



لماذا صحة الرجل؟

الجمعية السعودية لصحة الرجل

2019

أدى تراجع العمر الافتراضي للرجل وارتفاع مستويات الإصابة بالسرطان بين الرجال والمشكلات الجنسية الشائعة إلى خلق أزمة في صحة الرجل ودفعت إلى دعوات لإيجاد حلول دولية للمشكلات الصحية للرجل.

وتشير الإحصاءات العالمية إلى أن احتمالية الوفاة قبل بلوغ عمر الخامسة والستون تكون في واحد من كل خمسة رجال، واثنان من كل خمسة رجال قبل عمر الخامسة والسبعون.

وظهرت صحة الرجل كهدف أكاديمي متفرد في التسعينيات، وتأسس منتدى صحة الرجل في عام 1994 في المملكة المتحدة في الكلية الملكية للرعاية لكنه أصبح مستقلاً عن الكلية بشكل كامل عندما أنشئ كجمعية خيرية في عام 2001 للميلاد.

وتشير الإحصاءات إلى أنه في كثير من الأحوال فإن صحة الرجال ليست أفضل مما كان عليه الحال قبل 30 عاماً كما أن احتمال موت الرجال في حوادث سيارات يزيد ست مرات كما أن معدل الانتحار بين الرجال يعتبر أكبر بشكل كبير عن معدله بين النساء.

وتدعو الجمعية الدولية لصحة الرجل وجماعات أخرى المؤسسات الوطنية والدولية إلى تطوير سياسات وخدمات صحية للوفاء باحتياجات الرجال ولتحسين تدريب الأطباء على معالجة صحة الرجال ومشكلاتهم الجنسية.

وفي هذا الإطار انشئت العديد من الجمعيات العلمية عالمياً والتي تعنى وتهدف إلى رفع وتعزيز درجة الوعي بصحة الرجل، وتمكين الرجال من الإحاطة بما يجب أن يكون في هذا الجانب، والتحفيز كذلك على أهمية إدراك مشكلات الصحة الإنجابية والجنسية مبكراً، وكذلك الكشف عوامل الخطورة المحيطة بالرجل بفعل الممارسات المعتادة يومياً. وتختص مثل هذه الجمعيات بالمواضيع التي تهم صحة الرجل بشكل مباشر ومنها التهاب البروستات والكشف المبكر عن سرطان البروستات، وسلس البول عند الكبار، وأمراض الخصية والضعف الجنسي المرتبط ببعض الأمراض المزمنة الاستقلابية مثل السكري وارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الكوليسترول

أو الدهون في الدم. كما تعنى بالجانب النفسي عند الرجال البالغين. وتضم هذه الجمعيات العلمية فريق عمل متكامل من الاستشاريين، والاختصاصيين من ذوي المؤهلات والخبرات التي تمكنهم من تقديم أفضل الخدمات للباحثين عن أفضل طرق الرعاية للرجال.

الوضع القائم محليا وإقليميا وعالميا:

سبقت العديد من الدول في إنشاء جمعيات متخصصة غير ربحية حكومية كانت أو غير حكومية والتي تجمع جهود المختصين والمهتمين في جوانب تعزيز صحة الرجل تحت سقف علمي. وتوجد العديد من مثل هذه الجمعيات العلمية مثل تلك الموجودة في الولايات المتحدة الأمريكية وكندا وكوريا وسنغافورة وماليزيا والهند والفلبين، إلا أن هذه القائمة تخلو من أي جمعية علمية بنفس الإهتمام تعنى بالرجل في الوطن العربي عامة والمملكة العربية السعودية بشكل خاص، وتبقي الجهود في هذا الجانب مفرقة بين الجمعيات ذات التخصصات المختلفة والتي لا تركز على جانب البحوث العلمية أو التطبيقية المتعلقة بصحة الرجل أو تعزيز الجانب الوقائي والعلاجي لديهم. ومن هنا كانت الحاجة ملحة لإنشاء جمعية علمية متخصصة بالجوانب الصحية المتعلقة بهذا المجال ينظوي تحتها جميع المختصين والمهتمين في هذا الجانب وتشمل الأطباء والمساعدين الصحيين والعاملين المهتمين في صحة الرجل.

من هذا المنطلق ولسد الحاجة وردم الفجوة الموجودة في التوعية الصحية المتعلقة بأمراض الرجال صدر القرار بالموافقة على إنشاء الجمعية العلمية السعودية لصحة الرجل تحت مظلة جامعة الملك سعود في 25 صفر 1439 للهجرة.

ويقوم الغرض الأساسي من إنشاء هذه الجمعية على تعزيز صحة الرجال البالغين بما يشمله من الأمراض الإستقلابية والإضطرابات الجنسية والعقم والأورام لدى الرجال.

شهر التوعية بصحة الرجل (نوفمبر):

بعد حملات التوعية من «سرطان الثدي» الموجهة إلى النساء في شكل خاص في تشرين الأول (أكتوبر) من كل عام، يأخذ تشرين الثاني (نوفمبر) منعطفاً في التوعية باتجاه الجنس الآخر. ويُخصّص شهر نوفمبر من كل عام عالمياً للتوعية بصحة الرجل، فتُنظم خلاله حملة سنوية لرفع مستوى الوعي في شأن الأمراض التي تستهدف الرجل أكثر من غيره، بما في ذلك سرطان البروستات والاكْتئاب.

ولم يكن اختيار شعار الحملة أو اسمها صعباً على المنظمين الذين أطلقوا الفكرة في جنوب أستراليا لأول مرة عام 2003. إذ اتخذوا الشارب شعاراً، و«نوفمبر» اسماً مشتقاً من الكلمتين (نوفمبر وشارب).

ويترك الرجال المشاركون شواربهم تنمو حتى آخر الشهر، ولأن الشارب أمر قد يثير الكثير من الأحاديث، فكر مؤسسو حركة "نوفمبر" (Movember Movement) في أنه وسيلة لنشر التوعية حول أخطر الأمراض المنتشرة بين الرجال. ففي حديث بين رجلين عن شارب أحدهما، قد يقومان بتسليط الضوء على خطورة بعض الأمراض مثل سرطان البروستات وسرطان الخصية، والأمراض النفسية مثل الاكتئاب، وقلة النشاط الجسدي.

ولأن الرجال لا يقبلون بشكل كبير على الفحوص الطبية، يقوم المشاركون بهذا الشهر بالتعهد بالقيام بهذه الفحوص اللازمة وإرشاد من حولهم حول أهميتها.

المخاطر الصحية للرجل:

تشير الإحصاءات الى أن معدلات الوفاة الناتجة عن العوامل الخمسة عشر الرئيسية المسببة للوفاة في الولايات المتحدة هي أعلى عند الرجال منها عند النساء. حيث يموت الرجال أبكر بسبع سنين تقريبا من النساء. كما أن الرجال مرجحون للمعاناة بشكل أكبر من الأمراض المزمنة وصدمة إصابة الدماغ إضافة إلى الموت جراء مرض نقص المناعة المكتسب (الإيدز). وبينما الرجال أقل ممارسة للتمارين فإنهم أكثر عرضة للوزن الزائد.

كما يقل احتمال تناولهم المكملات الغذائية مثل الفيتامينات، وقضاء أوقاتهم وهم يعتنون بأنفسهم.

وفي المقابل فإن احتمالية زيارة الطبيب من قبل الرجل هي اقل بخمسون في المائة مقارنة بالمرأة التي غالبا مايقودها حرصها واهتمامها بصحتها لمراجعة العيادة الطبية واجراء المتابعة الدورية.

والمقولة المشهورة عن الرجال عندما يتعلق الأمر بالصحة هي (لاتصلح الشئ حتى ينكسر) والكسر هنا هو حدوث المرض مثل الإصابة بالذبحة الصدرية او الجلطة الدماغية او السرطان وهو مايفسر ان كثيرا من الرجال لايهتم بالفحوصات الوقائية الا بعد ان تحدث المشكلة والتي قد يصبح بعدها الحل صعبا او متعسرا.

ومن هذا المنطق اصدرت العديد من المؤسسات الوطنية الطبية عددا من التوصيات عن الفحوصات الوقائية للرجل حسب المرحلة العمرية وهي كالتالي:

العمر من 18 – 39 سنة:

احتمال الزيارة الطبية للرجال في هذه المرحلة من الشباب قليل جدا عن الزيارات بدواعي الإصابات والكسور او الحوادث. وتوصي العديد من المؤسسات الوطنية الطبية عمل فحوصات سنوية لهذه الفئة حتى بدون وجود شكوى او اعتلال صحي وعمل الفحوصات الوقائية التالية:

- فحص ضغط الدم -كل سنتين ما لم تكن لديك ظروف صحية تستدعي المزيد من الفحوصات المتكررة.
- فحص الكوليسترول -كل خمس سنوات ابتداءً من سن 20 عامًا إذا كان لديك عوامل خطر تزيد من فرص الإصابة ومن سن 35 عامًا إذا لم يكن لديك عوامل خطر تزيد من فرص الإصابة.
- فحص مرض السكري -إذا كنت تعاني من زيادة الوزن أو ارتفاع ضغط الدم.
- التحصين والتطعيم –أخذ لقاح الكزاز والخنق والسعال الديكي الخلوي بعد سن 19 عامًا ومعزز للكرزاز كل 10 سنوات ولقاح الانفلونزا كل عام؛ ويجب أخذ سلسلة لقاح فيروس الورم الحليمي البشري HPV وسلسلة لقاح الحمق إذا لم يكن لديك لقاح الجدري أو الحمق.
- الأمراض المعدية – قد تحتاج إلى الكشف عن الأمراض المنقولة جنسيا بناء على نمط حياتك وتاريخك الطبي.
- قد يسأل طبيبك أيضًا ما إذا كنت تعاني من أعراض الاكتئاب وعن نظامك الغذائي والرياضي وأخرى

الفئة العمرية من سن 40 الى 64 عامًا

يصبح لهذه الفئة العمرية نمط حياة ثابت. وتُوصي المعاهد الوطنية لصحة الرجال تقييم نمط المعيشة للفئة العمرية من سن 40 الى 64 عامًا للرجال للتنبؤ بالمشاكل الصحية المستقبلية.

وبالإضافة إلى الارشادات المقدمة بشأن فحوصات الشباب الذكور فإن المعاهد الصحية الوطنية توصي بما يلي لهذه الفئة العمرية:

- الوقاية من النوبات القلبية – بناء على درجة الخطورة يبدأ بعض الرجال الذين لا يعانون من مشاكل تخثر الدم في تناول الأسبرين لمنع نوبة قلبية.
- سرطان القولون – بدء الفحوصات من سن 50 عامًا بعد مناقشة طرق الفحص المتعددة المتاحة مع طبيبك.
- التحصين والتطعيم – أخذ لقاح الأنفلونزا كل عام والتطعيم ضد الهربس النطاقي بعد سن الستين.
- هشاشة العظام – قد يطلب طبيبك فحص كثافة العظام حسب تقييمه لدرجة الخطورة.
- سرطان البروستاتا – سيناقش طبيبك مخاطر وفوائد فحص البروستاتا في سن 50 (سن 45 للرجال الذين يعانون من مخاطر عالية والأميركيين من أصول إفريقية).
- سرطان الرئة – يبدأ الفحص السنوي من سن 55 عاما للمدخنين لفترة طويلة أو لأولئك الذين توقفوا عن التدخين خلال الـ 15 عامًا الماضية.

عمر 65 فما فوق

احد من أهم نتائج الفحوصات الصحية المنتظمة هي العلاقة المستمرة التي تتطور مع مزود الخدمة. أي مشاكل صحية قد تكون أكثر تعقيدا مع تقدمك في العمر. أخصائي الرعاية الصحية الذي يعرفك الآن هو أقوى مصدر لديك إذا كنت بحاجة إلى رعاية المتخصصين السريريين في المستقبل. بالإضافة إلى إرشادات الفحص للرجال الأصغر سناً ، توصي المعاهد الطبية الوطنية بما يلي لهذه الفئة العمرية:

- تمدد الأوعية الدموية بالأبهر البطني - يبدأ من عمر 65 سنة للمدخنين الحاليين أو السابقين
- الوقاية من النوبات القلبية - يبدأ بعض الرجال الذين لا يعانون من مشاكل تخثر الدم بتناول الأسبرين للحماية من النوبة القلبية
- التطعيمات - ناقش تطعيم التهاب الرئة والتهاب السحايا مع طبيبك في سن 65

- هشاشة العظام - قد يوصي الطبيب بإجراء اختبار كثافة المعادن في العظام ابتداء من سن 70

- سرطان البروستاتا - سيقوم الطبيب بمناقشة مخاطر وفوائد فحص البروستاتا معك

- مع زيادة خطر السقوط مع تقدم العمر قد يسأل مقدم الخدمة عن المخاطر في منزلك وعن ذاكرتك.

من المهم أن نلاحظ أن هذه المبادئ التوجيهية ليست شاملة. سيتضمن فحصك في كل زيارة أسئلة وتوصيات خاصة بك وقد يوصي الطبيب بإجراء فحوصات إضافية بناءً على تقييمه أو احتياجاتك.

يجب عليك مناقشة أي أعراض أو مخاوف أو أسئلة لديك حول صحتك الجسدية أو الذهنية مع الطبيب.

خمسة أشياء يمكن للرجل القيام بها من أجل صحة جيدة:

1- إجراء فحوص منتظمة:

حتى إذا كنت تشعر بأنك تتمتع بالصحة، فإن إجراء فحوص صحية منتظمة (مثل ضغط الدم، ومستويات سكر الدم، وفحوص البروستاتا) ضروري للكشف عن أي مشاكل مبكراً والبقاء بصحة جيدة. وصحتك النفسية مهمة بنفس القدر، وقد يكون طلب المساعدة في قضايا الصحة النفسية، بما في ذلك الاكتئاب والقلق، أمراً بالغ الأهمية.

2- الحدّ من تناول الكحول:

أودى تناول الكحول على نحو يضر بالصحة بحياة ما يقرب من 3 ملايين شخص في عام 2016، 75% منهم من الرجال. وشرب الخمر أو تعاطيها بوتيرة متسارعة، يزيد من خطر التعرض المباشر للإصابات، وحوادث الطرق والعنف، فضلاً عن التسبب في آثار أطول أجلاً مثل تلف الكبد، والسرطان وأمراض القلب. كما يمكن أن يؤثر تناول الكحول على نحو ضار على صحتك النفسية فضلاً عما له من تأثير سلبي على عائلتك والأشخاص المحيطين بك.

3- الإقلاع عن التدخين:

يسبب تعاطي التبغ السرطان، وأمراض الرئة، وأمراض القلب والسكتة الدماغية، مما يؤدي إلى وفاة أكثر من 7 ملايين شخص كل عام. وهو أيضاً من أسباب العجز الجنسي. والإقلاع عن التدخين هو أحد أفضل الإجراءات التي يمكنك اتخاذها من أجل صحتك - ففي غضون 12 أسبوعاً، تتعزّز وظائف رئتيك، وخلال عام، يقل خطر إصابتك بأمراض القلب فعلياً إلى نصف ما هو عليه لدى المدخن.

4- تناول الطعام بشكل أفضل:

يساعد اتباع نظام غذائي صحي على الوقاية من مرض السكري والعديد من الأمراض الأخرى. حاول تناول المزيد من الفاكهة، والخضروات، والبقوليات (مثل العدس)، والمكسرات والحبوب الكاملة. وقلل كمية الملح إلى ملعقة صغيرة في اليوم، والسكر إلى أقل من 5% من إجمالي استهلاك الطاقة، والدهون المشبعة إلى أقل من 10% مما تستهلكه من الطاقة.

5- كن أكثر نشاطاً:

واحد من أصل كل 4 أشخاص غير نشط بما يكفي. وينبغي على البالغين القيام بما لا يقل عن ساعتين ونصف من النشاط البدني المعتدل في الأسبوع. فالنشاط البدني يساعدك على الاحتفاظ بوزن صحي، والحد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب، والسكتة الدماغية، والسكري والسرطان، ويمكن أن يساعد في التغلب على الاكتئاب علاوةً على ذلك.



يسعدنا تواصلكم معنا عبر



<http://saudimenshealth.org.sa>



saudimenshealth@gmail.com



011-469 25 32



SSMH_Public