# رنج مضاعف «مردان» در مهلکه کرونا

**■ در بیش از یک سال گذشته، وجود پاندمی کووید۱۹ و شدت ابتلا، مرگ و میر، بیکاری و ... ناشی از آن در مردان نسبت به زنان، سبب شده که این موضوع به عنوان محور اصلی در هفته جهانی سلامت مردان 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...**

**گروه بهداشت و سلامت-** قرنطینه‌های اجرا شده در طول پاندمی کرونا، تعطیلی مدارس و دانشگاه‌ها، آموزش‌های غیرحضوری و مجازی در منزل و نداشتن تعامل اجتماعی، بهداشت روان نوجوانان و جوانان به خصوص پسران را که قبل از دوران کووید زمان بیشتری را در خارج از خانه سپری می کرده‌اند، تحت تاثیر قرار داده است. نوجوانی به خودی خود دوران سختی است و همه‌گیری بیماری کرونا آن را سخت‌تر هم کرده است. با لغو رویدادهای اجتماعی، بسیاری از نوجوانان و جوانان نه تنها برخی از مهمترین لحظات زندگی خود را از دست داده‌اند، بلکه از فعالیت‌های روزمره‌ای مثل گپ و گفت با دوستان و شرکت در کلاس‌های درس هم دور افتاده‌اند. بسته شدن مدارس و دانشگاه‌ها، شیوه‌های امتحان و خبرهای هشدارآمیز نیز باعث احساس اضطراب آنان شده است، از دست دادن ارتباط با دوستان و همکلاسی‌ها، رفت و آمدهایی که باعث کاهش فشار روانی می‌شود از دانش‌آموزان گرفته شده است..

### آسیبهای اجتماعی و اقتصادی کرونا برای مردان

بنابر اعلام وزارت بهداشت، از طرفی از دست دادن شغل و پایین آمدن سطح درآمد مردان بویژه مردان جوان در این مدت سبب بحران‌های اقتصادی و مشکلات روانی و افسردگی آنان شده است. افراد بالای ۳۰ سال افراد بدون کار، افراد با محدودیت مالی ناشی از کار و نداشتن ایمنی شغلی دچار استرس شده‌اند. علاوه بر مشکلات روانی و استرس‌های ناشی از کرونا باید موارد ابتلا و مرگ و میر ناشی از کووید۱۹ 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 دو فاکتور مهم در ابتلا یا شدت علائم تاثیر گذارند. ابتلا و سن افرادی که علائم شدیدتری پیدا می کنند یا ابتلا به کرونا در آنها منجر به مرگ می‌شود، در سال‌های پایانی میانسالی و دوره سالمندی بیشتر است؛ به طوری که از هر ۵ مرگ در بین مردان یک مرگ در سنین کمتر از ۶۵ سال رخ می‌دهد. 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. نمونه‌ای از آمارهای جهانی و تفاوت دو جنس در ابتلا و مرگ و میر کووید ۱۹ در نمودار زیر مشهود است:

_بر اساس تصویر بالا در مقابل هر ۱۰ زن که تست کووید۱۹ انجام داده‌اند ۸ مرد تست انجام داده‌اند.

_در مقابل هر ۱۰ زن که به بیماری کووید۱۹ مبتلا شده‌اند ۱۰ مرد مبتلا شده‌اند.

_ در مقابل هر ۱۰ زن که به علت بیماری کرونا بستری شده‌اند، ۱۱ مرد بستری شده‌اند.

_در مقابل هر ۱۰ زن که نیازمند بستری در آی سی یو بوده‌اند، ۱۸ مرد در آی سی یو بستری شده‌اند.

_در مقابل هر ۱۰ زن که بر اثر بیماری کووید ۱۹ فوت شده‌اند، ۱۳ مرد فوت شده‌اند.

_در مقابل هر ۱۰ زن که با تست مثبت اثبات شده فوت شده‌اند، ۱۵ مرد با این شرایط فوت شده‌اند.

_ در مقابل هر ۱۰ زن که واکسینه شده‌اند، ۹ مرد واکسینه شده‌اند.

### ابتلا و شدت بیشتر عوارض کرونا در مردان نسبت به زنان

بنابر اعلام وزارت بهداشت، آخرین گزارشهای مربوط به کووید۱۹ 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 داشته‌ایم.

**مهمترین عواملی که در ابتلا و شدت بیشتر عوارض کووید۱۹ در مردان نقش بازی می کنند و در مطالعات مختلف در نقاط مختلف دنیا مورد تاکید قرار گرفته‌اند، عبارتند از:**

### ویژگی‌های بیولوژیک مردان

مطالعات حاکی از آن است که برخی ویژگی‌های بیولوژیک مردان آنان را نسبت به ابتلا به کووید ۱۹ آسیب پذیرتر از زنان می‌سازد. از جمله اینکه وجود آنزیم ACE در مردان بیشتر از زنان است که عاملی برای ایجاد عفونت قلمداد می‌شود. از طرف دیگر در برخی مطالعات وجود هورمون استروژن در زنان را عاملی برای بهبودی سریع‌تر و کاهش شدت ابتلا در زنان دانسته‌اند. به هر حال شواهد، حاکی از آسیب پذیری بیولوژیک بیشتر مردان در مقابل بیماری کووید۱۹ است.

### پروفایل اجتماعی و مسئولیت شغلی مردان

شاغل بودن اکثریت مردان به عنوان نان‌آور خانواده سبب می‌شود که تماس‌های آنان با محیط 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 از فامیل، همسایه، همکار، دوست و آشنا 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 علائم شدیدتری مواجه شده‌اند. 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 کارکنان خدمات بهداشتی و درمانی، بهداری، خانه های بهداشت کارگری و مرکز بهداشت کار، کارکنان کفن و دفن، کارکنان آزمایشگاه‌های تشخیص طبی، مسئولین و کارکنان فرودگاه‌ها و شرکت‌های 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 و... به این ترتیب 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، شیوه‌های 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 خانواده

**هیچ چیز به اندازه یک برنامه غذایی کامل و صحیح به تقویت سیستم دفاعی کمک نمی‌کند. همچنین در زمان فاصله‌گذاری اجتماعی، پرهیز از زندگی بی‌تحرک 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 می‌برد؛ همچنین در کاهش استرس‌های ناشی از این بیماری مهلک موثر است.**

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 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 کنند.

### تاثیر مسائل فرهنگی بر ابتلای مردان

از جمله مهم‌ترین چالش‌ها 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 باورها است که مردان کمتری به مراکز درمانی مراجعه می کنند و به انجام آزمایش تن می‌دهند یا کمتر از زنان به رعایت اصول بهداشتی تعریف شده مانند شستشوی مکرر دست‌ها، استفاده از ماسک و دستکش مبادرت می‌ورزند. انتشار آمارهای مربوط به ابتلا و مرگ و میر مردان در اثر بیماری کووید۱۹ از مواردی است که می‌تواند 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 است، 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 و مرگ و میر ناشی از کووید ۱۹ ابتلا به بیماری‌های زمینه‌ای فوق است، مردان در معرض خطر بیشتری قرار می گیرند. از طرف دیگر با توجه به اینکه درصد کثیری از مردان به خصوص در گروه میانسال دارای بیماری‌های مزمن زمینه‌ای 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 هستند.

### رفتارهای ناسالم در برخی مردان

به همان اندازه که ویروس کرونا خطرناک و مرگ آفرین است، اثرات ناگوار و مخرب تغذیه ناسالم و بی‌تحرکی 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 متاسفانه مردان را در معرض خطر ابتلا به کووید ۱۹ و مقاومت پایین در مقابله با آن قرار می‌دهد. 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 فاصله‌گذاری اجتماعی، پرهیز از زندگی بی‌تحرک 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 می‌برد؛ همچنین در کاهش استرس‌های ناشی از این بیماری مهلک موثر است. 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 است.

### عامل خطر دخانیات در مردان

بنابر اعلام وزارت بهداشت، در آخر باید گفت که در همه جوامع، مصرف دخانیات در مردان بسیار بیشتر از زنان است. سابقه مصرف دخانیات هنگام ابتلا به کرونا، علائم بسیار شدیدتر و کشنده‌تری ایجاد می کند؛ چرا که دود ناشی از دخانیات مانع از رسیدن اکسیژن به ریه‌ها می‌شود. به دلیل آسیب دیدگی و عملکرد نامناسب ریه‌ها در استعمال کنندگان مواد دخانی، این افراد با شدت و وخامت بیشتری تحت تاثیر این ویروس قرار خواهند گرفت. شیوع بیماری کووید۱۹ احساس ضرورت برای ترک سیگار را افزایش می‌دهد و دلایل کافی وجود دارد که ترک سیگار در طول پاندمی کووید۱۹ می‌تواند شانس مبارزه با ویروس را افزایش دهد. از این شرایط باید برای تغییر رفتار مردان بویژه مردان جوان در جهت ترک سیگار سود جست.

# مراقبت‌های تابستانی برای بیماران کلیوی

**گروه بهداشت و سلامت-** مراقبت از کلیه‌ها به خصوص برای بیماران کلیوی بسیار حائز اهمیت است و باید به این مراقبت‌ها توجه داشته باشند. بیماران مبتلا به نارسایی کلیوی باید در تابستان آب بیشتری مصرف کنند؛ البته رعایت تعادل هم در این مورد حائز اهمیت است و نباید در مصرف آب زیاده روی شود.

همچنین می‌توانید در زمان‌هایی که احساس خشکی دهان دارید به جای نوشیدن زیاد آب؛ دهان خود را با ترکیب آب و آب لیمو اسپری کنید.

در ادامه به مهم‌ترین مراقبت‌های تابستانی برای بیماران کلیوی اشاره می‌کنیم. سعی کنید در مرحله اول به میزان کافی آب بنوشید؛ البته به اندازه‌ای که رنگ ادرار روشن و شفاف باشد توصیه می‌شود از مصرف ساقه و نیز جوانه‌های سیب زمینی به دلیل سمی بودن اجتناب کنید. همچنین بخش‌های سبز سیب زمینی نیز دارای سولانین است و باید پیش از مصرف بخش‌های سبز آن را جدا کنید.

### ۲-گوجه فرنگی

گوجه فرنگی را اروپایی‌ها نخستین بار در آمریکای لاتین کشف کردند. با این حال، آن‌ها به مدت ۲۰۰ سال از این گیاه می‌ترسیدند و تا ۱۸۰۰ میلادی از آن استفاده نمی‌کردند. گرچه خود گوجه فرنگی بی ضرر است، اما برگ آن دارای ترکیبات سمی سولانین و توماتین است. از این رو، اگر افراد اقدام به مصرف برگ‌های این گیاه کنند دچار ناراحتی گوارشی می‌شوند.

### ۳-سیب

سیب یکی از میوه‌های بسیار مفید است که به دلیل دارا بودن فیبر مصرف آن از سوی متخصصان تغذیه توصیه می‌شود. با این حال، هسته سیب سمی بوده و دارای ترکیبات سیانید است. در حقیقت دانه سیب دارای ترکیبی به نام آمیگدالین است. آمیگدالین در ترکیب با آنزیم‌های معده به سیانید که بسیار سمی است تبدیل می‌شود. با این وجود، هسته کامل سیب خطر کمتری دارد و هسته سیب جویده شده خطرناک است. برآورد می‌شود خوردن ۲۰۰ هسته جویده شده سیب می‌تواند یک انسان بالغ را به کام مرگ بکشاند. مصرف کمتر از این میزان می‌تواند باعث ناراحتی‌های گوارشی شود.

### ۴-بادمجان

برخی تصور می‌کنند خوردن بادمجان خام می‌تواند سمی باشد. این در حالی است که این موضوع صحت ندارد. با این وجود، برگ‌ها و شکوفه‌های بادمجان سرشار از ماده سمی سولانین هستند و مصرف آن‌ها می‌تواند باعث ایجاد احساس ناخوشی در افراد شود.

# تغذیه مناسب قبل و بعد از تزریق واکسن کرونا

**گروه بهداشت و سلامت-** یک متخصص تغذیه گفت: تغذیه مناسب قبل و بعد از واکسیناسیون برای تقویت سیستم ایمنی بدن و اثر بخشی بیشتر آن نقش بسزایی دارد.

کوروش صمدپور، متخصص تغذیه و رژیم درمانی، در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار کرد: با توجه به تنوع واکسن‌ها توصیه می‌شود که هر واکسنی که مجوزهای وزارت بهداشت را دارد، تزریق شود.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی ادامه داد: هر نوع واکسن علائمی مانند درد محل تزریق یا تب و درد عضلات را به همراه دارد، واکسن کرونا نیز از این قاعده مستثنی نیست و افراد نباید نگران باشند، زیرا معنی این علائم این است که سیستم ایمنی بدن فعال است و واکسن دارد عملکردش را به درستی انجام می دهد. باید توجه داشت که این علائم در هر فرد، متفاوت است و در صورت شدید شدنش می‌توان از مسکن‌های ساده برای بهبودی سریعتر استفاده کرد. او افزود: با توجه به شروع واکسیناسیون، تغذیه مناسب در این دوران برای تقویت سیستم ایمنی و اثر بخشی بیشتر آن نقش بسزایی دارد. ابتدا سعی کنید شب قبل از واکسیناسیون خواب خوبی داشته باشید. زیرا خواب خوب باعث می‌شود که سیستم ایمنی آماده‌تر باشد.

صمدپور بیان کرد: سوالی که برای افراد ایجاد می‌شود این است که قبل از واکسن زدن مجاز به مصرف صبحانه هستند یا باید ناشتا باشند. توصیه ما این است که افراد حتما قبل از تزریق واکسن صبحانه کامل نوش جان کنند و ناشتا به تزریق نروند، زیرا ممکن است نخوردن صبحانه و تزریق واکسن منجر به افت فشار فرد شود. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی افزود: توصیه می‌شود پس از دریافت واکسن، مصرف غذاهای آماده و فرآوری شده به حداقل برسد زیرا هر چه آنتی اکسیدان بیشتری مصرف شود و فرد منابع غنی ویتامین C بیشتری دریافت کند برای او بهتر است و باعث اثربخشی هر چه بیشتر واکسن می‌شود؛ بنابراین توصیه ما این است که افراد از میوه‌هایی با رنگ‌های مختلف استفاده کنند. مصرف میوه‌های رنگارنگ و متنوع فصل تابستان باعث می‌شود که فرد نیازی به مصرف مکمل نداشته باشد و ویتامین C و آنتی اکسیدان مورد نیاز بدنش تامین شود. او گفت: هیدراته بودن یا دریافت آب کافی، مورد دیگری است که باید بر آن تاکید کرد. توصیه می شود قبل و بعد از واکسیناسیون، حتما افراد از آبی کافی استفاده کنند.

صمدپور افزود: همچنین مصرف غذاهای مقوی و سرشار از پروتئین مانند مرغ، تخم مرغ و حبوبات همراه با سبزیجات و استفاده از روغن‌های سالم به ویژه روغن زیتون، می‌تواند کمک کننده باشد. او تصریح کرد: مصرف سوپ مرغ یا عدسی ساده با چاشنی روغن زیتون منجر به افزایش عملکرد و اثربخشی واکسن می‌شود.

صمدپور بیان کرد: حتی الامکان از روغن‌های ذرت و سویا که معمولا در کارخانه‌ها تولید می‌شوند و به خودی خود منجر به التهاب می‌شوند، کمتر استفاده کنید و در عوض از روغن‌های زیتون و آجیل‌ها و به ویژه گردو برای جایگزین کردن این روغن ها، مصرف کنید. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: به طور کلی مصرف غذاهای ضدالتهاب در روزهای قبل و بعد از تزریق واکسن کرونا توصیه می‌شود.

# میوه‌ها و صیفی جاتی که برخی قسمت‌های آن‌ها مرگبار است

**گروه بهداشت و سلامت-** برخی از گیاهان دارای بخش‌های سمی هستند که مصرف آن‌ها سلامت انسان را به خطر می‌اندازد. گرچه گیاهان زیادی هستند که ما از ریشه‌ها تا ساقه و برگ آن‌ها را مصرف می‌کنیم، اما حقیقت این است که هر گیاهی که میوه آن قابل استفاده برای انسان است بدان معنا نیست که سایر بخش‌های آن گیاه نیز مفید است. در حقیقت برخی از گیاهان تنها میوه شان خوردنی است و مصرف سایر بخش‌های آن مانند ریشه و ساقه به دلیل سمی بودن برای انسان مضر است. در این مطلب به برخی از این گیاهان می‌پردازیم:

### ۱-سیب زمینی

سیب زمینی گرچه جزو مواد غذایی است که ما به صورت روزانه مصرف می‌کنیم، اما دارای ترکیبات سمی مانند سولانین است. در گیاه سیب زمینی سولانین در ساقه و جوانه‌های آن متمرکز شده است. از این رو توصیه می‌شود از مصرف ساقه و نیز جوانه‌های سیب زمینی به دلیل سمی بودن اجتناب کنید. همچنین بخش‌های سبز سیب زمینی نیز دارای سولانین است و باید پیش از مصرف بخش‌های سبز آن را جدا کنید.

# دکه مطبوعات

KishIslandIT
تعمیرات تخصصی
ظرفشویی، لباسشویی
ماکروفر، ساید
وحید طهرانی تلفن: ۰۹۱۲۲۰۵۲۱۷۴