

چند نکته در مورد سلامت مردان

"سوانح و حوادث، در کمین سلامت مردان"

- شایعترین علامت سرطان مثانه وجود خون در ادرار است.
- مهمترین عامل خطر برای سرطان مثانه مصرف سیگار می باشد.
- فعالیت جسمی را در برنامه روزانه خود بگنجانید. روزانه حداقل نیم ساعت ورزش و پیاده‌روی کنید.
- سرعت مجاز هنگام رانندگی یا موتورسواری را رعایت کنید.
- هرگز از مواد مخدر و الکل قبل از رانندگی استفاده نکنید.
- با خواب‌آلودگی یا خستگی رانندگی نکنید
- وزن‌تان را کنترل کنید و اجازه ندهید اضافه‌وزن پیدا کنید و چاق شوید.
- فعالیت‌هایی مثل پیاده‌روی، آهسته‌دویدن برای بهبود وضعیت استخوان بندی در دوران کودکی و نوجوانی لازم است و باعث می‌شود از دست رفتن استخوان کاهش یابد. همچنین تعادل و قدرت عضلانی را زیاد می‌کند و خطر افتادن را کاهش می‌شود. به همین خاطر از خطر شکستگی می‌کاهد.
- زمان و روش شروع ورزش: باید برنامه تکامل چند جانبه را از سنین ۵ تا ۶ سالگی شروع کرد تکامل چند جانبه یعنی اینکه فرد از سنین کودکی با مهارت‌های پایداری مانند پریدن، دویدن، پرتاب کردن، پشتک زدن، گرفتن و موارد مشابه آشنا گردد تا در آینده برای مهارت‌های اختصاصی مثل فوتبال، بسکتبال، آمادگی داشته باشد. لذا کودک می‌تواند در آینده هر مهارت تخصصی را به راحتی انتخاب کند.
- اگر به سعادت خود و فرزندان‌تان علاقه دارید ایمنی و بهداشت را سرلوحه کارتان قرار دهید.
- حداقل ۲ بار ماهی در هفته مصرف کنید.
- روزانه ۵ وعده سبزی و میوه مصرف کنید.

مصرف نمک را کاهش دهید.

نمک یکی از مواد مورد نیاز برای سوخت و ساز مواد غذایی در بدن، انتقال پیام‌های عصبی و کارکرد صحیح عضلات است. این ماده به مقدار محدود مورد نیاز بوده و مصرف متعادل آن لازم است.

حداکثر مقدار مصرف روزانه نمک ۵ گرم می‌باشد

در حال حاضر، ارتباط بین مصرف زیاد نمک و افزایش فشار خون به ویژه در افرادی که سابقه خانوادگی فشار خون بالا دارند، به طور قطعی ثابت شده است.

برای پیشگیری از افزایش فشار خون و بیماری‌های قلبی به چه نکاتی باید توجه کنیم؟

- میزان نمکی که هنگام پخت به غذا اضافه می‌کنید را کاهش دهید.
- برای اجتناب از مصرف بی‌رویه نمک؛ بر سر سفره از نمکدان استفاده نکنید.
- غذاهای کنسرو شده و بسیاری از مواد غذایی بسته‌بندی شده و آماده دارای مقادیر زیادی نمک هستند، به همین دلیل بهتر است مصرف این مواد غذایی را محدود کنید.
- برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در هنگام تهیه غذاها به جای نمک از سبزی‌های تازه و معطر؛ سیر، لیموترش، آب نارنج، آویشن، شوید و ... استفاده کنید.
- مصرف غذاهای شور مثل آجیل شور، انواع فرآورده‌های غلات حجیم شده (پفک، چاکلز، ...) چیپس، انواع شور نظیر خیار شور و کلم شور، ماهی دودی، سوسیس و کالباس را کاهش دهید.

جوش شیرین که ممکن است برای ور آمدن و پف کردن انواع نان و کیک به کار رود دارای مقدار زیاد سدیم (عنصر مؤثره نمک) است. بنابراین در افرادی که به علت ابتلا به بیماری محدودیت مصرف نمک دارند مصرف مواد حاوی جوش شیرین هم باید بسیار محدود شود.