



بیمارستان رستمانی پارسین

بخش مراقبت های ویژه



تهیه کننده: امینه رسمار

خرداد 1402

آموزش به بیمار

سخن پایانی.....

به منظور دستیابی به حد مطلوب سلامت  
مردان بهتر است هر فرد نسبت به موارد  
زیر توجه ویژه ای در طول زندگی خود  
داشته باشد

- ویژگی های بدن خود را بشناسید
- رژیم غذایی سالم داشته باشید
- منظم ورزش کنید
- از مصرف سیگار الکل و مواد مخدر اجتناب کنید
- در صورتی که از نظر سلامت روان مشکلاتی داشتید حتماً به پزشک مراجعه کنید و برای درخواست کمک تعلل نکنید.

| شناسنامه بروشور آموزشی |                                   |
|------------------------|-----------------------------------|
| عنوان                  | سلامت مردان                       |
| تهیه کننده             | امینه رسمار                       |
| تایید کننده            | کمیته آموزش به بیمار              |
| سال تهیه               | خرداد 1402                        |
| ناظر کیفی              | سوپروایزر آموزشی<br>منیره اکبرزاد |
| تایید کننده علمی       | دکتر خالد رحمانیا                 |

سلامت شغلی مردان....

محل کار یک محیط کلیدی است که در آن مسایل جنسیتی وساختارهای سازمانی ممکن است بر شیوه های ایمنی وبهداشت شغلی تاثیر بگذارد. اجرای هنجارهای غالب مردانگی در مشاغل پر خطر می تواند مشکل ساز باشد زیرا مردان را در معرض خطرات قابل توجهی برای جراحات وتلفات قرار می دهد.

مردان اغلب مشاغل پرخترتری دارند و همین امر باعث می شود سلامت شغلی مردان نسبت به زنان در درجات پایین تری قرار بگیرد.

## سلامت مردان

سلامت مردان موضوعی است که موجب استحکام و ارتقای سلامت نیروی کار جامعه و توسعه کشور را در پی خواهد داشت. مردان نسبت به زنان در معرض فاکتورهای خطر محیطی و شغلی بیشتری هستند.

وعادات غلطی مانند مصرف سیگار، الکل، اعتیاد و استرس شغلی در آن ها بیشتر است. و 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 تاخیر می اندازند.

## عواملی که سلامت روان مردان را به خطر می اندازند

❖ سیگار کشیدن

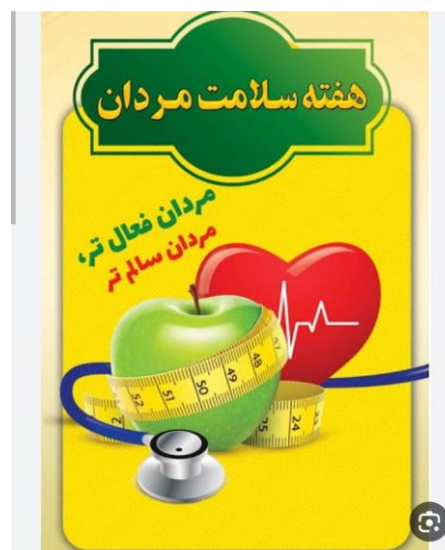
❖ استفاده از مواد مخدر

❖ چاقی

❖ در معرض سموم کشاورزی بودن

❖ ابتلا به برخی بیماری ها ی مزمن  
مثل فشار خون بالا و دیابت

❖ عوامل تنش زای محیطی



## 12 کلید طلایی برای سلامت روانی در مردان....

- طرز تفکر خودتان را عوض کنید
- خوب غذا بخورید
- فعال باشید و ورزش کنید
- مشکلات خود را بنویسید
- زمانی خوبی را با دوستان خود بگذرانید
- در امور خیر مشارکت کنید
- خوب بخوابید
- برنامه ریزی مالی داشته باشید
- اسفاده از یوگا و آرام سازی ذهنی
- اجتناب از منفی گرایی
- توجه به معنویات و مسایل اعتقادی