

Македонка РАДУЛОВИЌ
Мартин МИТЕВСКИ

УДК: 613.956-055.1
Изворен научен труд

ВАЖНОСТА ОД ГРИЖАТА ЗА МАШКОТО ЗДРАВЈЕ

Кратка содржина:

Се чини дека не е потребна детална статистика која ќе ни потврди дека мажите имаат тенденција да ги избегнуваат медицинските прегледи, многу почесто отколку жените. Но, доколку се потпреме на истражувањата, се смета дека постои веројатност од над 95 % дека жените попрво ќе ги посетат медицинските лица, со цел да извршат прегледи, превентивни заштити и разни здравствени консултации, во споредба со мажите (иако жените имаат значително поголем животен век). Оттука, неопходно е да се потенцира важноста од превентивните здравствени прегледи на мажите. Навремените консултации со доктор можат да доведат до спречување на појавата на разни болести, особено на оние кои можат да бидат фатални по живот. За среќа, овие состојби можат да се спречат и да се излечат, но за тоа треба да се направат поагресивни кампањи, кои ќе ја развијат свесноста на мажите за споменатите теми. Овој труд ги анализира моменталните состојби и расположливите податоци за машкото здравје. Исто така, преку квантитативна истражувачка студија, има за цел, да добие подетална слика за состојбата во Република Северна Македонија.

Клучни зборови: мажи, здравје, болести, грижа, фактори на ризик, превенција.

Вовед

Познато е дека мажите имаат тенденција да ги игнорираат невообичаените симптоми и здравствени проблеми, а со тоа многу често ги избегнуваат или одложуваат лекарските прегледи. Иницијално, ова може да не доведе до одговорот зошто животниот век на жените е подолг. Истражувањата покажуваат дека мажите се почести консументи на алкохол и цигари и генерално, водат помалку здрав начин на живот (Williams & Steptoe, 2018). Сето тоа може да доведе до сериозни заболувања, па затоа е неопходно да се креираат и реализираат кампањи кои ќе ја развијат свесноста за факторите и ризиците поврзани со машкото здравје.

Што значи да се биде здрав? Се чини дека здравјето има различно значење, за различни луѓе. Лаиците најчесто ќе речат дека здравјето е состојба кога човекот не е болен, додека пак здравствените работници под поимот „здравје“ подразбираат отсуство на медицински дефинирани болести. Стандардите за тоа што значи да се биде здрав често варираат и се менуваат, а луѓето најчесто субјективно го проценуваат здравјето.

Најприфатлива дефиниција на поимот „здравје“, е онаа која е воспоставена од страна на Светската здравствена организација (СЗО). Имено, СЗО го дефинира здравјето како „состојба на целосна физичка, ментална и социјална благосостојба, а не само отсуство на болест и телесни недостатоци“¹. Здравствениот потенцијал подразбира добар нутритивен статус, имунолошка резистенцијана инфективните агенси, физичка кондиција, емоционална стабилност, соодветни знаења и пристапи кон здравјето, како и успешно совладување на психосоцијалниот стрес. Значајни елементи кои влијаат на здравствениот потенцијал се адекватна здравствена политика, добро организираната социјална заштита, вработеноста, адекватните животни и здравствени услови, пристапноста до здравствените, образовните и останатите јавни установи и слично (Радуловиќ, 2018). Зголемувањето на здравствените ресурси, а намалувањето на здравствените ризици на индивидуите, придонесуваат за зајакнување на здравствениот потенцијал, а со самото тоа одржување на здравствената рамнотежа, односно за одржување на здравјето (National Institute of Mental Health, 2021).

Модерното општество како никогаш досега ја негува страста да постигне што подолготраен и што повитален живот. Ваквите напори најчесто се исполнуваат преку достигнувањата во областа на медицината и науката, но голема важност игра и грижата за сопственото здравје. Долготрајноста на животот ќе остане своевидна енигма, но она на што

¹Оваа дефиниција за прв пат е донесена и усвоена на Интернационалната здравствена организација одржана во Њујорк, од 19.6.1946 до 22.7.1946 година. На 22.7.1946 година е потпишана од страна на 61 држава претставничка, а стапува на сила на 7.4.1948 година.

можеме да се повикаме се официјалните статистики во однос на животниот век.

Животен век и животен век кај мажите

На должината на животниот век влијаат многу фактори, како што се: генетиката, начинот на живот, условите на живот, работните услови и многу важно, односот на самата индивидуа кон сопственото здравје.

Подлабоките медицински истражувања сепак зборуваат за тоа дека една од главните причини поради која мажите имаат пократок животен век споредено со жените, се женските хормони и нивното заштитно дејство, а особено естрогенот. Според последните истражувања на признатиот веб-сајт www.statista.com, кој е специјализиран за статистички анализи на разни теми, просечниот животен век во 2020-та година на мажите изнесува 70 години, додека за жените изнесува 75 години (Statista, 2022). Исто така, податоците се прикажани и по континенти, што води до сознанија дека мажите во Северна Америка и во Австралија имаат најдолг просечен животен век - 77 години. Најмалиот просечен животен век на мажите е забележан во Африка и изнесува 62 години.

Што се однесува до состојбата во Македонија, ситуацијата не е ништо поразлична. Имено, според последниот извештај од Државниот завод за статистика, направен во 2020-та година, просечниот животен век кај мажите изнесува 71,6 години, односно 75,3 години кај лицата од женски пол. Со други зборови, просечниот животен век кај жените е поголем за 3,7 години (Државен завод за статистика, 2020).

Најчести болести од кои страдаат мажите

Светската здравствена организација (СЗО), во средината на 2020-та година објавува извештај од истражувањето кое е спроведено во периодот од 2000-та до 2019-та година, а кое се однесува на најчестите болести од кои боледуваат луѓето. Во истражувањето се вклучени 185 држави, меѓу кои се наоѓа и Република Македонија.² Тоа се:

1. Кардиоваскуларни заболувања

Кардиоваскуларните болести се хронични болести кои претставуваат групација на најчести заболувања на мажите во сите развиени земји во светот, како по морбидитет, така и по морталитет. Тука спаѓаат болестите на срцето и на крвните садови. Во најголем број случаи, тие долго време остануваат недијагностицирани, па во моментот кога ќе се појават првите симптоми, истите се јавуваат во вид на ургентни и акутни коронарни состојби (во форма на инфаркт т.е. срцев удар) или мозочен

²Глобални здравствени проценки 2019: Болести и смртни исходи врз основа на симптоми, годишна возраст и пол, поделени по држави и по региони, 2000-2019, Женева, Светска здравствена организација; 2020. Во истражувањето се вклучени сите држави кои имаат повеќе од 90.000 жители.

удар. Ваквите манифестации настапуваат неочекувано брзо и за жал, во голем број на случаи, завршуваат со фатален исход, пред воопшто да се примени каков било медицински третман. Податоците од истражувањето на Светската здравствена организација покажуваат дека во 2019-та година, 9.323.254 мажи заболеле од кардиоваскуларни болести. Од нив, најмногу се истакнуваат исхемичната срцева болест (недоволно снабдување со крв) и срцевиот удар, од кои во 2019 смртно страдале речиси 8 милиони мажи.

2. Малигни болести

Симптомите кои одредени видови на рак ги предизвикуваат по многу нешта се разликуваат и често не се специфични само за одреден вид на рак. Особена тешкотија е тоа што симптомите, особено кај малигните болести на внатрешните органи, често се чувствуваат кога болеста е веќе напредната, кога терапијата е посложена, а можноста за лекување е понеизвесна. Поради тоа, неопходен е балансиран и здрав начин на живот, во комбинација со редовна проверка на крвта и редовни прегледи кај матичен доктор. Токму стилот и начинот на живот, заедно со природата на мажите кои генерално се отпорни на редовните медицински прегледи, придонесуваат да во 2019 година, 1.200.000 мажи повеќе умираат од овие болести, во споредба со жените (Smith, Braunack-Mayer & Wittert, 2006). Според извештајот од Светската здравствена организација, најголем дел од мажите заболуваат и умираат од рак на белите дробови, со бројка од над 1.200.000. Следуваат рак на желудникот и на дебелото црево.

3. Инфективни и паразитски заболувања

Како трета категорија на болести од кои најчесто заболуваат мажите, се наоѓаат инфективните болести и паразитските заболувања. Пред сè, за најчести заболувања од оваа област се споменуваат туберкулозата, дијарејалните заболувања, ХИВ-вирусот и маларијата. Секако, особено влијание на овие болести имаат и окружувањата, односно географските подрачја, каде одредени типови на болести се повеќе застапени. Исто така, голем број мажи страдаат од сексуално-преносливи болести како хламидија, гонореја, сифилис, хуман папилома вирусот итн (Centers for Disease Control and Prevention, 2021).

4. Респираторни болести

Според Светската здравствена организација, хронично-опструктивната белодробна болест и астмата се едни од најважните здравствени проблеми со кои се соочуваат мажите на глобално ниво. Доволно е да се каже дека во 2019-та година, повеќе од 2.300.000 мажи го изгубиле животот како последица од овие заболувања. Хронично-опструктивната белодробна болест е најзастапена во овој дел и се однесува на група на болести кои предизвикуваат блокирање на протокот на воздух и создаваат разни проблеми поврзани со дишењето.

5. Дигестивни болести

Генерално, дигестивниот систем се состои од дигестивен тракт кој вклучува делови како што се: усната празнина, хранопроводот, желудникот,

цревата и анексијалните жлезди (црн дроб и панкреас) (Institute for Health Metrics and Evaluation, 2019). Според Светската здравствена организација, во 2019-та година, 1.461.298 мажи починале како последица на болестите кои спаѓаат во оваа категорија, а тука пред сè се издвојува проблемот со цирозата на црниот дроб и панкреатитисот.

6. Респираторни инфекции

Според Светската здравствена организација, респираторните заболувања, со акцент на долнореспираторните инфекции, имаат навистина големо влијание врз машкото здравје, на глобално ниво. Во 2019-та година, 1.376.941 мажи починале токму од овие заболувања (National Institute of Allergy and Infectious Diseases, 2021). Инфекциите на долниот респираторен тракт се сите инфекции во белите дробови или под „гласовната кутија“. Пред сè, тука станува збор за болестите како што се пневмонијата и бронхитисот, а денес тоа е и COVID-вирусот. Со оглед на тоа што официјалните податоци за корона вирусот не се вклучени во овој период на истражување, тие изостануваат, меѓутоа неговото влијание е несомнено. Доколку се вкалкулираат последиците врз машкото здравје од корона вирусот, јасно е дека овие заболувања ќе добијат многу повисока позиција од седмото место. Сепак, податоците сè уште не земаат официјален дел од ваквите истражувања, бидејќи истите се менуваат секојдневно.

7. Невролошки заболувања

Како осма најзастапена категорија на болести од кои најчесто страдаат мажите се споменуваат невролошките заболувања. Мажите најчесто водат битки со алцхајмеровата болест и деменцијата т.е. со паркинсоновата болест. Во 2019-та година, близу 946.000 мажи ја изгубиле битката за живот, како последица од невролошките заболувања, а најголем дел од нив имале 70 или повеќе години. Конкретен лек за справување со Паркинсоновата болест не постои, а третманот е главно насочен кон подобрување на симптомите. Особено се јавува кај луѓе кои имаат повеќе од 60 години (National Institute of Allergy and Infectious Diseases, 2021).

8. Намерни повреди

Во категоријата на намерни повреди спаѓаат сите оние постапки кои едно лице намерно ги донесува на своја штета или на штета на другите. Токму самоповредувањето е постапка кога некое лице намерно си нанесува штета, а класичен пример е самоубиството. Според СЗО, во 2019-та, 913.532 мажи страдаат смртно поради овие причини, а особено се издвојува самоповредувањето и самоубиството со над 50 %, односно со бројка од 486.881 мажи. Само за споредба, во истата година 216.340 жени се одлучиле на одземање на својот живот. Уште позагрижувачки е фактот дека најчесто станува збор за млади и средовечни луѓе. 328.363 мажи кои се одлучиле на самоубиство биле на возраст измеѓу 30 и 49 години, а веднаш зад нив се наоѓаат машките лица кои припаѓаат на старосната граница од 15 до 29 години, со бројка од 267.177. Менталните заболувања (депресијата),

алкохолот, разните злоупотреби и насилството, загубите на најблиските, пристапот до огнено оружје, сиромаштијата и сл., се сметаат за примарни фактори кои доведуваат до најголем ризик од самоповредувања и самоубиства.

Светската здравствена организација своето истражување од 2019-та година го проширува и во една поспецифична насока. Имено, за секоја од државите, СЗО издвојува топ 10 болести од кои страдаат мажите, а притоа завршуваат со смртен исход. Истражувањето е базирано на примерок од 100.000 мажи.

Во 2019-та година, во Македонија, ова се првите 10 болести од кои страдаат мажите, а завршуваат со фатален т.е. смртен исход: (Светска здравствена организација, 2019).

- Срцев удар (242,6 смртни случаи на 100.000 мажи)
- Ишемични срцеви болести (230,7 смртни случаи на 100.000 мажи)
- Кардиомиопатија, миокардитис и ендокардитис (183,6 смртни случаи на 100.000 мажи)
- Рак на белите дробови (82,7 смртни случаи на 100.000 мажи)
- Хронично-опструктивна белодробна болест (48,3 смртни случаи на 100.000 мажи)
- Дијабетес (42,2 смртни случаи на 100.000 мажи)
- Рак на дебелото црево (30 смртни случаи на 100.000 мажи)
- Рак на желудникот (28,4 смртни случаи на 100.000 мажи)
- Болести на бубрезите (27,7 смртни случаи на 100.000 мажи)
- Хипертензивна срцева болест (25,3 смртни случаи на 100.000 мажи)

Ризик-фактори кои влијаат на машкото здравје

Голям дел од водечките причини кои придонесуваат за заболувања и смртни исходи кај мажите можат да се спречат. Важно е да се напомене дека многу од овие смртни случаи може да се спречат преку рано откривање, ефикасен третман и модификации на животниот стил. Затоа, напорите за промовирање на здрав начин на живот, подобрување на пристапот до здравствена заштита и справување со факторите на животната средина кои придонесуваат за болести се важни стратегии за намалување на глобалниот товар од болести и смрт. Како најчести ризик-фактори се наведуваат следниве:

- Консумација т.е. пушење цигари
- Нездрава и небалансирана храна
- Прекумерна тежина
- Недостаток на спортување
- Алкохол
- Константен и неконтролиран стрес
- Избегнување посета на доктор

Кампањи за подигнување на свеста за машкото здравје

Со цел да се подигне свеста за здравствените проблеми со кои можат да соочат мажите, како и да се поттикне навременото откривање и лекување на болестите, се организираат разни кампањи на глобално ниво. Во продолжение ќе разгледаме три од најпознатите кампањи за подигнување на свеста за машкото здравје: Интернационалната недела на машкото здравје, Мовембар и Интернационалниот ден на свеста за менталното здравје на мажите.

- *Интернационална недела на машкото здравје*

Секоја година, во месец јуни, се обележува Меѓународната недела на машкото здравје. Предводени од Мрежата на машко здравје, претставници од шест водечки здравствени организации за мажи низ светот, одржуваат состанок во Виена, Австрија, на Вториот светски конгрес за здравјето на мажите. Во петок, кој е во рамките на неделата посветена на машкото здравје, се одбележува Денот на носење сино.

- *Мовембер*

Мовембер е годишен настан кој има за цел да ја подигне свесноста за здравствените проблеми со кои се соочуваат мажите, а пред сè, болестите како ракот на простатата, ракот на тестисите и самоубиствата. Оваа кампања се одбележува во текот на месец ноември, а правилата се едноставни: На 1-ви ноември мажите мора целосно да ја избричат брадата; Во текот на целиот месец ноември, мажите мора да ги пуштаат и негуваат мустаќите; Се чуваат и одржуваат исклучиво мустаќите, а не и брадата! Преку охрабрувањето на мажите да се вклучат во оваа кампања, Мовембер има за цел да ја акцентира важноста од раното откривање на претходно споменатите болести, а со тоа инавремената дијагноза и ефективниот третман кои ќе ги спречат смртните исходи. Притоа, се употребуваат мустаќите како симбол на движењето.

- *Интернационален ден на свеста за менталното здравје на мажите*

Во вторник, во рамките на неделата посветена на машкото здравје, посебно се одбележува Интернационалниот ден на свеста за менталното здравје кај мажите. Станува збор за релативно нова кампања, која официјално започнува во 2014-та година, а има за цел да ја развие свеста за менталните болести и да се спречат нивните фатални последици.

Истражување за важноста од грижата за машкото здравје во Северна Македонија

Водејќи се од сите претходно споменати сознанија, статистики и анализи кои се однесуваат на машкото здравје, спроведовме истражување на тема „Важноста од грижата за машкото здравје на мажите од Македонија“. Примерокот се состои од 50 машки испитаници на возраст од 18 до 60 + години. Најзастапени се испитаниците на возраст од 26 до 35 години. Од 50 испитаници, 26 имаат завршено високо образование, 15 средно образование, 5 вишои 4 ја имаат титулата магистер. За завршено основно образование или докторат, не се изјасни ниту еден од испитаниците. Од

сите испитаници, 43 се изјаснуваат дека се во работен однос (86 %), а само 7 од нив (14 %) моментално се водат како невработени. Од 50 испитаници, 45 се здравствено осигурани (90 %), а 5 немаат здравственоосигурување (10 %). Прашалникот се состои од 24 прашања, кои во продолжение ќе бидат анализирани. Беа поставени две хипотези: *Генерална (општа) хипотеза: Мажите во Македонија недоволно се грижат за своето здравје, поради пренагласениот фокус на хедонизмот, на сметка на физичката активност т.е. спортувањето. Посебна хипотеза: Стравот од стигматизирањето и чувството на „помала машкост“ се фактори кои директно влијаат на тоа мажите да чекаат да дојде до навистина влошена симптоматологија, за да побараат здравствена помош.*

Резултати од истражувањето

Најголемиот дел од испитаниците се во работен однос, со пристап до соодветно здравствено осигурување. Најпрво, може да видиме дека дури 60 % од нив чекаат да помине и повеќе од една година за да направат проверка на крвта, а соодветно на тоа, 22 испитаници (44 %) не знаат во каква општа здравствена состојба се наоѓаат. Повеќе од половина мажи (62 % испитаници), здравствената помош ја бараат во рамките на државните клиници. Првото сознание кое упатува на недоволната грижа на мажите за своето здравје, е одговорот од страна на 56 % испитаници, дека чекаат што е можно подолго да видат дали ќе им биде подобро за време на некој здравствен проблем, за да реагираат и да посетат доктор. Притоа, 36 % од испитаниците даваат оценка 1 за довербата која ја ужива нашиот здравствен систем, 32 % даваат оценка 2, 26 % даваат оценка 3 и 6 % оценка 4. Следствено, 56 % од вкупниот број на испитаници нема доверба во матичниот доктор, а дури 92 % од нив имаат потреба од второ мислење за проблемот, од страна на друг доктор. Паралелно, 72 % од испитаниците го употребуваат и интернетот како советник во врска со здравјето, сподедувајќи искуства и барајќи алтернативни начини за лекување.

На прашањето што ги спречува да направат редовни прегледи, 29 испитаници го дале одговорот дека одат на преглед кај доктор само кога ќе почувствуваат дека се екстремно болни. На истото прашање, 22 испитаници одговараат дека чувствуваат страв дека ќе им биде откриено нешто што не е добро по нивното здравје. Повеќе од половина испитаници избегнуваат редовни прегледи и чекаат поекстремна симптоматологија, парадоксално, бидејќи се плашат да не им биде откриена лоша болест.

На едно од следните прашања, беше побарано да се оцени на скала од 1 до 5, колку им е тешко на испитаниците директно и отворено да разговараат за проблемите со докторот. Дури 18 испитаници одговориле со оценка 1, која означува одговор „многу тешко“, а 12 дале оценка 2. Се чини дека транспарентното изговарање на здравствените проблеми кај мажите претставува одреден тип на табу тема, што мора да се промени со развивање на кампањи за важноста од грижата за машкото здравје.

Депресијата и анксиозноста, како едни од најопасните проблеми на современото време, во однос на менталното здравје, се одбрани од страна на најмногу испитаници (23 мажи), како најчест проблем за кој побарале консултација од доктор. Следува проблемот со исхраната и телесната тежина, чиј одговор е одбран од страна на 20 испитаници. Неопходно е да се нагласи важноста од кампањите кои треба да ја развијат свесноста за грижата за менталното здравје, бидејќи развивањето на ваквите симптоми, а подоцна и болести, може да има фатални последици. Потребно е да се елиминира стравот од стигматизирање и добивање разни етикети поради таквите проблеми и без најмала задршка да се побара стручна помош од психолог или од соодветно стручно лице.

На прашањето со кои болести некогаш биле дијагностицирани испитаниците, беа можни повеќе одговори. Како најчест здравствен проблем, со 27 одговори, се споменуваат проблемите со желудникот (бактерии и чиреви). Како втор најчест проблем, 25 испитаници ја посочуваат хипертензијата (високиот крвен притисок), а 22 испитаници го издвојуваат и проблемот со цревната флора. Одговорите ќе не доведат до сознанието споменато во општата хипотеза - хедонистичкиот начин на живот, обилната и нездрава исхрана, се главните фактори кои влијаат на овие болести.

На прашањето како се чувствуваат кога докторот ќе им каже дека имаат одреден здравствен проблем, 24 испитаници одговориле дека чувствуваат страв, но тоа нема да го покажат пред најблиските. Тоа повторно не упатува на верувањето на мажите дека ќе биде доведена во прашање нивната „машкост“ и издржливост, доколку транспарентно изговорот дека се плашат од моменталната дијагноза. Од друга страна, на прашањето колку проценти од времето испитаниците ги следат советите кои ќе ги добијат од докторите, 24 одговараат дека практикуваат само 50 % од нив.

Следните две прашања се однесуваат на физичката активност која ја практикуваат испитаниците, а која игра клучна улога во одржување на доброто здравје. 29 испитаници поминуваат 5 или повеќе часа дневно пред компјутер, 20 испитаници поминуваат 5 или повеќе часа дневно гледајќи телевизија и 31 испитаник поминува 5 или повеќе часа дневно на својот мобилен уред. Спротивно, дури 41 испитаник спортува и пешачи помалку од 1 час дневно, а 39 испитаници дневно трошат 1 час или помалку во одржување на домот и куќните обврски. Следно се надоврзува прашањето за тоа кои изјави во однос на спортувањето и пешачењето важат за испитаниците. Дури 41 испитаник се изјаснува дека не спортува редовно, а по 31 испитаник се изјаснува дека спортува само кога има здравствен проблем или треба да симне одреден број на килограми. 34 испитаници се изјасниле дека ниту влијанието на нивните пријатели, кои се обидуваат да ги „присилат“ да спортуваат заедно, не може да ги убеди да спортуваат.

Следува прашањето коедава загрижувачки резултати и кое дефинитивно ја потврдува општата хипотеза, дека мажите се многу повеќе насочени кон хедонизам, обилна и нездрава храна и пијалаци, кои заедно влијаат да бидат повеќе подложни на одредени болести и да имаат поголема стапка на смртност во споредба со жените. Имено, 31 испитаник се изјаснува дека редовно консумира алкохол, 15 умерено и само 4 воопшто не консумираат. 30 испитаници редовно консумираат цигари, а 32 испитаника редовно консумираат газирани пијалаци. Потоа, дури 38 испитаници редовно консумираат брза храна (бургери, пици и сл.), 12 умерено и ниту еден испитаник не се изјаснува дека воопшто не консумира ваков тип на храна. За крај, 30 испитаници редовно консумираат колачи и слатки, 18 умерено и само 2 воопшто не консумираат вакви намирници.

Дури 90 % од испитаниците (45 мажи) би сакале да бидат подобро информирани за ризиците поврзани со машкото здравје, но само 48 % од вкупната бројка (24 мажи) би сакале да земат фактичко учество во кампањите поврзани со машкото здравје. За останатите 26 испитаника (52 %), влегувањето во таквите кампањи сè уште претставува табу тема, со надеж дека поагресивните маркетиншки кампањи и експанзијата на социјалните мрежи можат да доведат до значителни промени и до многу поголема свесност за проблемите.

За крај, испитаниците беа прашани да дадат објективен одговор, за тоа дали навистина мислат дека доволно добро се грижат за своето здравје. 40 испитаници (80 %) одговориле дека објективно не се грижат доволно за своето здравје, а 10 испитаници (20 %) мислат дека доволно внимание посветуваат на своето здравје.

Од комплетниот прашалник можеме да заклучиме дека генералната хипотеза и посебната хипотеза поставени на почетокот се потврдуваат. Нездравиот и хедонистички живот на мажите доведува до тоа да развиваат поширока симптоматологија на потенцијални болести, кои доколку не се спречат навремено, можат да имаат фатални последици. Паралелно, стравот од стигматизација и етикетање од пошироката маса, како и верувањето дека припадниците на машкиот пол мора да се издржливи и дека не смеат лесно да покажат слабост, па и во однос на здравјето, придонесува за недоволна грижа, брзо проширување на симптомите и на крај, пофатални последици за нешто што лесно можело да се спречи.

Заклучок

Како заклучок, истражувањето за важноста на машката здравствена заштита во Северна Македонија даде вредни сознанија за моменталната состојба на машкото здравје и нивните ставови кон здравствените практики. Наодите укажуваат на неколку клучни точки:

1. Евидентна е тенденцијата на мажите да ги игнорираат или одложуваат лекарските прегледи и да избегнуваат дискусии за нивните здравствени проблеми. Ова однесување е под влијание на фактори како

што се стравот од стигма, загриженоста за мажественоста и фокусирањето на хедонистичкиот начин на живот.

2. Истражувањето ја нагласува потребата од зголемени кампањи за подигање на свеста за едукација на мажите за важноста на превентивните здравствени мерки, редовните прегледи и рано откривање на болести. Клучно е да се отфрли табуто околу дискусиите за здравјето на мажите и да се поттикнат да побараат стручна помош кога е потребно.

3. Менталното здравје, особено депресијата и анксиозноста, се појавија како значајни грижи кај испитаниците. Има потреба од насочени кампањи за подигање на свеста за проблемите со менталното здравје, елиминирање на стигматизацијата и промовирање на пристап до услуги за ментално здравје.

4. Кај испитаниците преовладувало нездраво однесување, вклучувајќи конзумирање алкохол, пушење, лоши навики во исхраната и седентарен начин на живот. Решавањето на овие однесувања преку сеопфатни здравствени кампањи може да придонесе за подобри севкупни здравствени резултати за мажите.

5. Истражувањето ја нагласува важноста од обезбедување лесно достапни и доверливи здравствени услуги. Градењето доверба во здравствениот систем и обезбедувањето дека мажите имаат доверба во нивните даватели на здравствени услуги се од суштинско значење за промовирање на редовни прегледи и барање навремена медицинска помош.

Севкупно, истражувањето ја нагласува итната потреба од приспособени интервенции, едукација и кампањи за подигање на свеста за подобрување на здравствените резултати на мажите. Со справување со конкретните предизвици со кои се соочуваат мажите, промовирајќи поздрав начин на живот и поттикнувајќи проактивни здравствени практики, можеме да работиме кон поздрава иднина за мажите во Северна Македонија.

КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА

1. Centers for Disease Control and Prevention (2020) *Sexually Transmitted Disease Surveillance 2019: Sexually Transmitted Diseases in Men*. Available at <https://www.cdc.gov/std/stats19/men.htm> (Accessed 19 March 2022)
2. Centers for Disease Control and Prevention (2021) *Men's Health*. Available at <https://www.cdc.gov/men/> (Accessed 19 March 2022)
3. Centers for Disease Control and Prevention (2021) *Social determinants of health*. Available at <https://www.cdc.gov/socialdeterminants/index.htm> (Accessed 19 March 2022)
4. Statista (2022) *Average life expectancy at birth in 2022, by continent and gender*. Available at <https://www.statista.com/statistics/270861/life-expectancy-by-continent/> (Accessed 12 April 2022)
5. World Health Organization (1948) *Constitution of World Health Organization* Available at <https://www.who.int/about/governance/constitution> (Accessed 12 April 2020)
6. World Health Organization (2019) *Global health estimates: Leading causes of death*. Available at <https://www.who.int/data/gho/data/themes/mortality-and-global-health-estimates/ghle-leading-causes-of-death> (Accessed 12 April 2022)
7. Institute for Health Metrics and Evaluation (2019) *Global Burden of Disease Study 2017*. Available at <http://www.healthdata.org/gbd> (Accessed 12 April 2022)
8. National Institute of Allergy and Infectious Diseases (2021) *Infectious Diseases*. Available at <https://www.niaid.nih.gov/research/infectious-diseases> (Accessed 30 April 2022)
9. National Institute of Mental Health (2021) *Social factors and mental health*. Available at <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/schizophrenia/raise/social-factors-and-mental-health.shtml> (Accessed 30 April 2022)
10. National Institute of Mental Health (2021) *Social factors and mental health*. Available at <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/schizophrenia/raise/social-factors-and-mental-health.shtml> (Accessed 30 April 2022)
11. Williams, E. D., & Steptoe, A. (2018) 'The role of gender in health and illness perceptions' *The Oxford Handbook of Health Psychology*: Oxford University Press, pp. 191-210.
12. J Smith, A., Braunack-Mayer, A., and Wittert, G., (2006) 'What do we know about men's help-seeking and health service use?' *The medical Journal of Australia*: Australasian Med Publ Co Ltd
13. Државен завод за статистика (2020) *Витални статистики, 2019/2020 година*.
14. Радуловиќ, М., (2018) *Здравјето како право, здравјето како обврска*, Скопје: Култура