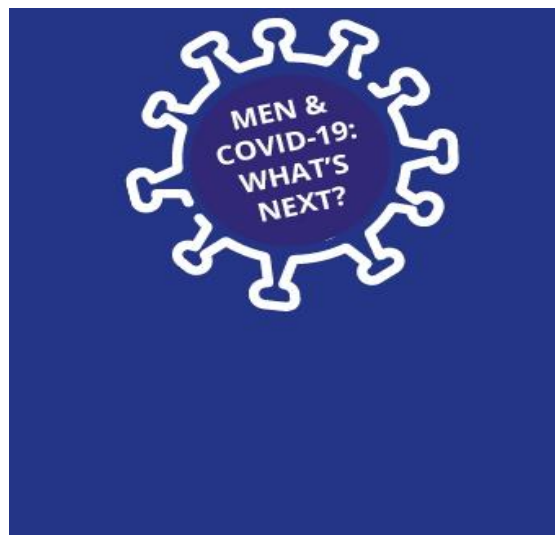




هفته جهانی سلامت مردان

14-20 June 2021

Men, Mental health and Covid 19



**MEN'S  
HEALTH  
WEEK**  
2021



- هفته ملی سلامت مردان در ایران از سال 84 همه ساله در اسفند ماه برگزار می شود.
- برخی دیگر از کشورها نیز، روز یا هفته ملی برای سلامت مردان برگزار می کنند.
- هفته بین المللی سلامت مردان به دنبال تجمع 6 سازمان و موسسه علمی عضو شبکه سلامت مردان در دومین کنگره سلامت مردان در وین در سال 2002 ، مورد توافق قرار گرفته و از همان سال هفته بین المللی سلامت مردان از 14 تا 20 ژوئن به صورت کمپینهای آگاهی رسانی با پوشیدن لباس آبی و با استفاده از روبان آبی به عنوان سمبل سرطان پروستات برگزار می شود.
- در این کمپینها، دیگر بیماریهای شایع مردان از جمله دیابت، استئوپروز، سلامت خانواده ، سلامت شغلی و حوادث شغلی ، خودکشی و خشونت در مردان مورد توجه قرار گرفته است.

شعار و محور های هفته مذکور در سال های گذشته به شرح زیر  
بوده است:

سال 2015: Healthy living

سال 2016: Beating stress

سال 2017: Hazardous waist

سال 2018: Diabetes

سال 2019: Men's Health by number

سال 2020: Men and Covid-19

سال 2021: Men, Mental health and Covid-19

دردو سال اخير با توجه به وجود پاندمی کووید 19 و شدت ابتلا و مرگ ومير و مشکلات سلامت مردان نسبت به زنان سبب شده است که این موضوع در صدر مسایل مطرح شده در هفته فوق قرار گیرد.

شعار هفته بين المللی سلامت مردان ، سلامت روانی مردان در پاندمی کووید با تاکید بر مردان جوان ، مردان شاغل و مردان بیکار شده به علت کووید، در نظر گرفته شده است.

## از جمله مواردی که بهداشت روان مردان را در این دوره پاندمی تحت تاثیر قرار داده است:

- قرنطینه های اجرا شده در این دوره، تعطیلی مدارس و دانشگاهها
- آموزش های غیرحضوری و مجازی در منزل و دیگر آسیب های فضای مجازی به دلیل رواج آموزش های الکترونیکی
- از بین رفتن فعالیت های روزمره ای مثل گپ و گفت با دوستان و نداشتن تعامل اجتماعی
- اطلاع رسانی و خبرهای هشدارآمیز
- از دست دادن سرگرمی ها یا مسابقات ورزشی نوجوانان
- همچنین از دست دادن شغل و پایین آمدن سطح درآمد مردان و ایجاد بحران اقتصادی در افراد بالای 30 سال

**گرچه همه افراد جامعه از کوچک تا بزرگ و زن و مرد در معرض خطر کرونا ویروس و عواقب آن هستند، اما دو فاکتور مهم که در ابتلا یا شدت علائم تاثیر گذار است:**

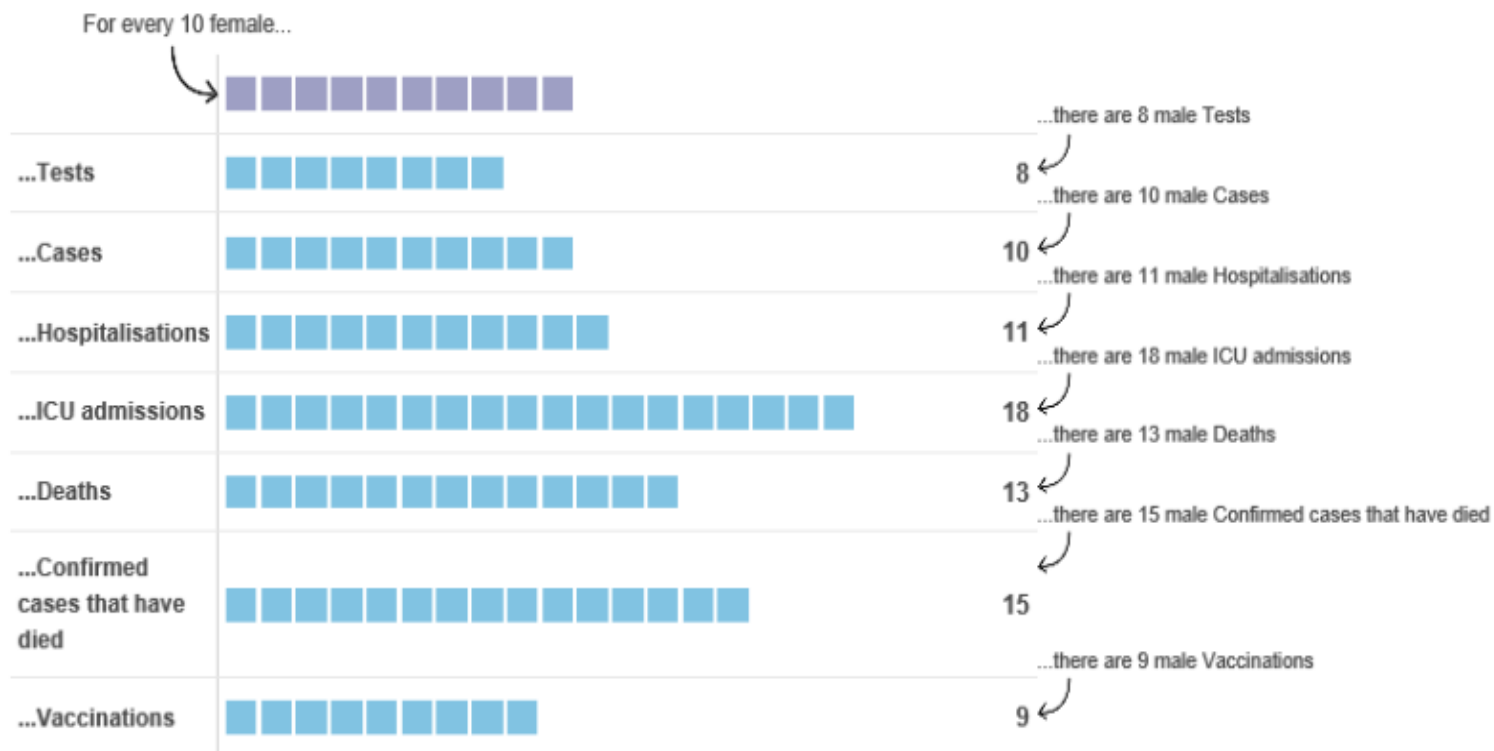
**سن و جنس** می باشد.

در سالهای پایانی میانسالی و دوره سالمندی بیشتر است. به طوری که از هر 5 مرگ در بین مردان یک مرگ در سنین کمتر از 65 سال می باشد.

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.

# نمونه ای از آمارهای جهانی و تفاوت دو جنس در ابتلا و مرگ و میر کووید 19 در نمودار زیر مشاهده می کنید:

At the global level, what does the data show?





## نمودار فوق حاکی از آن است که در سطح جهان :

- در مقابل هر 10 زن که تست کووید 19 انجام داده اند 8 مرد تست انجام داده اند.
- در مقابل هر 10 زن که به بیماری کووید 19 مبتلا شده اند 10 مرد مبتلا شده اند.
- در مقابل هر 10 زن که بعلت بیماری کووید 19 بستری شده اند، 11 مرد بستری شده اند.
- در مقابل هر 10 زن که نیازمند بستری در آی سی یو بوده اند، 18 مرد در آی سی یو بستری شده اند.
- در مقابل هر 10 زن که بر اثر بیماری کووید 19 فوت شده اند، 13 مرد فوت شده اند .
- در مقابل هر 10 زن که با تست مثبت اثبات شده فوت شده اند، 15 مرد با این شرایط فوت شده اند.
- در مقابل هر 10 زن که واکسینه شده اند، 9 مرد واکسینه شده اند .

## آخرین اطلاعات مربوط به کووید 19 کشور:

در مقابل 258407 نفر زنان مبتلا 275894 مرد مبتلا به کووید 19

در مقابل 31649 مرگ ناشی از کووید در زنان 41580 مورد مرگ  
ناشی از کووید در مردان

( 10 مورد مرگ زنان در مقابل 13 مورد مرگ مردان) که با امار جهانی  
تطابق دارد.

**مهمترین عواملی که در ابتلا و شدت بیشتر عوارض کووید 19 در مردان نقش بازی می کنند و در مطالعات مختلف در نقاط مختلف دنیا مورد تاکید قرار گرفته اند، عبارتند از:**

**ویژگیهای بیولوژیک مردان**

**پروفایل اجتماعی و مسئولیت شغلی مردان :**

شاغل بودن اکثریت مردان به عنوان نان آور خانواده سبب می شود که تماسهای آنان بامحیط خارج از خانه بیشتر از سایر افراد خانواده بوده و در معرض خطر بیشتری قرار گیرند .

**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

## **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

## **بیماریهای مزمن در مردان میانسال :**

گرچه بیماریهای 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

## **رفتارهای ناسالم مردان:**

تغذیه ناسالم، فعالیت بدنی ناکافی و چاقی از دلایل مهم بیماریهای غیر واگیر است که متأسفانه مردان را در معرض خطر ابتلا به کووید 19 ومقاومت پایین در مقابله با آن قرار می دهد

## **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 .