

Manlig Hälsa

5-punktsprogram för bättre hälsa och ett längre liv

Statistik från SCB visar att män lever 4 år kortare än kvinnor. Män har en mer ohälsosam livsstil än kvinnor, de äter sämre och motionerar mindre. Prostatacancerförbundet har tagit fram ett 5-punktsprogram för att väcka uppmärksamhet kring mäns hälsa och inspirera till en ändrad livsstil. God hälsa beror främst på en kombination av levnadsvanor. Här följer fem enkla steg för att förbättra din hälsa. Följer du dem kan de också bidra till ett bättre och längre liv.

1. Motionera mer - 30 minuters aktiv rörelse per dag gör stor skillnad på din hälsa. Ta en halvtimmes promenad varje dag eller varför inte en cykeltur, golfgrunda, simma, dansa eller spela tennis. Aktiviteten ska vara något ansträngande så att du får upp pulsen och andningen samt blir lite varm. Försök att få in motionen i dina vardagsrutiner. Du kan till exempel ta trapporna istället för hissen eller cykla i stället för att ta bilen. Regelbunden motion är det bästa receptet för ett långt liv. Motion gör dig även gladare och ökar din koncentrationsförmåga samt ger bättre sömn.

2. Ät rätt och sluta röka - Din kost påverkar hur din kropp mår, både på kort och lång sikt. Regelbundna måltider, mer frukt, grönsaker och bär samt mindre fet mat är grunden för bra matvanor. Äter man med bra balans blir det också lättare att avstå från sötsaker, kakor och andra frestelser. Till lunch och middag gäller fortfarande tallriksmodellen som ger rätt balans av fett, protein, kolhydrater och kostfiber samt mycket näringsämnen såsom vitaminer, mineraler och antioxidanter.

Är du rökare? Sluta omedelbart. Rökning är i särklass den största bidragande faktorn till cancer och andra livshotande åkommor. Varje år dör 6 500 människor i förtid på grund av rökning. Det finns flera olika rökavvänjningsprogram.

3. Stressa mindre – lär dig avslappning - Mindre stress förlänger livet. Mycket stress i långa perioder kan ge förhöjt blodtryck, minnes- och koncentrationssvårigheter samt i värsta fall hjärtinfarkt. Det är viktigt att ta sig tid till återhämtning och att stanna upp i vardagen och bara vara. Gör regelbundna avslappningsövningar, ta en promenad i naturen eller skaffa dig en fritidsaktivitet. Många är oroliga för framtiden, lider eller har ont. Avslappning och aktivitet är bra medel. När det är svårt börja med de små njutningarna. Nybakat bröd, en kopp nybryggt kaffe eller en vacker soluppgång.

4. Vårda och fördjupa dina nära relationer - Män talar inte gärna om sjukdomar och känslor. Orsaken ligger långt tillbaka i mannens historia. Den osärbare jägaren behövs inte när vi nu lever i ett helt annat samhälle med nya roller för kvinnor och män. Att bry sig om sin livsstil och hälsa är vars och ens ansvar. Den oförmåga många män har att hantera känslor, livsstil och sjukdomar behöver brytas. För många män gäller det att bli bättre på att skapa och behålla nära relationer där det viktiga i livet kan diskuteras. Statistik från SCB visar att var femte man saknar en nära vän. Allt för många män har prioriterat jobb och upplever att de inte haft tid att vårda relationerna. Dags för en förändring.

5. Män 45+ Ta PSA-prov – Tidig upptäckt räddar liv - Prostatacancer är Sveriges vanligaste cancersjukdom och varje år drabbas 10 000 män. Avgörande för att kunna bli botad är att sjukdomen upptäcks i tid. Behandlingen blir även enklare och mer framgångsrik om sjukdomen upptäcks i tid. Prostatacancer är förrädisk på så vis att den sällan ger några symtom alls förrän den har spridit sig till andra organ och då också blivit obotbar. Är du man och fyllt 45 år bör du ta ett PSA-prov, vilket endast är ett enkelt blodprov som kan tas på närmaste vårdcentral. Efter det att PSA-testet började användas på 90-talet ökade antalet nydiagnosticerade. Glädjande så har det bidragit till att minska antalet med spridd prostatacancer som upptäcks. Dödligheten i prostatacancer är 20 % lägre i landsting där man ofta tar PSA-test.