
هفته جهانی سلامت مردان
14-20 June 2021
Men, Mental health and Covid 19



هفته ملی سلامت مردان در ایران از سال ۸۴ 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 ۶ سازمان و موسسه علمی عضو شبکه سلامت مردان در دومین کنگره سلامت مردان در وین در سال ۲۰۰۲، مورد توافق قرار گرفته و از همان سال هفته بین المللی سلامت مردان از ۱۴ تا ۲۰ 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 محورهای هفته مذکور در سال های گذشته به شرح زیر بوده است:

سال ۲۰۱۵: Healthy living

سال ۲۰۱۶: Beating stress

سال ۲۰۱۷: Hazardous waist

سال ۲۰۱۸: Diabetes

سال ۲۰۱۹: Men's Health by number

سال ۲۰۲۰: Men and Covid-19

سال ۲۰۲۱: Men, Mental health and Covid-19

دردو سال اخیر با توجه به وجود پاندمی کووید ۱۹ و شدت ابتلا و مرگ و میر و مشکلات سلامت مردان نسبت به زنان سبب شده است که این موضوع در صدر مسایل مطرح شده در هفته فوق قرار گرفته. و شعار هفته بین 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 شود.

قرنطینه های اجرا شده در این دوره، تعطیلی مدارس و دانشگاهها، آموزش های غیرحضوری و مجازی در منزل و نداشتن تعامل اجتماعی بهداشت روان نوجوانان و جوانان بخصوص پسران را که قبل از دوران کووید زمان بیشتری را در خارج از خانه سپری می کرده اند، تحت تاثیر قرار داده است. نوجوانی به خودی خود دوران سختی است و همه گیری بیماری کرونا آن را سخت تر هم کرده است. با لغو رویدادهای اجتماعی، بسیاری از نوجوانان و جوانان نه تنها برخی از مهم ترین لحظات زندگی خود را از دست داده اند، بلکه از فعالیت های روزمره ای مثل گپ و گفت با دوستان و شرکت در کلاس های درس هم دور افتاده اند. بسته شدن مدارس و دانشگاهها، شیوه های امتحان و خبرهای هشدارآمیز باعث احساس اضطراب آنان شده است، از دست دادن ارتباط با دوستان و همکلاسیها، و

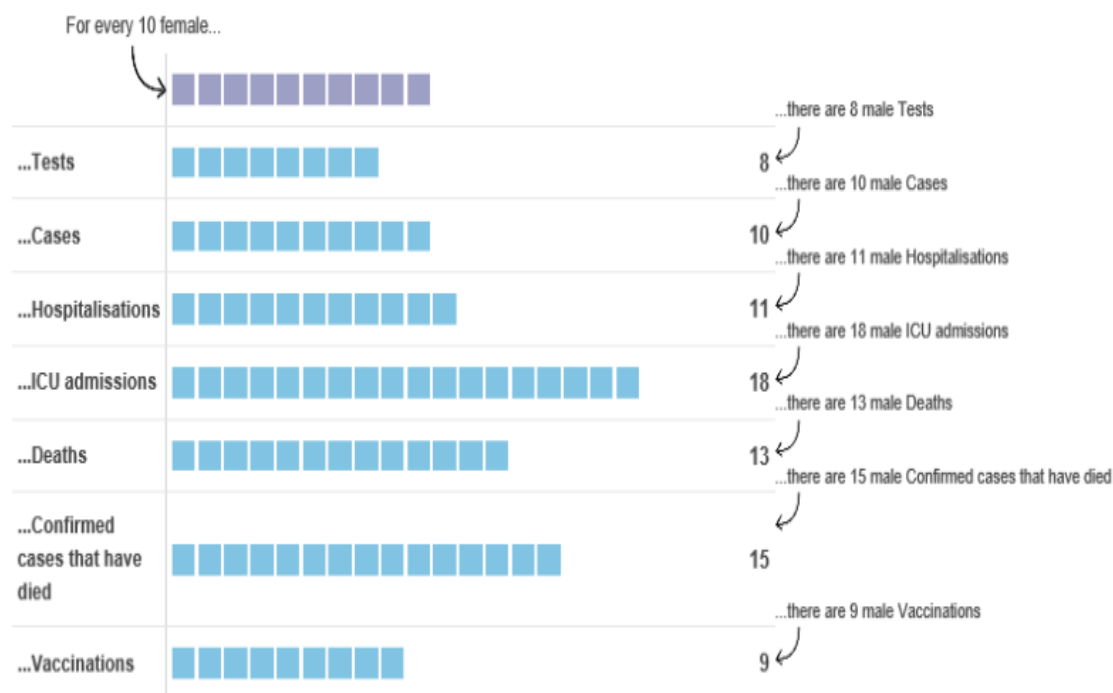
رفت و آمدهایی که باعث کاهش فشار روانی می شود از دانش آموزان گرفته شده است. از دست دادن سرگرمی ها یا مسابقات ورزشی برای نوجوانان ناگوار است. آموزش های آنلاین ممکن است اقناع کننده نباشد از طرف دیگر آسیب های فضای مجازی هم به دلیل رواج آموزش های الکترونیکی بیشتر شده است.

همچنین از دست دادن شغل و پایین آمدن سطح درآمد مردان بویژه مردان جوان در این مدت سبب بحران های اقتصادی و مشکلات روانی و افسردگی آنان گردیده است. افراد بالای ۳۰ سال، افراد بدون کار، افراد با محدودیت مالی ناشی از کار و نداشتن ایمنی شغلی دچار استرس شده اند.

خدمات سلامت روان در این دوره شامل آموزش برای رفع استرس های مربوط به کرونا، ارائه خدمات پیشگیرانه شامل آموزش و غربالگری و ارائه خدمات اورژانس روانپزشکی بخصوص در زمینه پیشگیری از خودکشی می باشد. با توجه به استرس های مرتبط با شیوع کرونا در خانواده ها، بسته های آموزشی دفتر سلامت روانی اجتماعی مد نظر قرار گرفته و غربالگری سلامت روان بخصوص در افراد دارای علائم نگرانی و تنش زیاد، یا سابقه بیماری روانپزشکی مانند اختلالات خلقی و اختلالات اضطرابی یا دارای سابقه مصرف الکل و مواد مخدر، در کنار سایر گروه های آسیب پذیر و مراجعه کنندگانی که خودشان در این دوره مراجعه نموده اند، صورت گیرد تا اقدامات به موقع از جمله ارجاع به کارشناس سلامت روان برای آنان انجام شود. همچنین بسته خدمات سلامت روان ابلاغی دفتر سلامت روانی اجتماعی وزارت متبوع در خصوص خدمات اورژانس روانپزشکی و بسته های آموزشی تهیه شده توسط آنان مد نظر قرار گیرد. همچنین ترویج فعالیت بدنی از قبیل پیاده روی، دویدن و دوچرخه سواری برای مردان جوان در پیشگیری از تبعات روانی ناشی از شرایط قرنطینه کمک کننده است.

علاوه بر مشکلات روانی و استرس های ناشی از کرونا باید موارد ابتلا و مرگ و میر ناشی از کووید ۱۹ را در مردان مورد توجه قرار داد. گرچه همه افراد جامعه از کوچک تا بزرگ و زن و مرد در معرض خطر کرونا ویروس و عواقب آن هستند، اما سن و جنس به عنوان دوفاکتور مهم در ابتلا یا شدت علائم تاثیر گذارند. ابتلا و سن افرادی که علائم شدید تری پیدا می کنند یا ابتلا به کرونا در آنها منجر به مرگ می شود، در سال های پایانی میان سالی و دوره سالمندی بیشتر است. به طوری که از هر ۵ مرگ در بین مردان یک مرگ در سنین کمتر از ۶۵ 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 ۱۹ در نمودار زیر مشاهده می کنید:

At the global level, what does the data show?



Source: WHO

نمودار فوق حاکی از آن است که در سطح جهان :

- در مقابل هر ۱۰ زن که تست کووید ۱۹ انجام داده اند ۸ مرد تست انجام داده اند.
- در مقابل هر ۱۰ زن که به بیماری کووید ۱۹ مبتلا شده اند ۱۰ مرد مبتلا شده اند.
- در مقابل هر ۱۰ زن که بعلت بیماری کووید ۱۹ بستری شده اند، ۱۱ مرد بستری شده اند.
- در مقابل هر ۱۰ زن که نیازمند بستری در آی سی یو بوده اند، ۱۸ مرد در آی سی یو بستری شده اند.
- در مقابل هر ۱۰ زن که بر اثر بیماری کووید ۱۹ فوت شده اند، ۱۳ مرد فوت شده اند .
- در مقابل هر ۱۰ زن که با تست مثبت اثبات شده فوت شده اند، ۱۵ مرد با این شرایط فوت شده اند.
- در مقابل هر ۱۰ زن که واکسینه شده اند، ۹ مرد واکسینه شده اند .

آخرین اطلاعات مربوط به کووید ۱۹ کشور حاکی از آن است که در مقابل ۲۵۸۴۰۷ نفر زنان مبتلا ۲۷۵۸۹۴ مرد مبتلا به کووید ۱۹ و در مقابل ۳۱۶۴۹ مرگ ناشی از کووید در زنان ۴۱۵۸۰ مورد مرگ ناشی از کووید در مردان داشته ایم. (۱۰ مورد مرگ زنان در مقابل ۱۳ 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 : مطالعات حاکی از آن است که برخی ویژگیهای بیولوژیک مردان آنان را نسبت به ابتلا به کووید 19 آسیب پذیرتر از زنان می سازد . از جمله اینکه وجود انزیم ACE در مردان بیشتر از زنان است که عاملی برای ایجاد عفونت قلمداد می شود . از طرف دیگر در برخی مطالعات وجود هورمون استروژن در زنان را عاملی برای بهبودی سریعتر و کاهش شدت ابتلا در زنان دانسته اند . به هر حال شواهد، حاکی از آسیب پذیری بیولوژیک بیشتر مردان در مقابل بیماری کووید 19 می باشد.

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 . آنها باید بنا را بر آن بگذارند که اطرافیان آنها ازفامیل و همسایه و همکار و دوست و آشنا تا پزشک و معلم و مغازه دار و راننده و ... آلوده هستند . تنها با پذیرش این اصل است که به حفاظت شخصی خود توجه خواهند کرد و حد اکثر اصول بهداشتی و احتیاطات همه جانبه را رعایت خواهند کرد . رعایت اصول حفاظت فردی در محیط کار بر اساس پروتکلهای مربوطه در این گروه سنی از اهمیت زیادی برخوردار است . اغلب شغلهای در معرض خطر یا مردانه هستند یا حتی اگر مردان و زنان هر دو به آن اشتغال دارند ، مردان بیشتری مبتلا شده و با علایم شدیدتری مواجه شده اند . شدت ابتلا و مرگ و میر در مردان کادر بهداشت و درمان نیز بیشتر از زنان بوده است . به طور کلی کارکنانی که در معرض مواجهه بیشتر با کروناویروس هستند شامل موارد زیر می باشند

• کارکنان خدمات بهداشتی و درمانی،بهداری، خانه های بهداشت کارگری و مرکز بهداشت کار

• کارکنان کفن و دفن

• کارکنان آزمایشگاه های تشخیص طبی

• مسئولین و کارکنان فرودگاه ها و شرکت های هوایی و ریلی و مترو، کلیه وسایل حمل و نقل عمومی اتوبوس،

تاکسی و

• مرزبانان

• کارکنان جمع آوری زباله، پسماند و یا فاضلاب افراد زباله گرد

• کارکنانی که مرتب در مسافرت هستند به خصوص به مناطق آلوده

اقدامات پیشگیرانه و کنترلی برای محافظت از کارگران در برابر مواجهه با ویروس کرونا و ابتلا به آن بستگی به نوع کار انجام شده و ریسک مواجهه با آن از جمله پتانسیل ارتباط با افراد آلوده و آلودگی محیط کار دارد. کارفرمایان باید استراتژیهای کنترل عفونت را بر اساس یک ارزیابی ریسک دقیق با استفاده از تلفیق مناسبی از کنترل های مهندسی و مدیریتی، شیوه های کار ایمن و وسایل حفاظت فردی اتخاذ کنند تا از مواجهه کارگران پیشگیری شود . برای جلوگیری از مواجهه شغلی با ویروس کرونا کارفرمایان ملزم هستند که به کارگران در زمینه اجزای

پیشگیری از آلودگی از جمله وسایل حفاظت فردی آموزش دهند. همچنین لازم است مردان در محیط کار اصول پیشگیری از بیماری کووید ۱۹ را جدی بگیرند.

مسئولیت خانوادگی مردان برای خرید اقلام مورد نیاز خانواد: 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. این کالاهای اصلی شامل مواد شوینده، ضد عفونی کننده و بهداشتی و دارویی و مواد غذایی است. توجه کنید تامین هیچ کالایی مهمتر از کالاهای فوق نیست. همچنین تعداد دفعات خرید را به حداقل ممکن برسانند و سعی کنند خرید اقلام مورد نیاز را یک جا خریداری نمایند.

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. با همین باور. رهاست که مردان کمتری به مراکز درمانی مراجعه می کنند و به انجام آزمایش تن می دهند یا کمتر از زنان به رعایت اصول بهداشتی تعریف شده مانند شستشوی مکرر دستها، استفاده از ماسک و دستکش مبادرت می ورزند. انتشار آمارهای مربوط به ابتلا و مرگ و میر مردان در اثر بیماری کووید ۱۹ از مواردی است که می تواند بر شکستن این رویکرد غلط برای محافظت در مقابل کرونا موثر باشد.

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. با توجه به اینکه یک عامل خطر بسیار مهم در شدت ابتلا مرگ و میر ناشی از کووید ۱۹ ابتلا به بیماریهای زمینه ای فوق می باشد، مردان در معرض خطر بیشتری قرار می گیرند. از طرف دیگر با توجه به اینکه درصد کثیری از مردان بخصوص در گروه میانسال دارای بیماریهای مزمن زمینه ای غیرواگیر مانند انواع سرطانها، دیابت، بیماری قلبی عروقی، بیماری کلیوی مزمن، بیماریهای سیستم عصبی، و... نیز در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری کرونا و عواقب آن بوده و نیازمند توجه و مراقبت بیشتری می باشند.

رفتارهای ناسالم مردان: به همان اندازه که ویروس کرونا خطرناک و مرگ آفرین است، اثرات ناگوار و مخرب تغذیه ناسالم و بی تحرکی بر سلامتی نیز می تواند منجر به عواقب ناخوشایندی مانند سکته قلبی و مغزی، دیابت، فشارخون بالا، چاقی، چربی خون بالا، کبد چرب، افسردگی، کاهش قوای عضلانی و گردد.

تغذیه ناسالم، فعالیت بدنی ناکافی و چاقی از دلایل مهم بیماریهای غیر واگیر است که متأسفانه مردان را در معرض خطر ابتلا به کووید ۱۹ و مقاومت پایین در مقابل با آن قرار می دهد. لازم است مردان برای محافظت از خود در مقابل کرونا و سایر عوارض بیماریهای غیرواگیر به رفتارهای ناسالم خود در دوره شیوع کرونا پایان دهند. هیچ چیز به اندازه یک برنامه غذایی کامل و صحیح به تقویت سیستم دفاعی کمک نمی کند. همچنین در زمان فاصله گذاری اجتماعی، پرهیز از زندگی بی تحرک و فعالیت بدنی کافی در این گروه از اهمیت زیادی برخوردار است. ازسوی

دیگر، فعالیت بدنی با شدت متوسط، ایمنی بدن را در مقابل بیماری کرونا بالا می برد؛ هم چنین در کاهش استرسهای ناشی از این بیماری مهلك موثر می باشد.

فعالیت ورزشی مناسب برای بهبود ظرفیت قلبی و تنفسی و تقویت عضلات نیازمند برنامه کاملی برای ابعاد مختلف ورزش هوازی، تمرینات کششی و تمرینات قدرتی به صورت زیر است:

-فعالیت هوازی با شدت متوسط را که عموماً معادل با راه رفتن سریع است و به نحو چشمگیری ضربان قلب را تسریع میکند. در شرایط خانه نشینی ناشی از شیوع کرونا می توان راه رفتن در حیاط یا پارکینگ منزل یا تردمیل را در نظر گرفت. میتوان با جمع دورههایی که حداقل 10 دقیقه یا بیشتر طول میکشند، تا حد اقل 30 دقیقه روزانه انجام گردد

-تمرینات کششی و انعطاف پذیری که سبب افزایش دامنه حرکتی، افزایش گردش خون و گرم کردن عضلات می گردد

-تمرینات قدرتی این نوع تمرینات با کمک وزن بدن خود فرد یا انواع وزنه ها یا ورزشی جهت تقویت قدرت و استقامت عضلات انجام می شود. ویروس کرونا از جمله عوامل بیماری زای تنفسی هستند که ممکن است از یک سرماخوردگی خفیف تا بیماری های شدیدتری را باعث شوند. عوامل زمینه ای متفاوتی (مانند بیماری های قلبی و عروقی و دیابت) می توانند روند طبیعی بیماری را تغییر دهند. در این زمینه این سوال مطرح می شود که با توجه به درگیر شدن دستگاه تنفسی و ریه ها در بیماری کرونا، استعمال دخانیات (شامل سیگار، قلیان و نظایر آن)، می تواند در روند پیشرفت این بیماری تاثیرگذار است.

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 .به دلیل آسیب دیدگی و عملکرد نامناسب ریه ها در استعمال کنندگان مواد دخانی، این افراد با شدت و وخامت بیشتری تحت تاثیر این ویروس قرار خواهند گرفت.

شیوع بیماری کووید 19 احساس ضرورت برای ترک سیگار را افزایش می دهد و دلایل کافی وجود دارد که ترک سیگار در طول پاندمی کووید ۱۹ می تواند شانس مبارزه با ویروس را افزایش دهد .از این شرایط باید برای تغییر رفتار مردان بویژه مردان جوان در جهت ترک سیگار سود جست.