



هفته ملی سلامت مردان ایران (سما)

۳۰-۲۴ خردادماه ۱۴۰۳



شعار سال: مردان سالم، ایران قدرتمند و جوان



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



شواهد علمی و تحقیقات صورت گرفته نشان می دهد که مردان در تمام دنیا به دلایل مختلف اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی، همچنین باورهای فرهنگی و ریسک پذیر بودن، معمولاً کمتر از زنان به سلامت جسم و روح خود توجه می کنند و متأسفانه کمتر از زنان به مراکز سلامت، درمانگاهها و مطبها مراجعه می نمایند. در عین حال بیشتر ارجاعات مردان به پزشک عمدتاً به علت بیماری های جدی است، فلذا عوارض، ناتوانی ها، مرگ و میر در مردان بالاتر و طول عمرشان کوتاه تر از زنان می باشد.

متأسفانه اغلب مردان به سلامت جسم و روح خود چندان توجهی نمی کنند. آنها فکر می کنند که اگر نقش اجتماعی آنها زنده و پویا است، از سلامت کامل برخوردارند. حتی در بعضی موارد، از این هم فراتر رفته و پیشگیری از بیماری را با شان و منزلت مرد بودن مغایر می دانند این باورهای غلط و پندارهای نادرست شرایط را به راحتی برای بیماری و عوامل خطر فراهم می سازد.

اما واقعیت این است که با توجه به وظایف سنگینی که در جامعه و خانواده به عهده مردان می باشد اگر مردان به سلامت خود بی توجه باشند خیلی زود فرسودگی ، ناتوانی ، درد و بیماری به سراغشان می آید.

در همین راستا برگزاری هفته ملی سلامت مردان ایران (سما) در هر سال، فرصت مناسبی برای جلب نظر سیاستگذاران، تصمیم سازان حوزه بهداشت و درمان ،عموم مردم بویژه مردان به اهمیت موضوع و در عین حال اطلاع رسانی و حساس سازی جامعه به ویژه توجه اعضای خانواده به سلامت مردان است .

ردیف	روز	تاریخ	محور
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 کار افتادگی و مرگ و میر مردان

این حرکت بزرگ، نخستین بار در سال ۸۵ به پیشنهاد انجمن اورولوژی ایران با اعلام اولین پنجشنبه اسفند ماه هر سال به عنوان روز ملی سلامت مردان و با حمایت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی شکل گرفت و با گام هایی مستحکم تر و با حمایت سایر مراکز از سال ۸۵ تاکنون طی شده است و از سال ۸۹ نیز با عنوان هفته ملی سلامت مردان ایران (سما) نامگذاری گردیده است.

امسال بزرگداشت هفته ملی سلامت مردان مطابق نامه ارسالی معاون محترم بهداشت وزارت متبوع (۲۴)

تا ۳۰ خرداد ماه) با شعار **مردان سالم، ایران قدرتمند و جوان** و با محورهای ذیل برگزاری گردد:

پیام های بهداشتی

مهمترین بیماریها و عوامل تهدید کننده سلامت که در میان مردان کشور ما شایع است عبارتند از سرطان پروستات، بیماریهای قلبی عروقی، سبک و شیوه زندگی ناسالم، حوادث جاده ای، بیماریهای شغلی و.... می باشد

- .

عوامل تاثیر گذار بر باروی مردان

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

توصیه های بهداشتی در خصوص سلامت باروری مردان

- ۱- استفاده از غذای سالم، به خصوص میوه و سبزیجات
- ۲ - ورزش منظم حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته
- ۳ - خواب ; کافی و پرهیز از خواب دیر هنگام در شب
- ۴ - دوری از منابع استرس و افزایش سازگاری با فشارهای عصبی
- ۵ - پرهیز از مصرف مواد دخانیات
- ۶ - پرهیز از مصرف الکل
- ۷ - زندگی در مناطقی که کمترین آلودگی هوا را دارند
- ۸ - دوری جستن از سموم دفع آفات نباتی و حشره کش ها
- ۹ - استفاده کمتر از امواج رادیو فرکانس تا حد امکان به ویژه تلفن همراه
- ۱۰ - پرهیز از گرمای بیش از حد در منطقه تناسلی
- ۱۱ - پرهیز از سونا و جکوزی
- ۱۲ - استفاده حداقلی از محصولات پلاستیکی
- ۱۳ - پرهیز از مصرف مواد مخدر و محرک
- ۱۴ - عدم استفاده از استروئید های آنابولیکی " برخی داروهای بدنسازی مثل فرم سنتتیک هورمون تستوسترون"
- ۱۵ - استفاده به اندازه و نه زیاد کافئین
- ۱۶ - رعایت احتیاطات ایمنی در مردانی که مشاغل پر ریسک دارند

نکات مهم در سلامت باروری مردان

- رانندگی طولانی مدت با وسایل نقلیه سنگین، کیفیت اسپرم را تحت تاثیر قرار می دهد.

- اگر شغل مرد به گونه ای است که باید به مدت طولانی در جایی بنشیند، در محل کار و محل نشستن او باید جریان هوا برقرار باشد. کار و نشستن طولانی مدت به شکلی که سبب گرم شدن بیضه ها شود، سبب آسیب به بافت بیضه خواهد شد.
- برخی از داروها می توانند تاثیر منفی در تولید اسپرم داشته باشند، لازم است آقایان در سنین باروری پیش از مصرف خودسرانه هر دارویی با پزشک مشورت کنند.
- بیهوشی یا عفونت ممکن است تعداد اسپرم های سالم متحرک را کاهش دهد، در صورت نیاز به عمل جراحی یا وجود بیماری جدی بایستی درمان های باروری را به تعویق انداخت.
- داروهایی نظیر استروئیدها، داروهای زخم معده، داروهای بیماری قلبی و آنتی بیوتیک ها با تولید اسپرم تداخل دارند.
- برخی از مواد نظیر ژل های تولید شده از مواد نفتی، وازلین و رنگ های شیمیایی حاوی سرب و ... برای تولید اسپرم سمی هستند و توصیه می شود تا حد امکان از تماس با آن ها پرهیز گردد.
- حمام داغ طولانی مدت، سونا، وان داغ، استفاده از لپ تاپ (به ویژه قراردادن لب تاپ روی پا به مدت طولانی)، پوشیدن لباس زیر تنگ و چسبان ممکن است تولید اسپرم سالم را با مشکل مواجه سازد.
- اگر مردی بدلائل خاصی مثل ابتلاء به سرطان تحت شیمی درمانی یا رادیوتراپی است برای فریز اسپرم تحت مشاوره یا ارجاع قرار گیرد.
- استفاده مداوم از استروئیدهای آنابولیک باعث سرکوب اسپرماتوژنز و اختلال در باروری می شود. توصیه میشود در مورد تأثیر داروهای مصرفی با پزشک خود در این خصوص صحبت کنید.
- برخی بیماری ها مانند ابتلا به کووید بر پارامترهای مایع منی بیماران در کوتاه مدت تأثیر می گذارد، اما انتظار می رود با گذشت زمان بهبود یابد.

سرطان

- سرطان یک معضل بهداشت عمومی، اقتصادی و اجتماعی در قرن بیست و یکم است. یک پنجم مردم دنیا در طول زندگی خود به سرطان مبتلا می شوند و عامل تقریباً یک ششم مرگ ها ۸/۱۶ (%) و یک چهارم مرگ های ناشی از بیماری های غیرواگیر (۸/۲۲%) در جهان است.

- در گروه سنی 30 تا 69 سال، سرطان موجب سه مرگ زودرس از هر 10 مرگ می شود . علاوه بر اینکه سرطان یک مانع مهم برای افزایش امید زندگی به شمار می رود، هزینه های کلان اقتصادی و اجتماعی را موجب می شود که با توجه به نوع سرطان، جنس و موقعیت جغرافیایی متفاوت است . پیشگیری از سرطان یکی از مهمترین چالش های سلامت بوده و نقش مهمی در مقابله با سرطان دارد .
- حداقل 40 درصد از تمام سرطان ها با اقدامات پیشگیری اولیه موثر قابل پیشگیری است و با تشخیص زودهنگام تومورها، مرگ های ناشی از سرطان می تواند کاهش یابد .
- ۲۰ میلیون موارد جدید سرطان و ۷ / ۹ میلیون مرگ ناشی از سرطان در سال ۲۰۲۲ در جهان ثبت شده است.
- بروز انواع سرطان در مردان، ۳ / ۱۰ میلیون و مرگ ناشی از آن ۴ / ۵ میلیون در سال ۲۰۲۲ بوده است

• سرطان پروستات

- سرطان پروستات دومین سرطان جهان و اولین سرطان شایع در ایران است.
- **عوامل خطر سرطان پروستات:**
- **علل ایجاد کننده** سرطان پروستات کاملا شناخته نشده است؛ اگرچه تعدادی از عوامل، خطر ابتلا به این سرطان را افزایش می دهند.
- **عوامل خطر سرطان پروستات در مردان عبارتند از:**
- سن: با افزایش سن، خطر ابتلا بیشتر می شود و اغلب موارد در مردان بالای ۵۰ سال تشخیص داده می شوند.
- سابقه خانوادگی: وجود سرطان پروستات در برادر یا پدر قبل از سن ۶۰ سالگی، خطر ابتلا را افزایش می دهد. تحقیقات حاکی از افزایش خطر در افراد دارای یک فرد مونث نزدیک در خانواده با سرطان پستان است.
- **چاقی:** مطالعات اخیر، احتمال بین چاقی و سرطان پروستات را نشان می دهند و یک رژیم غذایی متعادل و فعالیت بدنی منظم می تواند خطر ابتلا به سرطان پروستات را کاهش دهد
- **رژیم غذایی:** ارتباط بین مصرف مواد غذایی مختلف و سرطان پروستات مورد مطالعه قرار گرفته اند. نتایج این مطالعات نشان می دهند مصرف گوجه فرنگی (عمدتا به صورت پخته) با کاهش خطر سرطان پروستات همراه بوده است. مصرف گوشت قرمز و گوشت های فرآوری شده، همچنین مصرف غذاهای سرخ کردنی و چربی زیاد در رژیم غذایی موجب افزایش خطر سرطان پروستات می باشد.

- **مواد شیمیایی:** مطالعات نقش احتمالی بروز سرطان پروستات بیشتر در افرادی که در معرض برخی مواد شیمیایی مانند آرسنیک هستند را نشان می دهند

پیام های بهداشتی در مورد سرطان پروستات و سرطان بیضه:

- تشخیص زودهنگام سرطان پروستات با انجام آزمایش PSA خون و معاینه سالانه از ۵۰ سالگی به بعد امکان پذیر می باشد.
- تشخیص زودهنگام درمان به موقع و ریشه کن نمودن سرطان پروستات را ممکن می سازد.
- وجود **خون در ادرار** (حتی یک نوبت) می تواند علامتی از یک بیماری خطرناک باشد ، بنابراین لازم است مردان آن را جدی گرفته و حتماً به پزشک مراجعه نمایند .
- به منظور پیشگیری از سرطان بیضه و ناباروری در مردان؛ لازم است معاینات شیرخواران پسر را به دقت انجام داده و **حداکثر تا ۶ ماهگی** بیضه نزول نکرده را شناسایی ، درمان و پیگیری نمائیم.

به منظور پیشگیری از بیماریهای آمیزشی و مقاربتی ؛ به **اصول اخلاقی و روابط خانوادگی سالم** پایبند و از روابط جنسی مشکوک و پر خطر پرهیز نمائیم

• سرطان معده

- سرطان معده چهارمین سرطان جهان و سومین سرطان شایع مردان در ایران است.
- بیشترین مرگ ناشی از سرطان ها در ایران مربوط به این سرطان است.
- **عوامل خطر سرطان معده:**
- **سن:** با افزایش سن، خطر ابتلا بیشتر می شود و بیشتر در دهه ۶۰ زندگی و بالاتر افراد تشخیص داده می شود
- **عفونت با هلیکوباکتر پیلوری:** این عفونت یکی از عوامل اصلی سرطان معده است. عفونت طولانی مدت معده با این باکتری ممکن است به آتروفی و سایر تغییرات پیش سرطانی لایه داخلی معده شود.
- **اضافه وزن / چاقی:** با افزایش خطر سرطان معده همراه است
- **رژیم غذایی:** مصرف زیاد غذاهای نمک سود مانند ماهی و گوشت نمک سود و ترشی خطر سرطان معده را افزایش می دهد
- **مصرف سیگار:** مصرف دخانیات خطر این سرطان به ویژه سرطان های قسمت بالای معده را افزایش می دهد. میزان سرطان معده در افرادسیگار دو برابر بیشتر است

- سابقه خانوادگی ابتلا به سرطان معده خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش می دهد.

سرطان مثانه

سرطان مثانه، نهمین سرطان دنیا و پنجمین سرطان شایع مردان در ایران است. این سرطان، یکی از پرچالش ترین و گرانترین سرطان ها در تشخیص و درمان است. تشخیص آن عمدتاً بر مبنای سیستوسکوپی است که روشی تهاجمی و گران است.

عوامل خطر سرطان مثانه:

- **دخانیات:** مهمترین عامل خطر برای سرطان مثانه است که تقریباً ۵۰ درصد موارد را تشکیل می دهد. آمین های معطر و هیدروکربن های آروماتیک چند حلقه ای در دود تنباکو با ایجاد سرطان مثانه مرتبط هستند. خطر این سرطان با طول مدت و شدت استعمال سیگار افزایش می یابد. قرار گرفتن در معرض دود دست دوم تنباکو نیز با افزایش خطر سرطان مثانه همراه

سابقه خانوادگی سرطان مثانه

- **مواجهات شغلی در محل کار:** مواجهه شغلی با آمین های معطر، هیدروکربن های آروماتیک چند حلقه ای و هیدروکربن های کلردار دومین عامل خطر مهم برای سرطان مثانه است. این نوع مواجهه شغلی عمدتاً در کارخانه های صنعتی که رنگ، فلز و فرآورده های نفتی را پردازش میکنند رخ می دهد.

استفاده از آب آلوده به آرسنیک

رژیم غذایی: رژیم غذایی سرشار از چربی های اشباع و گوشت خطر سرطان مثانه را افزایش می دهد. مصرف کم سبزی ها و کمبود مایعات بدن از عوامل خطر این سرطان می باشند

برخی عوامل مستعد کننده ناباروری در مردان

- سیگار کشیدن
- استفاده از الکل
- استفاده از مواد مخدر
- چاقی
- در معرض سموم کشاورزی بودن
- گرم شدن بیش از حد بیضه ها مثلاً نانوایا
- سابقه ی آسیب بیضه
- سابقه ی وازکتومی قبلی

• داشتن سابقه عدم نزول بیضه ها

• ابتلا به برخی از بیماری ها از جمله تومورها و بیماری های مزمن مانند بیماری کم خونی سلول داسی شکل

• مصرف برخی داروها و یا انجام درمان های پزشکی مانند جراحی یا اشعه مورد استفاده در درمان سرطان ها

• برخی مواد مثل استروئیدها در ورزشکاران بدنسازی

اهمیت سبک زندگی در ناباروری مردان:

مهمترین این عوامل عبارتند از:

دخانیات: مصرف دخانیات به صورت بالقوه باعث کاهش باروری فرد مصرف کننده و هم چنین شریک زندگی وی می گردد. باید دانست مصرف دخانیات در مردان سبب اختلال در نعوظ، کاهش تعداد اسپرم ها، تغییر در شکل اسپرم ها و کاهش موفقیت درمانهای احتمالی ناباروری می گردد. نکته ی قابل ذکر آن است که مصرف دخانیات در مردان سبب اختلال در تخمک گذاری همسروی و همچنین اختلال در سلامت جنین (در صورتی که همسر مرد باردار باشد) می گردد.

مصرف نوشیدنی های الکلی: مصرف الکل در مردان سبب کاهش تعداد و تحرک اسپرم ها می شود و همچنین مصرف الکل بر روی کیفیت اسپرم و تولید آن اثر می گذارد. الکل می تواند مانع تولید اسپرم شود و گاهی سبب ایجاد اسپرم ناقص می گردد

پیام های بهداشتی در مورد بیماری افسردگی:

افسردگی یک بیماری روانی است که باعث احساس غم و ناراحتی مداوم و از دست دادن علاقه می شود. اکثر افراد بعضی از مواقع احساس ناراحتی، غم و افسردگی می نمایند. احساس افسرده و غمگین بودن واکنش طبیعی بدن به مشکلات زندگی و از دست دادن چیزها و کسانی که به آنها علاقه داریم می باشد.

توصیه های خود مراقبتی برای افسردگی:

- فکرها و افکار منفی را کنار بگذارید و سعی کنید مثبت تر بیندیشید.
- رژیم غذایی مناسب داشته باشید.
- سر وقت به بستر بروید و مراقب باشید به اندازه کافی بخوابید.
- خود را به انجام ورزش وادار کنید.

توصیه های خود مراقبتی برای استرس:

- در طول روز از استراحت غفلت نکنید.
- جسم و روانتان را با تغذیه سالم، مناسب و کافی مقاوم کنید.
- ورزش را به عنوان یک عامل محافظتی و ارتقا دهنده سلامت با زندگی تان عجین کنید.
- ساعاتی از کار و فعالیت، فراغت یافته و به سرگرمی های با نشاط بپردازید.
- به سلامت خواب خود توجه کرده و به اندازه کافی بخوابید.

پیام های بهداشتی در ارتباط با بیماریهای قلبی - عروقی:

طبق آمار در جهان، از هر ۱۰ نفر بزرگسال، سه نفر از فشار خون بالا رنج می برند و حدود ۵۰ درصد آنها کاملاً از وضعیت خود بی خبرند. در افراد با فشار خون بالا خطر سکته های مغزی چهار برابر بیشتر و خطر سکته قلبی دو برابر بیشتر از افرادی هست که دارای فشار خون طبیعی هستند.

- فشار خون بالا، معمولاً علامتی ندارد، لذا نمی توانید به وجود آن پی ببرید.
- فشارخون بالا در ابتدا بدون علامت است اما زمانی که بتدریج منجر به بروز عوارض یا چندین بیماری مانند بیماری کلیوی، بیماری قلبی و گردد، این بیماری علائم دار می شود که مربوط به تظاهر عوارض فشارخون بالا است.

در صورت وجود علائم زیر در فرد مبتلا به فشار خون بالا، باید بلافاصله به پزشک مراجعه کرد:

- درد یا فشار (یا هر دو) روی قفسه سینه
- احساس سنکوپ و افتادن
- تنگی نفس
- احساس ناراحتی روی معده (زیر جناغ)
- تعریق سرد

اقدامات زیر برای کنترل فشار خون بالا ضروری است:

- مراجعه منظم به پزشک
- مصرف دارو به طور منظم

- رعایت رژیم غذایی مناسب (کم نمک ، کم چرب ، افزایش مصرف حبوبات و مصرف میوه و سبزیجات: در میوه‌ها و سبزیجات وجود ماده ای به نام پتاسیم موجب کاهش فشار خون می شود).
- عدم مصرف سیگار و الکل
- کنترل وزن

پیام های بهداشتی در ارتباط با دیابت :

- نیمی از بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ از بیماری خود بی اطلاع هستند.
- رعایت رژیم غذایی مناسب و انجام فعالیت بدنی منظم از بیماری دیابت نوع ۲ پیشگیری می کند.
- در مبتلایان به "پیش دیابت" کاهش ۵ تا ۷ درصدی وزن بدن در پیشگیری از بیماری دیابت بسیار موثر است.
- دیابت یکی از مهمترین علل بیماری های قلبی عروقی است.
- با رعایت شیوه زندگی مناسب شامل تغذیه سالم و فعالیت بدنی منظم و مستمر ابتلا به دیابت نوع ۲ را می توان بیش از یک دهه به تعویق انداخت.
- داروهای دیابت و فشار خون را بطور منظم مصرف نموده و سعی کنید کنترل قند خون در بهترین وضعیت باشد.
- از تغییر در مقدار دارو بطور خودسرانه خودداری کنید.
- آزمایش قندخون هر سه ماه یکبار و یا طبق دستور پزشک معالج انجام گردد.
- از استعمال دخانیات و الکل پرهیز گردد.

پیام های بهداشتی در رابطه با تغذیه و سلامتی:

- اضافه وزن و چاقی از عوامل مهم تعیین کننده سلامت هستند.
- چاقی و اضافه وزن به تغییرات منفی متابولیک مانند افزایش فشارخون، افزایش کلسترول خون و افزایش مقاومت در برابر انسولین منجر می شود.
- چاقی و اضافه وزن، خطر بیماری های عروق قلب، سکتة مغزی، دیابت و بسیاری از انواع سرطان را افزایش می دهند.
- جز مواردی که کم خونی فقر آهن در آنها تشخیص داده شده است، سایر مردان از مصرف مکمل آهن به اشکال مختلف مانند مولتی ویتامین مینرال یا نوشابه های ورزشی حاوی آهن باید اجتناب نمایند، زیرا سبب تجمع آهن در بدن مردان می شود.

- مصرف **مناسب میوه و سبزیجات** بصورت روزانه لازم می باشد .
- تا حد امکان از غذاهای آماده نظیر **سوسیس ، کالباس** و ، و همچنین **نوشابه‌های گازدار** و مصرف نکنیم.
- مصرف **نمک** را محدود نمائیم.
- حداقل دو بار در هفته از **غذاهای دریایی** مثل ماهی و ... استفاده نمائیم .

پیام های بهداشتی در رابطه با فعالیت بدنی:

- یکی از مهم ترین عوامل غیر تغذیه ای که در بروز بیماری های مزمن نقش دارد کم تحرکی است.
- توصیه می شود هر فرد حداقل ۳ روز در هفته و هر بار ۴۵ دقیقه و یا ۵ روز در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه ورزش کند.
- ورزش در سنین میانسالی باعث افزایش توده استخوانی می شود.
- انواع ورزش هایی که با تحمل وزن همراه هستند و برای پیشگیری از استئوپروز (پوکی استخوان) در همه سنین توصیه می شوند عبارتند از: پیاده روی، دویدن آهسته، نرمش آیروبیک، تنیس و پاروژدن.
- به جای استفاده از پله از آسانسور استفاده کنید.
- در محل کار برای صحبت با همکاران به جای استفاده از تلفن یا ایمیل و ... راه بروید و با مراجعه حضوری با همکاران ارتباط برقرار کنید.
- اگر از وسایل نقلیه عمومی استفاده می کنید، یک یا دو ساعت قبل از رسیدن به مقصد از خودرو پیاده شوید و مابقی راه را پیاده طی کنید.
- تا سه ساعت بعد از خوردن غذای سنگین و دو ساعت بعد از غذای سبک، ورزش و پیاده روی نکنید.

حوادث ترافیکی

- حوادث ترافیکی اولین علت مرگهای ناشی از حوادث است. در بین مکانیسم های مختلف تروما، تصادفات رانندگی بالاترین میزان مرگ و میر را دارد.

- طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت، سالانه ۳۵ / ۱ میلیون نفر در سراسر جهان بر اثر آسیب های ناشی از حوادث جاده ای جان خود را از دست می دهند و بین ۲۰ تا ۵۰ میلیون نفر مجروح و معلول می شوند که بیشترین قربانیان حوادث مردان هستند .
- در ایران تلفات ناشی از حوادث ترافیکی در وضعیت بحرانی قرار دارد. طبق گفته های پلیس راهنمایی و رانندگی ایران، هر سه دقیقه، یک تصادف جاده ای رخ می دهد و هر ۱۹ دقیقه یک نفر در این تصادفات کشته میشود.

مهمترین عوامل خطر حوادث ترافیکی

- سرعت بالا
- نپوشیدن کلاه ایمنی (موتور سیکلت، دوچرخه)
 - استفاده صحیح از کلاه ایمنی میتواند ۴۲ درصد کشندگی ناشی از حوادث ترافیکی و ۶۹ درصد آسیبهای وارده به سر را کاهش دهد .
 - قانون استفاده از کلاه ایمنی نه تنها برای موتورسواران، بلکه برای سرنشینان موتورسیکلت باید اجرا شود.
- 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)

برخی مواد مرتبط از قانون رسیدگی به تخلفات رانندگی

- ماده ۲۶: عابران مکلفند هنگام عبور از عرض یا طول سواره رو با توجه به علائم راهنمایی و رانندگی از نقاط خط کشی شده، گذرگاه های غیرسطح و مسیرهای ویژه استفاده نمایند. هرگاه عابران به تکلیف مذکور عمل نکنند، در صورت

تصادف با وسیله نقلیه، راننده مشروط به اینکه کلیه مقررات را رعایت کرده باشد و قادر به کنترل وسیله نقلیه و جلوگیری از تصادف ایجاد خسارت مادی و بدنی نباشد، مسئولیتی نخواهد داشت.

- ماده ۱۴: در صورتی که بر اساس نظر کارشناسان تصادفات، نقص راه یا وسیله نقلیه مؤثر در علت تصادف باشد، متصدیان و مسوولین ذیربط باید خسارت را جبران کنند و با آنان برابر قانون رفتار خواهد شد.
- ماده ۷۱۹: هرگاه مصدوم احتیاج به کمک فوری داشته و راننده با وجود امکان رساندن مصدوم به مراکز درمانی و یا استمداد از مأمورین انتظامی از این کار خودداری کند و یا به منظور فرار از تعقیب، محل حادثه را ترک و مصدوم را رها کند حسب مورد به بیش از دو سوم حداکثر مجازات محکوم خواهد شد. دادگاه نمیتواند در مورد این ماده تخفیف قائل شود.
- ماده ۸۹: هرگاه تصادف تنها منجر به خسارت مالی شود به نحوی که امکان حرکت از وسیله نقلیه سلب نشده باشد رانندگان موظفند بلافاصله وسیله نقلیه را برای رسیدگی و بازدید کارشناس تصادفات در محل حادثه، به کنار راه منتقل کنند تا موجب سد معبر نگردد.

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی تبریز

مدیریت جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس

برنامه سلامت میانسالان

خرداد ۱۴۰۳