

صورتجلسه هفته ملی سلامت مردان از مورخه 1401/12/01 الی 1401/12/07

هفته ملی " سلامت مردان ایران " همه ساله در هفته اول اسفند ماه با هدف اطلاع رسانی و حساس سازی گروه های مختلف جامعه در خصوص اولویت های سلامت مردان کشور ، برگزار می گردد. بنابراین مناسبت مذکور فرصت مغتنمی برای اطلاع رسانی و حساس سازی جامعه مردان به شمار می آید . در چنین شرایطی ، تلاش برای افزایش آگاهی مردان به موضوع سلامتی در توسعه ی برنامه های بهداشتی پایه می تواند به عنوان یک راهکار بوده و فرصت مناسبی برای اطلاع رسانی و حساس سازی در خصوص اهمیت سلامت مردان در خانواده و جامعه باشد.

سلامت مردان موضوعی است که 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. در راستای اطلاع رسانی و آگاه سازی مردان (شامل بیماران بستری و همراهان آنها ) در مرکز آموزشی درمانی سینا در طول هفته سلامت مردان عناوین زیر بصورت حضوری آموزش داده شد:

- کنترل وزن و پیشگیری از چاقی و اضافه وزن
- فعالیت بدنی و تحرک
- کنترل فشارخون ، قند خون و .... با مراجعه به مراکز بهداشت
- توجه به سلامت روان در زمینه استرس ، اضطراب و افسردگی
- پرهیز از مصرف دخانیات ، الکل و مواد مخدر
- سرطان های شایع مردان و مراقبت های پیشگیرانه و انجام معاینات و آزمایشات دوره ای
- کنترل عوامل خطر در محیط کار
- تاکید بر داشتن رژیم غذایی سالم جهت پیشگیری از بیماریها
- آموزش در مورد آسیب های شغلی و راههای پیشگیری از آن از جمله استفاده از وسایل حفاظت فردی ، داشتن آگاهی ، فراگیری اصول ایمنی در محیط کار و معاینات دوره ای پزشکی برای گروههای پرخطر

واحد آموزش سلامت

مرکز آموزشی درمانی سینا

