



صحة الرجل

هيرو Her♂

نشرة توعوية تحت إشراف الجمعية السعودية لصحة الرجل - العدد الثاني - ٢٠١٨م



نصائح طبية متخصصة
لصحة الرجل

اقرأ داخل العدد

Her♂



الرجل وسن اليأس
أ.د. صالح بن صالح



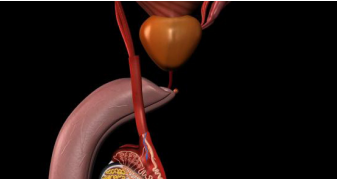
معاناة من العقم ...
د.فهد بن دخيل العصيمي



تصلب الشرايين
د. محمد حبوس



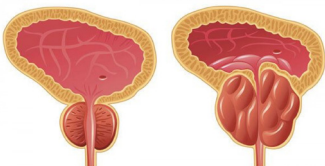
صحة جنسية أفضل لمرضى السكر
د. شديد عاشور



تضخم البروستاتا
د. خالد أبو العزايم



المعلومات الطبية في وسائل التواصل الإجتماعي
د. رائد محمد المنيع



أمراض البروستات.. الوقاية خير من العلاج
أ.د. وليد الطويل

صحة الرجل هيريرو Her♂

نشرة دورية متخصصة تهتم بصحة الرجل
تصدرتحت إشراف الجمعية السعودية لصحة الرجل

رئيس التحرير

أ.د صالح بن صالح

مدراء التحرير المشاركين

د. قتيبة المتولي

د. رائد المنيع

د. أحمد عمير



المستشار الاعلامي

د. السيد لطفي حسن

المقالات المنشورة تعبر عن وجهات نظر اصحابها وتقتصر
مسؤولية هيئة التحرير على المحتوى العلمي للنشرة

الرجل وسن اليأس



أ.د. صالح بن صالح

أستاذ الجراحة واستشاري جراحة المسالك البولية
وامراض الذكورة والعقم كلية الطب والمستشفيات
الجامعية - جامعة الملك سعود

في وظائف الجسم، كما في حالات الفشل الكلوي أو الكبد. إلا أن أكثر أسباب نقص هرمون الذكورة شيوعاً والذي حظي باهتمام علمي شديد في الآونة الأخيرة هو نقص هرمون الذكورة عند الرجال نتيجة التقدم في العمر أو ما يسمى بسن اليأس عند الرجال. فمن المعروف أن هرمون الذكورة يبدأ في الزيادة في جسم الرجل عند مرحلة البلوغ ويكون في أعلى مستوياته من سن ١٩-٣٠ سنة، ثم يبدأ في التناقص تدريجياً بنسبة ١-٢٪ سنوياً. يبدأ الكثير من الرجال ملاحظة أعراض المشكلة فوق سن الخمسين عاماً إلا أن الأعراض قد تبدأ قبل ذلك في نسبة قليلة منهم. وفي دراسة كندية أجريت على عدة آلاف من الرجال وجد أن الأعراض تحدث بنسبة ٨٪ في الرجال في الأربعينات من العمر و ٢٩٪ في الخمسينات و ٤٤٪ في الستينات و ٧٠٪ في السبعينات و ٩١٪ في الثمانينات وتتلخص هذه الأعراض حسب أهميتها في ضعف الرغبة الجنسية، ضعف كفاءة العضو الذكري، ضعف القدرة العضلية وضعف القدرة على بذل المجهود، الإحساس بالخمول، الإحساس بالاكنتاب وضعف الذاكرة وزيادة وزن الجسم وخصوصاً في منطقة البطن.

وللمساعدة على تشخيص نقص هرمون الذكورة ومعرفة أولئك الأشخاص الذين يجب عليهم المبادرة

تعتمد صحة الرجل بشكل عام على وجود نسبة طبيعية من الهرمونات بالجسم ومن أهمها هرمون الذكورة (التيستوستيرون) بما له من تأثيرات مباشرة على صحة الرجل الجنسية وتأثير الرغبة والصحة العامة.

تشكل الخصيتين المصدر الرئيسي لهذا الهرمون، ومن المعروف طبياً أن خصية الرجل الطبيعي تصنع من ٦ إلى ٧ مجم من هرمون الذكورة يومياً. تكمن أهمية هرمون الذكوره في تعدد وظائفه وتداخلها في معظم اجهزة الجسم فمنها ما له علاقة بالصحة الإنجابية والجنسية ومنها بناء العضلات وزيادة الرغبة والقدرة الجنسية وتنظيم وظائف الكبد وزيادة كثافة العظام وتنظيم الدورة الدموية وتحسين الذاكرة.

وهناك نقص تدريجي فسيولوجي في مستوى هرمون الذكورة في الرجال الأصحاء، حيث ينخفض هرمون الذكورة بنسبة ٣٠٪ في الرجال الأصحاء من سن ٢٥ عاماً إلى ٧٥ عاماً تدريجياً.

بالاضافة للأسباب المتعلقة بالعمر توجد العديد من الأسباب المرضية لنقص هرمون الذكورة وهي إما أسباب خارجية كالتعرض للإشعاعات أو بعض العقاقير أو كدمات الخصية أو الحرارة العالية أو الزيادة النخامية أو اضطرابات الغدة الدرقية أو زيادة إفراز هرمون الحليب (البرولاكتين) أو خلل شديد



يكون فيه الهرمون في أعلى مستوياته كما يمكن قياس مستوى الهرمون الحر في الدم في حالة وجود المستوى الكلي للهرمون عند الحدود الدنيا المقبولة لهذا الهرمون.

وفي نفس الوقت من المهم إجراء بعض الفحوصات للبروستاتا للاطمئنان من عدم وجود موانع لاستخدام العلاج الهرموني وفي نفس الوقت للاطمئنان على غدة البروستاتا وهذه الفحوصات تبدأ بالفحص اليدوي وقد يحتاج الأمر لقياس مستوى انزيم البسي اس أي في الدم خاصة للرجال بعد عمر ٤٥ سنة للتأكد من سلامة الغدة وخلوها من وجود أورام حميدة أو سرطانية وهو مایمنع استخدام العلاج التعويضي للهرمون الذكوري.

وفي حالة بدء العلاج فعلياً فلا بد من المتابعة الطبية المتواصلة لتقييم درجة الاستفادة ومقدارها وهذا التقييم متعدد الجوانب منها ما هو يشمل تقييم درجة الاستفادة أولاً للاطمئنان لغياب أي أعراض جانبية مؤثرة لأن الهدف هو جودة حياة أفضل بإذن الله. والسؤال الذي يتبادر تلقائياً في هذه الأثناء هو هل يستفيد الرجل من تعويض هذا النقص الطبيعي التدريجي في هرمون الذكورة؟ وهل هناك أعراض جانبية أو مخاطر للعلاج؟ وبالفعل هناك فوائد عديدة ويمكن تلخيصها كالتالي:

بالاستشارة الطبية وجدت العديد من الاستبيانات العلمية التي ترتبط أجاباتها بأعراض نقص هذا الهرمون لكن أكثرها قبولاً هو استبيان آدم ، ويتكون هذا الاستبيان من عشرة أسئلة وفي حالة الإجابة بنعم على السؤالين الأول والسابع أو أي ثلاثة أسئلة أخرى يجب على المريض المبادرة باستشارة طبيبه.

وهذه الأسئلة هي:

- ١- هل تعاني من ضعف في الرغبة الجنسية؟
 - ٢- هل تعاني من الخمول الجسدي؟
 - ٣- هل تعاني من ضعف القدرة العضلية بمرور الوقت؟
 - ٤- هل نقص طولك؟
 - ٥- هل لاحظت قلة استمتاعك بالحياة؟
 - ٦- هل تعاني من الحزن أو الاكتئاب؟
 - ٧- هل تعاني من ضعف في الانتصاب؟
 - ٨- هل لاحظت مؤخراً قلة قدرتك على ممارسة الرياضة؟
 - ٩- هل تحتاج إلى النوم مباشرة بعد تناول الطعام؟
 - ١٠- هل تحس في الفترة الأخيرة بضعف في الذاكرة أو القدرة على أداء عملك؟
- أما بالنسبة للتحاليل المخبرية فتتم عن طريق طلب تحليل دم يتم فيه قياس هرمون الذكورة أو التستوستيرون ويفضل عمل التحليل في الصباح من الساعة ٨ صباحاً إلى الساعة ١٠ صباحاً، حيث



مباشرة بين نقص هرمون الذكورة واحتمالات حدوث مشاكل في الدورة الدموية والقلب وهناك تحسن نسبي على مستوى الهرمونات بالدم وتأثيرات مختلفة على عوامل التجلط كما أن له دوراً إيجابياً بالنسبة لتأثير الأنسولين على الأنسجة. وقد بينت بعض الدراسات الطبية الحديثة وجود علاقة بين نقص مستوى هرمون الذكورة في كبار السن وزيادة حدوث احتمالات في أمراض شرايين القلب وحدوث ذبحة صدرية. كما أنه قد يكون مصحوباً بزيادة تدريجية في الدهون الثلاثية بما له من مخاطر على القلب.

إن علاج هذه المشكلة سهل وميسور باذن الله من الناحية الطبية ويتم عن طريق تعويض الجزء الناقص من هرمون الذكورة إما عن طريق حبوب أو دهان موضعي على الجلد أو إبر وأحدث الأدوية في هذا المجال هو عقار يعطى عن طريق الحقن ويتميز عن غيره من الأدوية بإعطاء مستوى ثابت لهرمون الذكورة في الدم ولمدة طويلة تزيد عن الشهر . الا انه ينبغي التأكيد على انه وفي حالة استخدام علاجات تعويضية لهرمون الذكورة يجب ان تتم تحت إشراف طبي دقيق

* بالنسبة للعظام: هناك تحسين تدريجي بالنسبة لكتلة العظام وتحسن لهشاشة العظام وتقليل عملية ضمور العظام التي تحدث بصورة تدريجية مع التقدم في السن.

* بالنسبة للعضلات والقوى الجسمية:

فهناك تحسن تدريجي مع تعويض النقص الحادث في هرمون الذكورة وحدوث تحسن في التمثيل الغذائي وتقليل عملية حدوث ضمور تدريجي في عضلات الجسم وكتلة الجسم التي تحدث مع الشيخوخة.

* أما بالنسبة للوظائف الجنسية والمزاجية: فهناك فوائد عديدة لاستخدام العلاج التعويضي لهرمون الذكورة في حالة نقصه فقد يحدث زيادة وتحسن تدريجي في الرغبة الجنسية والإحساس بالمتعة واللذة الحسية وهناك زيادة تدريجية في معدل مرات ممارسة العلاقة الزوجية وحتى تحسن تدريجي في سهولة الاستثارة الجنسية وحتى بالنسبة للذاكرة والتفكير والقدرة على الأداء العملي.

* أما بالنسبة للقلب والأوعية الدموية: فهناك علاقة غير



وبالنسبة للأماكن الأخرى للجلد أو البشرة فقد يتحول الجلد من جاف إلى دهني بنسب متفاوتة. ولا يجب إغفال دور المتابعة في المختبر عند تقييم الاستجابة للعلاج، حيث يجب إجراء التحاليل الطبية التالية كل على حسب حالته وعلى حسب سن المريض مثل:

- تحليل لمستوى هرمون الذكورة الكامل والحر.
- صورة دم كاملة.
- تحليل لوظائف الكبد.
- تحليل للكوليسترول والدهون الثلاثية.
- تحليل كتلة العظام واختبارات الهشاشة.
- تحليلات للبروستات والحيوانات المنوية تشمل كمية السائل المنوي وفحص روتيني للبروستات وإجراء دلالات البروستات أيضاً.
- وفي النهاية فإن العلاج يهدف إلى تحسين العلاقة الزوجية والحفاظ على وظائف الجسم الحيوية وهو مايسهم بإذن الله في أن يكون الرجل عضواً فعالاً نشيطاً في المجتمع مع المحافظة على استقرار الأسرة واستقرار الحياة الزوجية.

للحصول على أفضل النتائج وتلافي أي آثار جانبية لهذه الأدوية.

ويتم التقييم والاستفادة بناءً على:

الإحساس الذاتي للمريض والناحية النفسية والمزاجية، حيث يحدث تحسن ملحوظ في القدرات البدنية والذهنية ويقل الخمول والإرهاق والكسل ويزداد النشاط والحيوية والطموح. ويحدث تحسن ملحوظ في الرغبة والقدرة الجنسية وزيادة تدريجية في عدد مرات المعاشرة وقد يلاحظ المريض حدوث انتصاب أحياناً في فترة الصباح وكل هذه العلامات تعتبر نجاح للعلاج.

وبالنسبة للناحية الجسدية فيحدث تحسن تدريجي في حجم الجسم وزيادة في حجم العضلات وقوتها ونقص تدريجي في نسبة الدهون وقد يحدث في بعض المرضى إعادة توزيع الدهون من أسفل البطن والأرداف والأفخاذ مثل التوزيع النسائي إلى مناطق أخرى ذات طابع ذكوري.

وقد يحدث زيادة أيضاً في معدل نمو اللحية والشارب

معاناة من العقم ... ومن تطفل المجتمع أيضاً



د.فهد بن دخيل العصيمي

أستاذ مشارك بكلية الطب بجامعة
الملك سعود استشاري الطب النفسي
والطب النفسي الجسدي بالمدينة الطبية
الجامعية بجامعة الملك سعود

والباحثات، على عينة من المراجعين لمراكز علاج العقم بالرياض مقدارها ٤٠٦، ونشرنا منها ورقتين بحثيتين في مجلات علمية محكمة.

وكان من أهم نتائج دراستنا ما يلي:

١. كان ٥٪ من الرجال و ١٠٪ من النساء فقط مشخصين بأمراض نفسية قبل الدراسة، لكن عند استخدام مقاييس تشخيصية مقننة، ظهر أن ٣٠٪ من الرجال و ٣٧٪ من النساء مصابون بأمراض نفسية، وأكثرها شيوعاً الاكتئاب ثم القلق وبالذات لدى النساء؛ بينما تفوق الرجال على النساء في معدلات الإصابة باضطراب ثنائي القطب واستعمال المواد المحظورة. وكان من أهم عوامل الخطورة للإصابة بالأمراض النفسية ضعف الدخل.

٢. معظم المصابين بأمراض نفسية في هذه الدراسة لم يتم تشخيصهم مسبقاً، ولم يتلقوا علاجاً نفسياً قط.

٣. تتضاعف معدلات التعدد قرابة عشرة أضعاف لدى الرجال المصابين بالعقم مقارنة بعامه الرجال، وأكثره يرتبط بضغط المجتمع المحيط بالرجل؛ ولذا ازدادت معدلات الاكتئاب لدى المعددين منهم. بينما كان التعدد لدى النساء (أعني زواج زوجها من امرأة أخرى) أحد أهم عوامل الخطورة لإصابتهن بالأمراض النفسية

يعاني واحد من كل عشرة من الرجال والنساء في العالم من العقم. وتُظهر الدراسات أن الرجال والنساء يشتركون بشكل متساو في المسؤولية عن تأخر الإنجاب، رغم أن المجتمع يميل للأسف للوم النساء أكثر عن تأخر الإنجاب. كما أظهرت مراجعات علمية استخدمت تحليل ميتا لأربعين دراسة، أن التدخلات النفسية الاجتماعية للأزواج المتأخرين في الإنجاب لا تقلل الكدر النفسي عليهم فحسب، بل تحسن فرص الإنجاب لديهم.

ولأسباب كثيرة، فإن معاناة المصابين بالعقم تكون أشد وأنكى في المجتمعات الجماعية السلطوية كمجتمعنا مقارنة بالمجتمعات الفردية. وقد قالت لي إحدى المريضات: ”عشت في مجتمع الغربية مع زوجي عيشة هنيئة رغم أننا نفتقد للذرية، ولكن حالما رجعنا للوطن بدأت معاناتي من تطفل الآخرين في حياتي، بل إنني أصبحت أتحسس حتى من الدعاء لي بالذرية الصالحة، وذلك عندما يُجهر بالدعاء في محفل نسائي؛ وكان لسان حال الداعية لي يقول: (الله يرزقك بالذرية الصالحة أيتها المرأة الناقصة، ويحمي أطفالنا من عيونك الحارة!!)“.

وقد أجريت دراسة حديثة بمشاركة عدد من الباحثين



وانطلاقاً من هذه الدراسة المحلية، وغيرها من الدراسات العالمية أقترح ما يلي:

- أهمية دمج الرعاية النفسية الاجتماعية ضمن مراكز علاج العقم، وهذا ما طالب به معظم المشاركين في الدراسة وخصوصاً من النساء. وسيساعد ذلك في تحسين جودة الحياة وتحسين فرص الإنجاب.
- توفير محتوى آمن ومفيد باللغة العربية في الإنترنت عن العقم وعلاجاته.
- مراقبة ممارسات المعالجين الشعبيين والرقاة الذين يستغلون لهفة هؤلاء للذرية بلا حسيب ولا رقيب. وألا يسمح لأحد بأن يُطبب الناس إلا في منشآت علاجية مصرحة، تحت المراقبة الصارمة المستمرة من الجهات الصحية المختصة. كما أدعو الباحثين لإخضاع تقنيات الطب الشعبي لتجارب الطب المبني على البراهين.
- ينبغي على المجتمع تقديم الدعم المتكامل الإيجابي للمتأخرين في الإنجاب، ومن ذلك الكف عن التطفل على حياة المصابين بتأخر الإنجاب، وأن يعاملونهم كناس طبيعيين. فقد شاء الله سبحانه أن يبتليهم بتأخر الإنجاب، فلم نلومهم على قدر الله! (ويجعل من يشاء عقيماً).

بوجه عام.

٤. اشتكى ٤٠٪ من الرجال من الضغوط النفسية الاجتماعية الناتجة عن العقم، وأشدّها وقعاً عليهم الأسئلة المتطفلة من الآخرين حول العقم والإنجاب، وكذلك الضغط عليهم بسرعة الإنجاب، والمبادرة للتعدد أو الطلاق.
٥. بينما اشتكى ٤٧٪ من النساء من الضغوط النفسية الاجتماعية الناتجة عن العقم، وكان أكثرها وقعاً عليهن الإنهاك النفسي والعاطفي بسبب هذا الأمر، والخلافات الزوجية، والتعامل السيئ من أم الزوج والمجتمع، والضغط المستمر عليها من الزوج بأن تنجب.
٦. اعتقد قرابة ثلثي المشاركين بالدراسة أن سبب تأخر الإنجاب هو الضغط النفسي؛ بينما اعتقد الثلث الآخر أن السبب هو عين أو سحر أو مس ولذلك لجؤوا للرقاة.
٧. لجأ نصف المشاركين في الدراسة للإنترنت بحثاً عن علاج للعقم، واستعمل ثلث الرجال ونصف النساء علاجات بديلة (شعبية) لعلاج العقم.
٨. للتكيف مع مشكلة العقم، مال النساء أكثر للجوء الله والتعبد طلباً للذرية، كما أنهن يجدن سلوة في الحديث عن مشاكلهن مع الآخرين.

صحة جنسية أفضل لمرضى السكر



د. شديد عاشور

استشاري الضعف الجنسي وأمراض الذكورة بمستشفى عرفان بجدة وأستاذ طب الذكورة والتناسل بجامعة القاهرة،

تقص سكر الدم أو نتيجة الأحماض الكيتونية، ولكن العجز الجنسي المستمر يكون عادة من جراء الاعتلالات العصبية السكرية أو الاعتلالات الوعائية السكرية للمصابين بداء السكري.

وهنا نذكر للعلم أن ما يوازي الضعف الجنسي لدى المرأة هو عملية الإنزال المبكر لسائل المهبل أو ما يسمى بعملية التلبن وهذا يقل بصورة كبيرة عند مرضى السكري من النساء في حال ما إذا لم يكن مستوى السكر منتما ي الدم.

وعن أسباب العجز الجنسي ذكر د. شديد عاشور أنه من الممكن تقسيم أسباب الضعف الجنسي إلى ٤٥٪ أسباب نفسية و ٥٥٪ أسباب عضوية لكن يجب أن نعي أن هذه التقسيمات هي للبحث العلمي لأنه في الحقيقة تكون أسباب العجز الجنسي مزيجاً بين القسمين، لافتاً إلى أنه من الأمثلة على الأسباب النفسية هي الاكتئاب والقلق، وعدم الثقة بالنفس، بالإضافة إلى المفاهيم الخاطئة عن العلاقة الجنسية، التي انتشرت بكثرة في الآونة الأخيرة نظراً لتعدد مصادر هذه المعلومات من مواقع ومندليات. وزاد: « بالنسبة للأسباب العضوية فهي كتصلب الشرايين الذي ينتج عنه قلة تدفق الدم للعضو الذكري وبالتالي ضعف الانتصاب، و مرض السكري الذي يؤدي إلى العجز الجنسي نتيجة لتصلب الشرايين أو تلف أعصاب العضو الذكري أو أسباب نفسية أو هذه العوامل مجتمعة، و ارتفاع ضغط الدم، والتدخين، وزيادة الوزن وكلها مسببة لتصلب الشرايين»، منوهاً أن هناك بعض الأدوية تؤدي أيضاً إلى ضعف الانتصاب مثل أدوية ارتفاع ضغط الدم، وأدوية قرحة المعدة، وبعض أدوية الاكتئاب والاضطرابات النفسية، مشيراً أيضاً أنه من أسباب العجز الجنسي نقص هرمون الذكورة والذي يحدث إما نتيجة تقدم العمر (بعد سن الأربعين) أو لأسباب مرضية كأورام الغدة النخامية أو تلف الخصيتين.

وعن طرق العلاج أشار استشاري الضعف الجنسي وأمراض الذكورة إلى أنها كثيرة وتنقسم إلى جراحية وغير جراحية، والجراحية إما أن تكون تعويضية بزرع جهاز انتصاب صناعي أو تصليحية مثل ربط الأوردة لمنع تهريب الدم أثناء الانتصاب وإصلاح الشرايين التي بها انسداد أو استبدالها، أما غير الجراحية وتكون دوائية مثل استخدام عدد من العقاقير الدوائية التي يتم صرفها من قبل الأطباء المختصين، مبيناً أن بعض العقارات أحدثت ثورة في علاج مرضى العجز الجنسي وتم التصريح باستخدامها.

والخلاصة أن داء السكري مرض في غاية الخطورة إذا لم

يات من المعروف لدى معظم مرضى السكري أن هذا المرض من الأسباب الرئيسية في الإصابة بالضعف الجنسي، ما يعتبره بعض الرجال انهيار لأهم رموز الرجولة، وقد يتوهم البعض حدوث الضعف بمجرد تشخيص وجود ارتفاع في سكر الدم، ليبداً بعدها المريض في الانتقال من عبادة إلى أخرى باحثاً عن علاج للضعف، وبعض الأطباء قد يكونون سبباً في الإيحاء بمثل هذه الشكوى عند المريض، وذلك عندما يبادر الطبيب بالسؤال عن حالة الانتصاب في أول يوم يتم تشخيص مرض السكري.

وفي هذا الصدد يوضح الدكتور شديد عاشور استشاري الضعف الجنسي وأمراض الذكورة بمستشفى عرفان بجدة أنه من أسباب توهم معظم مرضى السكر بإصابتهم بالعجز الجنسي يكون عائداً إلى استفسار الطبيب عن ذلك، وهذا ما يجعل المريض يتشكك من أمره، ويشعر بالضعف وكأنه صفة من صفات هذا المرض، رغم أنه ليس كل من يصاب بمرض «السكري» يصاب بضعف جنسي، إذ إن هناك بعض الرجال الذين ينظمون علاجهم ويحافظون على نسبة السكر في الدم لا يصيبهم مثل هذا الضعف أبداً. أما الذين يصابون بالضعف المبكر نتيجة لوجود «السكري» فهؤلاء يصابون بالضعف بعد مرور فترة لا تقل عن ١٠ سنوات على بدء الإصابة وليس بعد شهر أو سنة أو سنتين، لذلك فإن أي ضعف قبل عشر سنوات من الإصابة بالسكري تكون لسبب آخر مصاحب مثل السن أو التوتر أو بعض العلاجات المسببة للضعف.

كما أكد د. عاشور على أهمية أن نفهم في البداية ما هو العجز الجنسي قبل الدخول إلى مسبباته المختلفة وعلاجه خاصة فيما يتعلق بمرض السكري، حيث يعرف العجز الجنسي بأنه عدم القدرة على الانتصاب بصفة كافية لأداء العملية الجنسية أو عدم القدرة على المحافظة على إنتصاب كاف لإتمام العملية، وقد أشارت الإحصاءات إلى أن العجز الجنسي يزيد مع تقدم العمر فهو يصيب حوالي ٥٪ من دون الأربعين، ومن ١٥ إلى ٢٥٪ ممن بلغوا الخامسة والسنتين بالإضافة إلى ٧٤٪ ممن كانت أعمارهم فوق الخامسة والسبعين، وموضحاً أن نسبة مرضى السكر المصابين بالعجز الجنسي لهذه الفئات قد تصل إلى أكثر من ٦٠٪. ويشكو من ١ إلى ٢٪ من الرجال المصابين بداء السكري من القذف المرتجع، حيث يقذف السائل المنوي إلى داخل المثانة وليس عن طريق الاصلح (مجرى البول) إلى الخارج، أما الشبق فلا يتأثر عادة عند مرضى السكري إلا نادراً.

وبالنسبة للنساء المصابات بمرض السكري يرى د. شديد أنه تتواجد لديهن خطورة زائدة في الإصابة بحدوى الفطريات « المبيضات البيضاء » في المهبل، وهذه الإصابة الفطرية قد تؤدي إلى عسر وآلام ويكون عند ٦٠٪ من المصابين بداء السكري مشاكل في قدرة الجماع وهذا قد يكون ظاهرة عابرة في حالة



•ابتعد تماما عن التدخين لأنه يتسبب في ضيق الأوعية الدموية مما يقود إلى انسدادها، فيحدث ضعف الانتصاب. والتدخين يقلل أيضا من مادة أكسيد النيتريك اللازمة لحدوث الانتصاب.
•من أهم العوامل إنقاص مقاس الخصر فهو من مؤشرات نقص الهرمون الذكري لدى مرضى السكري من النوع الثاني ومقاومة الانسولين، فمقاس الخصر أعلى من ١٠٢ سم هو أحد علامات الخطر.

•قلل من عوامل الخطر بالنسبة للأمراض القلبية والدورية. مثل ارتفاع ضغط الدم، والكوليسترول المرتفع (كيف تتعامل مع ارتفاع الكوليسترول في الدم باستشارة أخصائي التغذية واستعمال العقاقير المخفضة للكوليسترول في الدم وممارسة الرياضة.

•الابتعاد عن تناول الكحوليات لانها تقود إلى الضعف الجنسي بتدمير جدران الأوعية الدموية.

•بعض الأدوية التي تعالج ارتفاع ضغط الدم وقرحة المعدة ومضادات الاكتئاب يمكن أن تتسبب في ضعف الانتصاب لدى من يتناولونها، وفي هذه الحالة يجب استشارة الطبيب المعالج لتعديلها أو استبدالها.

•اعرض نفسك على أخصائي أمراض الذكورة، لتقييم حالتك ومعرفة سببها وكيفية علاجها بأمان وفعالية، وفي بعض الأحوال يصف أخصائي الأمراض التناسلية والجنسية (الذكورة) بعض العقاقير التي تعالج مشاكل ضعف الانتصاب، مع الحذر من أن بعض الأشخاص يمكن أن يعانون من مشاكل بسبب هذه العقاقير مثل مرضى الشريان التاجي الذين يتناولون أدوية تحتوي على النيترات الموسعة للشرايين، كما قد تتأثر بعض الحالات من اضطراب البصر بعد تعاطي هذه العقاقير دون إشراف طبي، وقد يصف الطبيب علاجات أخرى أكثر تعقيدا ولكنها مفيدة.

•احصل على قدر كاف من النوم والراحة، فقد أثبتت الابحاث ان الذين يسهرون او لا يحصلون على قدرا كافيا من النوم لديهم مستويات مرتفعة من السكر عن غيرهم ممن يحصلون على قسطا كافيا من النوم.

• ابحث عن استشارة طبية نفسية. لعلاج التوترات والقلق والاكتئاب الذي يمكن أن يكون السبب في ضعف الانتصاب. وقد يكون الخوف من هذه الحالة هو سبب تدهورها في بعض الأحيان.

يشخص بسرعة وإذا لم يعالج بالحمية والرياضة والعقاقير، لأنه قد يسبب مضاعفات خطيرة وأحيانا مميتة أبرزها الأمراض القلبية والوعائية والعمى والفشل الكلوي واندسداد الأوعية الدموية في القدمين أو الساقين، مع احتمال اللجوء إلى بترها، والأعراض البولية السفلية المزجة والمنغصة لجودة الحياة، والعجز الجنسي والعقم الذكري والتهابات المتكررة وتخاذل المناعة وغيرها.

وأكد الدكتور شديد عاشور ان أفضل علاج لتلك الحالة المرضية هي الوقاية منه بإتباع الإرشادات الطبية التي تركز على محاربة السمنة وممارسة الرياضة اليومية والإقلاع عن التدخين والاستشارة الطبية الدورية مع إجراء التحاليل اللازمة وفحص العينين والقدمين والساقين ووظيفة الكلى ومعدل الألبومين الدقيق في البول وضبط معدل السكر في الدم وخاصة الهيموجلوبين السكري التراكمي، وارتفاع الضغط الدموي، وفرط معدل الكوليسترول والدهنيات.

وفي النهاية ينصح د. شديد مرضى السكري ألا يخجلوا من زيارة الطبيب والاستشارة، فان هناك الكثير من المرضى الذين يعانون مثلهم، كما أنه يمكن علاجهم، محذرا من استخدام أي أدوية طبية أو عشبية دون استشارة الطبيب، مبيئا أن علاج العجز الجنسي يكون عن طريق علاج المرض الأساسي وهو المرض العضوي مثل السكر والضغط وخلافهما.

نصائح مهمة لمرضى السكر لتفادي الإصابة بالضعف الجنسي: • تحدث إلى طبيبك ولا تشعر بالرجح من التحدث عن صحتك الجنسية، وثق أن طبيبك لن يفاجأ عندما تخبره بضعفك الجنسي وخصوصا إذا كنت مصابا بمرض السكر، وقد يسألك الطبيب قبل أي شيء عن إصابتك به حتى قبل أن تشير أنت إليه. والحديث المبكر إلى الطبيب يكون سببا في علاج الحالة قبل أن تتدهور وقبل أن تسبب مشاكل حقيقية. وسيساعدك الطبيب في معرفة سبب الضعف الجنسي وهل هو مضاعفات مرض السكر أم غير ذلك.

•اضبط مستوى السكر بدمك. لأن التحكم في مستوى السكر بالدم يمكن أن يمنع إصابة الأعصاب والأوعية الدموية بالخلل مما يؤدي إلى ضعف الانتصاب، واستعن في هذا بالطبيب والفحوص المتكررة.

•الرياضة الدائمة حتى ولو لفترة وجيزة من أهم عوامل تخفيض السكري والضغط والمحافظة على الوزن مما يتيح التحكم في السكري بصورة أفضل.

تصلب الشرايين



د. محمد دبوس

استشاري جراحة المسالك البولية وأمراض الذكورة والعقم مركز
علاج جدة عضو الجمعية الأوروبية لأمراض الذكورة والعقم
وعضو الجمعية الأمريكية للمسالك البولية

ذلك من العادات الصحية المفيدة ام لا .
ومن هذه الشرايين التي يصيبها هذا المرض شرايين
العضو الذكري مما يؤدي الى الضعف الجنسي
تدريجيا وربما العجز الكامل. ومن المفيد هنا ان نذكر
أن عملية الانتصاب او القدرة الجنسية تعتمد بشكل
أساسي على ضخ الدم بقوة في شرايين العضو
الذكري عند التعرض للإثارة الجنسية وحتى يكون
هذا الضخ كافيا لحدوث انتصاب قوي لإنجاح عملية
الجماع فان ضخ الدم في شرايين العضو الذكري
الطبيعي يكون اكثر من ٣٥ مليلتر في الثانية في
نفس الوقت التي تغلق فيه الاوردة بشكل كامل لتمنع
تسرب الدم من القضيب فتكون النتيجة انتصاب
قوي وكامل هذا في الرجل الطبيعي، لكن في الرجال
الذين يعانون من تصلب او ضيق في شرايين العضو
الذكري فان ضخ الدم يكون اقل من المعدل المطلوب
وذلك يؤدي الى ضعف في الانتصاب وصلابة غير
كافية في العضو الذكري وبالتالي التأثير سلبا علي
اداءه الجنسي.

ويقول البروفيسور ديفيد رالف رئيس الجمعية

هو مرض ينتج عنه فقدان مرونة وضيق ربما يصل
أحيانا الي انسداد في الأوعية الدموية الناقلة للدم
المحمل بالأكسجين والغذاء (الشرايين)، في جزء
كبير منه نتيجة لترسب البروتينات الشحمية
التي تحمل الكوليسترول والدهون الضارة في جدار
الشرايين فتتصلب أي تقل مرونتها فيؤدي ذلك اولا
الي ارتفاع في ضغط الدم داخلها وثانيا تضيق من
الداخل وهذا التضيق الذي يصيب الشرايين يحد
من تدفق الدم والأكسجين نحو أنسجة الجسم. وهو
يمكن أن يؤثر في شرايين أي جزء من الجسم، ولكنه
غالبا يصيب الشرايين المتوسطة وتكون أكثر حالاته
خطورة عندما يسد الشرايين التاجية المغذية لعضلة
القلب أو الشرايين التي تغذي المخ. يجب التنويه أولا
ان هناك عامل وراثي او استعداد وراثي للمرض
ووجود ذلك في جينات الشخص ثم بعد ذلك تأتي
عوامل بيئية وعادات صحية واجتماعية مثل طبيعة
ونوعية الاكل مثل الاسراف في الأطعمة الغنية بالملح
والشحم والسكر والكسبة والوجبات السريعة وهل
يمارس الشخص حياة نشيطة ويمارس رياضة وغير



او نلجأ لغير اهل الخبرة في طلب العلاج؟! وثانيا والأهم ان ذلك قد يكون مؤشرا على تغيرات خطيرة في شرايين القلب او الأجهزة الحيوية الأخرى بالجسم وأن المبادرة للفحص هنا تكون في غاية الأهمية حيث انها قد تمس انقاذ حياته من أزمة قلبية مفاجئة كان يستطيع تجنبها بالفحص المبكر حيث اثبتت الدراسات العديدة والمنشورة في كبريات الدوريات الطبية الدولية ان ضيق شرايين العضو الذكري يسبق ضيق شرايين القلب وان من تم تشخيصه بوجود ضيق او خلل بالدورية الدموية بالعضو الذكري عليه مراجعة اخصائي قلب في أقرب وقت حتى وان لم تكن هناك اعراض. ويختتم البروفيسور رالف حديثه قائلا ان الحياة الحديثة التي نعيشها ورغم زيادة الرفاهية الا ان مخاطر تصلب الشرايين في ازدياد كبير بين الرجال بسبب قلة الحركة وزيادة السمنة والسكري وضغط الدم والتوترات وضغوط الحياة وغير ذلك مما يوجب على الرجل ان يهتم بصحته اولا بأول ولا يهمل الفحص الدوري ويبادر بالفحص الطبي فور الاحساس بأي اعراض مرضيه.

الأوربية للطب الجنسي السابق ورئيس قسم الذكورة بمستشفى جامعة لندن ان هناك عوامل كثيرة تساعد في هذا الامر يمكن تجنبها مثل ضبط السكر بالدم وتخفيف الوزن في حالات السمنة وضبط دهون الدم وحمض البوليك (النقرس) والسيطرة على ضغط الدم بالعقاقير والنظام الغذائي الصحي والامتناع عن التدخين وممارسة رياضه يوميا والمتابعة الدورية للوظائف الحيوية للجسم والفحص الدوري المنتظم. ويشدد خبراء صحة الرجل على أهمية موضوع الفحص الدوري مرة كل عام علي الأقل للرجال الذين لا يعانون أي امراض مزمنة أما الرجال الذين يعانون من امراض مزمنة مثل السكري والكوليسترول وارتفاع ضغط الدم والقلب فان الفحص الدوري يتكرر عدة مرات في السنة حسب حالتهم الصحية وأعمارهم وهناك مراكز طبية عديدة متخصصة في صحة الرجل يتم الفحص فيها بشكل متكامل. ثم يضيف البروفيسور رالف ان على المريض الذي يشكو من اعراض الضعف الجنسي المبادرة للفحص مبكرا لسببين هامين الاول ان جميع درجات الضعف الجنسي لها علاج فلماذا نعانى في صمت

تضخم البروستاتا الحميد لكبار السن



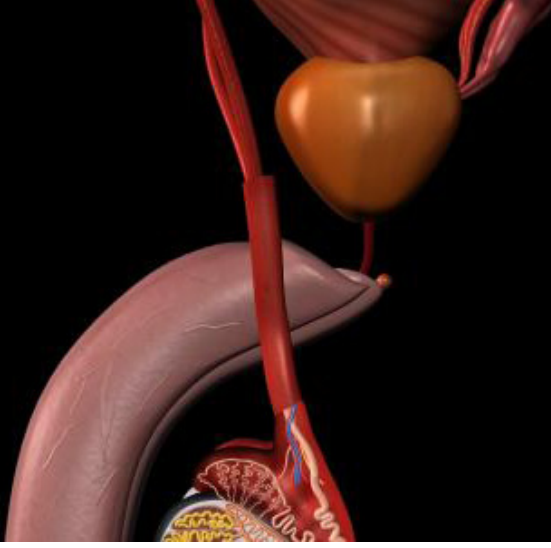
أ.د. خالد أبو العزائم

د. خالد أبو العزائم

أستاذ واستشاري جراحة المسالك البولية
وأعراض الذكورة والعقم - كلية البترجي
للعلوم الطبية والمستشفى السعودي
الألماني بجدة

نشاط الخلايا العضلية اللا ارادية في البروستاتا مما يؤدي لمنع مرور البول من المثانة للقناة البولية بشكل طبيعي. وتظهر هذه الاعراض على شكل شعور مفاجئ و ملح برغبة في التبول، شعور بصعوبة في بدأ التبول عن المعتاد، ضعف خروج البول، توقف البول وعودته عدة مرات أثناء التبول، الشعور بعدم تفرغ المثانة بالكامل بعد التبول، نزول نقط من البول بشكل متكرر، زيادة معدل التبول النهاري والليلي. ويعتمد تشخيص تضخم البروستاتا الحميد على عدة محاور تشمل: تقييم الاعراض والفحص الإكلينيكي المباشر والفحوصات المعملية وتقنيات التصوير الطبي المختلفة. يتم التعامل مع تضخم البروستاتا الحميد من خلال عدة خطوط علاجية، أولاً المتابعة الطبية المنتظمة مع بعض التعديلات في نمط الحياة اليومية لتخفيف الاعراض، ثانياً: العلاجات الدوائية وتشمل أدوية غالقات مستقبلات ألفا التي تقلل معدل تحفيز العضلات مما يترتب عليه حدوث استرخاء في الأنسجة العضلية للبروستاتا وعق المثانة، كما تشمل أدوية المثبطات الهرمونية التي تعمل على إيقاف تحويل

البروستاتا هي عضو صغير في حجم حبة الجوز الصغيرة، تقع أسفل المثانة لدى الذكور فقط، وتحيط بقناة مجرى البول. تضخم البروستاتا الحميد لكبار السن هو وصف لحالة طبية تحدث في أنسجة البروستاتا مع التقدم في السن، حيث تبدأ الخلايا المكونة لأنسجة البروستاتا في الانقسام والتكاثر مما يؤدي لزيادة حجم البروستاتا، فتضغط على قناة مجرى البول. ويعتبر تضخم البروستاتا الحميد جزء من عملية الشيخوخة الطبيعية؛ حيث تصل نسبته في الرجال فوق سن الستين أكثر من ٣٠٪، وتصل إلى ٩٠٪ في الرجال فوق سن ٨٥ عام. ورغم أن السبب التفصيلي وراء تضخم البروستاتا الحميد غير واضح بشكل كامل بعد ، إلا أن النقاط الأساسية في آليات حدوث التضخم هي حدوث خلل في برمجة الحمض النووي لخلايا أنسجة البروستاتا مع ظهور تغيرات في التوازن الهرموني مصاحب للتقدم في العمر مما يؤدي لزيادة معدل نمو وتكاثر الخلايا. وتحدث الأعراض بسبب وصول تضخم البروستاتا حول عنق المثانة وقناة مجرى البول لدرجة حرجة مع زيادة



الحميد هو جزء من عملية الشيخوخة الطبيعية إلا أن هناك بعض التوجيهات التي تساعد في المحافظة على صحة الجهاز البولي وتخفيف حدة المشكلة، ومن أهمها تقليل شرب المياه الغازية والمشروبات المحتوية على كافيين، عدم شرب كمية كبيرة من السوائل على دفعة واحدة وتقسيم السوائل على مدار اليوم مع تقليل كمياتها في المساء قبل النوم، عدم حبس البول لفترات طويلة، التعود على دخول الحمام للتبول كل ٣ ساعات، التعود على منح التبول فترة كافية للتأكد من نزوله بالكامل، التدفئة الجيدة وتجنب التعرض للبرد، الانتظام على ممارسة الرياضة، الحفاظ على وزن صحي وتجنب السمنة، التغذية الصحية التي تحتوي على خضروات وفواكه طازجة، وإذا كان المريض يتناول أدوية مدرة للبول يجب عليه أن يراجع طبيبه من أجل تعديل مواعيد الدواء، وتجنب الإسراف في أدوية مضادات الاحتقان وأدوية مضادات الهستامين لما لها من تأثير سلبي على تفاقم أعراض البروستاتا. كما أن المتابعة الدورية المنتظمة مع الطبيب تساعد على الاكتشاف المبكر والعلاج بسهولة.

هرمون التستوستيرون إلى المركب الهرموني الذي يؤدي لتضخم البروستاتا مما يؤدي إلى تقليل حجم البروستاتا المتضخمة، وأدوية التدفئة التي تساعد على تحسين القدرة الجنسية ووجد أن لها دور في تحسين بعض حالات تضخم البروستاتا الحميد، لكن الأمر ما زال موضع دراسة لفهم آليات دورها بشكل كامل. وأدوية الأعشاب العلاجية مثل خلاصة البلميط المنشاري ومستخلص البيتاسيتوستيرون ومستخلص البيجيوم ومستخلص عشبة الجاودار. ثالثاً التدخل الجراحي: يتم اللجوء للتدخل الجراحي في الحالات التي لا تستجيب للعلاج الدوائي ويشمل جراحة إزالة أنسجة البروستاتا الضاغطة على مجرى البول سواء بالمنظار الجراحي أو الجراحة المفتوحة. وفي حالة إهمال العلاج يترتب على تضخم البروستاتا الحميد لكبار السن حدوث العديد من المضاعفات التي تشمل التهابات مجرى البول و الاحتباس البولي الحاد وحصوات المثانة ومضاعفات متقدمة في الكلى والمثانة ناتجة عن تراكم البول بكميات كبيرة في الجهاز البولي. ورغم أن تضخم البروستاتا

المعلومات الطبية في وسائل التواصل الاجتماعي



د. رائد محمد الهنيغ

رئيس وحدة المسالك البولية
المدينة الطبية بجامعة الملك سعود

ليست بالدرجة المرجوة (صورة ١).

• زيادة عالية في البحث عن الدواء باللغة الإنجليزية في محرك البحث جوجل. والملاحظ ان نسبة البحث باللغة الإنجليزية تلاتش في الفترة التالية للتسجيل الصوتي (صورة ٢).

تأخر وتردد المرضى المصابين بحصوات المسالك البولية في العلاج مما قد يؤدي الى مضاعفات صحية في بعض الحالات.

• شراء الدواء بشكل مباشر وعدم مراجعة الطبيب .
• صدور بيان من هيئة الدواء والغذاء، مفاده ان الدواء غير مرخص لعدم جدواه بناء على الدراسات السريرية.
الأمثلة كثيرة ووسائل التواصل الاجتماعي مليئة بالتسجيلات الصوتية والمرئية التي يمكن الإستشهاد بها . بعضها ذات محتوى هادف ومفيد، وبعضها الآخر سلبي وضار. وكان استشهادي بهذه الحادثة بالتحديد لأنها في مجال اختصاصي، كم انها توصل رسالتي من عدة زوايا.

سبب انتشار التسجيل الصوتي:

التسجيلات التي تنتشر بشكل كبير تتسم باحد صفتين او كلاهما . الصفة الأولى هي العاطفة، كمثال وجود مرض عضال مستعصي تم علاجه ، والعكس صحيح مرض بسيط يؤدي الى اعاقاة أو وفاة. الصفة الثانية انتقاد طبيب او مجموعة اطباء بشكل جارح، كما في التسجيل الصوتي، وفي اعتقادي ان هذا التسجيل لن يلقى انتشارا واسعا لو لم تكن فيه هذه الصفة.

عدم وجود مادة طبية كافية وموثوقة في الشبكة العنكبوتية هو جزء من المشكلة. فعند التحقق عن معلومة طبية باللغة العربية ستصلطم بمصادر وطريقة طرح غريبة، بعضها بسبب الجهل والبعض الآخر بهدف دعائي او مادي. في

إذا كنت تقود مركبة دون ان تعرف أيهما دواصة الكابح وأيهما دواصة التسارع، فانه حتما سوف يؤول بك الحال الى عواقب وخيمة. يجب ان تعلم القيادة مسبقا لتفادي حوادث السير. هذا المنطق ينطبق على جميع الابتكارات والتكنولوجيا المخصصة لتسهيل حياتنا اليومية. كل ابتكار هو سلاح ذو حدين ، إذا تعلمت وأجدت استخدامه افادك والعكس صحيح.

وسائل التواصل الاجتماعي هي احد الابتكارات التي يجب تعلم قوانينها لتجنب في مصلحتنا. البعض من المجتمع ينال فائدتها. والأغلبية يقعون ضحية لعدم معرفتهم بدواصة الكابح. وحيث أن الكلام يطول في هذا المجال سوف أخصص مقالي للحديث عن الجانب الطبي من تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الرأي العام ونظرة المجتمع.

في أواخر شهر سبتمبر من عام ٢٠١٧ ميلادي، انتشر تسجيل صوتي لشخص يتحدث عن دواء من شركه هندية غير مرخصة. تدور أحداث التسجيل عن شخص أصيب بحصوات في المسالك البولية وقرر له الطبيب المعالج عملية تفتيت للحصوات. ولكن المريض زار طبيب آخر ووصف له دواء لا يباع إلا في صيدليات البطحاء العالم الآخر من الرياض). وبعد فترة من الزمن خرجت الحصوات بدون اي إجراء طبي. خلال التسجيل الصوتي، خدش الشخص ذمم الأطباء كافة حيث اتهمهم بإخفاء الدواء بهدف البحث عن مردود مادي لإجراء عمليات جراحية لهذا المرض!

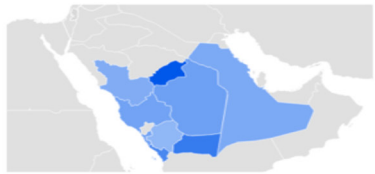
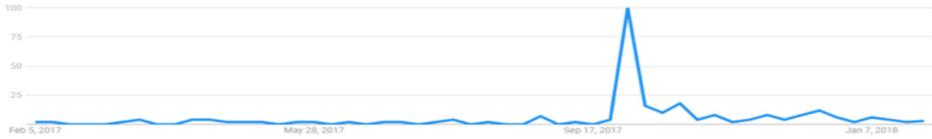
وعلى الرغم من أن التسجيل الصوتي تم تسجيله من شخص غير ملم بالطب، الا انه أدى الى النتائج التالية:

• زيادة عالية في البحث عن الدواء باللغة العربية في محرك البحث جوجل. وقد تناقصت نسبة البحث باللغة العربية تدريجيا في الفترة التالية من التسجيل الصوتي ولكن



1	Riyadh Province	100
2	Makkah Province	76
3	Eastern Province	25

صورة ١: البحث عن الدواء في قوقل باللغة العربية



1	Al Qassim	100
2	Najran	69
3	Jazan	58
4	Riyadh Province	38
5	Makkah Province	36

صورة ٢: البحث عن الدواء في قوقل باللغة الإنجليزية

اهمها لهذا المقال هو اختبارات التحكم العشوائي، حيث يتم تقسيم المرضى إلى قسمين أحدهما يعطى العلاج والآخر لايعطى او يعطى علاج مختلف. تتم دراسة النتائج ومقارنتها. الدراسات، من هذا النوع، التي أجريت على هذا الدواء أثبتت عدم جدوى الدواء في إخراج الحصوات. بالإضافة، أحد هذه الدراسات اوضحت ان هذا الدواء قد يتسبب في زيادة حجم الحصوات!

تفنيذ المعلومة بالمنطق:

الأصل في حصوات المسالك البولية هو خروجها بشكل طبيعي بدون تدخل جراحي، بالأخص حصوات الحالب حيث أن نسبة خروجها بشكل طبيعي في حدود ٨٠٪. ومن باب الإيضاح، لو اعطينا مشروبات وخلطات وادواء عشوائيه ل ١٠٠ مريض مصاب بحصوة حالب. فإن ٨٠ مصابا سوف يعززون شفاءهم الله تعالى ثم الى الدواء او الخلطة المعطاه. لذا فإن التجربة الشخصية ليست، باي حال من الأحوال، مصدرا للمعلومه او الإثبات الطبي. ختاماً، ارجو من جميع افراد مجتمعنا عدم تناقل المعلومات الغير موثوقة. اجعل هاتفك او حاسوبك مقبرة للإشاعات ولا تساهم في نقلها أو انتشارها.

المقابل، البحث باللغة الإنجليزية سوف يقودك إلى معلومات موثوقة ذات طرح مميز ومرتبطة بمؤسسات أو صروح علمية. وفي عمليات البحث التي تلت التسجيل الصوتي، يلاحظ ان البحث عن الدواء باللغة الانجليزية تلاشى لأن المتلقي تبين له عدم صحة الإدعاء (صورة ٢). بينما ان البحث عن الدواء باللغة العربية مستمر لأن المتلقي لم يجد مايفند هذه المعلومة (صورة ١).

إسداء نصيحة مرتبطة بتجربة هو اقرب للقلب من إسداء نصيحة من واقع اختصاص وعلم. ولو أن التسجيل كان لطبيب متمرس يصف نصائح لحصوات المسالك البولية لما واجه نفس الإنتشار والقبول. وكما ان الشخص المسدي للنصيحه ملام، فإن معظم اللوم يقع على الجهات المسؤولة. فلو أن هناك أنظمة وعقوبات لا تسمح بهذه الممارسات، لما وجدنا هذه الوفرة من التسجيلات المغلوطة. ولو قال قائل ان هناك أنظمة لمثل هذه التسجيلات، فسوف اقول اننا لم نسمع عن تطبيقها.

تفنيذ المعلومة بالطب المبني على البراهين:

اي دواء يستخدم لعلاج امراضنا يمر من خلال دراسات طبية لتوثيق فعاليته و امانه. الدراسات الطبيه مختلفة ولكن

أمراض البروستات.. الوقاية خير من العلاج



أ.د. وليد الطويل

استشاري جراحة المسالك البولية
رئيس قسم المسالك البولية بمستشفى
الملك فيصل التخصصي بالرياض

ومايتبعها من اضطرابات صحية تؤثر على جودة الحياة السليمة. ومن اهم ما يذكر في جانب الوقاية هنا:

- الامتناع عن التدخين، فقد كشفت دراسات أن التدخين يلعب دوراً في التهاب البروستات المزمن، وحتى في إصابتها بالسرطان.

- إفراغ المثانة البولية قبل المعاشرة وبعده من أجل تقليص خطر التعرض للالتهابات الميكروبية للمسالك البولية عموماً ولغدة البروستات خصوصاً.

- تفادي العلاقات الجنسية غير المشروعة لأنها تفتح الباب لخطر التعرض لالتهاب البروستات المزمن.

- تجنب الإطالة في فترة المعاشرة من أجل تقليل احتقان البروستات.

- تناول الثوم والبصل والكراث والطماطم وما شابهها المحتوية على اللايكوبين في شكل منتظم لأن الأبحاث بينت أنها تساعد في خفض الإصابة بسرطان البروستات، فهذه الأغذية غنية بمركبات الأليوم النشطة التي تقف في وجه الشوارد الكيماوية الحرة المتورطة في نشوء الأورام السرطانية، وينصح العلماء بتناول ما لا يقل عن ١٠

غرامات في اليوم من تلك الأغذية من أجل تأمين أفضل حماية لغدة البروستات.

- الإقلال من أكل الأغذية المشبعة بالدهون مثل الحوم الحمراء واللبان لدلالة الأبحاث على علاقته في نشوء سرطان البروستات وفي المقابل اختيار الدهون النباتية بدلا من الدهون الحيوانية يساعد على حماية البروستات.

- شرب الشاي الأخضر، فقد أوضحت الدراسات أن الذين يتناولونه يوميا هم أقل تعرضاً للإصابة بسرطان البروستات مقارنة بغيرهم ممن لا يشربونه.

- تناول السمك الغني بأحماض الأوميغا-٣ مثل السلمون والسردين والتونا لأنه يرتبط بشكل ملحوظ بتراجع في

غدة البروستات غدة تشبه الكمثرى في شكلها، تقع في أسفل المثانة البولية، وتطوق مجرى البول كالخاتم، وهي تعتبر من أهم مكونات الجهاز التناسلي للرجل. وفي هذه الغدة يلتقي مجرى البول ومجرى المني ليشكلا قناة واحدة هي الإحليل البولي. من هنا فإن أي خلل يصيب غدة البروستات يمكن أن يؤثر على الوظيفة البولية والجنسية للرجل فيعاني الأخير من سلسلة من العوارض الظاهرة تبعاً لنوع الخلل.

كما تفرز غدة البروستات سائلاً يطرح خلال القذف يساعد في تغذية الحيوانات المنوية وإمدادها بالطاقة اللازمة كي تكمل سيرها في القناة التناسلية لدى المرأة، كما أن البروستات تفرز سائلاً مضاداً للجراثيم يساعد في الوقاية من الالتهابات الميكروبية للمسالك البولية.

وعند حدوث الخلل المرضي تتظاهر أمراض البروستات بعوارض وعلامات منها:

- ضعف في تدفق البول.

- صعوبة أو ألم في التبول.

- كثرة التبول.

- وجود المخزلات القيحية في البول.

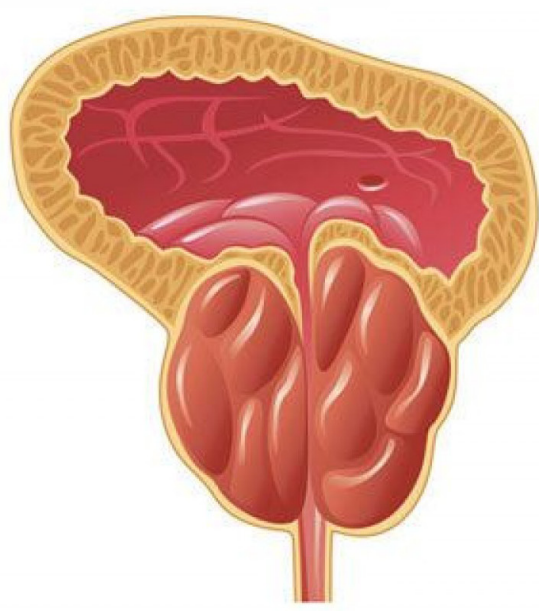
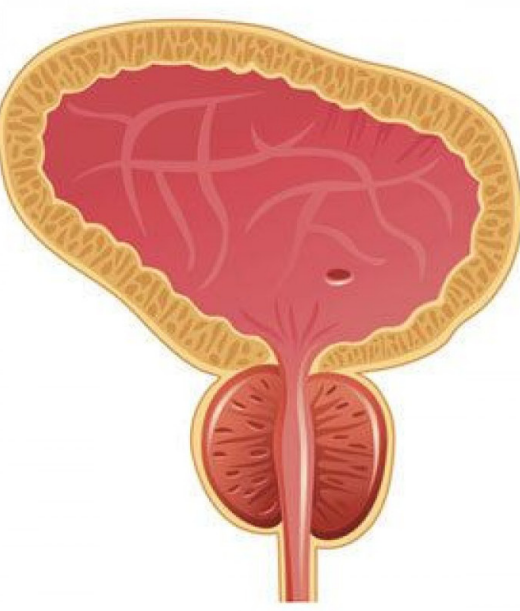
- وجود الدم في البول.

- سرعة أو ألم القذف.

- آلام في الظهر والردفين أو أسفل البطن.

الوقاية من امراض البروستات:

درهم وقاية خير من قنطار علاج لذلك من المهم الحرص على صحة هذه الغدة الحيوية ليس فقط للمحافظة على ادائها المهم في الجسم بل كذلك لتجنب مشاكل خللها والتي قد تقود الى الاصابة بالعوارض المذكورة سابقا او المعاناة من آلام الحوض المزمنة والتي قد يصل معدل الاصابة بها الى ٧٠٪ في الرجال خلال فترة حياتهم



فترة ما من حياتهم، وتضخم البروستات الحميد وهو أكثر شيوعاً بين ٥٠ و ٦٠ عاماً، وسرطان البروستات الذي يشاهد عادة اعتباراً من سن الخمسين.

وبناء عليه، وعند بلوغ العقد الرابع من العمر يجب فحص غدة البروستات سنوياً وذلك مدى الحياة بالخضوع دورياً لزيارة الطبيب المختص للفحص الطبي السريري، إضافة إلى معرفة تفاصيل التاريخ الصحي العائلي، وعمل بعض الفحوص الموجهة لغدة البروستات وهي:

- فحص البروستات باللمس الشرجي بواسطة الطبيب لاكتشاف تضخم البروستات ومحتواها.

- فحص البول لاكتشاف أو نفي بعض العلامات التي تشير إلى وجود أي التهاب حادث في الجهاز البولي.

- فحص الدم، لقياس العامل البروستاتي (بي. اس. أي)، ومن الضروري القيام بهذا الفحص سنوياً لكل من تخطى

٤٠ عاماً أو لكل من يشكو من عوارض حصر في البول. ففي حال زيادة مستواه فهذا يشير إلى وجود

التهاب أو تضخم حميد أو سرطان في غدة البروستات.

- تصوير البروستات بالموجات فوق الصوتية لقياس حجم البروستات ونوع الأنسجة المكونة للغدة وحجم

الثنانة وكمية البول المحتجز وكشف علامات غزو الأنسجة المجاورة.

- البحث الجيني، ويسمح بالتحري عن الجين المسؤول عن سرطان البروستات، وفي حال تحديد هوية الجين يمكن

وضع الرجال الذين يحملونها تحت المراقبة الدقيقة للكشف عن السرطان في مراحله الأولى، كما يمكن لهؤلاء الرجال

أن يتجنبوا الإصابة بالمرض بتغيير نمط الحياة بما في ذلك تعديل نوع الغذاء.

خطر التعرض لسرطان البروستات بالإضافة لتحفيز الجهاز المناعي وحماية القلب.

- شرب عصير الرمان، وفي هذا الإطار أوضحت دراسة صينية أن هذا العصير يعد من بين أهم الوسائل الوقائية من سرطان البروستات، وقد فسر الباحثون السبب بغنى الرمان بمضادات الأكسدة التي تحول دون نشوء خلايا سرطانية.

- شرب القهوة، فقد أثبتت دراسات أجراها باحثون في جامعة هارفارد، أن شرب ٦ فناجين أو أكثر من القهوة يومياً يحمي من التحولات السرطانية للخلايا، ويقلل من خطر التعرض لنوع خطير من سرطان البروستات.

- تقادي المبيدات الزراعية، وحول هذا الأمر يقول باحثون أميركيون إن المزارعين الذين يستعملون مبيدات زراعية معينة هم أكثر تعرضاً للإصابة بسرطان البروستات.

- تناول الزنك بالكميات المناسبة للمحافظة على صحة البروستات وقد قدر العلماء هذه الكمية ب ١٥-٤٠ مليغرام

يومياً، وفي المقابل يجب عدم استهلاك كميات كبيرة من الزنك، فالأبحاث التي جرت من قبل الباحثين في المعهد

الوطني للسرطان في الولايات المتحدة كشفت أن الرجال الذين يتناولون أكثر من ١٠٠ مليغرام من الزنك يومياً هم

أكثر تعرضاً من غيرهم لسرطان البروستات.

- تناول فيتامين سي (ج) يساعد على تجنب تضخم البروستات الحميد.

- المحافظة على الوزن السليم وعمل التمارين الرياضية بانتظام يساعد على صحة البروستات.

وفي المختصر، تصاب غدة البروستات بثلاثة أنواع من الأمراض هي التهاب البروستات ويحصل عادة بين سن ٢٥ إلى ٤٥ سنة وأكثر من نصف الرجال يعانون منه في



Hero♂

هيرو

مفهوم جديد لصحة الرجل..؟



<http://saudimenshealth.org.sa>



@saudi_mhealth



Saudimenshealth@gmail.com

