

صحة الرجال

Men's Health



JOHN GUNEL, DO
CENTRAL MAINE MEDICAL CENTER
FAMILY MEDICINE RESIDENCY

ADD CC LOGO

الدكتور جون غونيل، طبيب تقويمي
المركز الطبي في وسط ولاية مين
فرع التخصص في طب الأسرة

ADD CC LOGO

جدول الأعمال



● يستعرض هذا المورد القضايا المتعلقة بصحة الرجال، بما فيها:

- الرياضة واللياقة البدنية
- التغذية
- مرض السكري
- صحة القلب والأوعية الدموية
- صحة غدة البروستات
- الأبوة
- التدخين

مقدمة



- عدد الرجال الذين لديهم تغطية تأمين على الصحة أقل من عدد النساء
- يميل الرجال إلى العمل في مهن أكثر خطورة
- يشجع المجتمع الرجال والفتيان على سلوكيات محفوفة بالمخاطر
- يميل الرجال إلى التقليل من الزيارات الطبية الوقائية
- متوسط العمر المتوقع للرجال أقصر منه للنساء

معدل الوفيات عند الرجال



● الأسباب الرئيسية للوفاة عند الرجال:

1. أمراض القلب
2. السرطان
3. أمراض الجهاز التنفسي السفلي المزمنة
4. الأمراض الدماغية الوعائية التنفسية (السكتة أو الجلطة الدماغية)
5. مرض السكري

الرياضة واللياقة البدنية



- نقص اللياقة البدنية يقتل عدداً أكبر من الرجال من التدخين ومرض السكري والسمنة المفرطة مجتمعة.
- 30 دقيقة من الرياضة يومياً = حياة أطول بساعتين
- السير أو المشي إلى العمل هو طريقة بسيطة للقيام بالرياضة اليومية
- تشكل التمارين الرياضية البسيطة مثل تمرين الضغط (push ups) والقفز الهوائي (jumping jacks) طريقة سهلة للحفاظ على اللياقة البدنية



التغذية



- حمية غذائية غنية بالفاكهة والخضار والحبوب هي من أصح الحميات الغذائية
- يعيش الرجال النباتيون حياة أطول بمعدل 9,5 سنوات
- التركيز على وفرة الخيارات الصحية
- تجنب الأطعمة المصنّعة والأطعمة المحتوية على نسبة عالية من الدهون أو السكر



Somali Kitchen



The Somali Kitchen المطبخ الصومالي

مرض السكري



ينشأ مرض السكري من نقص في قدرة الجسم على معالجة السكريات

من مسببات مرض السكري:

- الوزن المفرط
- عدم ممارسة الرياضة
- التغذية غير السليمة

من عواقب مرض السكري:

- ارتفاع في ضغط الدم
- تنميل في اليدين والقدمين
- العجز الجنسي/نقص في القدرة على الانتصاب
- فقدان البصر
- مشاكل في الكلى --> غسيل الكلى

صحة القلب والأوعية الدموية



قد يؤدي تدني صحة القلب والأوعية الدموية إلى:



- ارتفاع في ضغط الدم
- ارتفاع نسبة الكوليسترول
- سكتة أو جلطة دماغية
- نوبة قلبية

يمكنك المحافظة على صحة القلب والأوعية الدموية بـ:

- الرياضة
- التغذية الصحية
- التخفيف من مستوى الإجهاد



صحة غدة البروستات



- أهم وظيفة تقوم بها غدة البروستات هي إنتاج سائلٍ يشكّل مع الحيوانات المنوية السائل المنوي الضروري لعملية التنازل.

إذا عانيتَ من الأعراض التالية، يجب أن ترى الطبيب:

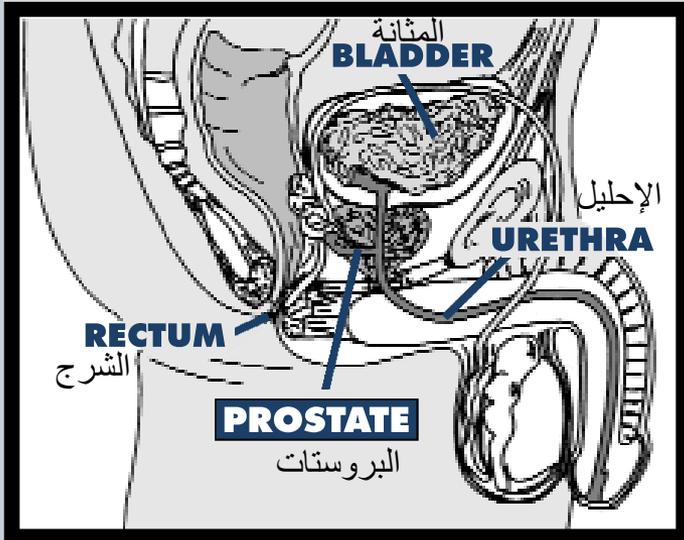
- صعوبة في التبول

- تبول متكرر

- وجود دم في البول

- ألم

- صعوبات جنسية



الأبوة



من المهم أن تشارك في مرحلة مبكرة من نمو طفلك لكي يكون الطفل معافاً وبصحة جيدة.

- إنخرط بنمو طفلك ب:
 - القراءة
 - التحدث
 - المعانقة والاحتضان
 - إطلاع طفلك على العالم
- تواصل مع شريك حياتك، وليكن الدعم متبادلاً بينكما
- طبيب الأسرة جاهز لدعمك أنت أيضاً!

التدخين



- يتسبب التدخين بأكثر وفيات من:
 - شرب الكحول
 - تعاطي الكوكايين
 - تعاطي الهيروين
 - مرض الإيدز
 - جرائم القتل
 - حوادث السيارات
- علبة سجائر واحدة يوميا:
 - 8 دولارات يومياً على مدى 30 عاماً...
 - تساوي ما مجموعه 300,000 دولار.
- هناك العديد من الموارد المتاحة لمساعدتك على التوقف عن التدخين

النرجيلة



● ساعة تدخين النرجيلة = تدخين 10 سجائر

● تدخين النرجيلة قد يتسبب بـ:

○ سرطان الرئة

○ سرطان الفم

○ ضعف/ضيق التنفس

○ انخفاض في الخصوبة

○ المرض لدى الأطفال والرضع

في الختام



تذكّر: أنتَ مسؤول عن صحتك
وأنتَ تتولّى إدارة شؤونها!

في الختام



ADD LOGOS •

يرجى الاتصال بمرشد الرعاية الصحية للجمعية الخيرية الكاثوليكية

Catholic Charities Health Care Navigator

على أحد الرقمين: 207-514-1463 أو 207-650-6864

للمزيد من المعلومات أو للاستفسار!

Refugee & Immigration Services- 80 Sherman Street...etc