چاق شوید.
* رژیم‌غذایی سرشار از میوه و سبزی داشته و از خوردن غذاهای پرچرب بپرهیزید.
* کمتر در معرض تابش نور آفتاب قرار بگیرید و از ضدآفتاب استفاده کنید.
* برای انجام آزمون‌های غربالگری به‌طور منظم به پزشک مراجعه کنید.
* از مواجهه با عوامل سرطان‌زا مثل رادون، آزبست و آلودگی هوا بپرهیزید و اگر در  
  محیط‌هایی کار می‌کنید که عوامل خطرناک در آن وجود دارد هرازچند گاهی از نظر پزشکی  
  معاینه شوید.

1. **سوانح رانندگی**  
   یکی از دلایل تصادف کشنده در میان مردان، حوادثی است که هنگام موتورسواری و رانندگی  
   اتفاق می‌افتد. برای کاهش خطر تصادفات رانندگی لازم است که…

* حتما هنگام رانندگی از کمربند ایمنی استفاده کنید.
* سرعت مجاز هنگام رانندگی یا موتورسواری را رعایت کنید.
* هرگز از مواد مخدر و الکل قبل از رانندگی استفاده نکنید.
* با خواب‌آلودگی یا خستگی رانندگی نکنید.

1. **سکته‌های قلبی و مغزی**

شاید نتوان برخی از عوامل خطر سکته نظیر سابقه خانوادگی، سن و جنس را تغییر داد  
اما می‌توان سایر عوامل خطر را کاهش داد. برای این منظور لازم است که…

سیگار را ترک کنید.

* اگر دچار کلسترول بالا یا فشارخون بالا هستید، حتما توصیه‌های پزشکی را رعایت  
  کنید.
* از مصرف اسیدهای چرب اشباع در رژیم غذایی خود، خودداری کنید.
* وزنتان را در حد متعادل نگه دارید و ورزش کنید.
* اگر دیابت دارید، قندخون خود را در حد ایده‌آل نگه‌ دارید.

1. بیماری‌های انسدادی مزمن ریه  
   بیماری انسدادی مزمن ریه گروهی از بیماری‌های ریوی از جمله برونشیت، آسم و آمفیزم  
   است. برای پیشگیری از این بیماری باید:  
   سیگارتان را ترک کنید و در معرض دود سیگار دیگران قرار نگیرید.

* سعی کنید زمانی که هوا آلوده است از منزل خارج نشوید و از مواجهه با  
  موادشیمیایی هم خودداری کنید.

1. **دیابت نوع۲**  
   دیابت نوع ۲ شایع‌ترین نوع دیابت است. برخی عوارض دیابت نوع ۲ شامل بیماری‌های  
   قلبی، نابینایی، تخریب اعصاب و مشکلات کلیوی است. برای پیشگیری از دیابت نوع ۲ لازم  
   است که…

* اگر اضافه‌وزن دارید، وزن‌تان را کاهش دهید.
* در رژیم‌غذایی خود از میوه و سبزی و غذاهای کم‌چرب استفاده کنید.
* در برنامه روزانه خود فعالیت جسمی را هم بگنجانید.

1. **آنفلوآنزا**  
   آنفلوآنزا یک عفونت شایع ویروسی است. هرچند خود بیماری آنفلوآنزا به تنهایی یک  
   بیماری نیست، اما گاه عوارض آن و عدم درمان آن مخصوصا در کسانی که دچار ضعف سیستم  
   ایمنی هستند یا بیماری مزمن دارند، کشنده است.  
   پس برای جلوگیری از ابتلا یا محافظت خود هر سال واکسن آنفلوآنزا بزنید.
2. **خودکشی**  
   یک عامل خطرساز مهم برای خودکشی در میان مردان افسردگی است. اگر فکر می‌کنید که  
   دچار افسردگی هستید، حتما با یک روان‌پزشک مشورت کنید.  
   افسردگی به راحتی درمان می‌شود. اگر فکر خودکشی داشتید، حتما به مرکز اورژانس  
   مراجعه کنید.
3. **بیماری‌های کلیوی**  
   نارسایی کلیه غالبا از عوارض دیابت یا فشارخون بالا است. اگر مبتلا به دیابت هستید  
   یا فشارخون‌تان بالا است، به این توصیه‌ها توجه کنید:

غذای سالم بخورید. میزان مصرف نمک را در رژیم غذایی خود کاهش دهید.

* روزانه نیم ساعت ورزش و پیاده‌روی کنید.
* وزنتان را کاهش دهید.
* داروهای‌تان را به موقع مصرف کنید.

**010آلزایمر**  
هیچ راه اساسی برای پیشگیری از بیماری آلزایمر وجود ندارد اما توصیه‌های زیر می‌تواند  
کمک‌کننده باشد:

از قلب خود محافظت کنید. فشارخون بالا، بیماری‌های قلبی، سکته و دیابت و کلسترول  
بالا خطر ابتلا به آلزایمر را افزایش می‌دهد.

* در مواقع لزوم از سر خود با پوشیدن کلاه ایمنی محافظت کنید تا دچار صدمات سر  
  نشوید. به نظر می‌رسد که بین آسیب‌های سر و آلزایمر ارتباط وجود داشته باشد.
* وزن‌تان را در حد ایده‌آل نگه ‌دارید.
* زندگی اجتماعی و روابط خود را با دوستان حفظ کرده و سعی کنید هر روز چیز جدیدی  
  یاد بگیرید.
* فعالیت جسمانی را فراموش نکنید.
* ورزش‌های ذهنی و حل جدول را فراموش نکنید .