



هفته جهانی سلامت مردان

۲۵ تا ۳۱ خرداد ماه



بیمارستان پارس، واحد ارتقا سلامت

نقش تغذیه صحیح بر سلامت مردان

۱۵ لغایت ۲۱ ژوئن هفته جهانی سلامت مردان نامگذاری شده است. این اقدام با هدف تاکید بر جنبه های مختلف سلامت مردان و حساس سازی مردان برای توجه بیشتر به جنبه های مختلف پیشگیری از مخاطرات سلامت بوده است. تغذیه یکی از مهمترین جنبه های اثرگذار بر سلامت مردان را تشکیل میدهد که متأسفانه به علل مختلف مورد غفلت قرار گرفته است. کوتاه بودن حضور مردان در منزل و محدودیت دسترسی آنان به غذاهای خانگی و میوه و سبزی، قرار گرفتن در معرض هوای آلوده در محیطهای کار که نیاز به برخی مواد مغذی و مقویرا افزایش میدهد، دسترسی کمتر مردان به آموزشهای تغذیه ای که از طریق رسانه های مختلف از جمله صدا و سیما ارائه میشود (در این خصوص خانم های خانه دار بیشترین تعداد مستمعین رسانه ها را تشکیل میدهند) توجه کمتر مردان به سلامت خود، فقدان زمان خواب کافی و کم خوابی به علت داشتن مشاغل شیفتی که آنها را در معرض استرسهای روحی قرار میدهد. از مهمترین علل به خطر افتادن سلامت مردان و بی توجهی به تغذیه مناسب این گروه میباشد. این در حالی است که نوع تغذیه مردان علاوه بر این که در سلامتشان اثرگذار است، در بازده کاری آنان نیز بسیار موثر بوده است.

آمار بالا و شیوع روز افزون ابتلا مردان به بیماریهای غیر واگیری همچون چاقی، سرطان و فشار خون بالا و کاهش سن ابتلاء به این بیماریها در کشور و از طرف دیگر ارتباط تنگاتنگ این بیماریها با عادات غذایی و فرهنگ تغذیه ای جامعه، بررسی و برنامه ریزی کلان کشوری را برای اصلاح الگوی مصرف در جامعه می طلبد.

در این مقاله بر آن شدیم در خصوص نقش تغذیه و پیشگیری از دو سرطان شایع در میان مردان، تغذیه و استعمال دخانیات بصورت مختصر اطلاعاتی در اختیار شما قرار دهیم.

تغذیه و سرطانهای شایع در مردان (سرطان پروستات و سرطان روده بزرگ)

سرطان پروستات اولین سرطان شایع در کشور و دومین علت مرگ ناشی از سرطان در مردان است. بروز آن در اکثر موارد پس از ۶۵ سالگی افزایش مییابد و به علت بزرگ شدن پروستات در این بیماری، علائم انسداد مجرای ادراری را بروز میدهد. چاقی شکمی در مردان میتواند شیوع و شدت

انسداد مجرای ادراری را افزایش دهد. رژیم حاوی گوشت قرمز، چربی و اسیدهای چرب اشباع (چربیهای جامد) میتواند زمینه ساز این بیماری باشد.

علائم و نشانه های سرطان پروستات

برخی از علائم این بیماری عبارتند از: ادرار قطره قطره و مکرر، درد یا سوزش ادرار و درد لگن و بالای ران در صورت بروز علائم فوق الذکر باید حتماً به پزشک مراجعه کرد.

عوامل زمینه ساز بروز سرطان پروستات

۱- سن: با بالا رفتن سن (به ویژه سن بالاتر از ۶۰ سال)، خطر ابتلا به سرطان پروستات نیز افزایش مییابد.

۲. سابقه خانوادگی: ژنهای خاصی که از والدین به ارث رسیده اند، ممکن است بر میزان ابتلا به سرطان پروستات تاثیر بگذارند. در مردانی که پدر یا برادر مبتلا به سرطان پروستات داشته اند دو تا سه برابر بیشتر احتمال ابتلا به این بیماری وجود دارد.

۳. نژاد: سرطان پروستات در بعضی از نژادها و گروه های قومی شایعتر است.

۴. عفونت: یا التهاب پروستات

۵. رژیم غذایی: هیچ تحقیقی به طور قطع نشان نداده است که رژیم غذایی و تغذیه میتوانند به طور مستقیم بر پیدایش سرطان پروستات تاثیر بگذارند، اما برخی مطالعات نشان داده اند که رژیم پرچرب مخصوصاً چربی حیوانی، مصرف الکل میتواند باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان پروستات شود.

توصیه های تغذیه ای برای پیشگیری و کمک به بهبود سرطان پروستات

۱- وزن خود را متناسب با قدتان حفظ کنید و در صورت چاقی، با مراجعه به مشاور تغذیه، رژیم غذایی کاهش وزن را در پیش بگیرید.

۲- پروتئین مورد نیاز بدن را با مصرف منابع کم چربی مثل انواع گوشت کم چربی، مرغ، ماهی و لبنیات کم چرب به دست آورید.

۳- رژیم غذایی کم چربی و پر فیبر را رعایت نمایید.

۴- منابع غذایی غنی از اسید چرب امگا ۳ مانند ماهی و میگو مصرف کنید.

۵- حبوبات و غلات کامل (حاوی فیبر بالا)، مغز دانه ها (گردو، بادام، پسته، فندق و ... خشکبار و محصولات سویا مانند آجیل سویا و شیر سویا که حاوی ترکیبات ویژه به نام ایزوفلاونوئید هستند و خاصیت ضدسرطانی دارند، مصرف کنید.

۶- مصرف سبزیها و میوه های سرخ، زرد، نارنجی و قرمز رنگ (به ویژه گوجه فرنگی پخته، سس گوجه فرنگی، توت فرنگی) و کلم را که نقش محافظتی و پیشگیرانه در برابر این سرطان دارد در برنامه غذایی روزانه خود قرار دهید.

سرطان روده بزرگ

روده بزرگ بخشی از دستگاه گوارش است که از آپاندیس شروع شده و به راست روده یا رکتوم ختم میشود و به شکل یک علامت سوال بزرگ روده کوچک را احاطه میکند. وقتی غذا میخوریم، مواد مغذی و مفید قبل از رسیدن به روده بزرگ جذب شده و مابقی به عنوان مواد زائد وارد روده بزرگ شده و در آنجا تخمیر و سرانجام دفع میشوند. هر چه این مواد بیشتر در روده بزرگ بمانند، آب بیشتری از دست داده و دفع آنها سخت تر میشود. سرطان روده بزرگ در مردان نسبت به زنان شایعتر است و اغلب پس از میانسالی همراه با خونریزی، درد، و حرکات غیر طبیعی روده رخ میدهد. این سرطان به طور قابل ملاحظه ای پس از ۵۰ سالگی بروز میکند و با گذشت هر دهه، دو برابر میشود.

عوامل زمینه ساز ابتلا به سرطان روده بزرگ

۱. سن: معمولا افراد بالای ۶۰ سال به این بیماری مبتلا میشوند. البته این بیماری میتواند جوانترها را نیز مبتلا سازد.
۲. جنس: شیوع این سرطان در مردان بیشتر از زنان است.
۳. سیگار: سیگار کشیدن خطر ابتلا به این بیماری را افزایش میدهد.
۴. مشروبات الکلی: مصرف منظم مشروبات الکلی، خطر ابتلا به این بیماری را افزایش میدهد.
۵. نوع غذا: رژیم غذایی پر چرب، پر گوشت و کم فیبر در ابتلا به بیماری موثر است.
۶. عوامل وراثتی: سابقه فامیلی این بیماری، از عوامل موثر در بروز این نوع سرطان است.

علائم و نشانه های سرطان روده بزرگ

۱. نکته مهم این است که بیشتر سرطانهای روده های نشانه ای ندارند. اما در صورت بروز علائم زیر باید به پزشک مراجعه کرد
 ۲. اسهال، یبوست یا هر تغییری که در عادت دفع روزمره به وجود آمده و بعد از چند هفته به حالت اولیه برنگردد.
 ۳. وجود خون در مدفوع یا مدفوع خبیله تیره رنگ
 ۴. کم خونی غیر قابل توجیه
 ۵. درد شکمی
 ۶. انسداد روده
 ۷. کاهش وزن بدون دلیل مشخص
 ۸. خستگی مداوم
- این نشانه به خصوص در افراد بالای ۶۰ سال باید جدی گرفته شود.

توصیه هایی برای پیشگیری و کمک به بهبود سرطان روده بزرگ

رژیم غذایی پرفیبر (مصرف میوه و سبزی) و انجام تمرینات ورزشی از مهمترین عوامل جلوگیری از ابتلا به سرطان روده است. شما میتوانید روزانه با چند دقیقه بالا و پایین پریدن، از پله ها بالا و پایین رفتن یا هفته ای ۳ بار پیاده روی به سلامتی روده های خود کمک کنید. برای سلامتی روده ها لازم نیست که حتماً سبزی و میوه خام مصرف شود، بلکه آنها میتوانند به شکل پخته، خشک شده و یا حتی فریز شده مصرف شوند. البته عمل پختن باید در حداقل زمان ممکن و با آب و حرارت کم انجام شود. سبزیهای برگ سبز مانند اسفناج، کلم و کاهو نیز بسیار مفید هستند. به خاطر داشته باشید که اکثر سرطان های روده در صورتی که در مراحل اولیه تشخیص داده شوند تا ۹۰ درصد قابل درمان هستند.

تغذیه و استعمال دخانیات

در کشور ما، استعمال دخانیات در مردان جوان و بزرگسال بیش از زنان میباشد به طوری که بررسی های ملی در خصوص عوامل خطر بیماریها در سال ۱۳۸۶ نشان داد نسبت تقریبی مردان سیگاری ۱۵ تا ۶۴ سال ۲۶ درصد بوده و این میزان در زنان کشور ما در گروه سنی مشابه ۳/۳۴٪ است.

تحقیقات سازمان بهداشت جهانی نشان داده است که در هر ۸ ثانیه یک نفر در دنیا بر اثر استعمال دخانیات جان خود را از دست میدهد.

نقش تغذیه در کاهش تمایل به مصرف سیگار

تحقیقات نشان میدهد برخی از ترکیبات به ویژه سبزیها به دلیل قلیایی کردن محیط خون سبب کاهش دفع نیکوتین بدن میشوند. بنابراین میل به استعمال دخانیات را کاهش میدهند. عکس این قضیه نیز صادق است یعنی مصرف برخی مواد مانند چای و گوشت به ویژه گوشت قرمز به علت ادرار آور بودن و اسیدی کردن محیط خون باعث افزایش دفع نیکوتین شده و تمایل به مصرف سیگار را در افراد سیگاری افزایش میدهد.

به دلیل اینکه در افراد سیگاری استعمال دخانیات سبب افزایش استرس اکسیداتیو و تولید رادیکالهای آزاد و فلزات سنگین مثل سرب، آرسنیک و کادمیوم در بدن میشود و برای کاهش میزان این مواد در بدن نیاز به مواد آنتی اکسیدان نظیر ویتامین C و E و سلنیوم است. مصرف منابع غذایی این مواد مغذی مانند میوه ها و سبزیها و غذاهای دریایی باید در وعدههای غذایی افراد سیگاری بیشتر باشد.

همچنین لبنیات (شیر، ماست، کشک، دوغ) به طور رقابتی مانع جذب فلزات سنگین موجود در سیگار میشود بنابراین توصیه میشود مصرف مواد لبنی در افراد سیگاری نسبت به افراد عادی بیشتر باشد.

داشتن الگوی غذایی صحیح شامل مصرف میوه ها و سبزیها، حبوبات، گوشت سفید (ماهی و مرغ) لبنیات کم چرب، انواع مغز دانه ها شامل گردو، بادام، پسته و فندق تازه و بی نمک و همچنین استفاده از میان وعده های مناسب در کنار وعده غذایی صبحانه، ناهار و شام از عوارض کشیدن سیگار میکاهد.

داشتن تنوع غذایی، استفاده کافی از مایعات (به صورت منظم هر ساعت یک لیوان)، کاهش مصرف افراطی چای و قهوه جهت کاهش اضطراب پس از ترک سیگار و جایگزین کردن آن با لبنیات کم چرب، همراه با مواد نشاسته ای نظیر نان سبوسدار و ماست، یا نان و پنیر، شیر و عسل یا شیر و خرما و افزایش فعالیت فیزیکی روزانه همراه با تنفس عمیق در کاهش عوارض سیگار بسیار موثر است.

تغذیه در شرایط ترک سیگار

افرادی که موفق به ترک سیگار شده اند، برای جلوگیری از چاقی پس از ترک سیگار، لازم است توصیه های تغذیه ای ویژه ای را رعایت کنند. با توجه به این که پس از ترک سیگار، اشتهاى فرد افزایش و سوخت و ساز بدن کاهش مییابد، طبیعتاً کالری دریافتی بدن زیاد شده و افراد مستعد اضافه وزن و چاقی میشوند. در شرایط ترک سیگار و پس از آن باید مصرف برخی مواد غذایی شامل میوه ها، سبزی ها، لبنیات کم چرب و حبوبات افزایش یابد. استفاده از این مواد غذایی تمایل به کشیدن سیگار را کاهش میدهد و از طرف دیگر این مواد کم کالری هستند، در نهایت سبب جلوگیری از اضافه وزن و چاقی ناشی از ترک سیگار میشود. در کنار رعایت روشهای فوق الذکر، افزایش فعالیت های روزانه مثل پیاده روی تند همراه با تنفس عمیق در کمک به ترک سیگار بسیار موثر است.

بیمارستان پارس، واحد ارتقا سلامت