



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی البرز  
معاونت بهداشتی

## بسته آموزشی سلامت مردان در همه گیری بیماری کووید\_۱۹



**آموزش سلامت همگانی**

**اسفند ماه ۱۳۹۹**

## پیش گفتار

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی البرز در راستای رسالت اطلاع رسانی و آگاهی بخشی خود در ابتدای هر ماه با توجه به اولویت سلامت کشور و مناسبت های بهداشتی و شرایط ویژه کشور در خصوص اپیدمی بیماری کووید-۱۹ یک محتوای آموزشی را با عنوان "آموزش سلامت همگانی" در دسترس عموم مردم قرار می دهد.

با توجه به مناسبت هفته سلامت مردان (سما) از یکم تا هفتم اسفند ماه موضوع آموزش سلامت همگانی این ماه "سلامت مردان" تعیین شده است. در این بسته آموزشی شما عزیزان خواهید آموخت با انجام خودمراقبتی و به کار بردن شیوه زندگی سالم سلامت خود و خانواده اتان را حفظ نمایید و از بیماری های شایع مردان و بخصوص کووید ۱۹ پیشگیری نمایید.

## روزشمار هفته ملی سلامت مردان در سال ۱۳۹۹

**جمعه ۱ اسفند:**

حفاظت از سلامت خانواده و پیشگیری از ناباروری مردان

**شنبه ۲ اسفند:**

بهبود و حفظ سلامت روان مردان در دوره کرونا

**یکشنبه ۳ اسفند:**

شیوه زندگی سالم مردان در بحران کرونا با تاکید برچاقی

**دوشنبه ۴ اسفند:**

سرطان های شایع مردان و مراقبت های پیشگیرانه در دوره کرونا

**سه شنبه ۵ اسفند :**

کنترل عوامل خطر کرونا در محیط کار

**چهارشنبه ۶ اسفند :**

نقش باورهای فرهنگی مردان در حفظ و ارتقای سلامتی خود در دوره کرونا

**پنجشنبه ۷ اسفند :**

(روز پدر) گرامیداشت مقام پدران و توجه بیشتر به سلامت آنان در دوره کرونا

## کووید ۱۹ و مردان

هفته سلامت مردان (سما)، همه ساله در هفته اول اسفند ماه برگزار می گردد. در سال جاری با توجه به شیوع کووید ۱۹ در دنیا و شدت ابتلا و مرگ و میر بیشتر مردان نسبت به زنان سبب شده است که این موضوع در صدر مسائل مطرح شده در هفته فوق قرار گیرد.

گرچه همه افراد جامعه از کوچک تا بزرگ و زن و مرد در معرض خطر کرونا ویروس هستند، اما سن و جنس به عنوان دو فاکتور مهم در ابتلا یا شدت علائم تاثیر گذارند. ابتلا و سن افرادی که علائم شدیدتری پیدا می کنند یا ابتلا به کرونا در آن ها منجر به مرگ می شود، در سال های پایانی میانسالی و دوره سالمندی بیشتر است. همچنین تاکنون موارد آلودگی و شدت ابتلا و مرگ و میر در مردان بیشتر از زنان بوده و این افراد نیازمند مراقبت و توجه بیشتر هستند.



مهمترین عواملی که در ابتلا و شدت بیشتر عوارض کووید ۱۹ در مردان نقش بازی می کنند و در مطالعات مختلف در نقاط مختلف دنیا مورد تاکید قرار گرفته اند، عبارتند از:

**ویژگی های بیولوژیک مردان:** مطالعات حاکی از آن است که برخی ویژگی های بیولوژیک مردان آنان را نسبت به ابتلا به کووید ۱۹ آسیب پذیرتر از زنان می سازد، از جمله اینکه وجود آنزیم ACE در مردان بیشتر از زنان است که عاملی برای ایجاد عفونت قلمداد می شود. همچنین عامل ژنتیک مربوط به کروموزوم اضافی در زنان، عامل ایمنی بهتر در زنان است. از طرف دیگر در برخی مطالعات وجود هورمون استروژن در زنان را عاملی برای بهبودی سریعتر و کاهش شدت ابتلا در زنان دانسته اند. به هر حال شواهد، حاکی از آسیب پذیری بیولوژیک بیشتر مردان در مقابل بیماری کووید ۱۹ می باشد.

**پروفایل اجتماعی و مسئولیت شغلی مردان:** شاغل بودن اکثریت مردان به عنوان نان آور خانواده سبب می شود که تماس های آنان با محیط خارج از خانه بیشتر از سایر افراد خانواده بوده و در معرض خطر بیشتری قرار گیرند. آن ها باید بنا را بر آن بگذارند که اطرافیان آن ها از فامیل و همسایه و همکار و دوست و آشنا تا پزشک و معلم و مغازه دار و راننده و ... آلوده هستند. تنها با پذیرش این اصل است که به حفاظت شخصی خود توجه خواهند کرد و حد اکثر اصول بهداشتی و احتیاطات همه جانبه را رعایت خواهند کرد. رعایت اصول حفاظت فردی در محیط کار بر اساس پروتکل های مربوطه در این گروه سنی از اهمیت زیادی برخوردار است.

اغلب شغل های در معرض خطر یا مردانه هستند یا حتی اگر مردان و زنان هر دو به آن اشتغال دارند، مردان بیشتری مبتلا شده و با علائم شدیدتری مواجه شده اند. شدت ابتلا و مرگ و میر در مردان کادر بهداشت و درمان نیز بیشتر از زنان بوده است.



به طور کلی کارکنانی که در معرض مواجهه بیشتر با کروناویروس هستند شامل موارد زیر می باشند:

- کارکنان خدمات بهداشتی و درمانی، بهداشتی، خانه های بهداشت کارگری و مرکز بهداشت کار
- کارکنان کفن و دفن
- کارکنان آزمایشگاه های تشخیص طبی
- مسئولین و کارکنان فرودگاه ها و شرکت های هوایی و ریلی و مترو، کلیه وسایل حمل و نقل عمومی اتوبوس، تاکسی و ...
- مرزبانان
- کارکنان جمع آوری زباله، پسماند و یا فاضلاب افراد زباله گرد
- کارکنانی که مرتب در مسافرت هستند به خصوص به مناطق آلوده

اقدامات پیشگیرانه و کنترلی برای محافظت از کارگران در برابر مواجهه با ویروس کرونا و ابتلا به آن بستگی به نوع کار انجام شده و ریسک مواجهه با آن از جمله پتانسیل ارتباط با افراد آلوده و آلودگی محیط کار دارد. کارفرمایان باید استراتژی های کنترل عفونت را بر اساس یک ارزیابی ریسک دقیق با استفاده از تلفیق مناسبی از کنترل های مهندسی و مدیریتی، شیوه های کار ایمن و وسایل حفاظت فردی (PPE) اتخاذ کنند تا از مواجهه کارگران پیشگیری شود. برای جلوگیری از مواجهه شغلی با ویروس کرونا کارفرمایان ملزم هستند که به کارگران در زمینه اجزای پیشگیری از آلودگی از جمله وسایل حفاظت فردی آموزش دهند. همچنین لازم است مردان در محیط کار اصول پیشگیری از بیماری کووید ۱۹ را جدی بگیرند.

**مسئولیت خانوادگی مردان برای خرید اقلام مورد نیاز خانواده:** اکثریت مردان مسئولیت خرید اقلام ضروری خانواده را نیز به عهده دارند و در معرض خطر بیشتری قرار می گیرند. به همین جهت باید خرید را فقط به تامین مواد اصلی مورد نیاز را اختصاص دهند. این کالاهای اصلی شامل مواد شوینده، ضد عفونی کننده و بهداشتی و دارویی و مواد غذایی است. توجه کنید تامین هیچ کالایی مهمتر از کالاهای فوق نیست. همچنین تعداد دفعات خرید را به حداقل ممکن برسانند و سعی کنند خرید اقلام مورد نیاز را یک جا خریداری نمایند.

**تاثیر مسائل فرهنگی بر ابتلای مردان:** از جمله مهم ترین چالش ها باور غلط مردان مبنی بر برتر بودن و قوی تر بودن مردان نسبت به زنان و در نتیجه مغفول ماندن تمرکز بر سلامت خودشان است. با همین باورهاست که مردان کمتری به مراکز درمانی مراجعه می کنند و به انجام آزمایش تن می دهند یا کمتر از زنان به رعایت اصول بهداشتی تعریف شده مانند شستشوی مکرر دست ها، استفاده از ماسک و دستکش مبادرت می ورزند. انتشار آمارهای مربوط به ابتلا و مرگ و میر مردان در اثر بیماری کووید ۱۹ از مواردی است که می تواند بر شکستن این رویکرد غلط برای محافظت در مقابل کرونا موثر باشد.



**بیماری های مزمن در مردان :** گرچه بیماری های مهمی مانند بیماری قلبی عروقی (فشارخون بالا، دیابت، بیماری عروق قلب و بیماری عروق مغز) عامل مهم مرگ و میر بویژه در گروه سنی میانسال و سالمند می باشد، اما این عوامل در مردان نقش بسیار پررنگ تری نسبت به زنان دارند و بروز و شیوع و مرگ و میر ناشی از آنها به طور قابل توجهی بیشتر از زنان است. با توجه به اینکه یک عامل خطر بسیار مهم در شدت ابتلا مرگ و میر ناشی از کووید ۱۹ ابتلا به بیماری های زمینه ای فوق می باشد، مردان در معرض خطر بیشتری قرار می گیرند. از طرف دیگر با توجه به اینکه درصد کثیری از مردان بخصوص در گروه میانسال دارای بیماری های مزمن زمینه ای غیرواگیر مانند انواع سرطان ها، دیابت، بیماری قلبی عروقی، بیماری کلیوی مزمن، بیماری های سیستم عصبی، و ... نیز در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری کرونا و عواقب آن بوده و نیازمند توجه و مراقبت بیشتری می باشند.

**رفتارهای ناسالم مردان:** به همان اندازه که ویروس کرونا خطرناک و مرگ آفرین است، اثرات ناگوار و مخرب تغذیه ناسالم و بی تحرکی بر سلامتی نیز می تواند منجر به عواقب ناخوشایندی مانند سکته قلبی و مغزی، دیابت، فشارخون بالا، چاقی، چربی خون بالا، کبد چرب، افسردگی، کاهش قوای عضلانی و... گردد.

تغذیه ناسالم، فعالیت بدنی ناکافی و چاقی از دلایل مهم بیماری های غیر واگیر است که متأسفانه مردان را در معرض خطر ابتلا به کووید ۱۹ و مقاومت پایین در مقابله با آن قرار می دهد. لازم است مردان برای محافظت از خود در مقابل کرونا و سایر عوارض بیماری های غیرواگیر به رفتارهای ناسالم خود در دوره شیوع کرونا پایان دهند. هیچ چیز به اندازه یک برنامه غذایی کامل و صحیح به تقویت سیستم دفاعی کمک نمی کند. همچنین در زمان فاصله گذاری اجتماعی، پرهیز از زندگی بی تحرک و فعالیت بدنی کافی در این گروه از اهمیت زیادی برخوردار است ازسوی دیگر، فعالیت بدنی با شدت متوسط، ایمنی بدن را در مقابل بیماری کرونا بالا می برد؛ هم چنین در کاهش استرس های ناشی از این بیماری مهملک موثر می باشد.

فعالیت ورزشی مناسب برای بهبود ظرفیت قلبی و تنفسی و تقویت عضلات نیازمند برنامه کاملی برای ابعاد مختلف ورزش هوازی، تمرینات کششی و تمرینات قدرتی به صورت زیر است:

- فعالیت هوازی با شدت متوسط را که عموماً معادل با راه رفتن سریع است و به نحو چشمگیری ضربان قلب را تسریع می کند. در شرایط خانه نشینی ناشی از شیوع کرونا می توان راه رفتن در حیاط یا پارکینگ منزل یا ترد میل را در نظر گرفت. می توان با جمع دوره هایی که حداقل ۱۰ دقیقه یا بیشتر طول می کشند، تا حد اقل ۳۰ دقیقه روزانه انجام گردد.
- تمرینات کششی و انعطاف پذیری که سبب افزایش دامنه حرکتی، افزایش گردش خون و گرم کردن عضلات می گردد.



- تمرینات قدرتی این نوع تمرینات با کمک وزن بدن خود فرد یا انواع وزنه ها یا ورزشی جهت تقویت قدرت و استقامت عضلات انجام می شود.
  - ویروس کرونا از جمله عوامل بیماری زای تنفسی هستند که ممکن است از یک سرماخوردگی خفیف تا بیماری های شدیدتری را باعث شوند.
- عوامل زمینه ای متفاوتی (مانند بیماری های قلبی و عروقی و دیابت) می توانند روند طبیعی بیماری را تغییر دهند. در این زمینه این سوال مطرح می شود که با توجه به درگیر شدن دستگاه تنفسی و ریه ها در بیماری کرونا، استعمال دخانیات (شامل سیگار، قلیان و نظایر آن)، می تواند در روند پیشرفت این بیماری تاثیرگذار باشد.



**عامل خطر دخانیات در مردان :** در همه جوامع، مصرف دخانیات در مردان بسیار بیشتر از زنان است. سابقه مصرف دخانیات هنگام ابتلا به کرونا، علائم بسیار شدیدتر و کشنده تری ایجاد می کند، چرا که دود ناشی از دخانیات مانع از رسیدن اکسیژن به ریه ها می شود. به دلیل آسیب دیدگی و عملکرد نامناسب ریه ها در استعمال کنندگان مواد دخانی، این افراد با شدت و وخامت بیشتری تحت تاثیر این ویروس قرار خواهند گرفت. شیوع بیماری کووید ۱۹ احساس ضرورت برای ترک سیگار را افزایش می دهد و دلایل کافی وجود دارد که ترک سیگار در طول پاندمی کووید ۱۹ می تواند شانس مبارزه با ویروس را افزایش دهد. از این شرایط باید برای تغییر رفتار مردان بویژه مردان جوان در جهت ترک سیگار سود جست.



## ارتقاء سلامت روان در مردان

عموماً مردان به دلیل رویارویی با چالش‌های روزمره، اهمیت کمتری به سلامت جسمی و روانی خود داده و از مسائلی مانند قند و فشار خون به راحتی می‌گذرند.

با توجه به اینکه مدیریت خشم و استرس در مردان گاهی ضعیف است و این مساله بعضاً عامل مهم بروز بیماری‌های جسمی در آنان می‌شود، مصرف مواد، استرس‌های شغلی، پرخاشگری، حالات نامتعادل هیجانی و اضطراب جزو شایع‌ترین اختلالات روانی در مردان است. هرچند ممکن است اکثر افراد جامعه با این معضل روبه‌رو باشند، اما به واسطه اینکه مردان بیشتر در امور بیرون از منزل فعال هستند در آنان بیشتر به چشم می‌خورد.



برای بهبود سلامت روان مردان توصیه به نکات زیر ضروری است:

### طرز تفکر خودتان را عوض کنید

در بدو تولد، به طور معمول به پسران آموخته می‌شود که باید قوی، سخت و محکم باشند، احساسات خود را ابراز نکنند، رهبر شوند و بروز عواطف نشانه ضعف است، نه مردانگی.

مورد دیگری که باعث شده مردان کمتر در جستجوی کمک‌های تخصصی و روان‌درمانی باشند، این است که مسئله سلامت روان آنها از طرف جامعه به اندازه کافی جدی، رسانه‌ای و رایج نشده است و در مقایسه با سلامت روان زنان از اولویت کمتری برخوردار است.

اولین راهکار این است که خود مردان این کلیشه‌های جنسیتی را کنار بگذارند و به دنبال پشتیبانی حرف‌ها و کمک باشند. بدانید که سلامت روان مسئله حیاتی است؛ سلامت روان، بخش مهمی از سلامتی و بهزیستی کلی هر انسانی است.



## خوب غذا بخورید

مغز ما به مواد مغذی خاصی از جمله پروتئین و ویتامین‌ها نیاز دارد تا مواد شیمیایی موجود در آن به خوبی کار کند. برخی از مواد مغذی در سلامت روان دخیل هستند؛ از جمله اسیدهای چرب امگا ۳، ویتامین B و D، اسید فولیک و روی. این مواد پیش‌سازهایی هستند که با علائم افسردگی مرتبط است و معمولاً کمبود این مواد و سایر مواد مغذی، می‌تواند علائم بیماری روانی را افزایش دهد. مراقبت از خود از لحاظ جسمی در دراز مدت فواید خوبی برای بهزیستی ذهنی شما نیز ایجاد خواهد کرد.



## فعال باشید و ورزش کنید؛ حتی کم

اختصاص زمان اندکی به ورزش، صرف نظر از شدت آن، می‌تواند به جلوگیری از افسردگی و افزایش سلامت روان کمک کند. یافته‌های پژوهشی نشان داده‌اند، مردان غیرفعال ۶۰ درصد بیشتر از مردان فعال در معرض افسردگی هستند. یک پیاده روی روزانه ۱۰ تا ۲۰ دقیقه می‌تواند بهزیستی روانی و ذهنی شما را بهبود بخشد. حتی پنج دقیقه ورزش، ماده شیمیایی مفیدی به نام «اندورفین» را آزاد می‌کند که باعث می‌شود احساس بسیار بهتری نسبت به قبل داشته باشیم.

## مشکلات خود را بنویسید

نوشتن عباراتی که بیانگر احساسات واقعی باشند، باعث کاهش نمرات افسردگی در بین افرادی با اختلال افسردگی اساسی شده است. فقط یک قلم و کاغذ را بردارید و شروع به نوشتن کنید. اگر هنوز نمی‌دانید از کجا شروع کنید، فقط سعی کنید آنچه را که هر روز به خاطرش سپاسگزار هستید را یادداشت کنید. ابراز سپاس، علائم افسردگی را کاهش داده و سلامت روان را بهبود می‌بخشد.

## زمان با کیفیت را در محیطی کاملاً مردانه با دوستان خود بگذرانید

کارشناسان توافق دارند، پیوند اجتماعی برای سلامت روان ضروری است. مطالعات نشان داده است که حمایت اجتماعی، خواه از طرف دوستان و افراد خانواده باشد یا افراد مهم، به شدت با افزایش سلامت روانی و جسمی همراه است. همچنین گذراندن وقت با یک دوست می تواند تأثیر یک تجربه استرس‌زا و منفی را تضعیف کند. ارتباطات با کیفیت اجتماعی شانس بروز مشکلات سلامت روان مانند افسردگی، اضطراب و ایجاد اعتیاد را کاهش می‌دهد. پس حتماً روابط دوستانه را در اولویت‌های خود قرار دهید.

موارد بالا، راهکارهایی در دسترس و غیر کلینیکی برای افزایش سلامت روان در مردان هستند و مسلماً برای حل مشکلات اساسی و بحرانی سلامت روان در مردان، هر یک از ما به عنوان عضوی از جامعه وظیفه داریم تا کلیشه‌های جنسیتی را از بین ببریم و گفت‌وگو درباره سلامت روان مردان را رواج دهیم و به رسمیت بشناسیم تا این قشر از جامعه برای مراجعه به روان‌پزشک، روان‌شناس، مشاور یا مددکار و استفاده از طیف گسترده‌ای از تکنیک‌های مدرن و روش‌های درمانی تخصصی ترغیب شوند.



## تغذیه و سلامت مردان

تغذیه یکی از مهمترین جنبه‌های اثرگذار بر سلامت مردان را تشکیل می‌دهد که متأسفانه به علل مختلف مورد غفلت قرار گرفته است کوتاه بودن حضور مردان در منزل و محدودیت دسترسی آنان به غذا های خانگی و میوه و سبزی، قرار گرفتن در معرض هوای آلوده در محیط‌های کار که نیاز به برخی مواد مغذی و مقوی را افزایش می‌دهد، توجه کمتر مردان به سلامت خود، فقدان زمان خواب کافی و کم خوابی به علت داشتن مشاغل شیفتی که آن‌ها را در معرض استرس‌های روحی قرار می‌دهد و ... از مهمترین علل به خطر افتادن سلامت مردان و بی‌توجهی به تغذیه مناسب این گروه می‌باشد.

## توصیه های تغذیه ای جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری های شایع در مردان:

### (۱) چاقی

به تجمع غیرطبیعی چربی در بدن چاقی گفته می شود. زمانی که دریافت انرژی بر مصرف یا سوخت انرژی در بدن غلبه کند، بدن انرژی اضافه را در سلول های چربی که در بافت چربی وجود دارند ذخیره می کند.

### عوامل موثر در ایجاد اضافه وزن و چاقی

عوامل متعددی در افزایش وزن و چاقی موثر هستند:

عوامل ارثی، عادات غذایی نامناسب، سن و جنس، شرایط اقتصادی - اجتماعی، زندگی کم تحرک و نداشتن فعالیت فیزیکی، بعضی از بیماری ها مثل کم کاری تیروئید، مصرف طولانی مدت بعضی از دارو ها مانند دارو های استروئیدی، مصرف الکل و سیگار

### توصیه هایی برای کاهش وزن

- مصرف قند و شکر و غذاهای حاوی آن ها مثل شیرینی جات، شکلات، آب نبات، نوشابه ها، شربت ها و آب میوه های صنعتی، مربا و عسل و ... را بسیار محدود کنید.
- نان مصرفی باید از انواع تهیه شده از آرد سبوس دار باشد و نان های فانتزی مثل انواع ساندویچی و باگت را کمتر مصرف کنید.
- حبوبات پخته مثل عدس و لوبیا را در برنامه غذایی خود بگنجانید.
- شیر و لبنیات مصرفی را حتماً از انواع کم چرب انتخاب کنید.
- گوشت کاملاً چربی گرفته و مرغ و ماهی بدون پوست مصرف کنید.
- از مصرف فرآورده های گوشتی پرچرب مثل سوسیس، کالباس و همبرگر و کله پاچه و مغز خودداری کنید.
- به جای گوشت قرمز، بیشتر از گوشت های سفید، خصوصاً ماهی استفاده کنید.
- مصرف زرده تخم مرغ را محدود کنید.
- میوه ها و سبزی ها را بیشتر به شکل خام مصرف کنید.
- به جای آب میوه بهتر است خود میوه را مصرف کنید.
- غذا ها را بیشتر به شکل آب پز، بخار پز، کبابی یا تنوری مصرف کنید.

- از مصرف غذا های پرچرب و سرخ شده پرهیز کنید.
- از مصرف انواع سس سالاد، کره، خامه، سرشیر و پنیر های پرچرب خودداری کنید.
- مصرف مغزدانه ها و دانه های روغنی مانند گردو، فندق، بادام، تخمه، پسته و زیتون را محدود کنید.
- مصرف غذای آماده (فست فود ها) و کنسروی را محدود کنید.
- فعالیت بدنی به صورت مستقیم و غیر مستقیم بر سلامت تاثیر دارد به شکلی که کاهش فعالیت بدنی سبب افزایش وزن شده و افزایش فعالیت بدنی با بالا رفتن سوخت انرژی سبب تعادل وزن می شود بنابراین فعالیت بدنی یک عامل کلیدی برای حفظ وزن کاهش یافته است.
- بعد از کاهش وزن حفظ آن مهم است. برای حفظ وزن، باید مراقب تعادل بین دریافت و مصرف انرژی باشید تا بتوانید وزن خود را در محدوده مطلوب حفظ کنید.



## ۲ فشارخون بالا

مطالعات نشان داده است که به ازای هر کی یلوگرم کاهش وزن، 1 میلی متر جیوه از فشار خون سیستولیک و دیاستولیک کم می شود. بنابراین افراد مبتلا به پرفشاری خون باید رژیم غذایی کم کالری و ورزش منظم را جهت تعادل وزن و تنظیم فشار خون در پیش بگیرند.

### بهترین رژیم برای کاهش فشار خون :

- مصرف غذای غنی از کلسیم، منیزیم و پتاسیم
- مصرف لبنیات از نوع کم چرب
- مواد غذایی پر فیبر مانند غلات کامل (سبوس دار)
- مواد غذایی کم نمک

- محدود کردن مصرف غذا های کنسروی و فست فود ها
- محدود کردن مصرف نوشیدنی ها و غذا های شیرین مانند نوشابه ها، قند و شکر، شیرینی ها و...
- برنامه غذایی حاوی میوه و سبزی فراوان
- اصلاح الگوی مصرف نمک، قند و چربی ها

### ۳ سرطان های شایع در مردان

#### سرطان پروستات

برخی از علائم این بیماری عبارتند از: ادرار قطره قطره و مکرر، درد یا سوزش ادرار و درد لگن و بالای ران. در صورت بروز این علائم باید حتماً به پزشک مراجعه کرد.

#### توصیه های تغذیه ای برای پیشگیری و کمک به بهبود سرطان پروستات

- وزن خود را متناسب با قدتان حفظ کنید و در صورت چاقی، با مراجعه به مشاور تغذیه، رژیم غذایی کاهش وزن را در پیش بگیرید.
- پروتئین مورد نیاز بدن را با مصرف منابع کم چربی مثل انواع گوشت کم چربی، مرغ، ماهی و لبنیات کم چرب به دست آورید.
- رژیم غذایی کم چربی و پر فیبر را رعایت نمایید.
- منابع غذایی غنی از اسید چرب امگا 3 مانند ماهی و میگو مصرف کنید.
- حبوبات و غلات کامل (حاوی فیبر بالا)، مغز دانه ها (گردو، بادام، پسته، فندق و...) خشکبار و محصولات سویا مانند آجیل سویا و شیر سویا که حاوی ترکیبات ویژه به نام ایزوفلاونوئید هستند و خاصیت ضدسرطانی دارند مصرف کنید.
- مصرف سبزی ها و میوه های سبز، زرد، نارنجی و قرمز (به ویژه گوجه فرنگی پخته، سس گوجه فرنگی، توت فرنگی و...) و کلم را که نقش محافظتی و پیشگیرانه در برابر این سرطان دارد در برنامه غذایی روزانه خود قرار دهید.



### سرطان روده بزرگ

سرطان روده بزرگ در مردان نسبت به زنان شایع تر است و اغلب پس از میانسالی همراه با خونریزی در مدفوع، درد، و حرکات غیر طبیعی روده مانند اسهال و یبوست رخ می دهد.

#### توصیه هایی برای پیشگیری و کمک به بهبود سرطان روده بزرگ

- رژیم غذایی پر فیبر و انجام تمرینات ورزشی از مهمترین عوامل جلوگیری از ابتلا به سرطان روده است
- مصرف میوه و سبزی: برای سلامتی روده ها لازم نیست که حتماً سبزی و میوه خام مصرف نمایید، بلکه آن ها می توانند به شکل پخته، خشک شده خشکبار و یا فریز شده مصرف شوند. البته عمل پختن باید در حداقل زمان ممکن و با آب و حرارت کم انجام شود. سبزی های برگ سبز مانند اسفناج، کلم و کاهو نیز بسیار مفید هستند. به خاطر داشته باشید که اکثر سرطان های روده در صورتی که در مراحل اولیه تشخیص داده شوند تا 90 درصد قابل درمان هستند.

#### توصیه های کلی برای داشتن تغذیه مناسب در محل کار:

- با توجه به اینکه تداوم کار نشسته و بدون تحرک می تواند موجب اختلال در کارکرد دستگاه گوارش و در نهایت یبوست شود، بهتر است از نان و غلات کامل (سبوس دار) استفاده کنید.
- در صورتی که امکان انتخاب غذا در رستوران محل کار وجود دارد، غذاهای بخارپز، آب پز و یا کبابی را به غذا های پرچربی و سرخ شده ترجیح دهید.



- به جای گوشت قرمز، غذاهایی که با ماهی و مرغ تهیه شده اند مصرف کنید و در صورتی که امکان انتخاب وجود ندارد، تمام چربی های گوشت قرمز را قبل از مصرف جدا کنید.
  - به جای نوشابه های گازدار که مقدار زیادی مواد قندی و کافئین وارد بدن کرده و جذب کلسیم را نیز مختل می نماید، از نوشیدنی های سالم مانند آب، دوغ کم نمک و بدون گاز استفاده کنید.
  - اگر در محیط کار غذا هایی مانند عدسی و یا خوراک لوبیا سرو می شود، به خورش های چرب و غذاهای سرخ شده ترجیح دهید.
- در میان وعده ها، به جای مصرف مواد قندی و شیرینی و یا بیسکویت، بهتر است از انواع سبزی و صیفی جات مثل خیار، گوجه فرنگی، کاهو، هویج و میوه ها و یا لقمه هایی که در منزل تهیه شده اند مثل نان و پنیر و سبزی استفاده کنید.

## منابع:

۱. (وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی) دفتر بهبود تغذیه جامعه (انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور). گزارش پژوهشی در وضعیت ریزمغذی ها در کشور. سال ۱۳۸۰
۲. گزارش عوامل خطر بیماری های مزمن غیرواگیر در کشور. وزارت بهداشت. مرکز بیماری های غیرواگیر. اداره مراقبت بیماری ها. سال ۱۳۸۸
۳. مطالعه ملی بار بیماری ها و آسیب ها در ایران. وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی. معاونت سلامت. انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور. سال ۱۳۸۶
۴. راهنمای غذایی ایران. دفتر بهبود تغذیه جامعه. معاونت بهداشت. وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی. انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور. سال ۱۳۸۹
۵. راهنمای فعالیت جسمانی میانسالان در سلامت و بیماری. ویژه پزشک. دفتر سلامت جمعیت خانواده و مدارس. معاونت بهداشت. وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی. سال ۱۳۸۹.
۶. دستورالعمل های ابلاغی وزارت بهداشت
۷. American Cancer Society
۸. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی