

باسمه تعالی



دکتر علیرضا حمیدخلاق، رییس مرکز بهداشت شهرستان اردبیل با صدور پیامی، هفته ملی سلامت مردان را گرامی داشت.

وی ضمن قدردانی از زحمات تلاشگران عرصه سلامت، اظهار داشت توفیق خدمتگزاری به بندگان خدا عطیه‌ای است که ذات ربوبی حضرت حقّ به بندگان منتخب خود عطا فرموده، چه نیکو که این خدمت در عرصه تأمین، حفظ و ارتقای سلامت باشد که همانا والاترین موهبت الهی است.

امسال هفته ملی سلامت مردان (۲۴ تا ۳۰ خرداد) با شعار «**مردان سالم، ایران قدرتمند و جوان**» نامگذاری شده است. هدف از هفته سلامت مردان، بالا بردن سلامت و افزایش طول عمر، افزایش آگاهی از مشکلات بهداشتی قابل پیشگیری، تشخیص زود هنگام و درمان بیماری‌های مردان است.

حفظ سلامتی در مردان علاوه بر آنکه سبب حفظ نیروی مهمّ مولد در جامعه می‌شود، بر کیفیت زندگی خانواده‌ها نیز تأثیرگذار است. متأسفانه اغلب مردان به سلامت جسم و روح خود چندان توجهی نمی‌کنند و فکر می‌کنند که اگر، نقش اجتماعی آنها زنده و پویا است پس از سلامت کامل برخوردارند.

امروزه مردان نسبت به زنان در معرض عوامل خطر محیطی و شغلی بیشتری هستند و عادات غلطی مانند مصرف سیگار، سوءمصرف مواد، استرس شغلی و رفتارهای پرخطر در آنها بیشتر و امید به زندگی آن‌ها نسبت به زنان کمتر است.

زندگی شهرنشینی و ماشینی موجب تغییرات منفی در سبک زندگی انسان شده که با کاهش سطح فعالیت بدنی، تغذیه ناسالم و عادات غلط همراه است. این سبک زندگی ناسالم با بیماری‌های فشارخون بالا، دیابت، پوکی استخوان، سرطان، افسردگی و مرگ‌های زودرس (۷۰-۳۰ سال) در ارتباط است.

بنابراین این هفته، فرصت مغتنمی است تا با مروری بر جایگاه و اهمّیت مردان در جامعه و همکاری همه گروه‌های ذینفع و دست‌اندرکار درون بخشی و برون بخشی، برنامه‌ریزی‌های لازم برای اطلاع‌رسانی و جلب مشارکت آقایان در زمینه‌های زیر را داشته باشیم:

➤ رفتارهای سلامت همچون ورزش مداوم، کنترل وزن، کاهش استرس، مطالعه روزانه، تغذیه سالم، خواب کافی، ترک سیگار، روابط اجتماعی و جنسی سالم در بین مردان، بیشتر ترویج دهیم.

➤ مراجعات مردان به مراکز خدمات جامع سلامت، پایگاه‌های سلامت و خانه‌های بهداشت را جهت دریافت مراقبت‌های بهداشتی افزایش دهیم. (در حال حاضر مراقبت و ارزیابی سلامت مردان شامل: بررسی الگوی تغذیه، وزن، دورشکم، فعالیت بدنی، سلامت روان، مصرف دخانیات، مواد، الکل، آزمایش قند و چربی خون، خطرسنجی بیماری‌های قلبی-عروقی می‌باشد که به صورت رایگان در تمامی واحدهای بهداشتی ارائه می‌شود)

➤ حتّی با وجود احساس سلامت، برنامه‌ای منظم برای معاینات پزشکی و مراجعات بهداشتی تنظیم کنند.

در آخر توفیق، سربلندی و بهروزی مردان غیور ایران عزیزمان را از خداوند منان مسألت می‌نمایم.