

МЕСЕЦ НА МАШКОТО ЗДРАВЈЕ



MOVEMBER
MEN'S
HEALTH
AWARENESS
MONTH



Ноември е месец на свесност за здравјето на мажите. На глобално ниво, мажите умираат во просек шест години порано од жените, и тоа од причини кои во голема мера може да се спречат. Овие статистички бројки не мора да бидат така:

Сите можеме да превземеме акција за да живееме поздрав, посреќен и подолг живот.

Овој месец е посветен на подигање на свеста за широк спектар на машки здравствени проблеми со кој се соочуваат мажите и младите момчиња.

Некои здравствени проблеми се специфични за мажите. Тие вклучуваат предвремена ејакулација, проблеми со простата и тестостеронот и др.. Други здравствени проблеми како што се: алопесија, срцев удар, хипертензија, висок холестерол, инконтиненција и инфекции на уринарниот тракт, ги погодуваат и мажите и жените. Заедничка загриженост се и алкохолизмот, злоупотребата на наркотици, пушењето, дебелината и стресот.

Некои мажи не сакаат да бараат помош, затоа е најдобро, да се охрабрат да побараат помош или да разговараат со пријател, член на семејството или колега.

Movember истакнува повеќе клучни активности што може да се превземат за да се подобри физичкото/менталното здравје кај мажите:

- Поминувајте повеќе време со луѓе кои прават да се чувствувате добро.
- Вашите сопружници се важни, и дружењето со нив е добро за Вас и Вашето здравје.
- Редовно следете се, контролирајте се и одвојте време за себе.
- Зборувајте, повеќе.
- Не мора да бидете експерт и не мора да биде единствено решение, но треба да се биде тука за некого, да се слуша и да се даде време за да може да се спаси живот.
- Над 50 години, разговарајте со вашиот лекар за ракот на простата и дали е правилно да направите ПСА тест.
- Дознајте го ризикот.
- Дознајте што е нормално за вашите тестиси, а што не. Редовно проверувајте се и одете на лекар ако не се чувствувате добро.
- Движете се, повеќе.
- Додајте повеќе активност во вашиот ден. Направете повеќе од она што ве прави да се чувствувате добро.
- Направете пешачки состанок.
- Паркирајте се подалеку од станицата.
- Слезете од автобуската постојка една или две станици порано.
- Наместо со лифт, користете ги скалите.
- Возете велосипед до работа наместо да возите автомобил.

Практикувајте здрави навики кои ќе ви помогнат да ја подобрите вашата благосостојба.

Изготвил: Магдалена Јованова, дип.педагог/ Одделение за социјална медицина
Ноември, 2023 година

Извор: <https://humberandnorthyorkshire.org.uk/mens-health-awareness-month-and-international-mens-day/>
<https://www.menshealthresourcecenter.com/aging-seniors/>

MUAJI I SHËNDETIT TË MESHKUVJE



Nëntor është muaji i ndërgjegjësimit për shëndetin e meshkujve. Globalisht, meshkujt vdesin mesatarisht gjashtë vjet më herët se gratë, dhe për arsye kryesisht të parandalueshme. Këto statistika nuk duhet të jenë kështu:

Të gjithë mund të ndërmarrim veprime për të jetuar jetë më të shëndetshme, më të lumtur dhe më të gjatë.

Ky muaj i kushtohet rritjes së ndërgjegjësimit për një gamë të gjerë të çështjeve të shëndetit të meshkujve me të cilat përballen burrat dhe djemtë e rinj.

Disa probleme shëndetësore janë specifike për burrat. Këto përfshijnë derdhjen e parakohshme, problemet e prostatës dhe testosteronit, etj. Probleme të tjera shëndetësore si: alopecia, sulmi në zemër, hipertensioni, kolesterolit i lartë, mosmbajtja dhe infeksionet e traktit urinar prekin si burrat ashtu edhe gratë. Shqetësimet e zakonshme janë gjithashtu alkoolizmi, abuzimi me drogën, pirja e duhanit, obeziteti dhe stresi.

Disa burra nuk duan të kërkojnë ndihmë, prandaj është më mirë t' i inkurajoni ata të kërkojnë ndihmë ose të flasin me një mik, anëtar të familjes ose koleg.

Movember thekson disa veprime kryesore që mund të ndërmerren për të përmirësuar shëndetin fizik/mendor të burrave:

- Kalo më shumë kohë me njerëz që të bëjnë të ndihesh mirë.
- Bashkëshortët tuaj janë të rëndësishëm dhe shoqërimi me ta është i mirë për ju dhe shëndetin tuaj.
- Monitoroni veten rregullisht, qëndroni në kontroll dhe merrni kohë për veten tuaj.
- Fol, më shumë.
- Nuk duhet të jesh ekspert dhe nuk duhet të jetë zgjidhja e vetme, por duhet të jesh aty për dikë, të dëgjosh dhe t' u japësh atyre kohë për të qenë në gjendje të shpëtojnë një jetë.
- Mbi 50 vjeç, bisedoni me mjekun tuaj për kancerin e prostatës dhe nëse është e drejtë të bëni një test PSA.
- Zbuloni rrezikun.
- Zbuloni se çfarë është normale për testikujt tuaj dhe çfarë jo. Kontrolloni veten rregullisht dhe vizitoni një mjek nëse nuk ndiheni mirë.
- Lëviz, më shumë.
- Shto më shumë aktivitete në ditën tënde. Bëj më shumë nga ato që të bëjnë të ndihesh mirë.
- Bëni një takim duke ecur.
- Parko larg stacionit.
- Dil nga stacioni i autobusit një ose dy ndalesa më herët.
- Në vend të ashensorit, përdorni shkallët.
- Biçikleta për në punë në vend që të ngasë makinën.

Praktikoni zakone të shëndetshme që do t'ju ndihmojnë të përmirësoni mirëqenien tuaj.

Përgatiti: Magdalena Jovanova, pëg. e dipm. / Reparti për mjekësi sociale
Nëntor 2023

Burimi: <https://humberandnorthyorkshire.org.uk/mens-health-awareness-moon-and-international-mens-day/>
<https://www.menshealthresourcecenter.com/aging-seniors/>