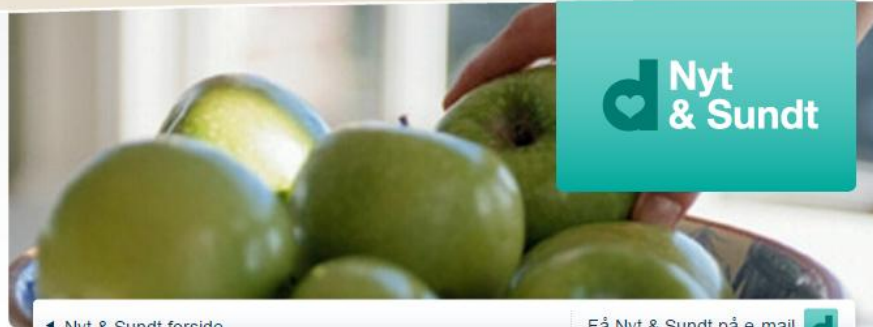


[Ændring i rejseforsikring](#)[Pressemeddelelser](#)[Regnskabsmeddelelse](#)[Formandens beretning](#)[Reklamefilm/kampagner](#)[d-nyt](#)[Om Nyt & Sundt](#)[Nyt & Sundt](#)

◀ Nyt & Sundt forsider

Få Nyt & Sundt på e-mail



Synes godt om Del 2

Pas på dig selv, mand

Af: Anna Maria Aslan, journalist

Mange mænd går for hårdt til den – og derfor dør de langt tidligere end kvinder, viser tal fra sundhedsmyndighederne. De viser også, at mænd med lav eller ingen uddannelse har mere usund livsstil end landsgennemsnittet. Det stærke køn har det også sværere med sjælekval, for to ud af tre selvmord begås af mænd. Heldigvis er de ofte action-orienterede, og derfor kan de komme godt ud af både kriser og kropslig katastrofekurs, hvis de lærer hvordan.

☎ 7010 9070

Der er mange mænd, der virkelig har sans for at leve livet, og det er da fint. Til gengæld er det knap så godt, at mange af dem går alt for hårdt til den, og det kan de ikke holde til. De lever nemlig slet ikke så længe som de kunne, hvis de altså havde ført en sundere og mindre risikobetonet livsstil, viser undersøgelser fra både Sundhedsstyrelsen og Statens Institut for Folkesundhed.

Ekstreme livsformer

- Når det gælder de helt unge, fører en stadig større gruppe ekstreme livsformer med risikabel bilkørsel, usikker sex og et farligt blandingsforbrug af stoffer og alkohol, siger ph.d. Simon Sjørup Simonsen, der er adjunkt i medicinsk sociologi ved CVU Øresund.

Han fortæller også, at mange af hans unge kønsfæller er i så dårlig form i dag, at langt flere kasseres til session end for blot ti år siden. Deres usunde livsstil betyder, at de øger deres risiko for at dø af kræft eller blodpropper i en alt for ung alder. Hvis der altså ikke er dømt "game over" allerede i tyverne pga. et trafikuheld eller et ecstasy-shock.

- Faktisk er der en kritisk stigning i dødsfald blandt netop de 18 til 24-årige drenge, siger Simon Sjørup Simonsen.

Mænd i 30'erne og 40'erne, der ofte er familiefædre og erhvervsaktive, skulle man mene var lidt mere fornuftige, men her er der også mange, der heller ikke passer godt nok på sig selv. Problemstillingen er bare en anden.

Indholdsfortegnelse

- ▶ Ekstreme livsformer
- ▶ Angst for svaghed
- ▶ Svært med sjælekval
- ▶ Manglende fokus på mænd
- ▶ Sund i safe zone
- ▶ Tjek på helbredet
- ▶ Sådan får man(d) et sundere liv
- ▶ Websteder
- ▶ Bøger

- Mange lever et liv med kronisk stress. Hvis man samtidig er overvægtig, har forhøjet blodtryk, ryger og drikker for meget - og heller ikke dyrker motion, så har man ganske gode chancer for at stille træskoene allerede i halvtredserne og måske endda før, siger Simon Sjørup Simonsen.

Angst for svaghed

Han har for nylig udgivet bogen "Mænd, sundhed og sygdom". Her fortæller han om sine undersøgelser, der viser, at mænds for tidlige død især skyldes, at de har det svært med sygdom, og at de ikke ved nok om sundhed. I stedet for at forholde sig til deres krops signaler, skubber de problemerne fra sig og reagerer ikke i tide. For en mand er det at være syg forbundet med svaghed, og det har mange svært ved at forene med den traditionelle manderolle. I mange mænds verden er en rigtig mand usårlig. Hans krop er en slags motor, der fungerer, når den får benzin - og som man kan byde hvad som helst, indtil den altså bryder sammen. Atter andre går over i den anden grøft og bliver angste hypokondere.

- Mænd er simpelthen usikre og berøringsangste over for sygerollen og føler stadigvæk, at det er deres ansvar at skaffe føden og tage vare på familien, mens sygdom og børn er kvinders domæne, siger Simon Sjørup Simonsen.

Svært med sjælekval

Men ikke nok med det. Flere studier viser, at mænd har sværere ved at håndtere sjælekval end kvinder. Det er især arbejdsløshed, skilsmisser, dødsfald og depressioner – herunder fødselsdepressioner, der volder de største problemer. To ud tre selvmord begås af mænd.

– Mange mænd har ikke det samme beredskab som kvinder til at håndtere psykologiske problemer. Ofte kan mænd slet ikke mærke eller klassificere deres følelser rigtigt, og derfor bliver de f.eks. vrede, når de i virkeligheden er meget kede af det. Kvinder er bedre til at trække på deres netværk og tale sig ud af deres kriser. De tager gerne imod gode råd og er ikke bange for at opsøge hjælp. Og så har de nemmere ved at forson sig med en ny livssituation. Alt det er væsentlige elementer i en psykologisk helingsproces, og det kunne mænd lære lidt af, siger Svend Aage Madsen, der er chefspsykolog på Rigshospitalets klinik for psykologi, pædagogik og socialrådgivning.

Manglende fokus på mænd

Men samtidig kommer han også sine kønsfæller til undsætning:

- Vi har en sundhedskultur, som er meget mere tilgængelig for kvinder, så derfor er mange mænds viden om sundhed mangelfuld. Det kan undre, men sundhedsvæsenet har ikke fået øje på de særlige problemer, der er knyttet til det at være mand. De informerer f.eks. ikke om prostata- eller testikelkræft i de medier, mænd bruger, på samme måde, som de informerer om kvindesygdomme i damebladene. Mænds sundhed som samlet tema er et meget nyt fokusområde – også globalt. I 2002 var den første store internationale konference om mænd og sundhed, "Men's Health", som jeg deltog i. Forskningsmæssigt er mænd også underprioriteret. Søger jeg f.eks. på undersøgelser om psykosocial rehabilitering hos mænd med kræft, finder jeg kun ganske få forskningsartikler. Søger jeg om den samme problemstilling for kvinder, finder jeg ti gange så mange, siger Svend Aage Madsen.

Heldigvis kan mændene nu vejre morgenluft, for nu er der sundhedsmæssigt fokus på mænd. Der sker i disse år også en stor forandring i den måde mændene selv og medierne fortolker på manderollen og det gode, sunde mandeliv. Derfor ser vi nu mange nye bud på moderne mandeidentitet - lige fra den kropsbevidste metroseksuelle mand til den seje far i råt look, som pusler ømt om sin baby.

Sund i safe zone

Selvom kvinder og mænd i det væsentlige har samme rettigheder og muligheder nu, fører de stadig meget forskellige liv. Mænd har en større fysisk udholdenhed, og derfor stiller de flere krav til sig selv og andre mænd, og har også en øget risikovillig adfærd.

- Populært sagt kan man sige, at mænd oftere befinder sig i samfundets top og bund, der begge er risikozoner. Kvinderne cirkulerer typisk i samfundets midte og dermed i en slags "safe zone", forklarer Simon Sjørup Simonsen.

Han siger også, at mænd med fordel kan lære en hel del af kvinderne, der ville gavne deres helbred. Dels ved at søge hen i "safe zone" - men også ved at tilegne sig nogle af kvindernes mange sundhedsskabende kvalifikationer, og især dem der går på at skaffe sig viden.

Tjek på helbredet

Kvinder er i det hele taget meget optagede af krop, sjæl og sundhed og gode til at passe på sig selv og deres familie. Det skal mænd også blive.

- Mine undersøgelser viser bl.a., at kvinder ofte har langt bedre styr på detaljer og kronologien i deres mænds sygdomsforløb end mændene selv. Men også at kvinder kan være alt for dominerende og blande sig for meget i deres ægtefællers ve og vel. Kvinderne skal altså klappe i og mænd skal tage ansvar for deres helbred – men på deres egen facon, siger Simon Sjørup Simonsen.

En mandemåde kunne være at fokusere på konkrete forbedringer, foreslår han. Helt jordnære småforandringer som at dyrke motion, [droppe smørret](#), godnatøllen, [droppe smøgerne](#) eller kun at tage en portion aftensmad i stedet for tre. Eller at hente børn oftere for at dæmme op for overarbejdet.

- [Sport](#) er også en genial måde at forbedre sit helbred, fordi de sundhedsskabende effekter er så vidtrækkende. Motion forebygger kræft, blodpropper og depressioner. Og de sociale gevinster ved det gode klubliv er også sundhedsfremmende, siger Simon Sjørup Simonsen.

Sådan får man(d) et sundere liv

1. Undgå risikoadfærd. Lad være med at gøre noget, du udmærket ved er farligt eller meget risikabelt som f.eks. at tage stoffer, købe våben eller foretage hasarderede manøvrer i trafikken. Lyt til din indre fornuft og pas på dig selv i alle livets forhold.
2. Mange mænd overvurderer deres helbred. Få derfor et årligt helbredscheck hos din læge, så du kender fakta. Lyt også til din partner, og siger hun, at du skal til læge, har hun nok ret.
3. Dyrk sport. Hvis du ellers er rask, så dyrk konditionssport mindst ½ time tre gange ugentligt, der involverer alle de store muskelgrupper og som får din puls op på maksimalt niveau (du skal blive godt stakåndet). Mindre kan dog også gøre det. En lang gåtur på tre kvarter hver dag har også betydelig effekt.
4. Slut med det skadelige. Drop smøgerne og begræns dit alkoholindtag til max. 21 genstande ugentligt. Bestræb dig på at være normalvægtig – hele livet.
5. Spis sundt. Husk seks stykker frugt og grønt dagligt og fisk to gange ugentligt. Undgå fedt, sukker og junkfood. Spis ikke for meget – kun en portion. Drik masser af vand. Tag evt. også en vitaminpille og fiskeolie.
6. Tænk på din familie og dine kære. De elsker dig og du påfører dem stor sorg og smerte, hvis ikke du passer på dig selv – eller hvis du dør. Husk også, at et tæt familieliv og et godt socialt netværk er sundt.
7. Tag længerevarende træthed, vrede, rastløshed eller "ked-af-det-hed" alvorligt. Det kan være tegn på en depression, og den skal behandles af professionelle.
8. Gå straks til læge, hvis du har blod i urin, afføring, sæd eller opspyt. Eller hvis du har åndenød, forandringer i hud eller væv, smerter, svær træthed eller stress.
9. Næsten ingen går igennem livet uden kriser, så det er ikke mærkeligt, at du også oplever dem. Gå til psykolog, når de opstår - eller hvis du ofte er trist eller vred.
10. "Det er ikke så meget, hvordan man har det som hvordan man tager det", siges det. Hvis du vælger at fortolke positivt på dine livsbegivenheder, øger du din og andres livskvalitet. Det er også mægtigt sundt at grine – og det er sikker sex også. Gør begge dele så tit du kan

Kilde: Sundhedsstyrelsen, Svend Aage Madsen og Simon Sjørup Simonsen.

Fakta

Websteder

http://www.sst.dk/publ/Publ2004/Mens_health.pdf

<http://www.sundmand.dk/>

Fakta

Bøger

Madsen, Svend Aage m. fl.: "Kend din krop, mand – sundhed, sex, sport, sind", Aschehough, 2006

Simonsen, Simon Sjørup: "Mænd, sundhed og sygdom", Forlaget Klim, 2006