



## ورزش کلید طلایی سلامت مردان

### مقدمه

نوع و سبک کارهای امروزی به گونه ای است که انجام فعالیت های بدنی در آنها به حداقل رسیده است و اکثر کارها با نشستن و یا انجام یک سری حرکات ثابت انجام می شود. به همین جهت بیماری ها و امراض بیشتری کارکنان را تهدید می کند.

**امراضی مانند دیسک، سیاتیک، چاقی، دیابت و... می توانند ریشه در کم تحرکی داشته باشند.**



سلامت مردان موجب استحکام و ارتقای سلامت نیروی کار جامعه و توسعه کشور خواهد بود. مردان نسبت به زنان در معرض فاکتور های خطر محیطی و شغلی بیشتر، عادات غلطی مانند مصرف سیگار، الکل، اعتیاد و استرس شغلی در آنها بیشتر است از سوی دیگر مردان مراجعه به مراکز درمانی را به دلایل مختلف از جمله موانع فرهنگی تا بروز مراحل پیشرفته و خطرناک بیماری به تأخیر می اندازند. برنامه فعالیت بدنی در محیط کار می تواند کمک شایانی در پیشگیری از بروز این مشکلات در مردان داشته باشد.

## مزایای داشتن برنامه فعالیت بدنی در محیط کار

- کاهش هزینه های مستقیم مرتبط با سلامت
- افزایش پتانسیل و بهره وری کارکنان
- کاهش غیبت
- ارائه یک محیط منحصر به فرد برای ترویج شیوه هایی که به طور قابل توجهی می تواند سلامت جسمی و روحی کارکنان را افزایش دهد
- ایجاد سلامت فردی برای کارکنان جهت کاهش خطر ابتلا به بیماریهای مزمن مانند دیابت، بیماری های قلبی و سکتة مغزی و حتی برخی سرطان ها
- ایجاد نشاط و انگیزه در کارکنان
- ایجاد جو پرانرژی و جلوگیری از یکنواختی در محیط کار



## چرا مردان باید بیشتر به سلامتشان توجه کنند؟

- مردان در هر گروه سنی در معرض خطر بیشتری نسبت به زنان قرار دارند و به دلیل مراجعه کم آنها به مراکز جامع سلامت، خدمات پوششی کمی صورت می گیرد.
- بیماری های تنفسی، ریوی، قلبی و سرطان ها سهمی بیشتر در تهدید سلامت مردان دارند.
- چاقی شگمی آقایان بیشتر از زنان است و مردان بیشتر از زنان فست فود مصرف می کنند، بنابراین سلامتی آنها نسبت به زنان بیشتر دچار مشکل می شود.
- حدود ۹۷ درصد آقایان با یک عامل خطر برای بیماری قلبی مانند استعمال دخانیات، فعالیت فیزیکی کم، استرس و اضافه وزن درگیر هستند.

