|  |
| --- |
| **بیماری هایی که مردان را تهدید می کند اغلب قابل درمان می باشند. در این مطلب به چند ناراحتی و بیماری در مردان و راه های جلوگیری از آن ها اشاره می کنیم.** |
| از دوران کودکی زنان نسبت به مردان سالم ترند. اما مردان کمتر به پزشک مراجعه می کنند. بررسی نشان داده که تنها هنگامی که ناراحتی آقایان جدی می شود به سلامت خود اهمیت می دهند. به طور کلی، مردان کار کردن و مفید بودن را به سلامت خود ترجیح می دهند.  **۱ - بیماری های قلبی عروقی؛**  یعنی سفت شدن سرخرگ ها عمده ترین بیماری است که مردان را تهدید می کند. به گفته متخصصان **بیماری قلبی و سکته عمده ترین علت مرگ و میر بین زنان و مردان در سراسر جهان است**. این یک مشکل بهداشتی در تمام دنیا به حساب می آید. در بیماری های قلبی عروقی، تجمع کلسترول به طور تدریجی سرخر گ های قلب و مغز را مسدود می کند. کارشناسان می گویند در هر ۵ مرد و زن یک نفر به علت بیماری قلبی عروقی جان خود را از دست می دهد و مشخص شده است که به علت های نامعلوم، سرخرگ های مردان نسبت به زنان زودتر مسدود می شود. میانگین سنی مردان که به علت بیماری قلبی عروقی فوت می کنند، ۶۵ سال است. کارشناسان معتقدند که میزان کلسترول مفید (HDL) در خون در این زمینه دخیل می باشد. مردان مجبورند برای کاهش خطر بیماری قلبی و سکته تلاش بیشتری بکنند.  **به نکاتی در این خصوص توجه کنید:** \* از ۲۵ سالگی، هر ۵ سال کلسترول خود را کنترل کنید.  \* در صورت بالا بودن میزان کلسترول و فشار خون، به طور مرتب آن را تحت کنترل داشته باشید.  \* اگر دخانیات استعمال می کنید، همین حالا از آن دست بکشید.  \* روزانه به مدت ۳۰ دقیقه به فعالیت فیزیکی بپردازید.  \* مصرف میوه و سبزی را بالا ببرید و چربی های اشباع شده را کاهش دهید.  **۲ - سرطان ریه؛**  سرطان یک بیماری ناخوشایند و تهاجمی است. اغلب سرطان ریه قبل از این که علامتی ایجاد کند گسترش می یابد. زمانی هم که علائم این بیماری مشخص می شود، اغلب در مرحله پیشرفته قرار دارد و به سختی می توان آن را درمان کرد. آیا هنوز دخانیات استعمال می کنید؟ ۹۰ درصد تمامی سرطان های ریه به علت سیگار کشیدن است و معاینه موثر و دقیقی برای **تشخیص سرطان ریه وجود ندارد، جالب است بدانید که ترک دخانیات در هر سنی خطر ابتلا را به سرطان ریه کاهش می دهد**.  **۳ - سرطان پروستات؛** این **بیماری مختص مردان است و با بالا رفتن سن، آنان مستعد ابتلا به این بیماری می شوند**. کارشناسان می گویند از هر ۶ مرد یک نفر به این بیماری دچار می شود از هر ۳۵ نفر مبتلا تنها یک نفر جان خود را از دست می دهد. اغلب این سرطان رشد کندی دارد و احتمال گسترش آن کم است.  **۴ -افسردگی و خودکشی؛** در واقع افسردگی ارتباط ذهن و بدن را ثابت می کند. در افسردگی میزان مواد شیمیایی مغز و هورمون های استرس از تعادل خارج می شود و در خواب، اشتها به غذا و انجام فعالیت های روزانه اختلال ایجاد می کند. بررسی نیز نشان داده که احتمال دچار شدن به بیماری قلبی در مردان افسرده بالاتر است. در گذشته متخصصان تصور می کردند افسردگی بیشتر در زنان دیده می شود اما امروزه بر این باورند که به علت تمایل مردان در پنهان کردن احساس افسردگی، کمتر متوجه افسردگی مردان می شویم. حالات بروز افسردگی در زنان و مردان متفاوت است. **مردان به جای ابراز ناراحتی و گریه کردن، مهاجم و یا عصبی می شوند. مردان معتقدند که نیازی به بیان و ابراز افسردگی خود ندارند بنابراین به عادت های ناسالم پناه می برند که سیگار کشیدن یکی از آن ها است.**    **۵ -دیابت؛** این تهدید خاموش اغلب بدون هیچ علامتی آغاز می شود و با گذشت سال ها میزان قندخون افزایش می یابد. گلوکز بیش از حد مانند سم تدریجی وارد خون می شود و به سیستم اعصاب راه پیدا می کند. پیامد دیابت در هزاران مرد، سکته قلبی، کوری، از کار افتادن کلیه و قطع عضو است. **اضافه وزن و چاقی مفرط احتمال ابتلا را به دیابت افزایش می دهد. ورزش به همراه رژیم سالم می تواند جلوی دیابت نوع ۲ را بگیرد**. یک تحقیق نشان داده که کاهش وزن متعادل برای افرادی که از اضافه وزن رنج می برند همراه با روزی ۳۰ دقیقه ورزش خطر دچار شدن را به دیابت بیش از ۵۰ درصد کاهش می دهد.  **۶ -ناتوانی جنسی؛**  اگرچه یک مشکل رایج در مردان است،اما تهدید کننده نمی باشد. ناتوانی جنسی می تواند نشانه یک مشکل باشد. دو سوم مردان بالای ۷۰ سال و ۳۹ درصد ۴۰ ساله ها با این ناراحتی روبه رویند و به احتمال زیاد به افسردگی دچار می شوند.  ناتوانی جنسی در مردان اغلب به علت یا گرفتگی رگ های خونی است که باعث سکته قلبی می شود. پزشکان ناتوانی جنسی را زنگ خطر بیماری قلبی عروقی می دانند. در خور اشاره است که این ناراحتی درمان کلی ندارد. |