

در کشور ما، اولین پنجشنبه ی اسفند ماه هرسال بعنوان روز ملی سلامت مردان تعیین گردیده است.

سلامت مردان موضوعی است که موجب استحکام و ارتقای سلامت نیروی کار جامعه و توسعه کشور را در پی خواهد داشت مردان نسبت به زنان در معرض فاکتور های خطر محیطی و شغلی بیشتری هستند و عادات غلطی مانند مصرف سیگار، الکل، اعتیاد و استرس شغلی در آنها بیشتر است از سوی دیگر مردان کمتر به پزشک مراجعه نموده و مراجعه به مراکز درمانی را به دلایل مختلف از جمله موانع فرهنگی تا بروز مراحل پیشرفته و خطرناک بیماری به تأخیر می اندازند.

برخی از عناوین هفته سلامت ملی مردان به شرح ذیل می باشد که به اختصار توضیحاتی در خصوص آنها داده می شود:

شیوه زندگی سالم:

تمرین عاداتهای خوب و سالم و بکار بستن آنها در تمام مراحل زندگی و همچنین دوری جستن از عادت های زیان بار و غیر سالم در اینجا برای روشن شدن موضوع دو مثال ساده بیان می شود یکی از روشها و عادات سالم ورزش روزانه است و یکی از عادات زیان بخش و ناسالم استعمال دخانیات بویژه سیگار است.

✓ تغذیه سالم

✓ فعالیت بدنی مناسب

✓ پرهیز از مصرف دخانیات و الکل و اعتیاد

آنچه می کشید ... شما را می کشد!!!

پیشگیری از حوادث ترافیکی:

آمارهای ارائه شده در ایران نشان می دهد که پس از بیماری های قلبی، عروقی، حوادث دومین علت مرگ و میر در همه گروه های سنی و در گروه سنی زیر ۴۰ سال اولین علت مرگ و میر است که شایع ترین آنها حوادث ترافیکی است.

✓ صبور بودن و تصمیم گیری مناسب پس از رفع عصبانیت و خستگی؛ که این رفتار لازم است فرهنگ سازی شود؛ چرا که بسیاری از نزاعها و رفتارهای خشونت آمیز در شرایط عصبانیت و خستگی رانندگان اتفاق می افتد و باید با آموزش مهارت های زندگی ارتکاب رفتار خشونت آمیز به ویژه در مردان را کاهش داد.

✓ رعایت سرعت مجاز و رعایت فاصله مطمئن؛ سرعت غیرمجاز به عنوان یک عامل خطر جدی در آسیب های تصادفات جاده ای است که هم بر خطر تصادف و هم بر شدت آسیب های ناشی از آن تأثیر می گذارد. احتمال مرگ سرنشینان خودرو با سرعت ۸۰ کیلومتر در ساعت ۲۰ برابر زمانی است که سرعت خودرو ۳۰ کیلومتر در ساعت است.

✓ توجه به مرگ و میر ، صدمات و معلولیت های جسمی و

عوارض روانی ناشی از حوادث ترافیکی

✓ توجه به آثار زیانبار اقتصادی، اجتماعی و خانوادگی

حوادث ترافیکی

✓ ارتقای فرهنگ رانندگی و اصلاح رفتار رانندگی

✓ پرهیز از رفتارهای پرخطر، ماجراجویانه و غرور آمیز در

رانندگی

✓ رعایت نکات ایمنی در رانندگی

ارتقای سلامت روانی:

سلامت روانی به نحوه تفکر، احساس و عمل اشخاص بستگی دارد. به طور کلی افرادی که از سلامت روانی برخوردار هستند، نسبت به زندگی نگرش مثبت دارند. آماده برخورد با مشکلات زندگی هستند. در مورد خود و دیگران احساس خوبی دارند. در محیط کار و روابطشان مسئولیت پذیر می باشند. زیرا وقتی از سلامت روانی برخوردار باشیم انتظار بهترین چیزها را در زندگی داریم و آماده برخورد با هر حادثه ای هستیم.

اصول کلی بهداشت روانی:

۱) احترام فرد به شخصیت خود و دیگران ، یعنی احساس عزت نفس و هویت یابی برای خویشتن.

۲) شناختن محدودیتها در خود و افراد دیگر به معنای تلاش در جهت شکوفا سازی توانایی ها در عرصه های اشتغال و زندگی فردی و اجتماعی و فعال بودن و داشتن سرگرمی و افرادی که توسط آنان مورد پشتیبانی قرار گیرد.

۳) دانستن این حقیقت که رفتار انسان معلول عواملی است. این موضوع موجب زندگی آگاهانه و عالمانه شده و فرد بهتر می تواند از فرصت های زندگی بهره برداری داشته باشد

۴) آشنایی به اینکه رفتار هر فرد تابع تمامیت وجود اوست و اینکه فرد بداند شخصیت و رفتار او تحت تاثیر هورمونها ، سیستم عصبی و محیط اجتماعی و رسانه ها بوده و عوامل استرس زا چه نقشی در تعادل حیاتی و زندگی ایفا می کنند.

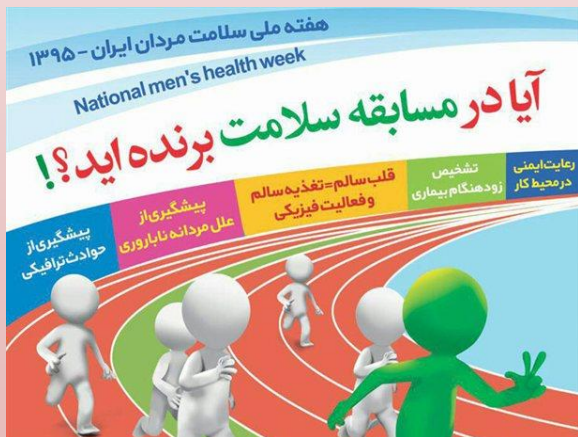


شرکت زغالسنگ پروده طبس

آیا در

مسابقه سلامت

برنده اید؟!!



تهیه کننده :

واحد بهداشت حرفه ای

ارتقای سلامت باروری مردان

- ✓ بررسی علل مشکلات زناشویی و تلاش در رفع آن
- ✓ پیشگیری از عفونت های آمیزشی و ایدز
- ✓ بررسی علل مردانه ناباروری
- ✓ اجتناب از رفتارهای پرخطر و ناسالم
- ✓ سلامت مردان و افزایش کیفیت زندگی خانواده
- ✓ ارتقای روابط بین فردی در خانواده
- ✓ آگاهی از نقش پدران در فرزند پروری
- ✓ پای بندی به خانواده

پیشگیری از حوادث شغلی:

حادثه شغلی حادثه‌ای است که در محیط کار روی داده و در اثر آن به ماشین آلات، ابزار و از همه مهمتر، افراد خسارت وارد می‌گردد.

برخی از اقدامات پایه جهت پیشگیری از بروز حوادث و آسیبهای شغلی عبارتند از:

- ☞ ایجاد یک برنامه برای کنترل حوادث و آسیبهای شغلی
- ☞ حذف موارد مخاطره آمیز مربوط به ماشین، روش انجام کار، مواد مورد استفاده یا ساختمان و تأسیسات
- ☞ کنترل یا محدود نمودن عامل مخاطره آمیز
- ☞ آموزش کارگران و آگاه نمودن آنها از مخاطرات و چگونگی انجام کار به شکل ایمن
- ☞ توصیه به کارگران جهت استفاده از وسائل حفاظت فردی
- ✓ پیشگیری از صدمات ناشی از حوادث محیط کار
- ✓ ارتقای ایمنی محیط کار

سلامت باشید

۵) شناسایی احتیاجات و محرکهای که سبب ایجاد رفتار و اعمال انسان می‌گردد، مثل شناختن نیازهای اساسی انسان در زمینه‌ها و موقعیتهای دوران زندگی

✓ پیشگیری از استرس های شغلی

✓ پیشگیری از افسردگی و اضطراب در مردان

✓ ارتقای مهارتهای زندگی

✓ ارتقای روابط بین فردی در خانواده

پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی و عوامل خطر آن:

یکی از پیامدهای پیشرفت تکنولوژی کاهش فعالیت بدنی است. در کسانی که فعالیت فیزیکی مناسبی ندارند احتمالاً ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی ۲ برابر بیشتر است. کنترل فشارخون بالا می‌تواند خطر بروز بیماری های عروقی قلب، سکته مغزی و نارسایی قلبی را کاهش دهد. مطالعه‌های متعدد نقش مؤثر و قوی کاهش چربی‌های خون را در کاهش خطر قلبی و مرگ و میر نشان داده‌اند. سیگار قابل پیشگیری‌ترین عامل خطر بشمار می‌رود و در واقع بررسی‌های متعدد نشان می‌دهند که قطع سیگار کم‌خرج‌ترین راه برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی است.

✓ پیشگیری از سکنه قلبی

✓ پیشگیری از سکنه مغزی

✓ پیشگیری از فشار خون بالا، دیابت و دیس لیپیدمی

✓ مراقبتهای دوره ای و خطر سنجی حوادث قلبی عروقی

سیگارها خاموش اراده‌ها روشن