HU L-
KMAND
TA'
SAĦĦTEK

KONT TAF LI...

- Il-probabiltà hija li jkunu aktar l-irġiel li jindarbu waqt ix-xogħol milli n-nisa.
- Bħala medja l-irġiel għandhom tendenza li jgħixu anqas min-nisa.
- Imwiet qabel il-ħamsa u sittin sena huma iktar komuni fost l-rġiel.

Parti mir-raġuni għal dawn id-differenzi fis-saħħa hi li n-nisa għandhom tendenza li jieħdu ħsieb aktar ta' saħħithom mill-irġiel. Il-kawżi l-iktar komuni li jwasslu għall-imwiet fost l-irġiel huma l-mard kardjovaskulari u l-kanċer. L-irġiel li jmutu ta' eta' żgħira, jmutu l-aktar minħabba mard tal-qalb, inċidenti tat-traffiku, jew suwiċidju. L-istil ta' ħajja li nagħżlu, kif ukoll l-imġieba fis-saħħa jilagħbu rwol kruċjali li jinfluwenzaw saħħitna, l-mard u l-mwiet.

GĦIX AĦJAR

billi tipprevjeni...

MARD KARDJOVASKULARI

Il-kawżi l-aktar komuni li jwasslu għal imwiet kardjvoskulari, huma l-mard tal-qalb, bħal attakk tal-qalb jew qalb għajjiena u mard ċerebrovaskulari, bħal puplesija. Li tgħix stil ta' ħajja b'saħħita, u tipprevjeni, jew tieħu t-trattament għal xi kundizzjoni medika b'*checkup* mediku regolari, tgħin sabiex tipprevjeni mard kardjovaskulari.

KANĊER

Il-kanċer tal-pulmun, tal-musrana l-kbira, tal-frixa, u tal-prostata huma l-kawżi ta' mewt l-iktar komuni fost l-irġiel. Il-kanċer hu f'ħafna każi ppreventibli, u li tinduna bil-kanċer kmieni żżid iċ-ċans ta' kura b'mod sostanzjali.

KANĊER TAL-PULMUN

Is-soltu s-sintomi tal-kanċer tal-pulmun ma jidhrux sa meta l-marda tkun diġa fi stadju avanzzat. L-aħjar mod sabiex tnaqqas ir-riskju ta' kanċer tal-pulmun hu li ma tpejjipx, u li tevita li tibla duħħan ta' ħaddieħor.

IL-KANĊER TAL-MUSRANA L-KBIRA

Sinjali u sintomi tal-kanċer tal-musrana l-kbira jinkludu: tibdil fid-drawwiet tal-imsaren li jdumu iktar minn ftit ijiem; u li titlef il-piż mingħajr raġuni ovvja. Individwi għandhom jibdew *screening* regolari mal-eta' ta' ħamsin sena. Dawk li għandhom storja medika fil-familja, jew xi fatturi ta' riskju għal kanċer tal-musrana l-kbira, għandhom jitkelmu mat-tabib tagħhom sabiex jagħmlu *screening* ta' età iżgħar u iktar frekwenti.

IL-KANĊER TAL-FRIXA

Is-soltu ndividwi li għandhom il-kanċer tal-frixa ma jkollhomx sintomi sa meta l-kanċer jkun diġa nfirex f'organi oħrajn. It-tipjip huwa l-iktar fattur ta' riskju mportanti u preventibbli għall-kanċer tal-frixa. It-tipjip hu responsabbli għal 20% sa 30% tal-kanċer tal-frixa.

IL-KANĊER TAL-PROSTATA

Is-soltu fl-istadji bikrin tal-kanċer tal-prostata ma jkun hemm l-ebda sintomu. Li tkun fiżikament attiv, li żżomm il-piż ideali u li tiekol dieta b'saħħita jnaqsu r-riskju tal-kanċer.

INĊIDENTI TAT-TRAFFIKU

L-irġiel għandhom iktar probabbilita' min-nisa li jiġu mweġġħa jew imutu f'inċident, l-iktar minħabba li l-irġiel għandhom tendenza li jipprattikaw imġieba riskjuża. Sabiex tipprevjeni nċidenti tat-traffiku inti għandek dejjem:

- tilbes is-*seatbelt;*
- tilbes elmu prottetiv meta issuq il-mutur jew rota;
- iżżomm mat-tabelli tal-limiti tal-veloċità;
- ma tixrobx u ssuq, jew issuq meta tkun għajjien;
- u tevita d-distrazzjonijiet (bħal użu tal-mobajl) waqt is-sewqan.

INĊIDENTI FUQ IX-XOGĦOL

Inċidenti fuq ix-xogħol jistgħu jiġu prevenuti billi tieħu miżuri sabiex telimina, tikkontrolla u fejn mhuwiex possibli, tnaqqas il-livell ta' riskju għal livell aċċetabbli. Fejn riskji mhumiex aċċetabbli, inti għandek dejjem tieħu miżuri protettivi appropjati, bħal tilbes elmu protettiv, maskli eċċ. Użu ta' alkoħol u drogi jistgħu jżidu r-riskju ta' korriment u għandhom jiġu evitati. Kun ippreparat għall-emerġenzi. Żomm kit ta' provvista medika. Agħmel pjan. Kun informat.

BENESSERI MENTALI

Ċerti sitwazzjonijiet, bħal: problemi finanzjarji; problemi f'relazzjoni; u mard, jew uġigħ kroniku jistgħu jżidu r-riskju għal nuqqas ta' saħħa mentali. Sabiex tevita dan, inti għandek:

- issib bilanċ bejn xogħol, affarijiet tad-dar u ħin ta' rikreazzjoni;
- ipprijoritizza – agħmel l-affarijiet l-iktar importanti l-ewwel;
- kun af il-limiti tiegħek – tiħux ħafna xogħol f'daqqa;
- ħu ħsieb tiegħek innifsek – agħmel l-eżerċizzju, kul sew u ħu mistieħ biżżejjed;
- tkellem ma' xi ħabib tal-fiduċja tiegħek rigward xi problemi;
- u timmedikax lilek innifsek (tiħux alkoħol, tabakk jew drogi).

DEJJEM
FITTEX
L-GĦAJNUNA

ĦU D-DEĊIŻJONIJIET IT-TAJBA SABIEX TIPPROTEĠI S-SAĦĦA TIEGĦEK!

- Kul dieta varjata, rikka fil-ħaxix, *whole grains*, ikel baxx fix-xaħam u frott. Ikkontrolla d-daqs tal-porzjon u aqra t-tiketti tal-ikel.
- Ixrob mil-inqas 1 ½ litru ta' ilma kuljum.
- Agħmel mil-inqas 150 minuta ta' attivita' aerobika ta' intensita' moderata kull ġimgħa, u attivitaijiet li jsaħħu l-muskoli fuq jumejn jew iktar fil-ġimgħa.
- Evita jew illimita l-alkoħol u tieħux drogi. Xorb bla rażan huwa wkoll ta' ħsara. Qatt m'għandek tixrob u ssuq.
- Jekk inti tpejjep, aqta t-tipjip, jew fittex l-għajnuna. Kif ukoll, evita t-tipjip passiv.
- Ipprattika s-sess protett.
- Orqod biżżejjed regolarment. Ara li torqod bejn 7 – 8 -il siegħa kull lejl.

IBNI RELAZZJONI TAJBA MAT-TABIB TIEGĦEK

Agħmel mezz li jkollok it-tabib tiegħek. Iddiskuti l-storja medika tal-familja tiegħek, agħmel *checkup* mediku regolari, u *screening* meħtieġ skond l'eta' tiegħek. Ċertu tip ta' mard u kundizzjonijiet jaf ma jkollhomx sintomi, allura *checkups* jgħinu sabiex inti tiddentifika r-riskji kmieni jew qabel dawn ma jsiru problema!

GĦAL IKTAR PARIRI FUQ STIL TA' ĦAJJA B'SAĦĦITA, IKKUNTATJA D-DIRETTORAT TAL-PROMOZZJONI TAS-SAĦĦA U PREVENZJONI TAL-MARD FUQ HEALTH.PRO@GOV.MT JEW FUQ 2326 6000.

American Cancer Society (2015). Meħud minn *www.cancer.org/index*

Brott A., and the Blueprint for Men's health Advisory Board (2015). *Blueprint for Men's Health: A Guide to a Healthy Lifestyle (2nd ed.).* Meħud minn http://www.blueprintformenshealth.com/downloads.php

Directorate for Health Information and Research (2015). *Annual Mortality Report 2013 National Mortality Registry*. Meħud minn https://ehealth.gov.mt/HealthPortal/chief_medical_officer/healthinfor_research/registries/deaths.aspx

Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard
5B, The Emporium, Triq C. De Brocktorff, Msida MSD 1421 Malta.
Tel: 2326 6000, Fax: 2326 6104, www.health.gov.mt

SEGRETARJAT PARLAMENTARI GĦAS-SAĦĦA