

## مردان فعال تر مردان سالم تر

### دکتر حامد قضاوی

مدیر سلامت جمعیت خانواده مدارس  
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



### دکتر محمد احمدیان

رئیس گروه سلامت میانسالان سالمندان  
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



### وجیهه شایسته شیران

کارشناس سلامت میانسالان  
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



طبق سرشماری سال ۹۵، تعداد مردان کشور ۴۰ میلیون و ۴۹۸ هزار و ۴۴۲ نفر می باشد که ۴۱/۵ درصد در گروه سنی میانسال هستند.

مردان نسبت به زنان در معرض عوامل آسیب رسان محیطی و شغلی بیشتری هستند و عادات غلطی مانند مصرف سیگار، الکل، اعتیاد و استرس شغلی در آن ها بیشتر است. از سوی دیگر مردان کمتر به پزشک مراجعه کرده و گاهی مراجعه به مراکز درمانی را به دلایل مختلف تا بروز مراحل پیشرفته و خطرناک بیماری به تأخیر می اندازند.

برآورد جهانی نشان داده علت ۲۲ درصد از سکته های قلبی و حدود ۱۰ تا ۱۶ درصد از سرطان هایی مانند پستان، روده بزرگ و لوزالمعده، پایین بودن فعالیت بدنی افراد است.

براساس برآورد سازمان بهداشت جهانی بیش از ۶۰ درصد بزرگسالان از فعالیت بدنی کافی برای حفظ سلامت برخوردار نیستند.

به طور تقریبی ۷۰ تا ۸۰ درصد از جمعیت ایران نیز دارای شیوه زندگی کم تحرک هستند. از میان ۱۰ عامل خطر مربوط به مرگ و میرها در جهان، ۶ عامل با فعالیت بدنی و رژیم غذایی ارتباط دارد.

با پیشرفت اقتصادی کشورها سطح بی تحرکی افزایش می یابد. در برخی کشورها به علت تغییرات الگوهای حمل و نقل، افزایش استفاده از فناوری و شهرنشینی این میزان به ۷۰ درصد رسیده است.

**مهم ترین عوارض سبک زندگی کم تحرک شامل:** اضافه وزن و چاقی، بیماری های قلبی و عروقی، افزایش فشار خون و بیماری پرفشاری خون، افزایش کلسترول خون، سندرم متابولیک، دیابت نوع دو، بعضی انواع سرطان ها از جمله روده بزرگ، سینه و رحم، پوکی استخوان، افزایش احساس افسردگی و اضطراب، دردها و مشکلات عضلانی اسکلتی و... هستند.

انجام فعالیت ورزشی مداوم می تواند نقش کلیدی

سلامت مردان موضوعی است که موجب استحکام و ارتقای سلامت نیروی کار جامعه بوده و توسعه کشور را در پی خواهد داشت. از جمله اهداف مورد توجه در هفته سلامت مردان: تأمین سلامت جسمی و روانی مردان در دوره های مختلف زندگی و پیشگیری از بیماری ها، حساس سازی و تبیین جایگاه فرهنگی سلامت در جامعه و ایجاد فرهنگ توجه به سلامتی قبل از بیماری، پیشگیری اولیه و تشخیص زود هنگام بیماری های مهم و بدون علامت در جامعه مردان، افزایش دسترسی مردان به اطلاعات سلامتی به ویژه از طریق رسانه های ارتباط جمعی و توجه به نیازهای بهداشتی، آموزشی و درمانی مردان و گسترش فرهنگ همکاری درون بخشی و برون بخشی در دستگاه های مرتبط با وزارت بهداشت در مقوله سلامت است.



۳۰ دقیقه در روز فعالیت ورزشی با شدت متوسط را به شکل مداوم در بیشتر روزهای هفته و ترجیحاً تمامی روزهای هفته انجام داد. با این کار می‌توان احتمال ابتلا به بیماری‌های مختلف را کاهش داد. پیاده‌روی سریع یکی از راه‌های آسان برای حفظ سلامتی است. تحقیقات نشان داده‌اند که پیاده‌روی سریع و مداوم می‌تواند به اندازه فعالیت‌های ورزشی سنگین‌تر همچون دویدن آرام، خطر حمله قلبی را کاهش دهد. برای اینکه فعالیت ورزشی یکنواخت و خسته کننده نباشد، می‌توان به فعالیت‌هایی چون دوچرخه‌سواری، کوه‌نوردی، شنا و فوتبال پرداخت که همراه با لذت و نشاط‌آوری هستند. برای انجام فعالیت‌های ورزشی لازم نیست زیاد از خانه دور شد، از پله‌ها بالا رفتن یا رنگ زدن یک اتاق می‌تواند فعالیت ورزشی به حساب آید. برای انجام فعالیت ورزشی می‌توان یا ۳۰ دقیقه کامل در روز با شدت متوسط ورزش کرد یا این زمان را به بازه‌های کوچک‌تری مثلاً ده دقیقه‌ای تقسیم کرد. مثلاً می‌توان ۱۰ دقیقه اول را پیاده‌روی، ده دقیقه دوم برگ‌های خشک را جمع کرد و ده دقیقه سوم را طناب زد. توجه به این نکته ضروری است که فعالیت ورزشی انجام فعالیت‌های سخت و طاقت‌فرسان نیست. کافی است از فرصت برای حرکت کردن استفاده کرد. برای مثال: به جای آسانسور از پله‌ها استفاده کرد.



در کاهش احتمال ابتلای به بیماری قلبی ایفا کند. با انجام فعالیت‌های ورزشی نه تنها می‌توان از ابتلای به بیماری قلبی پیشگیری کرد، بلکه می‌توان چربی و فشار خون بالا را کنترل و از ابتلا به دیابت پیشگیری یا آن را کنترل کرد. علاوه بر این تحرک بدنی باعث کاهش وزن و تندرستی نیز می‌شود. اما مزایا و نکات مثبت در مورد ورزش به همین جا ختم نمی‌شود. انجام فعالیت‌های ورزشی مداوم، قدرت ریه را افزایش و به ماهیچه‌های بدن شکل می‌دهد. از نظر استخوان‌بندی نیز با ورزش می‌توان مفاصل را در وضعیت مناسبی قرار داد و از ضعیف شدن استخوان‌ها پیشگیری کرد. از بعد معنوی و روحی، ورزش باعث خوابی بهتر، استرس و عصبانیت کمتر می‌شود و در مجموع باعث می‌شود، فرد پرنرژی‌تر و خوشحال‌تر باشد. با هر سنی می‌توان ورزش کرد. در واقع تحقیقات نشان داده است فعالیت ورزشی می‌تواند بیماری‌های مربوط به کهولت سن را کنترل یا زمان وقوع آن‌ها را به تأخیر اندازد و به بهبود سلامتی کمک کند. به هر میزان که سن افزایش می‌یابد، فعالیت‌های ورزشی به منظور تقویت استخوان‌ها و ماهیچه‌ها اهمیت بیشتری می‌یابد. چرا که بدن باید بتواند وزن را تحمل کند و با ورزش کردن می‌توان تعادل بدن را افزایش و احتمال زمین خوردن و شکستگی استخوان را کاهش داد. برای این مهم، می‌توان فعالیت‌هایی همچون حمل بار، پیاده‌روی، دویدن و بلند کردن وزنه را در صورتی که از لحاظ پزشکی منع نشده باشند، انجام داد. فعالیت‌های ورزشی که به انعطاف‌پذیری و حفظ تعادل کمک می‌کند نیز حایز اهمیت هستند. می‌توان با فعالیت‌های ورزشی سبک شروع کرد. برای استفاده از مزایای فعالیت‌های ورزشی، لازم نیست در دوی ماراتن شرکت کرد یا فعالیت‌های بسیار سنگین ورزشی انجام داد. فقط کافی است

الکترونیک سلامت، در موارد ذیل ارزیابی شوند:

- \* تن سنجی و الگوی تغذیه
- \* فعالیت بدنی
- \* درگیری با مصرف دخانیات، مصرف غیرپزشکی دارو، الکل و مواد
- \* روانشناختی
- \* بررسی سوابق و علائم بیماری های غیرواگیر شامل ارزیابی فشارخون، عوامل خطر دیابت، بیماری های قلبی عروقی، خطرسنجی ۱۰ ساله حوادث قلبی و عروقی در افراد ۳۰ سال و بالاتر، ارزیابی عوامل خطر دیابت، غربالگری سرطان کولورکتال و سل
- \* مراقبت های دوره ای



می توان با یک طبقه آغاز و بتدریج میزان پله ها را افزایش داد. می توان ماشین شخصی را دور تر از محل کار پارک کرد. اگر هم از وسیله نقلیه عمومی استفاده می شود، چند ایستگاه جلوتر از ایستگاه محل کار پیاده شد. به جای خوردن دسر چرب یا تنقلات اضافه، اطراف منزل قدم زد. در هنگام تماشای تلویزیون، از یک جانشستن جلوگیری کرد. می توان با وزنه کوچک شروع کرد یا از دوچرخه ثابت استفاده کرد. همچنین زمان کمتری را به تماشای تلویزیون و کار بارایانه اختصاص داد.

## رعایت ایمنی در ورزش

برخی از مردم قبل از انجام فعالیت های ورزشی اگر دارای شرایط زیر باشند باید با پزشک خود مشورت کنند:

۱. اگر سن شان ۴۰ سال و بالاتر است و عادت به انجام فعالیت های ورزشی ندارند.
۲. دارای مشکلات قلبی هستند یا دچار حمله قلبی شده اند.
۳. در خانواده خود سابقه بیماری قلبی داشته اند.

برای آغاز فعالیت های ورزشی این توصیه ها رعایت شود:

- \* آهسته آغاز کنند.

- \* به وضعیت بدن خود توجه کنند.
  - \* به وضعیت جوی توجه کنند.
  - \* به علائم هشدار دهنده توجه کنند.
  - \* جانب احتیاط را رعایت کنند.
- مردان می توانند با مراجعه به نزدیک ترین پایگاه سلامت محل سکونت شان و تشکیل پرونده

## منابع

- \* Sadr Sh, Resent advances in cardiovascular disease. Proceeding of the 9th CVD Congress. Tehtan University of Medical Sciences 2007;21:55-57
- \* Sheikholeslam R, Mohamad A, mohammad K, Vaseghi S. Non communicable disease risk factor in Iran. Asia Pac J Clin Nutr 2004;13: 100
- \* تغذیه سالم، تحرک سالم (قسمت دوم)، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت

به این موضوع امتیاز دهید (۱۰۰ تا ۱۰۰۰)  
کد موضوع ۹۸۲۱۶. پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۰۱  
نحوه امتیازدهی: امتیاز - شماره مقاله  
مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۹۸۲۱۶-۸۰)



## پیشگیری از سقط‌های القایی

**لیلا علی محمدی**

مسئول واحد سلامت خانواده  
و جمعیت شهرستان چادگان  
در دانشگاه علوم پزشکی اصفهان



مانند شوک به دلیل کاهش حجم خون در گردش، اختلال‌های انعقادی و مرگ را به دنبال داشته باشد.

**عفونت:** عفونت به دنبال سقط غیرایمن معمولاً به دلیل باقی ماندن بقایای بارداری، صدمات و روش‌های غیراستاندارد و ابزارهای غیر استریل رخ می‌دهد.

**سوراخ شدن و آسیب ارگان‌های درون شکم:** وارد کردن جسم خارجی به دستگاه تناسلی یکی از علل شایع آسیب‌های مرتبط با سقط است. وارد کردن جسم خارجی سبب آسیب به دستگاه تناسلی و سوراخ شدن رحم، لوله‌های رحمی، تخمدان‌ها، روده کوچک، روده بزرگ، مثانه و سایر اعضای داخل شکم می‌شود.

### پیامدهای سقط برای سلامت روانی

**افسردگی و اضطراب:** در بررسی‌های انجام شده دیده شده است که اختلال‌های خلقی از جمله افسردگی و اضطراب در زنانی که سابقه سقط را دارند، بیشتر دیده می‌شود.

**سوء مصرف مواد:** براساس برخی مطالعات انجام شده، احتمال سوء مصرف مواد در زنانی که سقط عمدی را تجربه کرده‌اند از زنانی که این سابقه را ندارند بالاتر است.

**مشارکت در گناه و شرمساری:** یکی از پیامدهایی که در زنانی با سابقه انجام سقط عمدی مشاهده می‌شود، احساس مشارکت در گناه و شرمساری از انجام این امر است.

**کیفیت زندگی و روابط زناشویی:** براساس مطالعات انجام شده اختلال‌ها در کیفیت زندگی و روابط زناشویی در زنانی که سقط عمدی را تجربه کرده‌اند در مقایسه با خانم‌هایی که چنین تجربه‌ای را ندارند بیشتر دیده شده است.

منبع: دستورالعمل سقط القایی / وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

سقط عمدی یکی از پدیده‌هایی است که در سراسر جهان مشاهده می‌شود و فارغ از قانونی یا غیرقانونی بودن آن براساس مقررات هر کشور، در بیشتر جوامع جهان به عنوان یک امر غیرعادی تلقی می‌شود، اما همه دین‌های آسمانی به طور عام مخالف سقط بوده و در برخی موارد خاص که ادامه بارداری سبب مخاطره سلامت مادر یا کودک باشد آن را مجاز دانسته‌اند.

### تعریف سقط غیر ایمن

براساس تعریف سازمان جهانی بهداشت، سقط غیرایمن عملی است که در آن حاملگی توسط یک فرد فاقد مهارت‌های لازم یا استفاده کننده از روش‌های خطرناک یا در محیطی که از حداقل استانداردهای لازم برخوردار نیست یا ترکیبی از هر سه مورد یادشده، پایان می‌یابد.

### عوارض سقط

**بستری در بیمارستان:** برآورد می‌شود که هر ساله حدود ۵ میلیون زن در سراسر جهان به دلیل عوارض ناشی از سقط‌های القایی در بیمارستان‌ها بستری می‌شوند. تعداد قابل توجهی از این افراد، زنانی هستند که به دنبال عوارض ناشی از سقط‌های غیرایمن به بیمارستان مراجعه می‌کنند.

**خونریزی:** خونریزی یکی از شایع‌ترین عوارض سقط غیر ایمن بوده و می‌تواند به دلیل پاره شدن واژن، گردن رحم، رحم، بافت‌های رحمی، عفونت و شلی رحم به دلیل باقی ماندن بقایای بارداری در بسیاری از موارد رخ دهد. خونریزی می‌تواند عواقب خطرناکی