

مرکز تصویربرداری بابک

مرکز تصویربرداری بابک

پمفلت آموزشی در خصوص هفته سلامت مردان ایرانی



هفته ملی سلامت مردان ایرانی فرصتی است تا به یکی از مهم‌ترین جنبه‌های زندگی مردان پرداخته شود: سلامتی! متأسفانه بسیاری از مردان به دلیل مشغله‌های کاری و زندگی، سلامت خود را در اولویت قرار نمی‌دهند و این موضوع می‌تواند پیامدهای جبران‌ناپذیری داشته باشد. اما این هفته فرصتی برای آگاهی‌بخشی و تغییر سبک زندگی است.

هفته ملی سلامت مردان ایرانی هر سال در اولین هفته اسفندماه برگزار می‌شود و هدف آن افزایش آگاهی عمومی درباره اهمیت سلامت مردان و تشویق آن‌ها به انجام چکاپ‌های دوره‌ای و سبک زندگی سالم‌تر است.

اهداف اصلی هفته ملی سلامت مردان ایرانی

۱. افزایش آگاهی درباره بیماری‌های شایع در مردان
۲. تشویق مردان به مراجعه به پزشک برای چکاپ‌های منظم
۳. تأکید بر نقش تغذیه، ورزش و سلامت روان
۴. کاهش عوامل خطر در سبک زندگی مردان

چالش‌های بهداشتی که مردان با آن روبه‌رو هستند:

۱. بیماری‌های قلبی و عروقی
- بیماری‌های قلبی یکی از شایع‌ترین دلایل مرگ‌ومیر در مردان است که اغلب به دلیل فشار خون بالا، کلسترول بالا و سبک زندگی ناسالم ایجاد می‌شود.
۲. سرطان‌های شایع در مردان

سرطان‌های پروستات، ریه و روده بزرگ از سرطان‌های شایع در مردان هستند که غربالگری زودهنگام می‌تواند نقش مهمی در تشخیص و درمان آن‌ها داشته باشد.

۳. مشکلات روانی و استرس

بسیاری از مردان از اضطراب و افسردگی رنج می‌برند اما به دلیل باورهای غلط کمتر به روان‌شناس مراجعه می‌کنند.

۴. چاقی و سبک زندگی ناسالم

رژیم‌های غذایی ناسالم و عدم تحرک کافی باعث افزایش چاقی در مردان شده که خود عامل بسیاری از بیماری‌هاست.

نقش تغذیه در سلامت مردان

مصرف پروتئین کافی (گوشت، تخم‌مرغ، حبوبات)

کاهش مصرف چربی‌های اشباع و قندهای مصنوعی

افزایش مصرف میوه، سبزیجات و غلات کامل

مرکز تصویربرداری بابک

مرکز تصویربرداری بابک

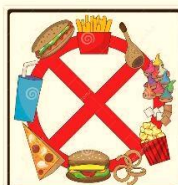
نقش خانواده در بهبود سلامت مردان

حمایت همسر و فرزندان نقش کلیدی در ترغیب مردان به زندگی سالم‌تر دارد. خانواده می‌تواند با تهیه غذاهای سالم و تشویق به ورزش، به بهبود سلامت مردان کمک کند.

هفته ملی سلامت مردان ایران



☆ ورزش



☆ تغذیه سالم



☆ کنترل وزن



☆ نکشیدن سیگار

اهمیت ورزش و فعالیت بدنی



ورزش منظم به تقویت قلب، کاهش استرس و افزایش انرژی بدن کمک می‌کند. مردان باید حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی متوسط داشته باشند.

معاینات پزشکی و چکاپ‌های ضروری برای مردان

۱. آزمایش فشار خون و کلسترول

۲. بررسی قند خون برای پیشگیری از دیابت

۳. غربالگری سرطان‌های پروستات و روده بزرگ

مدیریت استرس و سلامت روانی مردان

۴. تمرین‌های تنفسی و مدیتیشن

۵. مشاوره روان‌شناسی در صورت نیاز

۶. داشتن سرگرمی‌های مفید و استراحت کافی

چگونه مردان می‌توانند سبک زندگی سالم‌تری داشته باشند؟

۱. مصرف غذاهای سالم

۲. ترک سیگار و الکل

۳. ورزش منظم و کنترل استرس

هفته ملی سلامت مردان ایرانی فرصتی برای ایجاد تغییرات مثبت در سبک زندگی مردان است. با آگاهی‌بخشی، مراجعه منظم به پزشک و تغییرات کوچک اما مهم در سبک زندگی، می‌توان از بسیاری از بیماری‌های جدی پیشگیری کرد.



تنظیم: واحد HSE مرکز تصویربرداری بابک به مناسبت هفته

سلامت مردان ایرانی: "۱۴۰۳/۱۲/۰۲ تا ۱۴۰۳/۱۲/۰۹"