



"سوانح و حوادث در کمین سلامت مردان"

هفته ملی سلامت مردان ۱۴۰۴

جمع آوری: سرکار خانم معصومی – دانشگاه علوم پزشکی بجنورد

بازنگری نهایی: دکتر ملیحه کیان فر – رئیس اداره سلامت میانسالان

- روز اول - سلامت مردان و رعایت ایمنی در محیط زندگی

گرد آورندگان:

خانم ها:

۱- محدثه معصومی: مدیر گروه جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی

۲- عفت حکمت آرا: کارشناس برنامه سلامت میانسالان دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی

۳- نوشین نجات: کارشناس برنامه سلامت میانسالان دانشکده شوشتر

۴- معصومه محمودی مجدآبادی: کارشناس برنامه سلامت میانسالان دانشگاه اراک

۵- سمیه ابوالقاسمی: کارشناس برنامه سلامت میانسالان دانشگاه فسا

۶- نسرين شريف زاده: کارشناس برنامه سلامت میانسالان دانشگاه قم

تدوین نهایی: محدثه معصومی: مدیر گروه جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس دانشگاه علوم پزشکی خراسان

شمالی

سلامت مردان و رعایت ایمنی در محیط زندگی

مقدمه

سلامت مردان یکی از پایه‌های اصلی سلامت جامعه است که به طور سنتی کمتر از سلامت زنان مورد توجه قرار گرفته است. مردان به طور متوسط عمر کوتاه‌تری داشته و به دلیل نقش‌های اجتماعی، شغلی و رفتاری، بیش از زنان در معرض خطر حوادث، آسیب‌ها و بیماری‌های مرتبط با سبک زندگی هستند. بخش قابل توجهی از این حوادث در محیط‌های کاری و جاده‌ای و حتی در محیط زندگی و خانه رخ می‌دهد که عوامل متعددی مانند انجام فعالیت‌های پرخطر، بی‌توجهی به اصول ایمنی، اعتماد بیش از حد به توان جسمی، تأخیر در اصلاح محیط‌های ناایمن در این موضوع نقش داشته است. پیامدهای حوادث محیط زندگی تنها محدود به آسیب جسمی نیست، بلکه می‌تواند منجر به ناتوانی‌های موقت یا دائمی، کاهش توان کاری و بهره‌وری، افزایش هزینه‌های درمانی، فشار روانی بر فرد و خانواده شود.

رعایت اصول ایمنی در محیط زندگی، محل کار و فضاهای عمومی می‌تواند نقش مهمی در کاهش خطرهای جسمی و روانی، ارتقای سلامت و کیفیت زندگی مردان ایفا کند.

مفهوم ایمنی محیط زندگی :

به مجموعه شرایط، زیرساخت‌ها و اقداماتی اطلاق می‌شود که از بروز حوادث، آسیب‌ها و پیامدهای منفی جسمی و روانی در محیط‌های مختلف زندگی جلوگیری می‌کند. این محیط‌ها شامل :

محیط خانه

محیط کار

محیط شهری و اجتماعی

ایمنی در این محیط‌ها نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌ها، کاهش آسیب‌های ناخواسته و ارتقای کیفیت زندگی مردان دارد.

بخش اول: ایمنی در محیط خانه:

محیط خانه اگرچه به عنوان مکانی امن تلقی می‌شود، اما در صورت نبود استانداردهای ایمنی می‌تواند منبع بروز حوادث جدی باشد. مردان به دلیل مشارکت بیشتر در فعالیت‌های فنی، تعمیرات و کارهای پرخطر خانگی، بیش از سایر اعضای خانواده در معرض آسیب‌های خانگی قرار دارند که با ارتقای ایمنی ساختمان، نظارت بر تجهیزات تأسیساتی و آموزش رفتارهای ایمن می‌تواند نقش مؤثری در کاهش این حوادث ایفا کند.

از جمله حوادثی که در محیط خانه اتفاق می‌افتد: سقوط از ارتفاع (پله‌ها، پشت بام، نردبان) آتش سوزی و سوختگی، برق گرفتگی، مسمومیت و استفاده غیراصولی از ابزار و وسایل فنی می‌باشد.

۱- پیشگیری از سقوط و حوادث خانگی :

نکات ایمنی:

- نصب نرده‌های ایمنی در پله‌ها و مکان‌های مرتفع
- استفاده از فرش‌های ضدلغزش در سطوح مرطوب
- تأمین نور کافی در تمام راهروها و پله‌ها
- سازماندهی وسایل به گونه‌ای که مسیرها عاری از خطر باشند

منبع علمی: سازمان جهانی بهداشت (WHO) گزارش می‌دهد که سقوط دومین عامل اصلی مرگ‌ومیر ناشی از حوادث در سطح جهان است. مردان در معرض خطر بیشتری برای سقوط‌های مرگبار هستند

۲- پیشگیری از آتش‌سوزی و سوختگی :

سوختگی ناشی از شعله مستقیم، مایعات داغ و وسایل گرمایشی یکی از علل مهم آسیب‌های شدید و طولانی‌مدت است

نکات ایمنی :

- نصب و نگهداری منظم دودکش
- بررسی دوره‌ای سیم‌کشی برق
- دور نگهداشتن مواد قابل اشتعال از منابع حرارتی
- داشتن طرح تخلیه اضطراری
- استفاده ایمن از اجاق گاز
- آموزش اعضای خانواده در مورد اقدامات اولیه سوختگی
- نصب خاموش‌کننده‌های دستی در منازل

۳- پیشگیری از مسمومیت‌ها :

مسمومیت با داروها، مواد شیمیایی و گازها تهدیدی جدی برای سلامت مردان است، به‌ویژه در منازل دارای وسایل گرمایشی غیراستاندارد.

نکات ایمنی:

- نگهداری صحیح داروها و مواد شیمیایی (باتری‌های قدیمی، رنگ‌های باقیمانده، تینرها، روغن‌های مستعمل و داروهای تاریخ‌مصرف گذشته باید طبق دستورالعمل‌های محلی در مراکز بازیافت یا دفع مواد خطرناک دور انداخته شوند).
- نصب حسگر مونوکسید کربن
- اطمینان از تهویه مناسب هنگام استفاده از مواد شیمیایی (باز نگه داشتن درب و پنجره‌ها هنگام استفاده از رنگها، حلالها، تینر یا چسب)

-تعویض منظم ودوره ای فیلترهای سیستم تهویه (کولر و بخاری)

-عدم استفاده از وسایل گرمایشی غیراستاندارد در محیط‌های بسته

۴- پیشگیری از برق گرفتگی:

حوادث ناشی از برق گرفتگی از خطرناک‌ترین سوانح محیط زندگی هستند که اغلب به‌طور ناگهانی و بدون هشدار رخ می‌دهند. خطرات ناشی از برق گرفتگی به دلیل نقص درسیم کشی ساختمان، بارگذاری بیش از حد پریزها و یا اتصالات فرسوده می‌باشد.

نکات ایمنی:

- بررسی دوره‌ای وسایل برقی: سیم‌های فرسوده، تاب خورده یا دارای روکش آسیب دیده شناسایی و تعویض گردد.

- پرهیز از بار اضافی: عدم استفاده همزمان از چندین وسیله پرمصرف (مانند بخاری برقی و کولر) روی یک پریز یا رابط (چندراهی) زیرا اضافه بار میتواند منجر به داغ شدن سیم کشی و آتش سوزی شود.

- عدم لمس وسایل برقی با دستهای خیس

- محافظ داشتن پریزهای نزدیک سینک

- خاموش کردن وسایل برقی هنگام عدم استفاده

بخش دوم: ایمنی در محیط کار

برای بسیاری از مردان، محیط کار بخش عمده‌ای از زمان روزانه و زندگی آنان را تشکیل می‌دهد. آمارها نشان می‌دهد که بیشترین میزان حوادث شغلی و آسیب‌های ناشی از کار در میان مردان رخ می‌دهد. عوامل تهدیدکننده ایمنی در محیط کار شامل: کار با ماشین‌آلات و تجهیزات خطرناک مواجهه با مواد شیمیایی، آلاینده‌ها و عوامل زیان‌آور فشار کاری، خستگی مفرط و ساعات کاری طولانی نبود آموزش و تجهیزات حفاظت فردی ایمنی شغلی نه تنها موجب حفظ سلامت جسمی مردان می‌شود، بلکه از بروز اختلالات روانی، فرسودگی شغلی و کاهش بهره‌وری نیز جلوگیری می‌کند.

۱- استفاده صحیح از ابزار

نادیده گرفتن اصول ایمنی در هنگام کار با ابزار می‌تواند منجر به جراحات شدید شود.

نکات ایمنی:

- استفاده مداوم از تجهیزات حفاظت فردی مناسب (استفاده از عینک ایمنی در هنگام کار با ابزارهای برنده مانند اره

، دریل / استفاده از گوشی صداگیر هنگام کار با ماشین‌آلات پرسروصدا مانند چمن زن یا سنگ فرز)

- رعایت پروتکل‌های ایمنی در کار با ماشین‌آلات

- شرکت منظم در دوره‌های آموزش ایمنی

- مطالعه دفترچه راهنمای ابزار برقی قبل از شروع کار

- استفاده از محافظ مناسب جهت نگهداری ابزار تیزوبرنده.

۲- ارگونومی و پیشگیری از آسیب‌های اسکلتی-عضلانی :

حفظ وضعیت صحیح بدن هنگام کار از آسیب‌های مزمن اسکلتی-عضلانی جلوگیری میکند.

نکات ایمنی :

-تنظیم صحیح میز و صندلی کار

-استفاده از تکنیک‌های صحیح بلند کردن اجسام سنگین

-استراحت‌های منظم در طول کار

-انجام تمرینات کششی

منبع علمی: مطالعات نشان می‌دهند مردان بیشتر در معرض آسیب‌های شغلی هستند. آموزش ارگونومی می‌تواند ۳۰٪ از آسیب‌های کمر را کاهش دهد. (NIOSH, 2020)

بخش سوم: ایمنی روانی و اجتماعی

ایمنی محیط زندگی صرفاً محدود به پیشگیری از آسیب‌های جسمی نیست، بلکه تأثیر مستقیمی بر سلامت روان دارد. زندگی و کار در محیط‌های نایمن می‌تواند منجر به: افزایش استرس و اضطراب کاهش احساس امنیت اختلالات خواب بروز رفتارهای پرخطر با توجه به اینکه مردان معمولاً کمتر به دنبال دریافت خدمات سلامت روان هستند، پیامدهای روانی محیط نایمن ممکن است تشدید شود و نیازمند توجه ویژه سیاست‌گذاران باشد.

۱-مدیریت استرس :

نکات ایمنی :

-شناسایی منابع استرس و توسعه راهبردهای مقابله‌ای سالم

-اختصاص زمان برای فعالیت‌های لذت‌بخش

- حفظ تعادل بین کار و زندگی شخصی

-ایجاد فضایی آرام و منظم در منزل و محل کار

-حذف منابع استرس‌زا و ایجاد محیط حمایتی

-استفاده از روش‌های آرام‌سازی و مدیتیشن

منبع علمی: مردان کمتر از زنان برای مشکلات سلامت روان کمک می‌جویند. استرس مزمن با افزایش خطر بیماری‌های قلبی-عروقی در مردان مرتبط است. (APA, 2022)

۲-ارتباطات سالم :

نکات ایمنی :

- حفظ روابط اجتماعی حمایتی

- یادگیری مهارت‌های ارتباط مؤثر

- درخواست کمک در مواقع نیاز

بخش چهارم: ایمنی محیط شهری و اجتماعی

محیط شهری یکی دیگر از ابعاد مهم محیط زندگی مردان است. حضور فعال تر مردان در فضاهای عمومی، تردد بیشتر و استفاده گسترده تر از وسایل نقلیه، آنان را در معرض خطرات متعددی قرار می‌دهد. از جمله: تصادفات رانندگی، آلودگی هوا و صوت، ناایمنی معابر و فضاهای عمومی، کمبود فضاهای ایمن برای فعالیت بدنی، بهبود زیرساخت‌های شهری، توسعه حمل‌ونقل ایمن و کاهش آلودگی‌های محیطی می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر سلامت مردان داشته باشد.

۱- رانندگی ایمن:

نکات ایمنی:

- رعایت سرعت مجاز

- عدم استفاده از تلفن همراه هنگام رانندگی

- استفاده از کمربند ایمنی

- عدم رانندگی تحت تأثیر الکل یا مواد مخدر

۲- فعالیت‌های تفریحی ایمن:

نکات ایمنی:

- استفاده از تجهیزات ایمنی در ورزش‌های پرخطر

- آموزش مناسب پیش از انجام فعالیت‌های جدید

- ارزیابی ریسک پیش از انجام فعالیت‌های مخاطره‌آمیز

بخش پنجم: خودمراقبتی و غربالگری

۱- معاینات منظم سلامت:

نکات ایمنی:

- مراجعه منظم به پزشک برای چکاپ‌های دوره‌ای

- انجام غربالگری‌های توصیه شده برای سن خود

- توجه به علائم هشداردهنده و پیگیری به موقع

۲- سبک زندگی سالم:

نکات ایمنی :

- تغذیه متعادل و سالم

- فعالیت بدنی منظم

- خواب کافی و با کیفیت

- پرهیز از مصرف دخانیات و محدود کردن مصرف الکل

نقش آموزش و سیاست گذاری در ارتقای ایمنی

آموزش، فرهنگ سازی و سیاست گذاری مؤثر از مهم ترین ابزارهای ارتقای ایمنی محیط زندگی مردان محسوب می شوند. اقدامات پیشنهادی در این حوزه عبارتند از:

- آموزش اصول ایمنی در خانه و محل کار

- ارتقای آگاهی مردان نسبت به خطرات محیطی

- تقویت نظارت بر اجرای استانداردهای ایمنی

- ادغام ملاحظات سلامت مردان در برنامه های توسعه شهری

نقش مردان در ارتقای ایمنی محیط زندگی:

مردان به عنوان تصمیم گیرندگان و مدیران اصلی بسیاری از امور خانواده، نقش کلیدی در شناسایی خطرات و ایمن سازی محیط زندگی دارند. مشارکت فعال مردان در اصلاح محیط فیزیکی خانه، آموزش اعضای خانواده، رعایت رفتارهای ایمن می تواند به طور چشمگیری از بروز سوانح جلوگیری کند. توجه به ایمنی نشانه ضعف نیست، بلکه جلوه ای از مسئولیت پذیری، بلوغ فکری و آگاهی است. ایمنی محیط زندگی و نظام سلامت پیشگیری از سوانح محیط زندگی یکی از کم هزینه ترین و اثربخش ترین مداخلات نظام سلامت است. کاهش سوانح منجر به کاهش بار مراجعات درمانی، کاهش هزینه های بستری و توانبخشی، افزایش کیفیت زندگی مردان ارتقای سلامت خانواده و جامعه می شود.

جمع بندی:

سلامت مردان و رعایت ایمنی محیط زندگی دو عامل مکمل در حفظ کیفیت زندگی و پیشگیری از آسیب ها هستند. رعایت ایمنی در خانه، محل کار و فضاهای عمومی، کاهش خطرات جسمی و روانی را به همراه دارد و زمینه رشد و نشاط مردان را فراهم می کند. مردان با ایجاد محیطی امن، بهداشت فردی و جمعی و مدیریت منابع خطر، می توانند سلامت خود را تقویت کنند و به خانواده و جامعه خود نیز امنیت و آرامش بیشتری هدیه دهند. همچنین با افزایش آگاهی، اصلاح رفتار و ایمن سازی محیط زندگی می توان از بسیاری از آسیب ها، ناتوانی ها و مرگ های زودرس در مردان جلوگیری کرد.

توجه به ایمنی محیط زندگی، نه تنها سلامت جسم و روان را تضمین می‌کند، بلکه از بروز حوادث غیرمنتظره و هزینه‌های درمانی پیشگیری می‌نماید. همچنین سرمایه‌گذاری در ارتقای ایمنی محیط زندگی، آموزش و فرهنگ‌سازی و اجرای سیاست‌های پیشگیرانه، اقدامی مؤثر در جهت ارتقای سلامت مردان و کاهش بار بیماری‌ها و حوادث در جامعه خواهد بود.

پیام پایانی :

سلامت مردان تنها به عدم بیماری محدود نمی‌شود، بلکه شامل رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی است. رعایت ایمنی در محیط زندگی گامی اساسی در جهت دستیابی به این رفاه است. با توجه به نقش محوری مردان در خانواده و جامعه، سرمایه‌گذاری بر سلامت آنان نه فقط یک انتخاب فردی، بلکه یک ضرورت اجتماعی است.

ایمنی یک فرآیند مستمر است نه یک اقدام یکباره

منابع علمی:

1. World Health Organization. (2021). Falls. 2. National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH). (2020). Ergonomics and Musculoskeletal Disorders. 3. American Psychological Association. (2022). Stress in America. 4. Centers for Disease Control and Prevention. (2022). Men's Health. 5. پزشکی ایران. (۱۴۰۱). برنامه ملی سلامت مردان.

World Health Organization (WHO). Injury Prevention and Safety Promotion. Geneva. World Health Organization. Global Report on Injuries and Violence Prevention. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Home and Recreational Safety. Ministry of Health and Medical Education (Iran). National Document on Accident and Injury Prevention. World Health Organization. Global Health Estimates: Injuries and Risk Factors.

World Health Organization (WHO). Men's Health and Well-being.

World Health Organization. Healthy Environments for Healthy Lives. International Labour Organization (ILO). Occupational Safety and Health.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC).

Home and Workplace Safety. Marmot, M. (2005). Social determinants of health inequalities. The Lancet.

روز دوم – سلامت مردان و ایمنی در رانندگی / ایمنی راه‌ها



با همکاری کارشناسان سلامت میانسالان دانشگاه/دانشکده های علوم پزشکی کشور:

خانم ها: مردانی از دانشگاه جندی شاپور، نجات از دانشکده شوشتر، پاد از دانشگاه ایرانشهر، شاهکرمی از دانشگاه بم، سنگستانی از دانشگاه همدان، علیمحمدی از دانشگاه شهرکرد، علیمحمدی از دانشگاه اسفراین، خسروی از دانشگاه گراش، مهرآرا از دانشگاه مشهد، صلاح اندیش از دانشگاه مراغه، حسینی از دانشگاه شاهرود، روستا پیشه از دانشگاه ایران و صدیقی از دانشگاه تبریز

گرد آورنده و تدوین نهایی:

خانم ها میرشجاعی-نوروزی-احمدی

دانشگاه مازندران

مقدمه:

هر ساله جان تقریباً ۱,۱۹ میلیون نفر در اثر تصادفات جاده‌ای کوتاه می‌شود. بین ۲۰ تا ۵۰ میلیون نفر دیگر دچار جراحات غیرکشنده می‌شوند و بسیاری از آنها دچار معلولیت می‌شوند

آسیب‌های ناشی از تصادفات جاده‌ای، خسارات اقتصادی قابل توجهی را به افراد، خانواده‌هایشان و به طور کلی به ملت‌ها وارد می‌کند. این خسارات ناشی از هزینه‌های درمان و همچنین از دست دادن بهره‌وری برای کسانی است که در اثر جراحات جان خود را از دست داده‌اند یا معلول شده‌اند، و برای اعضای خانواده که برای مراقبت از مجروحان باید از محل کار یا مدرسه مرخصی بگیرند. تصادفات جاده‌ای برای اکثر کشورها ۳ درصد از تولید ناخالص داخلی آنها را هزینه می‌کند.

چه کسانی در معرض خطر هستند؟

(۱) وضعیت اجتماعی-اقتصادی

بیش از ۹۰ درصد مرگ و میرهای ناشی از تصادفات جاده‌ای در کشورهای کم‌درآمد و متوسط رخ می‌دهد. میزان مرگ و میر ناشی از تصادفات جاده‌ای در منطقه آفریقای سازمان بهداشت جهانی بالاترین و در منطقه اروپا پایین‌ترین است. حتی در کشورهای با درآمد بالا، افرادی با پیشینه اجتماعی-اقتصادی پایین‌تر بیشتر احتمال دارد که در تصادفات جاده‌ای دخیل باشند.

۲) سن

آسیب‌های ناشی از تصادفات جاده‌ای علت اصلی مرگ و میر کودکان و نوجوانان ۵ تا ۲۹ ساله است. دو سوم از تلفات ناشی از تصادفات جاده‌ای در بین افراد در سن کار (۱۸ تا ۵۹ سال) رخ می‌دهد.

۳) جنسیت

مردان معمولاً ۳ برابر بیشتر از زنان در تصادفات جاده‌ای کشته می‌شوند.

چرا مردان بیشتر در معرض حوادث ترافیکی هستند؟

حوادث ترافیکی یکی از مهم‌ترین علل مرگ و ناتوانی در مردان سنین فعال جامعه محسوب می‌شود. بر اساس گزارش‌های جهانی **World Health Organization**، مردان تقریباً سه برابر زنان در تصادفات جاده‌ای جان خود را از دست می‌دهند. این آمار تنها یک عدد نیست؛ پشت آن خانواده‌هایی قرار دارند که نان آور خود را از دست می‌دهند، کودکانی که بدون پدر بزرگ می‌شوند و جامعه‌ای که نیروی مولدش آسیب می‌بیند.

دلایل اصلی این تفاوت عبارت‌اند از:

- رانندگی پرخطر و سرعت غیرمجاز
- خستگی ناشی از کار طولانی
- مصرف دخانیات یا الکل
- استفاده از تلفن همراه هنگام رانندگی
- اعتماد به نفس بیش از حد در مهارت رانندگی

عوامل خطر:

۱) رویکرد سیستم ایمن: پذیرش خطای انسانی

سیستم‌های حمل و نقل باید پاسخگوی نیازهای کاربران باشند و خطای انسانی را نادیده بگیرند. رویکرد سیستم ایمن در ایمنی جاده، با هدف تضمین یک سیستم حمل و نقل ایمن برای همه کاربران جاده‌ای است. این رویکرد، آسیب‌پذیری افراد در برابر آسیب‌های جدی را در نظر می‌گیرد و اذعان می‌کند که سیستم باید طوری طراحی شود که خطای انسانی را در نظر بگیرد. سنگ بنای این رویکرد، جاده‌ها و کناره‌های جاده‌ای ایمن، سرعت ایمن، وسایل نقلیه ایمن و کاربران جاده‌ای ایمن است که همه آنها باید به منظور حذف تصادفات مرگبار و کاهش آسیب‌های جدی مورد توجه قرار گیرند.

(۲) سرعت غیر مجاز

افزایش سرعت متوسط مستقیماً با احتمال وقوع تصادف و شدت عواقب تصادف مرتبط است. برای مثال، هر ۱٪ افزایش در سرعت متوسط، ۴٪ افزایش در خطر تصادف مرگبار و ۳٪ افزایش در خطر تصادف جدی ایجاد می‌کند.

خطر مرگ عابران پیاده‌ای که با خودروهای جلویی برخورد می‌کنند به سرعت افزایش می‌یابد (۴,۵ برابر از ۵۰ کیلومتر در ساعت به ۶۵ کیلومتر در ساعت)

در برخوردهای جانبی خودرو با خودرو، خطر مرگ و میر برای سرنشینان خودرو در سرعت ۶۵ کیلومتر در ساعت ۸۵٪ است.

(۳) رانندگی تحت تأثیر الکل و سایر مواد روانگردان

رانندگی تحت تأثیر الکل و هرگونه ماده یا داروی روانگردان، خطر تصادفی را که منجر به مرگ یا جراحات جدی می‌شود، افزایش می‌دهد.

در مورد رانندگی در حالت مستی، خطر تصادف جاده‌ای از سطوح پایین غلظت الکل خون (BAC) شروع می‌شود و هنگامی که BAC ≤ 0.04 گرم در دسی لیتر باشد، به طور قابل توجهی افزایش می‌یابد.

در مورد رانندگی تحت تأثیر مواد مخدر، خطر تصادف جاده‌ای بسته به نوع ماده روانگردان مورد استفاده، به درجات مختلفی افزایش می‌یابد. برای مثال، خطر تصادف مرگبار در بین کسانی که آمفتامین مصرف کرده‌اند حدود ۵ برابر بیشتر از کسی است که این کار را نکرده است.

(۴) عدم استفاده از کلاه ایمنی موتورسیکلت، کمربند ایمنی و صندلی کودک

استفاده صحیح از کلاه ایمنی می‌تواند خطر مرگ در تصادف را بیش از ۶ برابر و خطر آسیب مغزی را تا ۷۴ درصد کاهش دهد.

بستن کمربند ایمنی می‌تواند خطر مرگ در بین سرنشینان خودرو را تا ۵۰ درصد کاهش دهد.

استفاده از صندلی کودک می‌تواند منجر به کاهش ۷۱ درصدی مرگ و میر در بین نوزادان شود.

(۵) رانندگی با حواس پرتی

انواع مختلفی از حواس پرتی وجود دارد که می‌تواند منجر به رانندگی مختل شود. حواس پرتی ناشی از تلفن همراه، نگرانی فزاینده‌ای برای ایمنی جاده‌ها است.

رانندگانی که از تلفن همراه استفاده می‌کنند تقریباً ۴ برابر بیشتر از رانندگانی که از تلفن همراه استفاده نمی‌کنند، در معرض تصادف قرار دارند. استفاده از تلفن همراه هنگام رانندگی، زمان واکنش (به ویژه زمان واکنش هنگام ترمز، و همچنین واکنش به علائم راهنمایی و رانندگی) را کند می‌کند و نگه داشتن در خط صحیح و حفظ فاصله صحیح را دشوار می‌سازد.

تلفن‌های هندزفری خیلی امن‌تر از تلفن‌های دستی نیستند. ارسال پیامک، خطر تصادف را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد.

(۶) زیرساخت‌های جاده‌ای ناامن

طراحی جاده‌ها می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر ایمنی آنها داشته باشد. در حالت ایده‌آل، جاده‌ها باید با در نظر گرفتن ایمنی همه کاربران جاده طراحی شوند. این به معنای اطمینان از وجود امکانات کافی برای عابران پیاده، دوچرخه‌سواران و موتورسواران است. اقداماتی مانند مسیرهای پیاده‌روی، خطوط دوچرخه‌سواری، نقاط عبور ایمن و سایر اقدامات آرام‌سازی ترافیک می‌تواند برای کاهش خطر آسیب‌دیدگی در بین این کاربران جاده بسیار مهم باشد.

۷) وسایل نقلیه ناامن

وسایل نقلیه ایمن نقش مهمی در جلوگیری از تصادفات و کاهش احتمال آسیب‌های جدی دارند. تعدادی از مقررات سازمان ملل در مورد ایمنی خودرو وجود دارد که اگر در استانداردهای تولید و ساخت کشورها اعمال شوند، می‌توانند جان بسیاری را نجات دهند. این مقررات شامل الزام تولیدکنندگان خودرو به رعایت مقررات برخورد از جلو و پهلو، گنجاندن کنترل پایداری الکترونیکی (برای جلوگیری از بیش‌فرمانی) و اطمینان از نصب کیسه‌های هوا و کمربند ایمنی در همه وسایل نقلیه است. بدون این استانداردهای اولیه، خطر آسیب‌های رانندگی، چه برای سرنشینان خودرو و چه برای افراد خارج از آن، به طور قابل توجهی افزایش می‌یابد.

۸) مراقبت ناکافی پس از تصادف

تأخیر در تشخیص و ارائه مراقبت به افراد درگیر در تصادف جاده‌ای، شدت جراحات را افزایش می‌دهد. مراقبت از جراحات پس از وقوع تصادف بسیار حساس به زمان است: تأخیر چند دقیقه‌ای می‌تواند تفاوت بین مرگ و زندگی را رقم بزند. بهبود مراقبت‌های پس از تصادف مستلزم تضمین دسترسی به موقع به مراقبت‌های پیش‌بیمارستانی و بهبود کیفیت مراقبت‌های پیش‌بیمارستانی و بیمارستانی، از جمله از طریق برنامه‌های آموزشی تخصصی است.

۹) اجرای ناکافی قوانین راهنمایی و رانندگی

اگر قوانین راهنمایی و رانندگی در مورد رانندگی در حالت مستی، بستن کمربند ایمنی، محدودیت سرعت، کلاه ایمنی و صندلی کودک اجرا نشوند، نمی‌توانند کاهش مورد انتظار در مرگ و میر و جراحات ناشی از رفتارهای خاص در تصادفات جاده‌ای را به همراه داشته باشند. بنابراین، اگر قوانین راهنمایی و رانندگی اجرا نشوند یا تصور شود که اجرا نمی‌شوند، احتمالاً رعایت نخواهند شد و بنابراین شانس بسیار کمی برای تأثیرگذاری بر رفتار خواهند داشت.

اجرای مؤثر شامل ایجاد، به‌روزرسانی منظم و اجرای قوانین در سطوح ملی، شهری و محلی است که به عوامل خطر ذکر شده در بالا می‌پردازند. این شامل تعریف مجازات‌های مناسب نیز می‌شود.

پیشگیری:

می‌توان از آسیب‌های ناشی از تصادفات جاده‌ای جلوگیری کرد. دولت‌ها باید برای رسیدگی به ایمنی جاده‌ها به صورت جامع اقدام کنند. این امر مستلزم مشارکت بخش‌های مختلفی مانند: حمل و نقل، پلیس، بهداشت و آموزش و همچنین بخش خصوصی و سازمان‌های جامعه مدنی است.

۱) مدیریت سرعت

سرعت بالا مهم‌ترین عامل مرگ در تصادفات است. افزایش سرعت باعث افزایش شدت ضربه و احتمال مرگ می‌شود. کاهش حتی چند کیلومتر سرعت، تلفات را به میزان زیادی کاهش می‌دهد. مدیریت سرعت از طریق آموزش، نظارت پلیس و اعمال قانون انجام می‌شود. دوربین کنترل سرعت دوربین‌های کنترل سرعت ابزار مؤثری برای نظارت بر رانندگان هستند. این دوربین‌ها باعث افزایش رعایت قوانین و کاهش تخلفات می‌شوند. استفاده گسترده از آن‌ها نقش مهمی در کاهش تصادفات دارد.

۲) بهره‌گیری از فناوری‌های نوین در طراحی خودروها

استفاده از فناوری‌های جدید نقش مهمی در کاهش تصادفات دارد.

فناوری‌های جدید تعبیه شده در خودروها جهت ایمنی ترافیک عبارتند از:

- تشخیص مانع و اجتناب از برخورد
- تشخیص انحراف از مسیر
- سیستم کنترل پایداری الکترونیکی
- پایش نقاط کور
- چراغ جلوی تطبیقی (نور چراغهای جلو خودرو متناسب با شرایط جاده تغییر داده میشود)
- حفاظت از عابر پیاده
- تماس خودکار با اورژانس

۳) شناسایی، آشکار سازی و اصلاح نقاط حادثه خیز راه‌ها

شناسایی نقاط حادثه‌خیز یکی از اقدامات مهم پیشگیرانه است. این نقاط شامل تقاطع‌های خطرناک، جاده‌های کم‌نور، پیچ‌های تند و مسیرهای پرتصادف هستند. پس از شناسایی، با نصب علائم هشدار، بهبود روشنایی، اصلاح مسیر و بازسازی جاده‌ها، خطر تصادف کاهش می‌یابد. آشکار سازی مناسب باعث افزایش توجه رانندگان می‌شود.

۴) ارتقای سلامت رانندگان

سلامت جسمی و روانی رانندگان تأثیر مستقیم بر ایمنی رانندگی دارد. رانندگان باید از نظر بینایی، شنوایی، وضعیت جسمی و روانی مورد بررسی قرار گیرند. مصرف داروهای خواب‌آور، مواد مخدر و الکل موجب کاهش تمرکز می‌شود. معاینات دوره‌ای و آموزش سلامت نقش مهمی در پیشگیری دارند.

۵) اجرای قوانین راهنمایی و رانندگی

اجرای دقیق و مستمر قوانین باعث کاهش تخلفات و افزایش نظم ترافیکی می‌شود. جریمه، ثبت تخلف، محرومیت از رانندگی و برخورد قانونی با متخلفان از ابزارهای بازدارنده هستند. حضور فعال پلیس و نظارت هوشمند، رعایت قوانین را افزایش می‌دهد.

✓ قوانین مرتبط با عابران پیاده

طبق آیین نامه راهنمایی و رانندگی عابران پیاده موظفند موارد زیر را رعایت کنند:

- در محلهایی که پیاده رو وجود دارد از سطح سواره رو استفاده نکنند.
- برای گذشتن از عرض راه، تنها از خط کشی عابر، پل عابر و زیرگذر مجاز عبور نمایند.
- از دویدن، پریدن و ورود ناگهانی به سطح سواره رو خودداری کرده و مراقب حرکت وسایل نقلیه باشند.
- در بزرگراه ها و خیابان ها از حصارها و از لابلائی درختان و بوته های حاشیه و میانه راه عبور نکنند.
- در تقاطع ها با روشن شدن چراغ سبز عابر حرکت نمایند و هنگامی که چراغ عابر قرمز بود عبور نکنند.

✓ قوانین مرتبط با سازندگان خودرو و راه

خودروها و راه ها نقش قابل توجهی در جلوگیری از وقوع حوادث ترافیکی و کاهش شدت آنها دارند. مثال عینی آن نصب سرعتگیر یا اصلاح مهندسی راه در معابر ترافیکی حادثه ساز است. در مورد ایمنی وسایل نقلیه: نصب کمر بند ایمنی، تجهیز خودرو به کیسه هوا، ضد حریق بودن قطعات خودرو، ترمز ضد قفل و سامانه های هوشمند و ... را میتوان نام برد.

✓ قوانین مرتبط با رانندگان

راننده شامل: راننده خودرو، موتورسیکلت، دوچرخه و ... است.

۶) ارتقا سیستم صدور گواهی نامه رانندگی

سیستم صدور گواهینامه باید بر اساس آموزش، آزمون های دقیق و ارزیابی واقعی توانایی رانندگی باشد. آزمون های نظری و عملی باید استاندارد و سخت گیرانه برگزار شوند. ارزیابی سلامت جسمی و روانی متقاضیان ضروری است. تمدید گواهینامه نیز باید همراه با بررسی مجدد صلاحیت انجام شود.

۷) آموزش اصول پیشگیری از حوادث به کاربران راه ها

آموزش مهم ترین عامل در کاهش تصادفات است. این آموزش باید از دوران کودکی آغاز شود و در مدارس، رسانه ها و مراکز آموزشی ادامه یابد. آموزش شامل شناخت قوانین، رفتار صحیح رانندگی، احترام به حقوق دیگران و مدیریت خطر است. افزایش آگاهی عمومی باعث بهبود فرهنگ ترافیکی می شود.

کمک های اولیه:

کمک های اولیه مجموعه اقداماتی است که بلافاصله پس از حادثه و قبل از رسیدن نیروهای امدادی انجام می شود.

هدف اصلی آن حفظ جان مصدوم، کاهش درد و جلوگیری از بدتر شدن وضعیت اوست.

اهداف کمک های اولیه:

اهداف اصلی کمک‌های اولیه عبارت‌اند از:

- زنده نگه داشتن مصدوم
- جلوگیری از تشدید آسیب‌ها
- کاهش عوارض و ناتوانی
- انتقال ایمن مصدوم به مرکز درمانی

ایمن‌سازی صحنه حادثه:

قبل از کمک به مصدوم، باید محل حادثه ایمن شود تا خطر دیگری ایجاد نشود.

اقدامات مهم:

- خاموش کردن خودروها
- استفاده از مثلث هشدار
- روشن کردن چراغ خطر
- جلوگیری از تجمع افراد

ایمن‌سازی از تصادف دوم جلوگیری می‌کند.

عدم جابجایی غیر ضروری مصدوم:

تا رسیدن آمبولانس نباید مصدوم جابجا شود، مگر در موارد خطر فوری مانند:

- آتش‌سوزی
- نشت بنزین
- خطر سقوط

جابجایی نادرست ممکن است باعث آسیب ستون فقرات و فلج شدن شود.

ارزیابی وضعیت مصدوم:

پس از ایمن‌سازی، وضعیت مصدوم باید بررسی شود.

شامل:

- سطح هوشیاری
- راه‌های هوایی
- تنفس
- نبض
- فشار خون
- دمای بدن

این بررسی به تشخیص وضعیت بحرانی کمک می‌کند.

بررسی راه هوایی (Airway):

باید مطمئن شد مسیر تنفس باز است.

در صورت وجود جسم خارجی، خون یا استفراغ باید راه هوایی پاک شود.

باز بودن راه هوایی برای زنده ماندن حیاتی است.

بررسی تنفس (Breathing):

باید بررسی شود که مصدوم نفس می‌کشد یا خیر.

در صورت قطع تنفس، تنفس مصنوعی باید انجام شود.

نشانه‌های تنفس طبیعی:

- حرکت قفسه سینه
- ورود و خروج هوا
- صدای تنفس

بررسی گردش خون (Circulation):

نبض و گردش خون باید بررسی شود.

در صورت نبود نبض، ماساژ قلبی انجام می‌شود.

خونریزی شدید باید سریع کنترل شود.

انجام ABC:

ABC اصول اصلی کمک‌های اولیه است:

- A (Airway) باز کردن راه هوایی
- B (Breathing) بررسی و کمک به تنفس
- C (Circulation) بررسی گردش خون

رعایت این ترتیب بسیار مهم است.

کنترل خونریزی:

خونریزی شدید می‌تواند باعث مرگ شود.

روش‌ها:

- فشار مستقیم روی محل خونریزی

- بالا نگه داشتن عضو آسیب دیده
- استفاده از باند یا پارچه تمیز

تنفس مصنوعی:

در صورت قطع تنفس:

- سر مصدوم را به عقب خم کنید
- بینی را ببندید
- هوا را وارد دهان کنید

این کار باید منظم انجام شود.

ماساژ قلبی:

در صورت ایست قلبی انجام می شود.

با فشار دادن قفسه سینه به صورت منظم انجام می گیرد.

ترکیب ماساژ قلبی و تنفس مصنوعی احیای قلبی ریوی است.

شوک (Shock):

شوک به معنی کاهش شدید جریان خون است.

علائم:

- رنگ پریدگی
- سردی پوست
- تعریق
- ضعف

اقدام:

- خواباندن مصدوم
- بالا بردن پاها
- گرم نگه داشتن بدن

آسیب های مغزی:

ضربه به سر ممکن است باعث بیهوشی یا خونریزی مغزی شود.

علائم:

- سردرد شدید

- تهوع
- خواب‌آلودگی
- کاهش هوشیاری
- نباید مصدوم را تنها گذاشت.

آسیب ستون فقرات:

آسیب نخاع بسیار خطرناک است. حرکت دادن نادرست ممکن است باعث فلج شود. سر و گردن باید ثابت نگه داشته شوند.

آسیب شکم و اندام‌ها:

ضربه به شکم ممکن است باعث خونریزی داخلی شود. تورم، درد و کبودی از علائم آن است. شکستگی اندام‌ها باید بی‌حرکت شوند.

آسیب چشم:

در صورت آسیب چشم: نباید چشم را مالید. جسم خارجی خارج نشود. با گاز تمیز پوشانده شود.

جمع‌بندی کمک‌های اولیه:

کمک‌های اولیه نقش حیاتی در نجات جان مصدومان دارد. آموزش عمومی و آمادگی رانندگان ضروری است. رعایت اصول ساده می‌تواند از مرگ و معلولیت جلوگیری کند.

واکنش سازمان بهداشت جهانی:

سازمان بهداشت جهانی به عنوان دبیرخانه دهه اقدام سازمان ملل متحد برای ایمنی جاده‌ها ۲۰۲۱-۲۰۳۰ فعالیت می‌کند که هدف آن کاهش حداقل ۵۰ درصدی مرگ و میر و جراحات ناشی از تصادفات جاده‌ای تا سال ۲۰۳۰ است. این شامل تشکیل یک شبکه جهانی از روسای آژانس‌های ملی ایمنی جاده‌ها، تهیه گزارش‌های وضعیت جهانی برای پیگیری پیشرفت و ارائه کمک‌های فنی است.

روز سوم – سلامت مردان و رعایت ایمنی در محیط کار

تهیه و تدوین:

دانشگاه بیرجند – خانم ها تنگلی و جعفری

دانشگاه دزفول – خانم کاهوکار

دانشگاه شوشتر – خانم نجات

دانشگاه زاهدان – خانم روستایی

دانشگاه آبادان - خانم سرادی پور

دانشگاه

دانشگاه

دانشگاه



دانشگاه خلیخال - خانم علیجان زاده

دانشگاه گناباد - خانم سمایی

یاسوج - خانم اردکانی

دانشگاه سیرجان - خانم فهیم

کرمانشاه - خانم نعمتی

دانشگاه همدان - خانم ها باباخانی و سنگستانی

بهبهان - خانم راوندی

دانشگاه گلستان - دکتر عرب عامری و خانم محمدیون

دانشگاه کرمان - خانم پیدایش

سلامت مردان و رعایت ایمنی در محیط کار

سلامت مردان یکی از پایه‌های اساسی سلامت خانواده و جامعه است. مردان به دلیل نقش‌های مختلف اجتماعی، مشارکت گسترده‌تر در مشاغل پرخطر و شیوه‌های سبک زندگی متفاوت در مقایسه با زنان، با چالش‌های خاصی در حوزه سلامت و ایمنی مواجه‌اند. محیط‌های کاری، به ویژه مشاغل صنعتی و فیزیکی، یکی از منابع اصلی خطر برای سلامت مردان به شمار می‌رود. عدم رعایت ایمنی در محیط کار، می‌تواند منجر به آسیب‌های جدی به فرد شود.

برای اینکه بتوان در محل کار با خیالی آسوده و به دور از خطر، فعالیت انجام داد، باید قوانین ایمنی در محیط کار را رعایت کرد. هدف از رعایت اصول ایمنی محل کار، محافظت از افراد در هنگام کار و فعالیت است.

محیط کار ایمن از بروز حوادث شغلی، بیماری‌های حرفه‌ای و ناتوانی‌های جسمی جلوگیری می‌کند و نقش مهمی در حفظ سلامت مردان دارد. این امر نه تنها برای کارگران بلکه برای کارفرمایان نیز به دلیل کاهش هزینه‌های پزشکی و افزایش بهره‌وری حائز اهمیت است. گزارش‌ها نشان می‌دهد که سالانه میلیون‌ها نفر، در اثر حوادث، بیماری‌ها و آسیب‌های شغلی جان خود را از دست می‌دهند یا دچار ناتوانی می‌شوند. از این رو، آینده کار بدون توجه جدی به ایمنی و بهداشتی قابل تصور نیست.

اهمیت سلامت مردان در محیط کار

بیشتر مردان بخش عمده‌ای از عمر خود را در محیط‌های کاری سپری می‌کنند، عوامل متعددی در محیط کار می‌تواند بر سلامت آن‌ها تأثیر بگذارد. برخی از این عوامل عبارت‌اند از:

مخاطرات فیزیکی محیط کار	صدا ، روشنایی، ارتعاش، گرما، سرما، پرتوهای یونیزان و غیر یونیزان، فشار و...
مخاطرات شیمیایی محیط کار	مواد سمی ، مواد التهاب آور و محرک، دمه یا دود فلزی که از سطح فلز مذاب خارج می‌شود ، سموم سیستمیک مواد معلق مانند سرب، جیوه، آزبست، سیلیس، گچ و سیمان
مخاطرات ارگونومیک محیط کار	حالت نامناسب بدن و فشار به کمر (ایجادکننده کمردرد)، کار تکراری با عضو خاصی از بدن
مخاطرات بیولوژیکی محیط کار	ویروس‌ها، باکتری‌ها، انگل‌ها، قارچ‌ها و...
مخاطرات مکانیکی محیط کار	عوامل مربوط به ماشین آلات مانند: حوادث شغلی ، عمر ماشین ، نحوه استقرار، بی توجهی به دستورالعمل سازنده ماشین خرابی دستگاه استفاده از ماشین برای کاری که به منظور آن ساخته نشده است .
مخاطرات روانی محیط کار	استرس و ارتباط شغلی نامناسب با سایر نفرات

اصول ایمنی در محیط کار

برای کاهش حوادث و افزایش ایمنی باید اقدامات زیر انجام شود:

ارزیابی و شناسایی خطرات: پیش از شروع فعالیت، محیط کار باید تجزیه و تحلیل شود تا خطرات شناسایی و اولویت‌بندی گردد.
کنترل مهندسی: طراحی ایمن ماشین‌آلات، استفاده از تهویه مناسب، روشنایی کافی و ابزار ایمنی مناسب.

آموزش کارکنان: آموزش‌های مداوم در زمینه شناخت خطرات، آموزش سبک زندگی سالم، شناخت عوامل خطر ایجادکننده دردهای کمری، حالت مناسب بدن حین انجام کار و نحوه استفاده از تجهیزات ایمنی و رویه‌های اضطراری ضروری است. **مراقبت‌های بهداشتی شغلی:** معاینات دوره‌ای، ارزیابی سلامت کارکنان و برنامه‌های توان‌بخشی.

خطرات ناشی از عدم ایمنی و بهداشت محیط کار

اگر به ایمنی و بهداشت در محیط کار توجه نشود یکسری خطرات به همراه خواهد داشت که عبارت‌اند از:

- ۱- **سقوط اشیا:** در هر شغلی خصوصاً شغل‌های صنعتی این مشکل ممکن است به وجود آید. برای جلوگیری از آن می‌توان تخته یا ریل محافظ استفاده کرد یا حتی روی ابزارهایی که نیاز کار می‌باشند روکش قرار داد.
- ۲- **سقوط و لغزش افراد:** معمولاً مشاغلی که کارشان را در بلندی انجام می‌دهند یا سطح محیط کار آنها لغزنده است احتمال سقوط و لغزش وجود دارد. برای جلوگیری از آن باید با توجه به نوع فعالیت اقدام کرد. به طور مثال زمین را از کثیفی‌ها و لکه‌های روغن پاک کرد یا حتی از کف‌پوش با جنس متناسب استفاده کرد.
- ۳- **آتش سوزی:** آتش سوزی در محیط کار به چند دلیل صورت می‌گیرد که مهم‌ترین آنها در دسترس قرار دادن مواد اشتعال‌زا و داغ شدن دستگاه‌ها است. به منظور جلوگیری از آتش سوزی می‌توان مواد اشتعال‌زا را در محلی مطمئن قرار داد و دمای دستگاه‌ها را کنترل کرد.
- ۴- **برق گرفتگی و تشعشعات خطرناک:** تقریباً تمامی دستگاه‌هایی که امروزه در شرکت‌ها و کارگاه‌ها هستند با استفاده از برق کار می‌کنند. در صورتی که ایمنی آنها چک نشود یا آموزش‌های لازم برای کار با آنها به کارگران داده نشود احتمال برق گرفتگی بسیار زیاد خواهد بود. پس نسبت به ایمنی دستگاه‌ها و آموزش‌های لازم به کارگران نباید کوتاهی کرد.
- ۵- **آلودگی و به هم ریختگی در محیط کار:** محیط‌های کاری آلوده و به هم ریخته نه تنها می‌تواند باعث آسیب رسیدن به افراد شود؛ بلکه حرکت آنها را سخت‌تر و کندتر نیز می‌کند.

روش‌های پیشگیری از بروز حوادث و آسیب‌های شغلی

برخی از اقدامات پایه جهت پیشگیری از بروز حوادث و آسیب‌های شغلی عبارتند از:

- آموزش مستمر کارکنان و آگاه نمودن آنها از مخاطرات و چگونگی انجام کار به شکل ایمن برای اجتناب از مخاطرات محیط کار
- آموزش حرکات ورزشی مناسب حین یا پس از انجام کار به منظور حفظ یا بازیابی انعطاف پذیری، قدرت و استقامت فرد
- توصیه به کارگران جهت استفاده از وسایل حفاظت فردی (در صورت نیاز) به منظور اجتناب آنها از مخاطرات محیط کار
- همکاری نزدیک با گروه‌های مهندسی، طب کار، بهداشت صنعتی و واحد خرید به منظور حصول اطمینان از خرید ابزار و تجهیزات و کالاهای ایمن
- حذف موارد مخاطره آمیز مربوط به ماشین، روش انجام کار، مواد مورد استفاده یا ساختمان و تأسیسات
- کنترل یا محدود نمودن عامل مخاطره آمیز
- ارائه خدمات مشاوره‌ای در زمینه مسائل ایمنی و بهداشت و سایر موارد مرتبط با پیشگیری از حوادث و آسیب‌های شغلی
- ایجاد یک برنامه مرکزی برای کنترل حوادث و آسیب‌های شغلی
- هدایت نظارت عملیاتی در بررسی حادثه به منظور تعیین علت حادثه و ممانعت از رخداد مجدد آن

- جمع آوری و تحلیل داده های مربوط به حوادث و آسیب های شغلی به منظور شروع اقدامات اصلاحی و شناخت روند حوادث و هدف گذاری اقدامات اصلاحی
- تداوم اقدامات نظارتی و پیگیری های مستمر

نکات مهم ایمنی در محیط کار

- استفاده از تجهیزات ایمنی را می توان، یکی از مهم ترین عوامل برای ایجاد یک محیط کار ایمن دانست. کارفرما باید، متناسب با محل کار خود و نوع شغلی که در آن فعالیت می شود، تجهیزات ایمنی را تهیه کند. این تجهیزات شامل لباس کار، کلاه ایمنی، دستکش ایمنی، عینک ایمنی، گوشی ایمنی، ماسک ایمنی و کفش ایمنی می باشد؛ که متناسب با حرفه و شغل متفاوت خواهد بود.
- آموزش اصول ایمنی، طریقه ی صحیح استفاده از وسایل حفاظت فردی و استفاده ی صحیح از آن ها
- رعایت دستورالعمل ها و استانداردهای شغلی
- آموزش دوره ای بهداشت ایمنی و محیط کار
- انجام مرتب معاینات سلامت شغلی
- استفاده از شیشه های نشکن از در محیط کار
- ایجاد فضای کافی برای حرکت و دسترسی ایمن
- پوشاندن هرگونه حفره در کف زمین با درپوش و حفاظ
- رعایت احتیاط و ایمنی راه پله ها، ارتفاع، لبه های پنجره و کناره های باز برای جلوگیری از سقوط افراد یا اشیا
- انجام تعمیرات ضروری و مناسب در ساختمان های محل کار
- تلاش در نگهداری تجهیزات ایمنی محل کار با هدف دسترسی همیشگی به این تجهیزات
- برطرف کردن عیب و نقص موجود در محیط کار با هدف حفظ جان و سلامت افراد
- وجود نور کافی در پله ها و راهروها
- استفاده از نور طبیعی در هر کجا که امکان پذیر است
- در نظر داشتن تجهیزات روشنایی و نورپردازی اضطراری با توجه به محیط کار
- تجهیز مکان هایی که در محیط باز برای عابرهای پیاده نیاز به نور دهی دارد
- تمیز بودن تجهیزات ایمنی، محوطه محل کار، دیوارهای داخلی محل کار، کف و پله ها
- جمع آوری زباله ها به صورت روزانه و مداوم در سطوح های با درپوش و محفظه مناسب
- در صورت نیاز به استفاده از مواد اشتغال زا در محیط، این مواد را به مقدار مورد نیاز در محل کار نگهداری کنید و هنگامی که به این مواد نیازی نیست، بهتر است دور از محیط کار و در انبار ایمن شده نگهداری شود.
- قرار دادن مواد قابل اشتعال در محلی مشخص و به دور از منابع احتراق
- تعویض سریع لباس کار، در صورت آلودگی به مواد اشتعال زا
- برطرف کردن هرگونه مانع در محل عبور و مرور کارکنان (راهروها و درب های خروج در محیط کار)
- جلوگیری از انباشت کالاها در جلوی درب ها خروج اضطراری
- دور نگه داشتن مواد اولیه را از آب پاش های خودکار، کپسول های آتش نشانی و کنترل کننده های آب پاش ها

- اطمینان از وجود کپسول آتش نشانی و شارژ آن
- استفاده از وسایل خنک کننده و گرم کننده موضعی داخل اتاق‌های کار که شرایط مناسبی ندارد
- دما و تهویه مناسب در محیط کار
- قرار دادن ابزار در جای درست روی میز
- قرار دادن اشیا سنگین تر در قفسه‌های پایین
- دور بودن تجهیزات از لبه میز دور
- استراحت‌های کوتاه در بین کار برای کاهش خستگی عضلانی
- مصرف آب کافی به خصوص در مشاغل سخت یا گرم
- حفظ وضعیت بدنی مناسب (ارگونومی) هنگام نشستن یا ایستادن طولانی
- انجام پیاده‌روی و ورزش‌های هوازی منظم در افراد دارای کمردرد مزمن جهت کاهش شدت درد و بهبود عملکرد فیزیکی
- انجام تمرینات جهت تثبیت ستون فقرات در افراد دارای نقص در عملکرد عضلات مرکزی بدن
- از جمله (شکم، کمر، لگن، دیافراگم) به منظور اصلاح کمبودهای قدرت و کنترل حرکات بدن
- مدیریت استرس با استفاده از تکنیک‌های تنفسی، ورزش و برنامه‌ریزی روزانه به‌ویژه انجام تمرینات انعطاف‌پذیری و تقویت عضلات پشتی
- ایجاد شبکه حمایتی در محیط کار با همکاران

نتیجه گیری

رعایت ایمنی در محیط کار یک فرآیند پویا و مداوم است، نه یک هدف ثابت. موفقیت در این زمینه وابسته به سه رکن اصلی است: تعهد مدیریت ارشد، اجرای دقیق قوانین و مقررات، و فرهنگ سازی در سطح کارکنان.

تأکید بر فرهنگ سازی: ایمنی باید بخشی جدایی ناپذیر از فرهنگ سازمانی شود، به طوری که کارکنان ایمنی را وظیفه خود بدانند و نه صرفاً دستورالعملی از بالا. این امر نیازمند ترویج ذهنیت "ایمنی اولویت ماست" است.

آموزش مداوم: با توجه به تغییر تکنولوژیها و فرآیندهای کاری، آموزش‌ها باید به طور منظم به روزرسانی شوند تا دانش ایمنی کارکنان همگام با ریسک‌های جدید باقی بماند.

مسئولیت پذیری: هر فرد در سازمان، از مدیرعامل تا تازه کارترین کارمند، در قبال ایمنی مسئول است. این مسئولیت پذیری مشترک، تضمین کننده ارتقاء مستمر ایمنی شغلی و دستیابی به هدف نهایی یعنی "صفر حادثه" است.

ایمنی و بهداشت شغلی باید به عنوان سرمایه گذاری بلند مدت اجتماعی و اقتصادی در نظر گرفته شود، نه هزینه



منابع:

اپلیکیشن سیناکر - برگرفته از مجله پزشکی / طب کار / بهداشت شغلی و ایمنی محیط کار

قانون کار جمهوری اسلامی ایران، وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی.

آیین نامه های حفاظت فنی و بهداشت کار، اداره کل بازرسی کار. (۱۳۹۹)

International Labour Organization (ILO). Occupational Safety and Health

(OSH) ۲۰۲۰ Guidelines, .

سازمان ملی استاندارد ایران، استاندارد ۱۱۲۹۲: تجهیزات حفاظت فردی - الزامات عمومی.

جعفری، احمد. (۱۴۰۱) مدیریت ایمنی و بهداشت حرفه‌ای (HSE)، انتشارات دانشگاه تربیت مدرس.

سازمان جهانی بهداشت - (WHO) گزارش سلامت مردان

سازمان بین‌المللی کار - (ILO) راهنمای ایمنی و بهداشت حرفه‌ای

CDC - Centers for Disease Control and Prevention بخش سلامت مردان

OSHA - Occupational Safety and Health Administration دستورالعمل‌های ایمنی در محل کار

مرکز تخصصی طب کار

راهنمای انتخاب و استفاده از وسایل حفاظت فردی در محیط کار - وزارت بهداشت - مرکز سلامت محیط و کار - دانشگاه علوم پزشکی تهران -

پژوهشکده محیط زیست

روز پنجم: سلامت مردان و رعایت ایمنی در رفتار (حذف رفتارهای پرخطر و سوء مصرف مواد

تهیه شده توسط دانشگاه های:

دانشگاه علوم پزشکی ایلام
دانشگاه علوم پزشکی بوشهر
دانشگاه علوم پزشکی تربت جام
دانشگاه علوم پزشکی اردبیل
دانشگاه علوم پزشکی لرستان
دانشگاه علوم پزشکی شوشتر
دانشگاه علوم پزشکی کردستان

تدوین نهایی: زینب الیاسی (دانشگاه علوم پزشکی ایلام)

بهمن ماه ۱۴۰۴

فهرست مطالب:

۴	مقدمه
۵	رفتارهای پرخطر در مردان، تعریف و پیامدها
۸	سوء مصرف مواد، تهدید خاموش سلامت مردان
۱۰	روابط جنسی پرخطر در مردان و پیامدهای آن
۱۲	رابطه مصرف مواد و رفتار جنسی پرخطر
۱۲	راهکارهای پیشگیری
۱۳	علائم هشداردهنده
۱۳	جمع بندی و پیامهای کلیدی هفته سلامت مردان
۱۴	منابع

مقدمه:

سلامت مردان یک موضوع چندوجهی است که نه تنها به طول عمر، بلکه به کیفیت زندگی، مشارکت فعال در جامعه و خانواده بستگی دارد. برخلاف تصور رایج که سلامت را به دوران پیری محدود می‌کند، اتخاذ رویکرد پیشگیرانه در تمام مراحل زندگی مردان، از جوانی تا میانسالی و سالمندی، برای تضمین یک زندگی سالم و پر بار حیاتی است.

عوامل رفتاری و محیطی، بیش از عوامل ژنتیکی، تعیین‌کننده سلامت بلندمدت هستند. انتخاب‌های روزانه ما در مورد تغذیه، ورزش، خواب و نحوه مدیریت استرس، مستقیماً بر سیستم‌های حیاتی بدن (قلب و عروق، متابولیسم و سیستم عصبی) تأثیر می‌گذارند. نادیده گرفتن این عوامل منجر به افزایش ریسک ابتلا به انواع مختلفی از بیماری‌ها در سنین پایین‌تر می‌شود.

طبق گزارش‌های سازمان جهانی بهداشت، امید به زندگی مردان در بسیاری از کشورها کمتر از زنان است و بخش مهمی از این تفاوت ناشی از رفتارهای پرخطر، تصادفات، خشونت، مصرف مواد و بیماری‌های قابل پیشگیری است.

چرا سلامت مردان نیاز به توجه ویژه دارد؟

- * شیوع بالاتر مصرف دخانیات و الکل در مردان
- * احتمال بیشتر درگیری در حوادث رانندگی و شغلی
- * کمتر مراجعه کردن برای چکاپ‌های دوره‌ای
- * فشارهای اجتماعی برای پنهان کردن مشکلات روانی
- * نرخ بالاتر خودکشی در مردان

توجه به سلامت مردان نه تنها به بهبود کیفیت زندگی فردی منجر می‌شود، بلکه از فروپاشی خانواده‌ها، کاهش بهره‌وری شغلی و افزایش هزینه‌های درمانی جلوگیری می‌کند.

رفتارهای پرخطر در مردان، تعریف و پیامدها**تعریف رفتار پرخطر**

رفتار پرخطر به اقداماتی گفته می‌شود که احتمال آسیب جسمی، روانی یا اجتماعی را افزایش می‌دهند.

مهم‌ترین رفتارهای پرخطر در مردان:

۱. مصرف سیگار و قلیان
۲. سوءمصرف الکل و مواد مخدر
۳. رانندگی پرخطر (سرعت بالا، نیستن کمربند)
۴. روابط جنسی پرخطر
۵. خشونت و درگیری فیزیکی
۶. بی توجهی به علائم بیماری

پیامدهای فردی:

- * بیماری‌های قلبی-عروقی
- * سرطان‌ها (به‌ویژه ریه)
- * بیماری‌های کبدی
- * اختلالات روانی
- * ناباروری
- * ناتوانی‌های جسمی ناشی از تصادف

پیامدهای اجتماعی:

- * افزایش هزینه‌های درمان
- * کاهش بهره‌وری اقتصادی
- * افزایش طلاق و آسیب‌های خانوادگی
- * افزایش جرایم مرتبط با مواد

سوءمصرف مواد، تهدید خاموش سلامت مردان

سوءمصرف مواد یکی از مهم‌ترین چالش‌های سلامت مردان در جهان است.

مواد شایع در سوءمصرف:

- * نیکوتین (سیگار، قلیان)
- * الکل
- * مواد مخدر سنتی (تریاک)

* مواد صنعتی (شیشه، کوکائین)

* داروهای آرام‌بخش بدون نسخه

پیامدهای جسمی:

* آسیب کبدی (سیروز)

* سکتة قلبی و مغزی

* اختلال عملکرد جنسی

* کاهش تستوسترون

* ضعف سیستم ایمنی

پیامدهای روانی:

* افسردگی

* اضطراب

* پرخاشگری

* وابستگی و اعتیاد

* افزایش خطر خودکشی

بر اساس گزارش‌های جهانی، بخش قابل توجهی از مرگ‌های قابل پیشگیری در مردان ناشی از مصرف مواد و پیامدهای آن است.

حمایت اجتماعی قوی، نقش محافظتی مهمی در کاهش رفتارهای پرخطر

پیشگیری؛ کلید طلایی سلامت مردان

۱. آموزش و آگاهی بخشی

آموزش از دوران نوجوانی درباره پیامدهای مصرف مواد و رفتارهای پرخطر بسیار مؤثر است.

۲. سبک زندگی سالم

* تغذیه متعادل

* فعالیت بدنی حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته

* ترک سیگار

* کنترل وزن

۳. چکاپ‌های دوره‌ای

* فشار خون

* قند خون

* چربی خون

* غربالگری سرطان پروستات در سنین بالا

۴. تقویت مهارت «نه گفتن»

مقاومت در برابر فشار همسالان یکی از مهم‌ترین مهارت‌های پیشگیری است.

روابط جنسی پرخطر در مردان و پیامدهای آن چرا باید جدی گرفته شود؟

روابط جنسی بخشی طبیعی از زندگی انسان است؛ اما زمانی که بدون رعایت اصول ایمنی انجام شود، می‌تواند به یکی از مهم‌ترین عوامل تهدیدکننده سلامت جسمی، روانی و اجتماعی مردان تبدیل شود.

بر اساس گزارش‌های World Health Organization، میلیون‌ها مورد جدید عفونت‌های آمیزشی (STIs) هر سال در جهان ثبت می‌شود که بخش قابل توجهی از آن در مردان جوان رخ می‌دهد.

تعریف رفتار جنسی پرخطر

رفتار جنسی پرخطر به هر نوع فعالیت جنسی گفته می‌شود که احتمال ابتلا به عفونت‌های منتقله از راه جنسی، بارداری ناخواسته یا آسیب‌های روانی-اجتماعی را افزایش دهد.

مهم‌ترین مصادیق:

* داشتن شرکای جنسی متعدد

* رابطه جنسی تحت تأثیر الکل یا مواد مخدر

* رابطه جنسی با شریک ناشناس یا پرخطر

* عدم انجام آزمایش‌های دوره‌ای

مهم‌ترین عوارض جسمی

۱. عفونت‌های منتقله از راه جنسی (STIs) / HIV/AIDS

* تضعیف سیستم ایمنی

* افزایش خطر عفونت‌های فرصت‌طلب

* نیاز به درمان مادام‌العمر

۲. هپاتیت B و C

* التهاب مزمن کبد

* سیروز

* سرطان کبد

۳. ویروس پاپیلومای انسانی (HPV)

* زگیل تناسلی

* افزایش خطر سرطان آلت تناسلی و مقعد

۴. سوزاک و کلامیدیا

* ترشحات چرکی

* درد ادراری

* ناباروری در صورت عدم درمان

عوارض باروری و عملکرد جنسی

* التهاب بیضه و اپیدیدیم

* کاهش کیفیت اسپرم

* ناباروری

* اختلال نعوظ

* درد مزمن لگنی

عفونت‌های درمان‌نشده می‌توانند به آسیب دائمی دستگاه تناسلی منجر شوند.

پیامدهای روانی و اجتماعی

* اضطراب و استرس مزمن

* احساس گناه یا شرم

* افسردگی

* اختلال در روابط زناشویی

* بی‌اعتمادی و فروپاشی خانواده

تحقیقات نشان می‌دهد ارتباط مستقیم بین مصرف مواد و افزایش احتمال روابط جنسی پرخطر وجود دارد.

رابطه مصرف مواد و رفتار جنسی پرخطر

مصرف الکل و مواد مخدر باعث:

* کاهش قدرت تصمیم‌گیری

* کاهش کنترل تکانه‌ها

* افزایش رفتارهای ناگهانی

طبق گزارش United Nations Office on Drugs and Crime، همپوشانی قابل توجهی میان سوءمصرف مواد و انتقال HIV وجود دارد.

راهکارهای پیشگیری

۱. آموزش و آگاهی

* شناخت راه‌های انتقال بیماری

* اصلاح باورهای نادرست

۲. استفاده صحیح و مداوم از کاندوم

* کاهش چشمگیر انتقال عفونت‌ها

۳. واکسیناسیون

* واکسن هپاتیت B

* واکسن HPV

۴. آزمایش‌های دوره‌ای

* آزمایش HIV

* غربالگری هیپاتیت

* بررسی سایر عفونت‌ها

۶. پایبندی به رابطه سالم و مسئولانه

علائم هشداردهنده که نیاز به مراجعه فوری دارند

* ترشح غیرطبیعی از آلت

* زخم یا ضایعه تناسلی

* درد هنگام ادرار

* تورم بیضه

* تب بدون علت مشخص

تشخیص زودهنگام، از عوارض جبران‌ناپذیر جلوگیری می‌کند.

جمع‌بندی و پیام‌های کلیدی هفته سلامت مردان

- رفتار جنسی مسئولانه نشانه بلوغ، آگاهی و احترام به خود و شریک زندگی است.
- حذف رفتارهای پرخطر نه تنها از بیماری جلوگیری می‌کند، بلکه سلامت روان، ثبات خانواده و آینده فرزندان را تضمین می‌کند.
- سلامت مردان تنها به نبود بیماری محدود نمی‌شود؛ بلکه شامل سلامت جسم، روان و رفتارهای ایمن است. حذف رفتارهای پرخطر و سوءمصرف مواد می‌تواند:

* امید به زندگی را افزایش دهد.

* کیفیت روابط خانوادگی را بهبود بخشد.

* بار اقتصادی جامعه را کاهش دهد.

* نسل سالم‌تری تربیت کند.

منابع:

1. World Health Organization (WHO). Global status report on alcohol and health
2. WHO. Tobacco fact sheet
3. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Men's Health Overview.
4. United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC). World Drug Report.
5. American Psychological Association (APA). Men and Mental Health.
6. Global Burden of Disease Study
7. National Institute on Drug Abuse (NIDA). Health Consequences of Drug Misuse.
8. WHO. Preventing suicide: A global imperative
9. World Health Organization. Sexually transmitted infections fact sheets.
10. Centers for Disease Control and Prevention. STDs Overview.
11. UNAIDS. Global HIV & AIDS statistics.
12. National Institute on Drug Abuse. Drug Use and Risky Sexual Behavior.
13. United Nations Office on Drugs and Crime. World Drug Report.

روز ششم سلامت مردان و انتخاب‌های آگاهانه در راستای سلامتی

معصومه محمودی: دانشگاه اراک

محبوبه خسروی ثانی: دانشگاه سبزوار

فاطمه پوراصغر: دانشگاه بابل

زینب کاهوکار: دانشگاه دزفول

تدوین نهایی "زینب کاهوکار: دانشگاه دزفول"

مقدمه

سلامت مردان یکی از ارکان اساسی سلامت خانواده و جامعه محسوب می‌شود. مردان به دلیل نقش‌های شغلی، مسئولیت‌های اجتماعی، شرایط کاری و سبک زندگی، بیش از سایر گروه‌ها در معرض عوامل خطر سلامت قرار دارند. با این حال، شواهد علمی نشان می‌دهد که مردان در مقایسه با زنان کمتر از خدمات پیشگیرانه، معاینات دوره‌ای و مراقبت‌های بهداشتی استفاده می‌کنند و معمولاً مراجعه به مراکز درمانی را تا مراحل پیشرفته بیماری به تعویق می‌اندازند. این موضوع می‌تواند منجر به افزایش مرگ‌ومیر زودرس، ناتوانی، کاهش بهره‌وری شغلی و تحمیل هزینه‌های سنگین به خانواده و نظام سلامت شود.

انتخاب‌های آگاهانه در مسیر سلامتی به معنای تصمیم‌گیری مبتنی بر دانش، مسئولیت‌پذیری فردی و آگاهی از پیامدهای رفتارهاست. مردانی که آگاهانه سبک زندگی سالم را انتخاب می‌کنند، نه تنها سلامت خود را ارتقا می‌دهند، بلکه نقش مهمی در سلامت خانواده و توسعه پایدار جامعه ایفا می‌کنند.

مفهوم انتخاب آگاهانه در سلامت مردان

انتخاب آگاهانه در سلامت، فرآیندی است که طی آن فرد با شناخت عوامل خطر و عوامل محافظت‌کننده، تصمیم‌هایی اتخاذ می‌کند که منجر به حفظ و ارتقای سلامت جسمی، روانی و اجتماعی می‌شود. این انتخاب‌ها می‌تواند شامل تغذیه سالم، فعالیت بدنی منظم، پرهیز از رفتارهای پرخطر، رعایت اصول ایمنی، مدیریت استرس و استفاده به‌موقع از خدمات سلامت باشد.

افزایش سواد سلامت مردان نقش کلیدی در تحقق انتخاب‌های آگاهانه دارد. مردانی که اطلاعات صحیح و علمی درباره سلامت دارند، بهتر می‌توانند خطرات را شناسایی کرده و رفتارهای سالم‌تری را در زندگی روزمره خود اتخاذ کنند.

ابعاد مختلف سلامت مردان

سلامت جسمی

بیماری‌های قلبی عروقی، فشار خون بالا، دیابت، چاقی، بیماری‌های اسکلتی-عضلانی و برخی سرطان‌ها از شایع‌ترین مشکلات سلامت در مردان هستند. بسیاری از این بیماری‌ها ارتباط مستقیمی با سبک زندگی دارند و با انتخاب‌های آگاهانه قابل پیشگیری یا کنترل می‌باشند. فعالیت بدنی منظم، تغذیه سالم، کنترل وزن، خواب کافی و پرهیز از مصرف دخانیات و الکل از مهم‌ترین راهکارهای حفظ سلامت جسمی مردان محسوب می‌شود. انجام حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی هوازی متوسط در هفته می‌تواند خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مزمن را کاهش دهد.

سلامت روان

سلامت روان بخش جدایی‌ناپذیر سلامت عمومی است. مردان به دلیل فشارهای شغلی، اقتصادی و انتظارات اجتماعی، بیشتر در معرض استرس، اضطراب و فرسودگی روانی قرار دارند، اما معمولاً کمتر درباره مشکلات روانی خود صحبت می‌کنند یا از خدمات تخصصی استفاده می‌نمایند. نادیده گرفتن سلامت روان می‌تواند منجر به افسردگی، پرخاشگری، مصرف مواد و حتی خودکشی شود.

انتخاب آگاهانه در این حوزه شامل پذیرش اهمیت سلامت روان، مدیریت استرس، خواب کافی، تقویت مهارت‌های مقابله‌ای و مراجعه به مشاور یا روانشناس در صورت نیاز است.

سلامت اجتماعی و خانوادگی

روابط سالم خانوادگی و اجتماعی نقش مهمی در سلامت مردان دارد. حمایت اجتماعی مناسب می‌تواند اثرات منفی استرس‌های شغلی و زندگی را کاهش دهد. مشارکت فعال در زندگی خانوادگی، ارتباط مؤثر با همسر و فرزندان و ایفای نقش الگویی سالم، از مصادیق انتخاب آگاهانه در این بعد از سلامت به شمار می‌رود.

نقش سبک زندگی سالم در سلامت مردان

سبک زندگی سالم مجموعه‌ای از رفتارهای روزمره است که تأثیر مستقیمی بر سلامت دارد. تغذیه متعادل، تحرک بدنی کافی، خواب مناسب و مدیریت استرس، پایه‌های اصلی سبک زندگی سالم محسوب می‌شوند.

• تغذیه سالم

الگوی تغذیه‌ای نامناسب یکی از عوامل اصلی بروز بیماری‌های غیرواگیر در مردان است. مصرف بیش از حد نمک، چربی‌های اشباع، غذاهای فرآوری‌شده و فست‌فودها می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی، گوارشی و متابولیک را افزایش دهد.

انتخاب آگاهانه تغذیه‌ای شامل افزایش مصرف میوه و سبزیجات، غلات کامل، حبوبات، لبنیات کم‌چرب و منابع پروتئینی سالم و کاهش مصرف نوشیدنی‌های شیرین و غذاهای پرچرب است.

• فعالیت بدنی

فعالیت بدنی منظم علاوه بر حفظ سلامت جسمی، نقش مهمی در بهبود سلامت روان، افزایش انرژی، کاهش استرس و افزایش تمرکز دارد. مردانی که تحرک بدنی کافی دارند، کمتر دچار اضافه وزن، افسردگی و بیماری‌های مزمن می‌شوند. حتی فعالیت‌های ساده مانند پیاده‌روی روزانه، استفاده از پله به جای آسانسور و انجام حرکات کششی در محیط کار می‌تواند تأثیر مثبتی بر سلامت داشته باشد.

• خواب و استراحت

کم‌خوابی و اختلالات خواب در میان مردان شاغل شایع است و می‌تواند منجر به کاهش عملکرد شغلی، افزایش حوادث کاری، فشار خون بالا و اختلالات متابولیک شود. رعایت نظم در ساعات خواب و بیداری، پرهیز از مصرف کافئین در ساعات پایانی روز و کاهش استفاده از تلفن همراه قبل از خواب، از انتخاب‌های آگاهانه در این زمینه است.

• گنجانیدن تفریحات و فعالیت‌های کاهش دهنده استرس در برنامه روزانه

پیاده روی منظم، تفریحات خانوادگی و سرگرمی‌های فیزیکی که به کاهش استرس کمک می‌کند.

پیشگیری، خودمراقبتی و غربالگری

پیشگیری مقدم بر درمان است. بسیاری از بیماری‌ها در مراحل اولیه بدون علامت هستند و تنها از طریق معاینات دوره‌ای شناسایی می‌شوند. اندازه‌گیری منظم فشار خون، قند و چربی خون، انجام غربالگری‌های توصیه‌شده متناسب با سن و مراجعه به موقع به مراکز بهداشتی، از مهم‌ترین مصادیق انتخاب آگاهانه در سلامت مردان است.

خودمراقبتی به مردان کمک می‌کند تا مسئولیت سلامت خود را بپذیرند، علائم هشداردهنده بیماری‌ها را به موقع شناسایی کنند و از خوددرمانی و بی‌توجهی به مشکلات سلامت پرهیز نمایند.

ایمنی، حوادث و سلامت شغلی

حوادث و سوانح یکی از علل اصلی مرگ‌ومیر و ناتوانی در مردان، به‌ویژه در سنین فعال کاری است. رعایت اصول ایمنی در محیط کار و ترافیک، استفاده از تجهیزات حفاظت فردی، رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی و پرهیز از رفتارهای پرخطر، نقش مهمی در حفظ سلامت مردان دارد.

انتخاب آگاهانه در محیط کار به معنای توجه به سلامت شغلی، رعایت اصول ارگونومی، پیشگیری از بیماری‌های اسکلتی-عضلانی و مدیریت استرس شغلی است.

نقش مردان در ارتقای سلامت خانواده و جامعه

مردان سالم، ستون خانواده سالم هستند. رفتارهای سالم مردان می‌تواند الگویی مؤثر برای همسر، فرزندان و سایر اعضای خانواده باشد. مشارکت در برنامه‌های آموزشی سلامت، ترویج سبک زندگی سالم و حمایت از سلامت خانواده، از مهم‌ترین مسئولیت‌های اجتماعی مردان به شمار می‌رود.

سلامت مردان حاصل مجموعه‌ای از انتخاب‌های آگاهانه و مسئولانه در طول زندگی است. با ارتقای سواد سلامت، اصلاح سبک زندگی، توجه همزمان به سلامت جسم و روان و استفاده به‌موقع از خدمات پیشگیرانه، می‌توان از بسیاری از بیماری‌ها و حوادث قابل پیشگیری جلوگیری کرد. سرمایه‌گذاری بر سلامت مردان، سرمایه‌گذاری بر سلامت خانواده و آینده جامعه است

مردان سالم و آگاه:

- ✓ الگوی رفتاری مناسبی برای خانواده هستند
- ✓ در سلامت همسر و فرزندان نقش مؤثر دارند
- ✓ بار بیماری و هزینه‌های درمانی جامعه را کاهش می‌دهند

سلامت مردان سرمایه‌ای اجتماعی برای توسعه پایدار جامعه محسوب می‌شود.

نقش سواد سلامت در انتخاب‌های آگاهانه

سواد سلامت به توانایی دسترسی، درک و استفاده از اطلاعات سلامت گفته می‌شود. مردانی که سواد سلامت بالاتری دارند:

- ✓ تصمیم‌های بهتری می‌گیرند
- ✓ مسئولیت بیشتری نسبت به سلامت خود دارند
- ✓ تعامل بهتری با نظام سلامت دارند

آموزش و اطلاع‌رسانی مستمر از مهم‌ترین وظایف نظام سلامت در این زمینه است.

برنامه‌های آموزشی و راهکارهای ارتقای سلامت مردان

بر اساس تجربیات مراکز علمی و دانشگاهی، اقدامات مؤثر شامل:

- ✓ آموزش مدیریت استرس و مهارت‌های مقابله‌ای
- ✓ ترویج فعالیت بدنی ترکیبی (هوازی و قدرتی)
- ✓ آموزش تغذیه متعادل
- ✓ تشویق به تشکیل پرونده سلامت و چکاپ دوره‌ای
- ✓ مشاوره ترک دخانیات و پیشگیری از اعتیاد
- ✓ ترویج تفریحات سالم و فعالیت‌های اجتماعی

نقش نظام سلامت در حمایت از انتخاب‌های آگاهانه نظام سلامت می‌تواند از طریق: آموزش مستمر مشاوره‌های کوتاه و هدفمند اطلاع‌رسانی شفاف و قابل فهم مردان را در مسیر انتخاب‌های سالم همراهی کند. مراکز خدمات جامع سلامت، نقشی کلیدی در این فرآیند دارند.

جمع‌بندی

سلامت مردان حاصل مجموعه‌ای از انتخاب‌های آگاهانه در طول زندگی است. اصلاح سبک زندگی، توجه به سلامت جسم و روان، انجام معاینات دوره‌ای و افزایش سواد سلامت می‌تواند از بسیاری از بیماری‌ها و حوادث قابل پیشگیری جلوگیری کند. سرمایه‌گذاری بر سلامت مردان، سرمایه‌گذاری بر سلامت خانواده و آینده جامعه است.

(References)

World Health Organization (WHO). Health Literacy and Health Promotion. World Health Organization. Noncommunicable Diseases and Behavioral Risk Factors. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Healthy Living and Men's Health. Ministry of Health and Medical Education (Iran). National Action Plan for Prevention and Control of NCDs. Nutbeam D. Health Literacy as a Public Health Goal. WHO Bulletin.

