

کلیدهای طلایی سلامت مردان

بسیاری از خطرهای بهداشتی که سلامت مردان را تهدید می‌کند، قابل پیشگیری است.

۱. رژیم غذایی سالمی را دنبال کنید؛ رژیم سرشار از میوه و سبزی و دارای غلات و حبوبات، فیبر و ماهی. غذاهایی را انتخاب کنید که اسید چرب غیراشباع داشته و دارای نمک کم باشد.
۲. در برنامه روزانه خود فعالیت جسمی را هم بگنجانید. روزانه حداقل نیم ساعت ورزش و پیاده‌روی کنید.
۳. وزن‌تان را کنترل کنید و اجازه ندهید اضافه‌وزن پیدا کنید و چاق شوید.
۴. ترک سیگار = کاهش ابتلا به سرطان‌های مثانه، مری، حنجره و گوارش
۵. اگر سابقه خانوادگی کلسترول یا فشارخون بالا را دارید، برای کنترل کلسترول یا فشارخون بالا به توصیه‌های پزشکی توجه کنید.
۶. اگر سابقه خانوادگی دیابت دارید، برای کنترل قند خون به توصیه‌های پزشکی توجه کنید.
۷. سرعت مجاز هنگام رانندگی یا موتورسواری را رعایت کنید.
۸. هرگز از مواد مخدر و الکل قبل از رانندگی استفاده نکنید.
۹. با خواب‌آلودگی یا خستگی رانندگی نکنید.
۱۰. در مواقع لزوم از سر خود با پوشیدن کلاه ایمنی محافظت کنید تا دچار صدمات سر نشوید.
۱۱. از طریق یادگیری روش‌های مقابله با استرس (آرام‌سازی، پیاده‌روی، یادداشت اتفاقات روزانه) به مقابله با استرس بپردازید.
۱۲. اگر فکر می‌کنید که دچار افسردگی هستید، حتماً با یک روان‌پزشک مشورت کنید.
۱۳. با اتخاذ رفتارهای سالم جنسی از ابتلا به بیماری‌های ایدز و سایر بیماری‌های آمیزشی پیشگیری نمایید.
۱۴. از مواجهه با عوامل سرطان‌زا مثل رادون، آزبست و آلودگی هوا بپرهیزید و اگر در محیط‌هایی کار می‌کنید که عوامل خطرناک در آن وجود دارد هر از چند گاهی از نظر پزشکی معاینه شوید.
۱۵. به منظور تشخیص زود هنگام و پیشگیری از سرطان‌های شایع در مردان (کولورکتال، پروستات) برای انجام آزمون‌های غربالگری به‌طور منظم به پزشک مراجعه کنید.
۱۶. زندگی اجتماعی و روابط خود را با دوستان حفظ کرده و سعی کنید هر روز چیز جدیدی یاد بگیرید.