مردان ایرانی با «سلامت» بیگانه‌اند/ شایع ترین سرطان‌های مردانه



نیمی از جمعیت کشورمان را مردان تشکیل می دهند و این در حالی است که بررسی ها نشان می دهد، مردان ایرانی با مقوله «سلامت» بیگانه اند و هنگام بیماری، کمتر به سراغ پزشک می روند.

به گزارش خبرنگار مهر، موضوع سلامت مردان به عنوان جمعیت اصلی شاغل در چرخه تولید و اقتصاد کشور، از اهمیت ویژه ای برخوردار است. زیرا، بررسی ها نشان می دهد که میزان از کارافتادگی مردان در دوران کار و تلاش برای به گردش در آوردن چرخ اقتصاد کشور، بالاست و همین مسئله سبب می شود چرخه تولید و کار، بعضا دچار سکون و نقصان شود. این در حالی است که سلامت نیروی انسانی در این چرخه، حرف اول را می زند.

امید به زندگی در مردان کمتر از زنان

سیدمرتضی خاتمی عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس، یکی از شاخص‌های مهم سلامت در دنیا را سن امید به زندگی عنوان کرد و گفت: سن امید

به زندگی در مردان که بیشتر از نیمی از جمعیت کشورمان را به خود اختصاص داده است، از زنان کمتر است.

وی با استناد به مطالعاتی که نشان می دهد میزان مرگ و میر در مردان بیشتر از زنان است، یکی از دلایل شیوع بیشتر بیماری‌های بدخیم در مردان را سرطان پروستات عنوان کرد و افزود: مردان بیشتر از زنان در معرض آسیب‌های شغلی، اجتماعی، حوادث ترافیکی و سوانح هستند طبق آمار موجود حوادث ترافیکی ۵ برابر و سقوط ۳ برابر بیشتر در مردان اتفاق می‌افتد.

خاتمی با اشاره به سایر علل مرگ و میر مردان، افزود: مصرف سیگار و وابستگی به مواد مخدر در مردان بیشتر است که البته یکی از دلایل عمده را هم می‌توان عدم توجه مردان به سلامت خود دانست.

وی ادامه داد: از نظر محیطی مردان استرس کاری بیشتری را تحمل کرده و در معرض ضربات جسمی بیشتری هستند، عادات غذایی نامناسب تری داشته و در معرض آلودگی بیشتر و نیز وابستگی بیشتری به مواد دخانی دارند و لذا است که می توان شیوع بیشتر بعضی از اختلالات را به این موارد نسبت داد و بر همین اساس نیز راه های پیشگیری و کاهش خطر را مد نظر داشت.

خاتمی تغییر شیوه زندگی با لحاظ فعالیت مستمر ورزشی و پرهیز از استرس و نیز مخاطرات شغلی را یکی دیگر از عوامل موثر در بهبود شاخص های بهداشتی به خصوص در مردان خواند و گفت: اصلاح الگوی غذایی با مصرف کمتر نمک، مصرف مناسب قند و چربی و نیز بالا بردن فیبر غذایی و سبزیجات می‌تواند کمک بسزایی به بهبود سلامت مردان کند.

عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس یادآور شد: پرهیز از استعمال دخانیات و کاهش سایر عوامل خطر محیطی از جمله آلودگی‌ها از دیگر موارد توصیه شده است. آشنایی با علائم اولیه بروز بیماری های مهم مردان، غربالگری و پیگیری‌های دوره‌ای برای بیماری‌های شایع و معاینات دوره ای کارگران و کارمندان نیز از اقداماتی است که می تواند در کاهش مرگ و میر مردان موثر باشد.

شایع ترین سرطان ها در مردان

دکتر سیدحامد برکاتی مدیرکل دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس وزارت بهداشت، با عنوان این مطلب که سلامت مردان به اندازه سلامت

زنان اهمیت دارد، تاکید کرد: در هر دو گروه شایع ترین علت بیماری و ناتوانی، بیماری های قلبی عروقی است، اما در مردان علت دوم به بعد متفاوت است که به ترتیب حوادث و سوانح غیرعمد، سرطان ها و تومورها، بیماری های دستگاه تنفسی، حوادث عمدی، بیماری های متابولیک، بیماری های دستگاه گوارش، اختلالات تناسلی و ادراری و بیماری های اعصاب و روان را شامل می شود.

وی افزود: مردان کمتر از زنان به علائم و نشانه های خطر و بیماری زا توجه می کنند، به همین دلیل بیماری در آنها پیشرفت می کند و یا اینکه مرگ و میر بیشتری را به همراه دارد. با در نظر گرفتن هفته ای با عنوان سلامت مردان اهمیت این موضوع روشن می شود و زنگ خطری خواهد بود تا مردان این مقوله مهم را در نظر بگیرند.

برکاتی ادامه داد: شایع ترین سرطان ها در مردان به ترتیب سرطان پوست با شیوع ۱۴ درصد، سرطان معده با شیوع ۱۲ درصد، سرطان مثانه با شیوع ۹ درصد، سرطان پروستات با شیوع ۸ درصد، سرطان روده بزرگ با شیوع ۸ درصد، سرطان ریه و مری با شیوع ۶ درصد است.

مدیر کل دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس وزارت بهداشت، با بیان اینکه خودمراقبتی اولین عنصر سلامتی در مردان است، گفت: حوادث و سوانح عمد ۴.۳ برابر، حوادث غیرعمد ۳.۶ برابر، بیماری عفونی ۳ برابر و بیماری های اعصاب و روان نیز ۷ برابر در مردان بیشتر از زنان است، علت آن هم این است که مردان در معرض استرس ها، آلودگی های محیطی، رفتارهای پرخطر و همچنین مخاطرات بیشتری قرار می گیرند، اما آنچه منجر به مرگ می شود، این است که مردان نقش خودمراقبتی را جدی نمی گیرند.

فقط سه درصد مردان ایرانی شیوه زندگی سالم دارند

دکتر ایرج حریرچی سخنگوی وزارت بهداشت، با عنوان این مطلب که فقط سه درصد مردان ایرانی هیچ عامل خطری در شیوه زندگی ندارند، گفت: نیمی از مردان دچار چاقی و اضافه وزن هستند و چاقی شکمی در مردان بالاتر از زنان است. همچنین، ۸۹ درصد مردان ایرانی الگوی مصرف غذایی نامناسب دارند و از این میان ۳۱ درصد نیز فعالیت فیزیکی ندارند.

وی با اعلام اینکه ۲۰ درصد مردان ایرانی روزانه سیگار مصرف می کنند، افزود: ۱۸ درصد فشار خون بالا دارند و ۱۳ درصد نیز قند خون بالا دارند.

حریرچی ادامه داد: مردان دو برابر بیشتر از زنان در حوادث فوت می کنند.

وی افزود: از ۶۷ فاکتور تهدید کننده سلامت، ۶۰ مورد در مردان بیشتر دیده می شود.

حریرچی گفت: از ۳۷ سرطان شایع، ۳۲ مورد در مردان شایع تر است.

به گفته وی، مردان کمتر به پزشک مراجعه می کنند و کمتر به دستورات پزشک توجه دارند.

مردان ایرانی با سلامت بیگانه اند

مشغله های کاری، فشار زندگی و چند شغله بودن برخی از مردان، باعث شده تا کمتر از سلامت خود مطمئن شوند و اگر هم عارضه ای سلامت آنها را تهدید کند، به سراغ پزشک و دارو نمی روند و اگر هم بروند، کمتر به دستورات پزشک توجه دارند و سعی می کنند در فراز و فرود زندگی، مشکلات جسمانی خود را فراموش کنند. این در حالی است که چرخ تولید و اقتصاد کشور بر دوش مردان استوار است