**هفته ملی سلامت مردان**

**همه گیری کرونا ،توجه بیشتر به سلامت مردان**

سلامت مردان طیف بسیار وسیع تری را از عدم وجود بیماری یا ضعف در بر گرفته و شامل رفاه کامل فیزیکی ،روانی،و اجتماعی نیز هست .مفهوم سلامت اجتماعی در مردان ،به معنای داشتن احساس تعلق به یک جامعه ،برخورداری از سظح قابل قبول تحصیلات ،داشتن یک شغل مناسب ،داشتن یک خانواده سالم و برخورداری از توانایی فراهم ساختن یک زندگی امن برای خود و خانواده است .

سلامت مردان در نزدیک به 2 دهه اخیر به عنوان بحران خاموش سلامت مورد توجه بین المللی قرار گرفته است.

**روز اول :کرونا و نقش مردان در حفاظت از سلامت خانواده**

بر اساس اطلاعات تفکیک جنسی گزارش شده ،اگر چه تعداد موارد قطعی ابتلا به کووید در بین زنان و مردان تفاوت چندانی ندارد ،اما نسبت کشندگی در مردان 2.4%بیش از زنان است و 70%مرگ در مردان دیده شده است.علت این تفاوت را باید در مجموعه ای از تفاوتهای بیولوژیک ،رفتاری و روانی اجتماعی دانست .

کروموزوم xحاوی ژن های متعدد مرتبط با ایمنی است .تفاوت در تاثیر ژن ها و هورمون های جنسی بر پاسخ ایمنی تاثیر می گذارد ،از طرف دیگر بالا تر بودن سطح angiotensin –converting enzyme در پلاسمای مردان عامل بیولوژیک دیگری است که بر ابتلا و شدت بیماری تاثیر می گذارد .

ضمنا شدت خطر ادراک شده پاندمی کووید در بین مردان کمتر از زنان بوده و لذا اقدام به رفتارهای حفاظت نشده نظیر حضور در اجتماع و پرهیز نکردن از تماس فیزیکی در بین مردان بیشتر است.علاوه بر آن در اغلب کشورها رفتارهایی نظیر مصرف الکل و دخانیات در آقایان شایعتر است .همینطور رفتارهایی نظیر دست شستن ،فاصله گذاری اجتماعی ،پوشیدن ماسک ،مراجعه برای دریافت خدمات درمانی در بین آقایان نسبت به خانمها شیوع کمتری دارد ،بسیاری از مردان برای اینکه ترس خود نسبت به بیماری را نشان ندهند ،از پوشیدن ماسک و سایر رفتارهای حفاظت کننده پرهیز می کنند .

بحث خود مراقبتی در شرایط کنونی با توجه به شیوع ویروس جهش یافته جدید(نوع انگلیسی )که دارای میزان سرایت بیشتر (30 درصد بیش از نوع قبلی است)و کشندگی بیشتر دارای اهمیت بسیار است زیرا مردان همانطور که در بالا به آن اشاره شد نسبت به رعایت اصول اولیه پیشگیری کم توجهند .

**تا زمانی که خطر انتقال کاهش نیابد ،مراقبت از خود به عنوان اصلی ترین روش برای مقابله با بیماری است.اگر برای شکست این ویروس جدی هستیم ،مردان باید سلامتی خود و خانواده را ارتقا بخشیده و از خانواده و خود محافظت کنند.**

**روز دوم :بهبود و حفظ سلامت روان مردان در دوره کرونا :**

در همه گیری کرونا ،خطر مستقیم بیشتری سلامتی و حیات مردان را نهدید می کند ،سلامت روان یکی از ابعاد مهم سلامتی افراد است و بر سلامت جسمانی و اجتماعی تاثیر جدی دارد .بهداشت روان به مفهوم حالت توازن بین شخص و دنیای پیرامون او و سازگاری شخصی با خود و دیگران و هم زیستی بین واقعیت های خود ،مردم و محیط زیست است .به عبارت دیگر دانش و هنری است که به افراد کمک می کند تا با ایجاد روش هایی صحیح از لحاظ روانی و عاطفی،بتوانند با محیط خود سازگاری داشته و راه حلهای مطلوب تری را برای حل مشکلاتشان انتخاب نمایند .سلامت روان ،بستر ساز سلامت جسمی است .

**در یک مطالعه نشان داده شد مهم ترین عوامل تاثیر گذار بر سلامت مردان مدیریت استرس و بهبود رژیم غذایی است .**

بر اساس نتایج یک پژوهش 77% مردان ،افزایش استرس خود را در زمان شیوع کرونا با احساس انزوا طلبی ،عدم سلامت ذهنی و احساسی خود خبر دادند،طبق نظر کارشناسان ،این آسیب های سلامت روانی اثر مستقیم بر تضعیف سیستم ایمنی بدن دارد که موجب عدم دفاع لازم بدن در برابر کرونا ویروس می شود .

**از آنجا که خانواده نقش اساسی در سلامت روان اعضای خود دارد آموزش و مشاوره ،درمان در خانواده با هدف هماهنگی با تغییرات ،حل تضادها و تعارضات ،همبستگی بین اعضا ،وضع و عمل به قوانین خانواده ،تقسیم وظایف و همدلی از جمله عوامل موثر بر تضمین سلامت روان همه ی اعضا و مردان است .**

**واحد آموزش به بیمار –اسفند 99**