

مردان بیش از زنان می‌میرند

هفته جهانی سلامت مردان که از 1 تا 7 اسفند نامگذاری شده است، تلنگری است هر چند ناچیز برای مردانی که به سلامتشان اهمیت زیادی نمی‌دهند و آشنایی آنها با نشانه‌هایی که گاهی نادیده گرفتنشان به قیمت زیادی تمام می‌شود.



طبق گفته پزشکان، افراد از ۵۰ سالگی در معرض خطر بیماری‌های قلبی قرار می‌گیرند ولی در این میان، مردان ۱۰ سال زودتر به بیماری‌های قلبی دچار می‌شوند و این به آن معنی است که باید از ۴۰ سالگی مراقب عوامل پرخطر باشند. رعایت سبک زندگی سالم، عدم استعمال سیگار، وزن متعادل و رعایت رژیم غذایی سالم و خودداری از مصرف چربی‌ها و فست‌فودها تأثیر زیادی در کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی دارد.

گذشته از بیماری‌های قلبی، سرطان ریه هم سالانه قربانی زیادی می‌گیرد که بیشتر آنها مرد هستند. شمار مردان سیگاری نسبت به زنان بیشتر است و همین موضوع آنها را بیشتر در معرض ابتلا به سرطان ریه قرار می‌دهد. به عبارتی، حدود ۹۰ درصد مبتلایان به سرطان ریه به دلیل مصرف سیگار، مردان هستند، اگرچه با گرایش بیشتر زنان به سیگار، شمار مبتلایان به سرطان ریه در زنان هم در حال افزایش است.

متأسفانه طبق آمارهای جهانی مرگ و میر در مردان بیش از زنان گزارش شده است که نشان دهنده اهمیت سلامت مردان و ریشه یابی در زمینه علل مرگ و میر آنهاست و باید توجه داشت که می‌توان از بسیاری از خطرات بهداشتی که سلامت مردان را به خطر می‌اندازد به راحتی پیشگیری کرد.