



هفته ملی سلامت مردان ایران (سما)

۳۰-۲۴ خرداد ماه ۱۴۰۳

مردان سالم، ایران قدرتمند و جوان

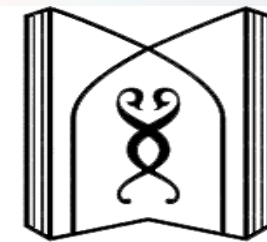
معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی تبریز
مدیریت جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس
سلامت میانسالان



هفته ملی سلامت مردان ایران (سما)

۳۰-۲۴ خردادماه ۱۴۰۳

مردان سالم، ایران قدرتمند و جوان



دانشگاه علوم پزشکی
خدمات بهداشتی درمانی تبریز

ردیف	روز	تاریخ	روز شمار هفته
۱	پنج شنبه	۱۴۰۳/۳/۲۴	پیشگیری و تشخیص به هنگام ناباروری در مردان
۲	جمعه	۱۴۰۳/۳/۲۵	سواد سلامت، فرزند آوری و سلامت مردان
۳	شنبه	۱۴۰۳/۳/۲۶	طب ایرانی و سلامت مردان
۴	یکشنبه	۱۴۰۳/۳/۲۷	مواجهات شغلی و سلامت باروری در مردان
۵	دوشنبه	۱۴۰۳/۳/۲۸	سرطان های شایع مردان: معده، پروستات، مثانه
۶	سه شنبه	۱۴۰۳/۳/۲۹	کمردرد و بیماری های شغلی در مردان
۷	چهارشنبه	۱۴۰۳/۳/۳۰	حوادث جاده ای، از کارافتادگی و مرگ و میر مردان

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز - مدیریت جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس - سلامت میانسالان



هفته ملی سلامت مردان ایران (سما)

۳۰-۲۴ خرداد ماه ۱۴۰۳

مردان سالم، ایران قدرتمند و جوان

توصیه های بهداشتی در خصوص سلامت باروری مردان

- پرهیز از مصرف دخانیات و الکل و مواد مخدر و محرک
- استفاده کمتر از امواج رادیو فرکانس تا حد امکان به ویژه تلفن همراه
- استفاده حداقلی از محصولات پلاستیکی
- عدم استفاده از استروئید های آنابولیکی " برخی داروهای بدنسازی مثل فرم سنتتیک هورمون تستوسترون "

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز - مدیریت جوانی جمعیت ، سلامت خانواده و مدارس - سلامت میانسالان



هفته ملی سلامت مردان ایران (سما)
۳۰-۲۴ خردادماه ۱۴۰۳
مردان سالم، ایران قدرتمند و جوان



حمایت مردان از بارداری ناخواسته، باعث کاهش موارد سقط عمدی جنین می شود.

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز - مدیریت جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس - سلامت میانسالان



هفته ملی سلامت مردان ایران (سما) ۳۰-۲۴ خردادماه ۱۴۰۳ مردان سالم، ایران قدرتمند و جوان



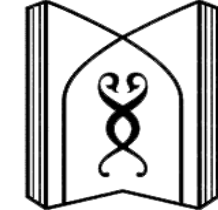
سواد سلامت به عنوان یک مهارت شناختی و اجتماعی تعریف می شود که توانایی افراد را در دستیابی، فهم و استفاده از اطلاعات در راستای ارتقای سلامت تعیین می کند .

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز - مدیریت جوانی جمعیت ، سلامت خانواده و مدارس - سلامت میانسالان



هفته ملی سلامت مردان ایران (سما)
۳۰-۲۴ خرداد ماه ۱۴۰۳

مردان سالم، ایران قدرتمند و جوان



دانشگاه علوم پزشکی
خدمات بهداشتی درمانی تبریز

برجسته ترین راه کار حفظ سلامتی عبارت است:

از ورزش کردن، مدیریت غذا و مدیریت خواب و بیداری

شیخ الرئيس ابوعلی سینا

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز - مدیریت جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس - سلامت میانسالان



هفته ملی سلامت مردان ایران (سما)
۳۰-۲۴ خرداد ماه ۱۴۰۳

مردان سالم، ایران قدرتمند و جوان



اصول ۶ گانه حفظ سلامتی از دیدگاه طب ایرانی :

آب وهوا- خواب و بیداری - خوردنی ها و آشامیدنی ها

پاک سازی - حرکت و سکون، ورزش - حالات روحی و روانی

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز - مدیریت جوانی جمعیت ، سلامت خانواده و مدارس - سلامت میانسالان



هفته ملی سلامت مردان ایران (سما)
۳۰-۲۴ خردادماه ۱۴۰۳
مردان سالم، ایران قدرتمند و جوان

سقط جنین؛

از لحظه استقرار در رحم مادر **حرام** است،

حتی اگر جنین زیر ۴ ماه باشد.

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز - مدیریت جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس - سلامت میانسالان



هفته ملی سلامت مردان ایران (سما)

۳۰-۲۴ خرداد ماه ۱۴۰۳

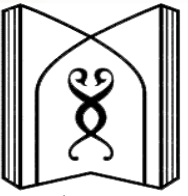
مردان سالم، ایران قدرتمند و جوان

مصرف دخانیات و الکل؛

موجب اطلاق کلسیم بدن و پوکی استخوان می شود.

پوکی استخوان

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز - مدیریت جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس - سلامت میانسالان



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تبریز

هفته ملی سلامت مردان ایران (سما)

۳۰-۲۴ خرداد ماه ۱۴۰۳

مردان سالم، ایران قدرتمند و جوان

عوامل تاثیر گذار بر باروری مردان

- چاقی
- تغذیه نامناسب
- مصرف سیگار، قلیان، مواد مخدر
- کم خوابی
- امواج الکترومغناطیس
- بخارات و دودهای ناشی از جوشکاری
- مواد شیمیائی: سرب، رنگ های صنعتی
- سموم محیطی (آفت کش ها و سرب
- حشره کش ها....)
- بیماری هایی مانند اوریون
- مشکلات هورمونی
- رادیوتراپی یا شیمی درمانی
- مصرف زیاد کافئین
- ورزش سنگین
- استرس
- آلودگی هوا
- مواجهه با گرما

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز - مدیریت جوانی جمعیت ، سلامت خانواده و مدارس - سلامت میانسالان



انتخاب سالم، زندگی سالم



هفته ملی سلامت مردان ایران (سما)

۳۰-۲۴ خرداد ماه ۱۴۰۳

مردان سالم، ایران قدرتمند و جوان

تشخیص زودهنگام سرطان پروستات با انجام آزمایش PSA
از ۴۵ سالگی به بعد امکان پذیر می باشد.

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز - مدیریت جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس - سلامت میانسالان



هفته ملی سلامت مردان ایران (سما)

۳۰-۲۴ خرداد ماه ۱۴۰۳

مردان سالم، ایران قدرتمند و جوان



کمر درد و بیماری های شغلی در مردان

◆ نشستن های طولانی مدت، در محیط کار آسیب بزرگی به ستون فقرات و مهره های کمر وارد می کند. به همین خاطر پیشنهاد می شود در زمان نشستن حتما با زاویه ۹۰ درجه بشینید؛ به صورتی که پاها به زمین برسند و کمر صاف باشد.

◆ اگر شغل شما نیاز به ایستادن های طولانی مدت دارد، حتما از کفش طبی استفاده کنید.

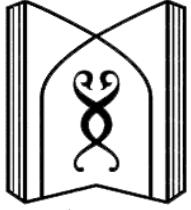
معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز - مدیریت جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس - سلامت میانسالان



هفته ملی سلامت مردان ایران (سما)

۳۰-۲۴ خرداد ماه ۱۴۰۳

مردان سالم، ایران قدرتمند و جوان



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تبریز

مهمترین عوامل خطر حوادث ترافیکی

- سرعت بالا
- نپوشیدن کلاه ایمنی (موتور سیکلت، دوچرخه)
- نبستن کمربند ایمنی
- استفاده نکردن از صندلی مخصوص کودک در خودرو
- رانندگی بعد از مصرف الکل، مواد روان گردان و داروهای خواب آور
- رانندگی با خستگی و خواب آلودگی
- استفاده از تلفن همراه حین رانندگی
- دیده نشدن وسایل نقلیه و عابران پیاده (عدم آشکارسازی)

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز - مدیریت جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس - سلامت میانسالان

سلامت باشید



معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز – مدیریت جوانی جمعیت ، سلامت خانواده و مدارس – سلامت میانسالان