

اول تا هفتم اسفند، هفته ملی سلامت مردان است

# مردان کمتر به پزشک مراجعه می کنند

هفته اول اسفند، باهدف تاکید بر سلامت مردان و حساس سازی مردان جامعه ایرانی برای توجه بیشتر به جنبه های مختلف پیشگیری از مخاطرات سلامت، به نام «هفته سلامت مردان» نامگذاری شده است. سلامت مردان موجب استحکام و ارتقای سلامت نیروی کار جامعه شده و توسعه کشور را در پی خواهد داشت، چرا که مردان نسبت به زنان در معرض فاکتورهای خطر محیطی و شغلی بیشتری هستند و عادات غلطی مانند مصرف سیگار، الکل، اعتیاد و استرس شغلی در آن ها بیشتر است. مردان کمتر به پزشک مراجعه می کنند و مراجعه به مراکز درمانی را به دلایل مختلف از جمله موانع فرهنگی تابروز را محل پیشرفته و خطرناک بیماری به تاخیر می اندازند.



آذر فخری، روزنامه نگار

مردان گاه صرفاً به خاطر اثبات برتر بودن جنسیتشان، یا برای این که نشان بدهند می توانند باید تکیه گاه خانواده باشند، از مشکلات و دردها و دردهای خانوادگی و اجتماعی شان برای خانواده حرف نمی زنند. آن ها در دوران بحران و رکود اقتصادی، خواهان خواه، بار سنگین تری بر دوش می کشند و استرس و فشار بسیاری تحمل می کنند. همه این ها گاه دقیقاً برمی گردد به خواست و نگاه جامعه و تقسیم بندی نامتناسب جنسیتی آن که موجب می شود انتظار خانواده و جامعه از مردان چنان باشد که آنان زیر بار این انتظارات کمر و شانه خم کنند اما در بر نیایند. تقسیم بندی های جنسیتی یک جامعه و انتظارات مختلفی که عرف و سنت و شرع از هر جنس دارد، به هر دو جنس هر چند در طیف ها و اندازه های متفاوت، آسیب می زند. معمولاً در مورد بیماری های جسمی و روانی زنان آمار و اطلاعات دقیق ارائه می شود، اما در مورد مردان این گونه نیست. یک دلیل مهم، آن است که مرد در جامعه مانع از آن است که کند، نباید کم بیاید و حتی بدتر از آن، نباید گریه کند و همین انتظارات خاص

جنسیتی موجب می شود مردان هم در بین خودشان و هم در خانواده برای مادر و همسر خود، از مشکلات و دردهای شان حرف نمی زنند و حتی در خلوت خود، گریه نمی کنند که کمی سبک شوند. ماجرا برای مردان آن چنان که مثلاً حسن، که حسابدار یک بیمارستان است توضیح می دهد، به این راحتی هان نیست. حسن از وقتی که برای تحصیل به تهران آمده و سپس شغلی در همین جا پیدا کرد، تنها دوران خانواده زندگی می کند. او می گوید بهترین لحظات زندگی من در طول این ۱۰ ساله که در تهران هستم این است که فرصتی پیدا کنم و برای دیدن خانواده ام و به خصوص مادرم به شهرمان بروم. اما وقتی به آن جامی روم، هر گز در مورد مشکلات شخصی ام که بیشتر ناشی از تنهایی است و یا مشکلات کاری ام، به مادر و خواهرانم چیزی نمی گویم حتی اگر اصرار کنند و انمود می کنم که واقعا هیچ مشکلی ندارم. در حالی که این طور نیست. من به عنوان مردی که تنها زندگی می کند مشکلات تغذیه ای زیادی دارم. کارم آن قدر زیاد است که فرصت خوب غذا خوردن پیدا نمی کنم و وقتی درد کمرم دیگر امانم را بریدم و به اوج رسید خودم را به دکتر رساندم و مشخص شد که به دلیل همین سوء تغذیه، دچار کمبود کلسیم و در نتیجه پوکی استخوان شده ام. در حالی که دو خواهرم که آن ها هم در شهرهای دیگر تنها کار زندگی می کنند این مشکلات را ندارند. به موقع و مناسب غذایی خوردن آن ها در حالی که کارشان از کار من سخت تر و زمان برتر است. حسن معتقد است زن ها بهتر می توانند از خودشان مراقبت کنند و راحت تر می توانند در باره مشکلاتشان حرف بزنند. خواهر های من وقتی به شهرمان و پیش خانواده می آیند معمولاً فهرست مواد و وسائلی که لازم دارند یا خود می آورند و از مادرم در هر زمینه ای که فکرم را بکنید سوال می کنند و مشورت می گیرند. اما من نمی توانم. چون به عنوان یک مرد به من این طور یاد داده شده که خودم باید گلیمم را از آب ببرم و بکشم. اما الان روزگار طوری شده که گلیمم را سبیل برده است و با این حال حتی یک بار در مورد بیماری ام به خانواده چیزی نگفتم. خجالت می کشم.

## چرا هفته سلامت فقط برای مردان؟

اما چرا هفته سلامت فقط برای مردان تعریف شده است؟ در پاسخ باید گفت: زیرا مردان به سلامت خود کمتر اهمیت می دهند. زیرا مردان در باره بیماری های خود کمتر اطلاعات جمع می کنند و معمولاً با کسی حرف نمی زنند و خیلی دیر به پزشک مراجعه می کنند. زیرا قبل از سن ۱۸ سالگی در مان و تعدیل نشوند، دوران بزرگسالی می تواند به اختلالی خطرناک و غیر قابل در مان همچون «اختلال شخصیت ضد اجتماعی» تبدیل شوند که امروزه هنوز در مان قطعی برای این اختلال شخصیت بوجود نیامده است. پس از آنجا که دوران نوجوانی و جوانی همراه با تغییرات جسمی - روانی مرحله ای بسیار حساس در حیات بشر بوده و شک و کنجکاوی در شناخت مسایل و تردید در تصمیم گیری از خصوصیات بارز این دوران محسوب می شود، لذا کودکان و نوجوانان در این سن بیش از هر زمان دیگری نیازمند بهره مندی از خدمات راهنمایی و مشاوره می باشند. با توجه به اینکه فرزندانمان آینده سازان جامعه فردای ایران خواهند بود، ضروری است خانواده ها، مدارس و آموزش و پرورش به منظور جلوگیری از پیشروی این دسته از اختلالات روانشناختی اقدامات جدی را اتخاذ کنند؛ زیرا اگر مشکل کودک یا نوجوان در همان سن خودش در مان نشود، با گذشت زمان بر شدت آن افزوده می شود

فعالیت مستمر نگاه کنند و ورزش مستمر و روزانه به مدت نیم ساعت، تنه راه کنترل وزن و پیشگیری از عوارض خطرناک افزایش وزن و بروز سکت قلبی است، اما اگر ورزش به صورت نامنظم و تفرنی انجام شود، هیچ تاثیری در کاهش حجم چربی شکم، کوچک کردن کمر و جلوگیری از افزایش چربی خون نخواهد داشت. عباس بصیری رئیس انجمن اورولوژی هم تأیید می کند که مردان کمتر به پزشک مراجعه می کنند زیرا آگاهی کافی ندارند و البته توان و تمایل پذیرش مشکل را هم ندارند. البته بصیری بی علامت بودن برخی از این مشکلات را هم از دلایل مراجعه کمتر مردان به پزشک می داند و می گوید: «تمام بیماری های مشترک زنان و مردان مثل سنگ کلیه و مثانه، سرطان کلیه و ... حتی سرطان ریه و روده، بیماری های قلبی - عروقی و ربوی، در مردان شایع تر است. اما مردان معمولاً اهمیتی به مواردی مثل درد در نواحی مختلف یا سوزش ادرار نمی دهند و دوست ندارند در باره این مسائل صحبت کنند و به همین دلیل معمولاً وقتی صدای شان در می آید که کمک کمی می شود به آنان کرد»

بصیری ادامه می دهد: «فردا از ۵ سالگی در معرض خطر بیماری های قلبی قرار می گیرند، ولی مردان معمولاً ۱۰ سال زودتر به بیماری های قلبی دچار می شوند و این یعنی باید از ۴۰ سالگی مراقب عوامل پرخطر باشند. رعایت سبک زندگی سالم، عدم استعمال سیگار، وزن متعادل و رعایت رژیم غذایی سالم و خودداری از مصرف چربی ها و فست قودها تأثیر زیادی در کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی دارد. گذشته از بیماری های قلبی، سرطان ریه هم سالانه قربانی زیادی می گیرد که بیشتر آن ها مرد هستند. شمار مردان سیگاری نسبت به زنان بیشتر است و همین موضوع آن ها را بیشتر در معرض ابتلا به سرطان ریه قرار می دهد. حدود ۹۰ درصد مبتلایان به سرطان ریه به دلیل مصرف سیگار، مردان هستند. متأسفانه طبق آمارهای جهانی مرگ و میر در مردان بیش از زنان گزارش شده است که نشان دهنده اهمیت سلامت مردان و ریشه یابی در زمینه علل مرگ و میر آن ها است و باید توجه داشت می توان از بسیاری از خطرات بهداشتی که سلامت مردان را به خطر می اندازد به راحتی پیشگیری کرد.»

**هدف هفته سلامت مردان**  
دانشگاه علوم پزشکی تهران به مناسبت هفته ملی سلامت مردان چند نکته کلیدی برای حفظ سلامتی و تندرستی مردان توصیه کرده که خوب است فهرست وار نظری به آن ها بینند:

**طبق آمارهای جهانی مرگ و میر در مردان بیش از زنان گزارش شده است که نشان دهنده اهمیت سلامت مردان و ریشه یابی در زمینه علل مرگ و میر آن ها است. باید توجه داشت که می توان از بسیاری از خطرات بهداشتی که سلامت مردان را به خطر می اندازد به راحتی پیشگیری کرد**

## مسئولیت عادات غذایی تان را بپذیرید

با انتخاب انواع و مقدار غذاهایی که نیاز دارید، مسئولیت عادات غذایی تان را بپذیرید و از نظر فیزیکی فعال باشید تا بتوانید آن مرد سالمی که می خواهید باشید.

## به خوردن برخی غذاها نیاز مبرم دارید

بعضی از غذاها هستند که مردان به خوردن آن ها نیاز دارند مثل سبزیجات، میوه ها، غلات کامل، غذاهای پروتئینی مانند حبوبات، تخم مرغ یا گوشت های بدون چربی و لبنیات مانند شیر.

## بخچال را با هوای سبک و پر تقال پر کنید

غذاهای سالمی را که به آماده سازی کمی نیاز دارند در بخچال قرار دهید. بخچال را با هوای سبک، پر تقال، ماست کم چرب و تخم مرغ پر کنید. گز بنه های سالم تری برای حرارت دادن و خوردن برای جایگزینی گرم کردن یک پیترزای منجمد پیندا کنید.

## با آب دوست شوید

آب بهترین نوشیدنی است. از نوشابه های انرژی زا، ورزشی و سایر نوشابه های شکر دار، صرف نظر کنید. چیزهایی را که مردان باید بخورند بشناسید

نیازهای انرژی مردان با زنان متفاوت است. به مقدار غذا و نوع غذایی که نیاز دارید بر اساس قد، وزن، سن و سطح فعالیت بدنی تان پی ببرید.

## از آشپزی برای بافرا تر شوید

بخار بزرگ در سبزیجات، کباب کردن مرغ و امتحان کنید. خوردن غذاهایی که در منزل توسط خودتان پخته شده اند به شما اجازه می دهد مقدار و نوع چیزی را که می خورید کنترل کنید.

## عرق کردن بدنیست

هر زمان که می توانید فعال باشید. فعالیت های تان را متنوع کنید تا انگیزه تان حفظ شود. بازوها، پاها و عضلات خود را حداقل دو روز در هفته تقویت کنید.

حتماً استفاده نمایند. چون خانواده به عنوان منبع اصلی تربیت و مشورت دهی به فرزندان نقش مهم و خطیری را در شکل دهی شخصیت آنها ایفا می کند و لازم است نیازهای کودکان و جوانان نسل امروز را به خوبی بشناسد تا بتواند ارتباط بهتر و مفیدتری با آنها برقرار کند تا به این ترتیب بتوانند از بروز شکاف نسل به عنوان یکی از مسایل به شدت تخریب کننده جامعه مدرن بر حذر باشند.

از آنجا که مقوله تربیت فرزند یکی از موضوعات بسیار مهم محسوب می شود لازم است والدین به منظور افزایش کیفیت امور تربیتی شان از مساعادت های متخصصین روانشناس بهره ببرند تا بتوانند به نیازهای نسل امروز بطور صحیح و مطلوب پاسخ دهند. به عنوان نکته آخر توصیه می شود والدین با فرزندان، مربیان و معلمان مدارس ارتباط و تعاملی مداوم داشته باشند تا در هنگام بروز اولین مساله یا مشکل برای فرزندشان برای حل و در مان آن اقدام مناسب به عمل آورند.

## از گوشه و کنار

عضو شورای شهر پیشنهاد کرد: کاشت دوباره درختان گیلاس و آلبالو در تهران



عضو شورای شهر تهران کاشت دوباره درختان گیلاس و آلبالو در سطح شهر را پیشنهاد داد. سید محمود میرلوحی، با تاکید بر لزوم کاشت درختان مثمر در سطح شهر تهران گفت: حیات سفیدبالک های تهران وابسته به درختان توت غیر مثمر و درختان زیتون است.

عضو شورای شهر تهران ادامه داد: همه گیلاس و شکوفه های بهاری آن را که در گذشته در شهر تهران وجود داشت، به یاد دارند، در حالی که اکنون بهار را با زبان ژاپنی در تهران حس می کنیم. در حالی که تهران در گذشته با شکوفه های آلوچه، گوجه سبز، گیلاس، آلبالو و بادام بهار را تجربه می کرد.

میرلوحی اضافه کرد: من پیشنهاد کرده ام که در تهران مجدداً به همان حالت گذشته برگردد و درختان مثمر در آن کاشته شود. این که در گذشته تهران درختان مثمر داشته نشان می دهد که این با طبیعت تهران سازگار است. طبیعت مادر گذشته سالم تر از الان بوده است.

میرلوحی در خصوص حذف و کاهش شدید درختان مثمر گفت: بعضی از دوستان به این مساله اشاره می کنند که مردم میوه های درختان مثمر را می بردند و می خوردند، اما چه اشکالی دارد که مردم هم از این درختان استفاده کنند؟ این که خیلی هم خوب است.

وی افزود: در شهری در چین مردم در روزهای تعطیل برای چیدن انبه می روند و مهندسان و مدیران شرکت ها هم برای چیدن میوه با چوب های بلند می روند. مگر این که این موضوع به لحاظ محیط زیستی مشکلی داشته باشد؛ که در این مورد دوستان در حال بررسی بحث های کارشناسی این موضوع هستند.

## ۴۲ میلیون نفر تحت پوشش سازمان تامین اجتماعی هستند



مشاور امور فرهنگی سازمان تامین اجتماعی کشور با بیان این که ۴۲ میلیون نفر تحت پوشش سازمان تامین اجتماعی هستند، گفت: این سازمان ماهیانه حدود ۶۰۰۰ میلیارد تومان به مستمری بگیران تحت پوشش خود پرداخت می کند.

مهربانوشو شریعتمداری در آئین تجلیل از کارآفرینان و کارفرمایان نمونه استان مرکزی با اشاره به این که سازمان تامین اجتماعی به عنوان یک سازمان بیمه ای و وظیفه بسیار سنگین و خطیری دارد، گفت: شرایط اقتصادی حاکم بر جامعه کنونی روی درآمدها و ورودی و خروجی های این سازمان تأثیر زیادی گذاشته است و مادر حقیقت بانوعی بحران روبرو هستیم. ما در این سازمان با وجود تمامی مشکلات و انتقاداتی که وجود دارد، تلاش می کنیم تا بهترین خدمات را در حوزه درمانی و بیمه ای به گروه های مخاطب خود ارائه دهیم.

مشاور امور فرهنگی سازمان تامین اجتماعی کشور با اشاره به شروع فعالیت های معاونت تامین اجتماعی در چندین سال گذشته گفت: هدف اصلی این معاونت ارتباط و برقراری تعامل با تشکل های کارفرمایی و کارگری است و تلاش دارد در کنار برگزاری این نشست ها و گردهمایی ها بتواند با برپایی کارگاه های آموزشی و انجام اطلاع رسانی به موقع، سطح اطلاعات و آگاهی مخاطبان خود را افزایش دهد.

شریعتمداری افزود: از طریق ۳۰۰ واحد درمانی و ۱۰۰ واحد اجرایی که در سراسر کشور مستقر هستند خدمات ۱۸ گانه ای طبق قانون مصوب سال ۵۸ به افراد تحت پوشش این سازمان ارائه می شود. وی در پایان ابراز امیدواری کرد تا با گسترش خدمات و افزایش کیفیت خدمات رسانی، این سازمان بتواند وظیفه سنگینی را که بر دوش دارد به خوبی انجام دهد.

## یادداشت

ضرورت شناخت اختلالات روانی در دوران کودکی و نوجوانی

## لطفاً به من کمک کنید!

لیانه ناصح، دکترای روانشناسی عمومی

احساس پوچی، شکست و گوشه گیری از دیرباز یکی از دام های پیش روی انسان بوده است. احساسی که در نهایت او را به سمت نابودی سوق می دهد. در حالی که روح مملو از خودباوری و اعتماد به نفس اسباب پیشرفت و اعتلای فرد را فراهم ساخته و او را به سمت فعالیت بیشتر و دوستی با هم نوعان خود حرکت می دهد.

به لحاظ روانشناسی نیز ثابت شده است احساس حقارت و خردی گه گاه از محیط خانواده و اجتماع به فرد القا و سبب انزوای او می شود. براین اساس روانشناسان معتقدند

بدلیل حساسیت های مربوط به دوره های رشدی - تحولی، کودکان و نوجوانان برای ابتلا به انواع اختلالات روانی نسبت به سایر افراد جامعه آسیب پذیرتر هستند و اگر مشکلات و مسائل روانشناختی، رفتاری و هیجانی این گروه سنی در همان سن خودشان ارزیابی و بررسی نشود، قطعاً ممکن است در آینده به بیماری های جدی تری تبدیل شود و پروسه در مان را با مشکلات و ناراحتی های بسیاری مواجه سازد. با توجه به تحقیقات و پژوهش های انجام شده در حوزه آسیب شناسی مشخص شده شایع ترین نوع اختلال در میان کودکان و نوجوانان اختلال «نافرمانی مقابله ای» و «بیش فعالی» است؛ نکته حائز اهمیت آن است که اگر این دو اختلال در زمان بروز نشانه ها و علائمشان و همچنین