

الدليل الطبي للرجل العصري



الموسوعة الصحية للشباب والأزواج

- دوالي الخصية : مشكلة شائعة وراء تأخر الإنجاب ، طرق الوقاية والعلاج .
- مفاتيح نجاح العلاقة الزوجية الخاصة .. ما لا تعرفه عن طبيعة المرأة الجنسية .
- كيف نخشع عماد الصحة . وصايا غذائية مهمة لرجل بعد الأربعين .
- أمراض تصيب الرجال أكثر من النساء .. كيف تقاوم الإصابة بها ؟
- أسباب الخصية المؤلمة وأنحاء التقصيد والتفاد المبكر ، وطرق العلاج .
- كيف تعتنى بمظهرك وتبدو في صورة جذابة؟ .. طرق مقاومة الصلع والتعرُّ الأيسر وجوب الوجه .
- مناعب مشرة للرجل : هل لديك مشكلة تضخم الثديين ؟ .. هل تعاني من مشاكل الانتصاب ؟
- جوانب مهمة لنجاح التجربة الأولى في ليلة الزواج .
- بدائل طبيعية للضياع : منشطات من الأعشاب والنباتات الطبية .

دكتور / أيمن الحسيني

مكتبة
البرقيات



للنشر والتوزيع والتصدير

نافذتك على الفكر العربي
والعالمي من خلال ما تقدمه
لك من روائع الفكر العالمي
والكتب العلمية والأدبية
والطبية ونوادير التراث
واللغات الحية. شعارنا:
قدم الجديد..

وبسعر أرخص

يشرف عليها ويديرها

مهندس

مصطفى عاشور

٢٦ شارع محمد فريد - الزهراء - مصر الجديدة - القاهرة
تليفون: ٢٦٦٧٨٤٤٢ - ٢٦٦٧٨٤٢٧٧ فاكس: ٢٦٦٨٠٤٨٢
Web site: www.ibnsina-eg.com
E-mail: info@ibnsina-eg.com

جميع الحقوق محفوظة للناشر

لا يجوز طبع أو نسخ أو تصوير أو
تسجيل أو اقتباس أي جزء من
الكتاب أو تخزينه بأية وسيلة
ميكانيكية أو إلكترونية بدون إذن
مكتسبي سابق من الناشر.

الحسيني، أيمن.

الموسوعة الصحية للشباب والأزواج: الدليل الطبي للرجل
المصري/ أيمن الحسيني.

١. ط - القاهرة: مكتبة ابن سينا، ٢٠١٣

٢٤٠ ص، ٢٤ سم

تدمك ٩ ٠٣٤ ٤٤٧ ٩٧٧ ٩٧٨

١- الصحة النفسية. ٢- الجنس- الجوانب الصحية

ب- العنوان.

٦١٣.٩٥

رقم الإيداع: ٢٠١٣/١٥٩٦٣

الترقيم الدولي: 9-034-447-977-978

تصميم الغلاف: إبراهيم محمد إبراهيم

الإخراج الفني: وليد مهني علي

تطلب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالملكة العربية السعودية

مكتبة الساعي للنشر والتوزيع

ص.ب. ٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٣٣ - هاتف: ٤٣٥٣٧٨ - ٤٣٥١٩٦٦ - ٤٣٥٩٠٦٦

فاكس: ٤٣٥٩٤٥ جوال: ٥٥٠٦٧١٩٦٧

E-mail: alsaa99@hotmail.com

مطابع العبور الحديثة - القاهرة

تليفون: ٤٦٦٥١٠١٣ فاكس: ٤٦٦٥١٥٩٩

مقدمة

العناية بصحة الرجل ومظهره وسلامته الجنسية ومناقشة متاعبه الخاصة أمر يحتاج بالفعل لكتاب: ليكون منافساً للكتب العديدة عن العناية بصحة وجمال المرأة ومتاعبها الخاصة ، والتي تزخر بها أرفف المكتبات . فالرجل كذلك له متاعبه الخاصة التي قد يخجل من البوح بها ، ويحتاج كذلك أن يعرف كيفية العناية السليمة بغذائه وصحته ومظهره .

وفي هذا الكتاب نناقش كثيراً من الأمور المتعلقة بصحة الرجل بصفة عامة ، ونخص منه جزءاً وافياً لمناقشة متاعب الذكورة والأمراض الجنسية التي يتعرض لها الرجل في فترات مختلفة من حياته .

كما نتعرض لموضوعات أخرى عن اختيار الغذاء المناسب ، ووسائل محاربة الشيخوخة والاحتفاظ بالحيوية لأطول فترة ممكنة من العمر . ومناقشة الأمراض العامة الأكثر شيوعاً في مجتمع الرجال عن مجتمع النساء . وكيفية محاربة التوتر ، ومساعدة الجسم والعقل على الاسترخاء واختيار النشاط الرياضي المناسب ، وغير ذلك .

فهو بمثابة موسوعة موجزة ، ودليل صحي للرجل .

فأرجو أن ينال هذا البحث إعجابكم وتجردون فيه ما ينفعكم .

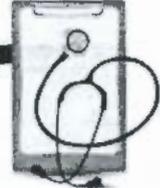
مع خالص تحياتي .

المؤلف



كيف تعتني بغذائك ؟

Rx



لماذا نحتاج للغذاء؟

- العناصر الغذائية بالطعام وأهميتها :

إن الطعام يحتوي على المواد الخام **Raw Materials** التي تبنى أجسامنا خلال مرحلة الطفولة .. والتي نظل في حاجة إليها بعدما نكبر لتدعيم هذا البناء ، وإصلاح ما يهلك منه مع مرور الزمن .. وأيضاً للحصول على الطاقة التي تمكننا من أداء أنشطتنا المختلفة ، من مشي وعمل وقراءة .. إلخ. بل إننا ننفق جزءاً من هذه الطاقة من خلال عملية النوم ومن خلال مشاهدة التلفاز ، فكل ما نقوم به في حياتنا اليومية يحتاج إلى طاقة . والطعام الذي نأكله يتكون بصفة عامة من ثلاثة عناصر غذائية، وهي: البروتينات ، والكربوهيدرات (السكريات والنشويات) والدهون .. بالإضافة للفيتامينات ، والمعادن ، والألياف . والماء .

البروتينات :

• هذه تمثل وحدات البناء الأساسية .. وتشغل نحو 15 - 20 % من أوزان أجسامنا .
• تتحول البروتينات التي نأكلها بعد إتمام عملية الهضم إلى وحدات أبسط، وهي الأحماض الأمينية **Amino Acids** .. وهذه الجزيئات الصغيرة نسبياً يدفع بها الجسم - كمركبات أساسية - إلى الجلد ، والعظام ، والعضلات ، والشعر ، والأسنان ، وغير ذلك .



• ونحن نحصل على البروتينات من مصادر حيوانية، مثل: اللحوم الحمراء، والدجاج، والألبان ، أو من مصادر نباتية كالفول ، والحبوب، والمكسرات.

• ونحن نحتاج للبروتينات بحوالي 3/1 جم /

500 جم من وزن الجسم، فإذا كان رجل

وزنه 75 كجم فإنه يحتاج إلى 56 جم من البروتينات.. ولكن أغلب الرجال يتناولون قدرًا زائدًا على ذلك .

الكربوهيدرات:



- وهذه تمثل مصدرًا أساسيًا للطاقة في غذاء الشعوب .. وتشتمل على السكريات والنشويات .
- وهناك بصفة عامة مصدران لها، وهما: الكربوهيدرات المعقدة - وهي المصدر الأفضل . كالموجودة في الحبوب الكاملة، والغلل، والبطاطس ، والفواكه .. والكربوهيدرات البسيطة كالموجودة في العسل، والمربي ، وسكر المائدة . والفرق بين النوعين هو أن الكربوهيدرات المعقدة تحتوي على ألياف مما يجعل هضمها وامتصاصها بطيئًا ، وبالتالي فإن الطاقة الناتجة عنها تدوم لفترة طويلة، بخلاف الكربوهيدرات البسيطة التي تهضم وتمتص بسرعة ، وبالتالي لا تدوم الطاقة الناتجة عنها طويلًا ، مما يشعرنا بعد تناولها بفترة قصيرة بالتعب وربما بالصداع لحاجة الجسم إلى الجلوكوز والذي يمثل أساس الطاقة .
- ويجب أن تشغل الكربوهيدرات المعقدة في غذائنا نحو 55 - 65 % من إجمالي السعرات الحرارية أو من مكونات طعامنا اليومي بصفة عامة، أما الكربوهيدرات البسيطة فيجب أن تشغل نسبة محدودة في غذائنا اليومي .

الدهون :

- إن هناك نوعين من مصادر الدهون: دهون حيوانية، ودهون نباتية.



أما بلغة الكيمياء : فهناك دهون أو زيوت أحادية اللاتشبع **Monounsaturated** وهي أفضل أنواع الدهون كالموجودة في زيت الزيتون .. وهناك دهون متعددة اللاتشبع **Polyunsaturated** كالموجودة في الزيوت النباتية: كزيت الذرة ، وزيت دَوَّار الشمس.. وهناك دهون مشبعة **Saturated** وهي الدهون الخطرة على الصحة والمرتبطة بحدوث مشكلة ارتفاع الكوليستيرول وتصلب الشرايين، كالموجودة في دهن اللحوم الحمراء . ومنتجات الألبان كاملة الدسم . وزيت جوز الهند .

- إننا نحتاج للدهون كمصدر مركز للطاقة حيث إنها تعطي قدرًا من السرعات الحرارية يبلغ ضعف ما ينتج عن الكربوهيدرات أو البروتينات، كما أن الجسم يحتاجها لبناء جدران الخلايا ، ولتدعيم الأعضاء الداخلية من خلال تركزها حولها ، كما تمثل عازلاً للجسم ضد فقد الحرارة، كما أننا نحتاجها ببساطة لإكساب النكهة للطعام .
- ويجب أن تشغل الدهون أقل نسبة في غذائنا اليومي فلا يفضل أن تتجاوز مقدار 25 % من الطعام .

المكونات الأخرى لطعامنا :

الألياف :

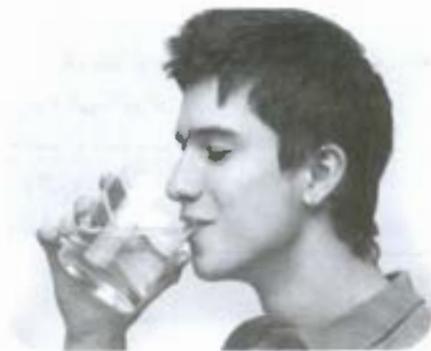


هذه تمثل الأجزاء التي لا تهضم ولا تمتص من الأغذية النباتية .. وتبعاً لذلك فإنها لا تفيد الجسم بشيء من الناحية الغذائية، لكنها في الحقيقة تقدم لنا فوائد أخرى عظيمة : فهي التي نشعرنا بالشبع (كالألياف الموجودة في الخبز الأسمر وطبق

الفاول) . وهي التي تجعل عملية الإخراج أو التبرز سهلة، إذ تحميننا من الإمساك (كالألياف الموجودة في الخضراوات الورقية: كالخس والجرجير) . كما وجد الباحثون أن توافرها بالأمعاء يقلل من فرصة الإصابة بسرطان القولون.. ومن أسباب ذلك أنها تأخذ المخلفات المترسبة بالأمعاء معها للخارج من خلال عملية التبرز.

الماء :

وهو يمثل أهم ما نحتاجه من مغذيات.. فنحن نستطيع الاستغناء عن الطعام لمدة طويلة نسبياً لكننا لا نستطيع الاستغناء عن الماء لبضعة أيام.. فبدونه نموت ! إن توافر الماء بالجسم أمر ضروري للغاية لجميع العمليات الحيوية ، من هضم، وامتصاص ، وإخراج إلى آخره .. بل إن غالبية التفاعلات الكيميائية التي تجري بأجسامنا تعتمد على



وجود الماء . والماء يمثل النسبة الكبرى من تركيب الدم وبفضله يتم نقل المغذيات المختلفة

من جهة لأخرى، كما يمثل عنصراً أساسياً لاحتفاظ الجلد بنضارته ونعومته ، و لاحتفاظ المفاصل بليونتها في الحركة ، بل و لاحتفاظ العين برطوبتها وبريقها .
الفيتامينات :

وهذه يحتاجها الجسم في العديد من العمليات الحيوية: كحرق الغذاء وتوليد الطاقة منه ، وإنتاج الهرمونات ، وتدعيم كفاءة الجهاز المناعي، والمحافظة على القوى الذهنية ، وغير ذلك .

ويؤدي نقص أنواعها لأعراض مرضية معينة .

وهناك نوعان من الفيتامينات بصفة عامة ، نوع يذوب في الماء **Water - Soluble** مثل: فيتامينات (ب) وفيتامين (ج) .. إذ إن هذه الفيتامينات لا تتخزن في الجسم، وإنما يخرج الزائد منها بعد الاستفادة بها مع البول ، وهناك نوع يذوب في الدهون **Fat Soluble** - وهي: فيتامينات (أ) ، و(د) ، و(هـ) ، و(ك) . وهذه تتخزن للمستقبل في الأنسجة الدهنية .

(انظر الجدول التالي لأبرز أنواع الفيتامينات).

جدول الفيتامينات

النوع	الأهمية	المصادر	مقدار الاحتياج اليومي
ج	مضاد للأكسدة. ضروري لعملية بناء العظام وتكوين الموصلات العصبية (مثل: سيروتونين) ولعملية إزالة السمية بالكبد ولتقوية الجهاز المناعي.. يقاوم نزلات البرد.. ضروري لاحتفاظ بلثة سليمة	الموالح عموماً كالليمون والجريب فروت .. وكذلك الجوافة .. ويعتبر الكيوي أغنى مصادره، كما يوجد بوفرة في الأوراق الخضراء للنباتات، والبروكولي، والقلقل الرومي .	60 مجم

التنوع	الأهمية	المصادر	مقدار الاحتياج اليومي
ب1 (ثيامين)	يدخل في عملية تحويل الكربوهيدرات إلى طاقة، ويتسبب نقصه في الاكتئاب، والتعب، وضعف الشهية للطعام، والتهاب الأعصاب	الحبوب والغلل الكاملة كالقمح، والشوفان، والشعير، وخميرة البيرة	1.4 مجم
ب2 ريبوفلافين	يدخل في عملية توليد الطاقة من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون. ضروري لبناء كرات الدم الحمراء والهيمونات. يحافظ على سلامة الأنسجة، ويتسبب نقصه في حدوث تشققات عند زاوية الفم	الحبوب الكاملة، ومنتجات الألبان، والبروكولي، والبطاطس، والبرتقال وعصير البرتقال، البيض والكبد	1.6 مجم
ب3 نياسين	يساعد في تحويل العناصر الغذائية إلى طاقة	الحبوب والغلل الكاملة وخميرة البيرة، واللحوم والدجاج والأسماك	18 مجم
ب6 بيريدوكسين	ضروري لسلامة الأعصاب، وتمثيل الأحماض الأمينية وتحويلها إلى طاقة. يساعد أيضاً في تمثيل الجلوكوز والأحماض الدهنية كما يساعد في بناء كرات الدم الحمراء	الحبوب والغلل الكاملة، وخميرة البيرة والدجاج والأسماك وصفار البيض والموز	2 مجم وتزيد الكمية في حالة تناول مقدار زائد من البروتينات

النوع	الأهمية	المصادر	مقدار الاحتياج اليومي
سيانوكوبالامين ب12	ضروري لسلامة الأعصاب وتكوين الحمض النووي DNA وضروري لعملية انقسام الخلايا. وتعتمد عليه عملية إنتاج كرات الدم الحمراء، ويتسبب نقصه في حدوث الأنيميا الوييلية.	الكبد، والقواقع البحرية، واللحوم، والبيض، والألبان ومنتجاتها (لا يوجد بالأغذية النباتية)	1 - 2 ميكروجرام
حمض الفوليك	ضروري لنمو وانقسام الخلايا، ويدخل في تكوين الهيموجلوبين، ونقصه عند الحوامل يتسبب في عيوب خلقية للجنين.	الحبوب والبذور والأوراق الخضراء للخضراوات كالسبانخ والجرجير، ويوجد في الكبد والبامية والبروكولي.	200 ميكروجرام
أ	ضروري لسلامة الرؤية، والتناسل، وانقسام الخلايا، والنمو، وللجهاز المناعي. وضروري لسلامة الجلد والأغشية المخاطية، بيتا كاروتين يمثل صورته النباتية التي تتحول داخل الجسم إلى فيتامين (أ)، ويتميز بمفعول قوى كمضاد للأكسدة، ويتسبب نقصه في حدوث العشى الليلي.	الجزر، والبطيخ، والمشمش، والمانجو، والبروكولي، والسبانخ، والبطاطا، والأسماك، والكبد، وصقار البيض، واللبن كامل الدسم.	800 ميكروجرام . يتسبب الإفراط في تناول مستحضراته في حدوث تسمم للجسم

التنوع	الأهمية	المصادر	مقدار الاحتياج اليومي
د	ضروري لامتناس العظام الكالسيوم ولبناء العظام والأسنان ، ولاستجابة العضلات للذبذبات العصبية .	أشعة الشمس.. حيث يتكون تلقائياً بالجسم من خلال التعرض لها ، كما يوجد في السردين والسالمون والرنجة ، ويوجد في اللبن المقوي به	5 ميكروجرام
هـ	مضاد قوى للأكسدة... حيث يحمى الخلايا من التفاعلات الضارة للشوارد الحرة . يقاوم أكسدة الكوليستيرول الرديء ، ويحمى بالتالي من تصلب الشرايين ، ويقوى المناعة ، ويحمى من الكتاراكت .	المكسرات كالبنديق والجوز والفول السوداني ، والبذور مثل: بذور القرع العسلى ودوار الشمس وجنين القمح ، والأوراق الخضراء للخضراوات	100 مجم (30 وحدة دولية) ويمكن تناول مستحضراته بجرعة 100 - 400 وحدة دولية للاستفادة بتأثيره المضاد للأكسدة
ك	ضروري لعملية تجلط الدم ، ونقصه يتسبب في حدوث نزيف	الأوراق الخضراء للخضراوات ، والفواكه ، والبذور ، والبيض ، ومنتجات الألبان ، واللحوم	60 - 80 ميكروجرام

المعادن:

وهذه مواد غير عضوية تلعب دوراً أساسياً في تركيب الجسم ، كالحديد الذي يدخل في بناء الدم ، والكالسيوم الذي يمثل ركناً أساسياً في بناء العظام والأسنان ، كما تلعب دوراً مهماً في العديد من الوظائف التي يقوم بها الجسم ابتداءً من تحريك العضلات حتى وظائف المناعة وتوصيل الذبذبات العصبية . وهناك ما يسمى بالمعادن الكبيرة **Macrominerals** كالكالسيوم ، والمغنسيوم ، والبوتاسيوم .. وهذه تشغل نحو 4 % من وزن الجسم ، أي حوالي 2.5 كجم من جسم رجل يزن 73 كجم .

وهناك ما يسمى بالمعادن الصغيرة أو النادرة **Microminerals** مثل السيلينيوم والنحاس والزنك.. وهذه تشغل نسبة محدودة للغاية من وزن الجسم، فلا تكاد تملأ ملعقة صغيرة! (انظر الجدول التالي لأبرز أنواع المعادن).

جدول المعادن

التنوع	الأهمية	المصادر	مقدار الاحتياج اليومي
الكالسيوم	يمثل المادة الأساسية لبناء العظام والأسنان. ضروري للتجلط، ويدخل في تركيب جدار الخلية، وضروري لتوصيل الدبذبات العصبية، يقاوم ارتفاع ضغط الدم، ويحمى من الإصابة بسرطان القولون. ضروري للنمو الطبيعي للأطفال	الألبان ومنتجاتها كاللبن والزبادى، وعظام الأسماك الصغيرة كالسردين القابلة للتناول، وحبذور السمسم، والأوراق الخضراء للخضراوات، والبروكولى.	800 مجم
المغنسيوم	يدخل في بناء العظام، وينظم عمل القلب، وضروري لتوليد الطاقة من العناصر الغذائية. وضروري لوظائف العضلات	الأوراق الخضراء للخضراوات، والأغذية البحرية، والمكسرات، وحبذور السمسم، وحبذور الصويا، والفلال الكاملة، والبيض، ومنتجات الألبان	300 مجم
الفوسفور	ضروري لبناء العظام، ويساعد في تنظيم عمل القلب، وضروري لنشاط الإنزيمات، ولعمليات التمثيل الغذائى حيث يساهم فى تحويل العناصر الغذائية إلى طاقة	الأوراق الخضراء للخضراوات، والأغذية البحرية، والمكسرات، وحبذور الصويا، والبيض، والفلال، ومنتجات الألبان.	300 مجم

النوع	الأهمية	المصادر	مقدار الاحتياج اليومي
البوتاسيوم	ينظم ضغط الدم ويقاوم ارتفاعه، وضروري لانقباض العضلات ونقل الذبذبات العصبية. ويساهم في تكوين الحمض النووي	الموز، والطماطم، والموالح، وأغلب الفواكه والخضراوات والأغذية البحرية	3 500 مجم
الصوديوم	ضروري لنقل الذبذبات العصبية، وينظم ضغط الدم، ويلعب دوراً في تمثيل البروتينات والكربوهيدرات	يوجد بصورة طبيعية في كل الأغذية تقريباً، ومصدره الرئيسي هو ملح الطعام، كما يتوافر في الأغذية المعلبة والمحفوظة وبخاصة صلصة الطماطم ورقائق البطاطس	2.400 مجم كحد أقصى
الكروميوم	يساعد في السيطرة على ارتفاع الجلوكوز والكوليستيرول بالدم	خميرة البيرة، وجنين القمح، والمخبوزات من الدقيق الكامل، واللحوم	3.5 جم
النيحاس	يساعد في تكوين خلايا الجهاز المناعي المعروفة باسم (T Cells) وضروري لإنتاج الهرمونات، كما يساهم في بناء العظام، والشعر، والجلد. ويوجد في أغلب الإنزيمات المضادة للأكسدة	القواقع البحرية، والمكسرات، والكاكاو، وعيش الغراب، والحبوب الكاملة، والخضراوات الخضراء، والكبد	1.6 مجم كحد أقصى

النوع	الأهمية	المصادر	مقدار الاحتياج اليومي
الحديد	ضروري لبناء خلايا الدم الحمراء ، ونقصه يسبب أنيميا نقص الحديد ، ويلعب دوراً في توليد الطاقة من العناصر الغذائية	اللحوم الحمراء ، والدجاج ، والأسماك ، والمكسرات ، والحبوب الكاملة ، وصفار البيض ، والسبانخ ، والكرفس ، والجرجير ، والأوراق الخضراء للخضراوات بصفة عامة	10 مجم يجب الحذر من تناول مستحضراته بكميات كبيرة حيث يؤدي ذلك لتكوّن شوارد حرة تحفز على الإصابة بالسرطان ومرض القلب .
المنجنيز	يشترك في تمثيل الجلوكوز وتكوين العظام . يعتبر مضاداً للأكسدة ضروري لتكوين الموصل العصبى (دوبامين) .	الفلل الكامل ، والمكسرات ، والبدور ، والبيض . والخضراوات الخضر ، والقواقع البحرية ، واللحوم ، ومنتجات الألبان	لا يوجد مقدار محدد ، ولكن تنصح الجهات الطبية الأمريكية بتناول مقدار 2 - 3 مجم
السيلينيوم	مضاد قوى للأكسدة ، يشارك مع فيتامين (هـ) في حماية جدران الخلية ضد الشوارد الحرة . وبخاصة في القلب والكبد والرتتين والكليتين ، وضروري لنمو الخلايا ومكافحة العدوى	البصل ، والثوم ، واللحوم ، والأسماك ، والفلل وبخاصة القمح ، ومنتجات الألبان ، والبيض ، والمكسرات ، والبروكولى ، والخيار ، والفجل ، وعيش الغراب	75 ميكروجراماً (للرجال) 60 ميكروجراماً (للنساء)

النوع	الأهمية	المصادر	مقدار الاحتياج اليومي
الزنك	يحفز على النمو، وضروري للرغبة الجنسية والخصوبة. وضروري للجهاز المناعي وللمساعدة في التئام الجروح . مضاد قوى للأكسدة	المأكولات البحرية، واللحم البقري ، والفلال الكاملة كالشوفان ، والمكسرات، والحبوب الكاملة ، وجنين القمح، واللين ، والبيض	15 مجم

اجعل نظامك الغذائي متناسباً مع " الهرم الغذائي " :

حدّد خبراء التغذية مقدار احتياجنا اليومي من الأطعمة المختلفة ، بما يساعدنا على التمتع بحالة صحية جيدة ويساعد كذلك في مقاومة الأمراض ، وفق ما يسمى بالهرم الغذائي " **Food Pyramid** " . ففى هذا الهرم تقل كمية أنواع الأطعمة تدريجياً ابتداء من قاعدته وحتى قمته، وبذلك تمثل القاعدة أنواع الأغذية التي يجب أن تحتل ركناً كبيراً من غذائنا اليومي ، بينما تمثل القمة الأغذية التي يجب أن تحتل ركناً صغيراً من غذائنا اليومي، وذلك كما يتضح من الشكل التالي .. وهذا النظام الغذائي يناسب كل الأشخاص سواء الكبار أو الصغار، أو الأصحاء، أو المرضى.



الهرم الغذائي

متى تحتاج للاستعانة بمجموعة فيتامينات ومعادن ؟



من المفروض أن يكون حصولك على المغذيات المختلفة من الطعام، أو كما يقولون "بالشوكة والسكينة" .. ولكن لا مانع من تناولها كمكمل غذائي، ولكن قد تظهر حاجة ضرورية إلى الاستعانة بمستحضر لمجموعة فيتامينات ومعادن ، كما في الأحوال التالية :



- إذا كنت سليماً معافى فإن تناول تلك المستحضرات كمكمل غذائي يفيد في تقوية جهازك المناعي .
- إذا كنت متقدماً في العمر وتعانى من سوء الهضم والامتصاص ، فإن تناول تلك المستحضرات يؤمن جسمك ضد حدوث أى نقص محتمل بالفيتامينات والمعادن .
- إذا كنت مريضاً ، فقد تحتاج لتلك المستحضرات العامة ، لأنواع محددة من الفيتامينات والمعادن ، كالحديد فى حالات الأنيميا (فقر الدم) . وفيتامينات (ب) فى حالات مرض السكر ، ومضادات الأكسدة فى حالة زيادة القابلية لمرض السرطان، وهكذا .
- إذا كنت تدخن فأنت تحتاج لتلك المستحضرات وخاصة فيتامين (ج) وبيتا كاروتين.. لاحتمال حدوث نقص بهما بسبب التدخين .
- إذا كنت تتبع نظاماً غذائياً محدداً لإنقاص الوزن ، فمن المناسب تناول تلك المستحضرات.
- إذا كنت نباتياً ، فأنت فى حاجة لتلك المستحضرات وبخاصة لفيتامين (ب12) الذى لا يوجد فى الأغذية النباتية .



مستحضرات الفيتامينات والمعادن تعمل على تقوية جهازنا المناعي وتعوض حالات نقص أو سوء التغذية .

هل بلغت الأربعين من العمر؟

إذا كنت كذلك فإنه يجب أن تكون أكثر اهتماماً بتنظيم غذائك وأكثر حذراً من الإفراط فى تناول أغذية معينة . إنه مع بلوغ الأربعين ، تزيد القابلية للإصابة بعدة أمراض

كمرض السكر ، ومرض ارتفاع ضغط الدم ، ومرض القلب (قصور الشريان التاجي) ، ومرض السرطان وغير ذلك .

وهذا يستلزم اتخاذ بعض الاحتياطات الغذائية . فيجب مراعاة الآتي :



• الحد من تناول السكريات البسيطة، مثل: (سكر المائدة ، والمربي ، والحلويات ، والدقيق الأبيض ، والعصائر المحلاة) . وخاصة في حالة وجود قابلية زائدة للإصابة بمرض السكر .. كوجود عامل وراثي للإصابة .

• الحد من تناول ملح الطعام والأغذية المملحة .. وخاصة في حالة وجود عامل وراثي للإصابة بارتفاع ضغط الدم كأبناء مرضى ضغط الدم المرتفع .

• الحد من تناول الدهون المشبعة (الدهون الحيوانية) ، مثل: اللحوم الدسمة والألبان كاملة الدسم ومنتجاتها . وذلك لتقليل قابلية ارتفاع مستوى الكوليستيرول الذي يهدد صحة القلب ويؤدي للإصابة بتصلب الشرايين.. وأيضاً لخفض قابلية الإصابة



بالأمراض السرطانية ، كسرطان البروستاتا..

• لا بد من زيادة الاهتمام بتناول الخضراوات والفواكه والحبوب التي تعتبر من المصادر الهامة للألياف والفيتامينات والمعادن المختلفة التي تعمل على تأمين حاجة الجسم لها.. فضلاً عن أن بعضها يعمل كمضادات للأكسدة. مثل: فيتامين (ج) ، وفيتامين (هـ) ، وبيتا كاروتين ، والزنك ، والسيلينيوم.

• ويفضل مع التقدم في العمر بصفة عامة زيادة الاعتماد في الحصول على البروتينات الحيوانية من الأسماك والدجاج، بينما يقل تناول اللحوم الحمراء.

• لا بد كذلك من زيادة الاهتمام بتناول كميات وفيرة من الماء في حدود 8 أكواب يومياً.

اجعل طعامك متوافقاً مع مرحلتك العمرية



- البالغون والمراهقون : نظراً لاستمرار نمو الجسم خلال هذه المرحلة تصير هناك حاجة ضرورية لتلبية احتياج الجسم للبروتينات والتي يستخدمها الجسم في بناء الأنسجة واستكمال النمو .
- الشباب : منذ أواخر العشرينيات من العمر يبدأ حدوث انخفاض في معدل حرق الطعام، فإذا كنت تعتقد أن احتمال حدوث زيادة في الوزن أمر مستبعد فقد يكون ذلك صحيحاً لكنه لا ينطبق على حوالي 30% من الشباب ، وبخاصة الذين يهملون ممارسة الأنشطة الرياضية. لذا يجب الإقلال إلى حد ما من تناول الدهون . فليكن غذاؤك منخفضاً نسبياً في كمية الدهون وغنياً بالخضراوات والفواكه والكربوهيدرات المعقدة التي توفر الطاقة اللازمة للنشاط العالي في تلك المرحلة .
- بلوغ سن الأربعين: نظراً لأن فرصة ارتفاع ضغط الدم والإصابة بمرض السكر تبدأ عادة عند هذا السن ، فإنه يجب الإقلال من تناول ملح الطعام والأطعمة المملحة عموماً .. وعدم الإفراط في تناول السكريات ، وخاصة في حالة وجود عامل وراثي يزيد من القابلية للإصابة (كما ذكرنا من قبل) .
- العجائز : إن كمية الطعام التي نتناولها وكذلك كمية السعرات الحرارية الناتجة عنها يجب أن تتوافق مع مقدار ما نبذله من نشاط وجهد. ونظراً لأن هذه المرحلة العمرية المتقدمة يقل خلالها النشاط والحركة .. فإنه لابد من تجنب تناول كمية كبيرة من الطعام حتى لا ترهق الجهاز الهضمي الذي يشهد عادة خمولاً في هذه المرحلة .

كيف تعتني بمظهرك؟



العناية بالشعر :

الشعر يعد ركناً مهماً من مظهر الرجل ، وعليه أن يهذبه ويعتنى به . الشعر يتكون من مادة بروتينية تسمى كيراتين **Keratin** وينمو من خلال بصيالات بالجلد أو فروة الرأس.



والشعر يتجدد بصورة مستمرة، إذ يبلغ معدل فقد الشعر يومياً حوالي 30 - 100 شعرة من شعر الرأس، لكن ذلك لا يكون ملحوظاً لوجود عدد كبير من شعر الرأس قد يبلغ حوالي 100 ألف شعرة، أما عندما يزيد هذا العدد من الشعر الساقط إلى 200 شعرة أو أكثر في اليوم وعلى مدى عدة أشهر فنكون بصدد مشكلة سقوط الشعر أو الصلع.

ماذا نفعل حيال مشكلة الصلع؟

ان هناك عدة اسباب لهذه المشكلة. مثل :

- التعرض المتكرر لضغوط نفسية شديدة .
- الأمراض العامة المنهكة للجسم .
- وجود مرض أو عدوى بفروة الرأس .
- استعمال بعض العقاقير .
- الميل الوراثي لسقوط الشعر .

والسبب الأخير هو في الحقيقة أهم أسباب الصلع .. حيث يميل الابن عادة لاكتساب هذه المشكلة بحكم العامل الوراثي .. فإذا كان الأب "أصلع" فعادة ما يتخذ الابن نفس شكل الصلع . وهرمون التستوستيرون هو أساس هذه المشكلة المتوارثة .. فقد وجد في هذه الحالات أن مستقبلات هذا الهرمون الموجودة ببصيلات الشعر تميل لتحويل التستوستيرون إلى صورة أخرى، وهي: داي هيدروتستوستيرون DHT وهو ما يجعل ببصيلات الشعر تتوقف عن إنتاج الشعر الكثيف الطويل فتنتج شعراً رقيقاً هزياً لا يغطي فروة الرأس فتبدو عارية.

ما المقصود بالصلع الرجالي وبمرض الثعلبية؟

في الصلع الرجالي male pattern baldness يتساقط الشعر أعلى الصدغين، ثم يتراجع خط الشعر للوراء تدريجياً ويحل محل الشعر الطبيعي شعر خفيف أو زغب لكنه يختفى هو الآخر تدريجياً فتزداد مساحة الصلع . هذا الشكل المميز يقتصر على الرجال ونادراً ما يظهر



بين النساء ، ويرتبط أساساً بوجود عامل وراثي مما يجعل أفراد الأسرة الواحدة يميلون لاكتساب هذا الشكل المميز من الصلع. ولكن أحياناً يقتصر الصلع على جزء محدد صغير من فروة الرأس .. وهذا الصلع المحدد **Alopecia areata** يسمى بمرض الثعلبة .. ولا يزال سببه غير واضح تماماً، ولكن يعتقد أنه يرتبط إلى حد كبير بالأزمات النفسية.

إن أمامك عدة اختيارات لعلاج هذه المشكلة ، وهي :

o اللجوء إلى زراعة الشعر :

حيث تؤخذ رقعة من جلد مشعر بالجسم وتزرع بفروة الرأس **micrograft transplantation** وهي من الجراحات التي صارت شائعة وتحقق نجاحاً جيداً لكنها باهظة التكاليف .

o استعمال العقاقير :

لا يزال أفضل عقار لعلاج هذه المشكلة بمساعدة إنبات الشعر . هو مينوكسيديل **Minoxidil** .. ففي تلك الحالات يحدث إنبات لشعر جديد . ويستخدم هذا العقار موضعياً على فروة الرأس، ولكي يحقق نتائج جيدة يجب استخدامه بمجرد ظهور الصلع، كما يجب استخدامه لفترة طويلة.. وبعض الأطباء ينصح باستخدامه بصورة دائمة . وهناك عقار آخر يستخدم عن طريق الفم، وهو بروبيشيا **Propecia** حيث يقاوم سقوط الشعر ويحفز على نمو شعر جديد .

o إخفاء الجزء الخالي من الشعر :

حيث يمكن من خلال اختيار تسريحات معينة للشعر إخفاء الجزء الخالي من الشعر أو جعله أقل ظهوراً، كما يمكن استعمال المستحضرات التي تزيد من حجم الشعر **Volumizer** بحيث تجعله يبدو أكثر حجماً وكثافة .

كيف تختار وسائل العناية بالشعر؟

o الشامبوهات :

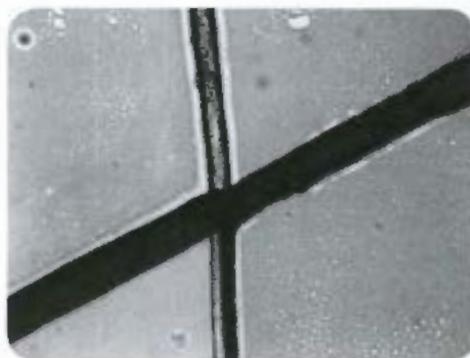


الشامبوهات **Shampoos** هي المستحضر المناسب لغسل الشعر . . أما استعمال الصابون العادي لغسل الشعر فهو غير مرغوب؛ لأنه قوي التأثير على الشعر ويصيبه بالجفاف . الشامبوهات عبارة عن مواد منظفة **Detergents** تعمل على

إزالة الأتربة والقاذورات العالقة بالشعر .. ومنها أنواع خاصة بتنقية الشعر من فضلات مستحضرات التصفيف **clarifying Shampoos**. ويُختار نوع الشامبو وفقاً لنوع الشعر. سواء كان جافاً أو دهنيّاً أو عادياً أو معالجاً بالصبغة ، أو مصاباً بقشر الشعر. ويُنصح دائماً ، وبخاصة في حالات سقوط الشعر باستخدام أنواع من الشامبوهات الخفيفة من الناحية الكيميائية **low PH** .

o البلاسم :

البلاسم **conditioners** هذه عبارة عن مستحضرات تُغلّف أعواد الشعر بطبقة رقيقة فتجعلها أكثر مرونة ونعومة ، وهي تشبه بذلك تأثير المرطبات **moisturizers** التي تُوضع على البشرة، وبذلك فإنها تفيد بصفة خاصة في حالات الشعر الخشن والشعر الذي تتشقق أو تنقصف أعواده . وتختلف الحاجة لاستعمال البلاسم باختلاف نوع الشعر.. فالشعر الخفيف يحتاج لاستعمال البلاسم بمعدل مرة واحدة أسبوعياً .. أما الشعر الجاف الخشن الثقيل فيحتاج استعمال البلاسم بمعدل أكثر من ذلك .



في هذه الصورة تظهر مجموعة من اعواد الشعر مكبرة تحت المجهر ..

وتظهر الطبقة الخارجية الأشبه بالقشور مستوية ناعمة .. وهذا هو التأثير الذي يحدثه البلاسم

o الهلام والموس :

الهلام **Gel** والموس **Mouss** كلاهما من المستحضرات المستخدمة في تصفيف الشعر حيث تساعد على عمل التسريجات المختلفة والاحتفاظ بشكلها لفترة طويلة ، كما تعطى لمعاناً جذاباً للشعر . ولا يفضل استخدام هذه المستحضرات بصورة متكررة: لأنها "تكتم" الشعر وتضعف من حيويته ، وخاصة مع استعمال أنواع رديئة من هذه المستحضرات. ويفضل دائماً عند الشراء اختيار الأنواع الخالية من الكحول حتى لا تتسبب في جفاف الشعر .

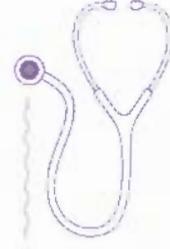
- كيف تختار تسريحة الشعر المناسبة ؟

إن تسريحة الشعر يجب أن تكون متوافقة مع شكل الوجه بحيث تقلل من الملامح البارزة له. وهناك عدة أنواع من الوجوه المميزة .. مثل :



- الوجه القلبي :

وهو الوجه الأشبه بشكل القلب حيث يكون عريضاً من



أعلى وضيقاً من أسفل. فيناسب هذا الوجه تصفيف الشعر للوراء ولأحد الجانبين بحيث يعطى إيحاءً بابتعاد منطقة العينين العريضة عن منطقة الذقن الضيقة .



الممثل ليوناردو دي كابريو يتميز بوجه قلبي .. لذا تناسبه هذه التسريحة المميزة للشعر

- الوجه المستدير :

ويناسبه جعل الشعر طويلاً من الجانبين لزيادة الإيحاء بطول الوجه والتغلب على استدارته الواضحة .

- الوجه المربع :

ويناسبه جعل الشعر مرتفعاً على الرأس بينما يكون خفيفاً على الجانبين للتقليل من شكل الزوايا المربعة للوجه .

- الوجه الطويل :

ويناسبه تخفيف الشعر من قمة الرأس وزيادة كثافته على الجانبين للإيحاء بزيادة عرض الوجه وتقليل طوله.

العناية بالبشرة :



- اهتم بالنواحي التالية :

- استخدم نوعاً خفيفاً من الصابون لغسل الوجه عدة مرات يومياً .. وفى حالة الجفاف الواضح بالجلد استخدم سائلاً لبنيًا خاصاً بتنظيف البشرة .
- استخدم نوعاً من الصابون المضاد للبكتيريا لمنطقة العانة والإبطين؛ لمقاومة انبعاث رائحة كريهة .. كما يجب أيضاً تخفيف أو قص الشعر من هذه المناطق للحد من تكاثر البكتيريا والميكروبات .
- استخدم سائلاً مرطباً للبشرة **Moisturizer** فى فصل الشتاء أو فى المناخ الجاف عموماً لتوفير الرطوبة الكافية للبشرة ومقاومة الجفاف .
- للاحتفاظ ببشرة نضرة يحتاج ذلك لتناول غذاء صحى متوازن غنى بالخضراوات والفواكه والحبوب بصفة خاصة .. ويحتاج كذلك لتوفير الماء الكافى للجسم .. فتناول يومياً نحو **6 - 8** أكواب من الماء، كما يحتاج ذلك للاهتمام بممارسة الأنشطة الرياضية لتنشيط الدورة الدموية وزيادة تدفق الدم خلال الشرايين المغذية للبشرة .
- لا بد من التوقف عن التدخين حيث إنه من العوامل الهامة المحفزة على ظهور التجاعيد بالوجه وبخاصة حول الفم وبين الحاجبين، ولاحظ كذلك أن كثرة التعرض لضغوط نفسية تزيد من فرصة حدوث تجاعيد .
- يعتبر الإفراط فى التعرض لأشعة الشمس أهم سبب للإصابة بالتجاعيد.. فضلاً عن أن ذلك يزيد من قابلية الإصابة بسرطان الجلد وبخاصة لأصحاب البشرة البيضاء الرقيقة فإذا كنت مضطراً للتعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة ، فاحرص على استخدام مستحضر على البشرة يحجب الأشعة عنها **Sun screen** .. واحرص كذلك على ارتداء نظارة شمسية .
- إذا كنت مصاباً بشامات (حَسَنَات) فلتقم بملاحظة شكلها من وقت لآخر بحيث تتحرى عن وجود أى تغير بها لم يكن موجوداً من قبل .

حبوب الوجه .. مشكلة المراهقين والكار أيضاً:



بسبب التدفق الهرمونى الذى يحدث خلال مرحلة البلوغ والمراهقة تظهر مشكلة حبوب الوجه أو حب الشباب **acne** .. حيث تنشط الغدد الدهنية بالبشرة ويزيد إفراز الدهون بها وتبعاً لذلك تسد الدهون **Sebum** المسام حول بصيلات الشعر، وتجد البكتيريا



من خلالها بيئة مناسبة للعيش والتكاثر ، فتنشأ حبوب الوجه. وبعضها يلتصق به الأتربة والقاذورات من الهواء المحيط فتكتسب رءوساً سوداء . ولكن في الحقيقة أن هذه المشكلة قد تظل موجودة بعد سن المراهقة . ففى واحد من كل مائة رجل بعد سن الأربعين تظهر الإصابة بحبوب الوجه، وربما تجتاح الحبوب مناطق أخرى كالصدر والظهر، ويرتبط ذلك عادة بطبيعة البشرة حيث تميل لإفراز كميات زائدة من الدهون (أو الزيت الملين لها) ، كما تلعب الضغوط النفسية دوراً في حدوث هذه المشكلة.

- إليك هذه الإرشادات المهمة للحد من هذه المشكلة :

- لا بد من الاهتمام بغسل الوجه عدة مرات يومياً وبخاصة قبل النوم للتخلص من الدهون الزائدة بالبشرة .
- لا بد من تجنب عصر الحبوب الممتلئة: لأن ذلك يؤدي لحدوث ندب قد لا تزول.
- يجب الإقلال من التعرض للضغوط النفسية أو محاولة التكيف معها: لأنها تزيد من حدة المشكلة .

وماذا .. عن الغذاء ؟

إن هناك اعتقاداً شائعاً بأن بعض الأغذية، مثل، الأغذية الحريفة بوجه عام، والشيكولاته أو الحلويات بوجه عام، ترتبط بزيادة مشكلة حب الشباب. ولكن في الحقيقة أنه لم يثبت علمياً صحة ذلك .

- وعموماً ، إذا كنت ترى أن تناول غذاء معين يرتبط بزيادة الحبوب فلتجنب تناوله .
- لقد وجد أن تناول الأحماض الدهنية المعروفة باسم (أوميغا - 3) يقاوم مشكلة حب الشباب، وهذه تجدها في الأسماك الدسمة ، كالماكريل ، والسردين ، والتونا . كما يمكنك تناولها في صورة مستحضر طبي .

العلاج الطبي :



ولكن .. ما العلاج الطبي المقترح لهذه المشكلة؟.. قد ينصحك الطبيب بتناول العلاجات التالية :

- المضادات الحيوية : وتستخدم بجرعات محدودة ولفترة طويلة للقضاء على العدوى البكتيرية .
- فيتامين (أ) الموضعي : أو ما يسمى **Retin - A** .. حيث يقاوم تكوين مادة معينة تعيش عليها البكتيريا وتتكاثر بها. كما أنه يزيل الطبقة السطحية من الجلد وبالتالي يقاوم احتجاز الدهون الزائدة داخل المسام ، وهو ما يسمى بتقشير البشرة .
- مستحضر بينزيل بيروكسيد **Benzyl Peroxide**: وفائدته مقاومة إفراز الدهون بالبشرة .. حيث إن زيادة إفراز الدهون هو أساس المشكلة.
- وقد يصف الطبيب عقار ايزوتريتينوين **isotretinoin**.. وهو عقار حديث يعمل على انكماش الغدد الدهنية بالبشرة والحد من إفرازها .



وصفة فعالة :

بعد زيت شجر الشاي من الوصفات الفعالة للقضاء على البكتيريا المساهمة في الإصابة بالحبوب، ولذا فإنه يدخل في تركيب أنواع كثيرة من مستحضرات علاج حب الشباب، وقد أظهرت الأبحاث أن تأثيره يعادل أو يكاد يفوق تأثير مادة بنزيل بيروكسيد، ويمتاز الزيت بأنه لا يتسبب في حدوث أضرار موضعية كالأحمرار والحرقان .



العناية بالأظافر :

- اهتم بالنواحي التالية :

- الأظافر الطويلة وبخاصة المتسخة ، تسبب بشدة إلى مظهر الرجل .. فاحرص على قص وتهذيب أظافرك بصورة دورية .
- لإزالة الرواسب والأوساخ العنيدة، جهّز محلولاً بكميتين متساويتين من الماء الدافئ وماء الأكسجين واتقع به أظافرك لمدة 10 - 15 دقيقة.. ثم استخدم الفرشاة الخاصة بتنظيف الأظافر في حك الأجزاء المتسخة .



- ادفع الحافة الجلدية الرقيقة المحيطة بالظفر **cuticle** للخلف برفطة مبللة.. وتجنب تمزيقها أو دفعها بعنف .
- للتغلب على جفاف الأظافر الذي يؤدي عادة لتشققها ادعك الأظافر بطبقة خفيفة من زيت ملين ، مثل: زيت الخروع أو زيت الزيتون ، ويفضل عمل ذلك قبل النوم حتى يمتص جيداً أثناء الليل .
- لاحظ أن التدخين يصبغ الأظافر بلون أصفر مما يسبب إلى منظرها.. فلتتوقف عن التدخين .
- الأظافر السليمة ترتبط بالتغذية السليمة فإذا كنت تعاني من مشكلة تقصف الأظافر بسهولة ، أو تشققها ، أو إصابتها ببقع بيضاء .. فإن الغذاء الصحي المتوازن الغني بالفيتامينات والمعادن وبخاصة الحديد والزنك والكالسيوم ، يقاوم هذه المشكلات .
- تجنب قضم الأظافر بالأسنان .

- كيف تتجنب مشكلة الظفر الغائر؟

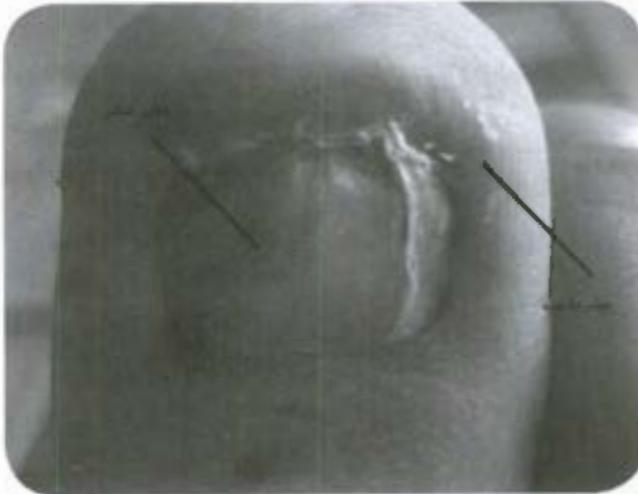
عندما يميل الظفر للانحناء عند زاوية الإصبع ويتوغل داخل الجلد

مسبباً ألماً والتهاباً يطلق على هذه المشكلة الظفر الغائر **ingrowing nail** ويحضر على حدوث هذه المشكلة بأصابع القدم ارتداء أحذية

ضيقة مدببة حيث يُحفر ذلك ظفر الإصبع الكبير من القدم على النمو للداخل بشكل غائر . كما وجد أن هناك ميلاً وراثياً لاكتساب هذه المشكلة . حيث تميل للحدوث بين أفراد عائلات



معينة أكثر من غيرهم .



فلكى تقاوم هذه المشكلة .. اهتم بهذين الأمرين :

- تسوية الأظافر بصورة متكررة وقص زوايا الظفر بشكل دائرى .. حتى لا يطول الظفر وينمو للداخل .
- احرص على ارتداء أحذية مريحة بحيث توفر مسافة كافية بين الأصابع ومقدمة الحذاء . وتجنب ارتداء الأحذية المدببة .

العناية بالذقن واللحية :

أيهما أفضل : الحلاقة العادية أم الحلاقة بالماكينة الكهربائية؟

المزايا.. والعيوب :

- الحلاقة العادية بالموسى تزيل الطبقة السطحية للبشرة ، أى تحدث تقشيراً للبشرة . وهو ما لا يحدث مع استعمال الماكينة الكهربائية! لذا فإنها تجعل الجلد أكثر نعومة ونضارة.. وربما لهذا السبب يفضلها كثير من الرجال .
- ولأن الماكينة الكهربائية لا تزيل الطبقة السطحية للبشرة فإنها أكثر رفقاً بالبشرة .. ولذا فإنها تناسب أصحاب البشرة الحساسة أو البشرة المصابة عموماً بمشاكل كحبوب الوجه ، أو الشعر الفائر .. كما سيتضح .
- الحلاقة العادية يمكن أن تصيب أصحاب البشرة الحساسة بطفح جلدى **Rashes** في حين تقل فرصة حدوث ذلك مع استعمال الماكينة الكهربائية .
- تمتاز الماكينة الكهربائية بإمكانية استعمالها بدون صابون أو كريم .. ولذا فإنها تناسب السفر والرحلات والحلاقة السريعة .

كيف تقلل مشاكل الحلاقة ؟

- لتكون الحلاقة أكثر راحة وأقل تسبباً لحرقان أو تهيج الجلد ، اهتم بالآتى:
- أفضل وقت للحلاقة يكون بعد الاستحمام مباشرة حيث يكون الجلد رطباً وبالتالي أكثر مقاومة لتأثير الحلاقة .
- يجب أن تكون الحلاقة فى اتجاه نمو الشعر وليس ضده .. ففى الحالة الثانية تزيد فرصة الإصابة بالحبوب الصغيرة الحمراء ، والتي يطلق عليها حبوب الموسى **razorbumps** .
- لتكون الحلاقة أكثر رفقاً بالجلد يفضل استخدام الهلام أو الكريم فى الحلاقة بدلاً من الصابون وخاصة لأصحاب البشرة الحساسة .
- لا تحلق ذقنك أبداً على استعجال . فيعتبر الاستعجال فى الحلاقة من الأسباب الشائعة للإصابة بالخدوش والالتهابات وبخاصة عند أصحاب البشرة الحساسة .

- بعد الحلاقة ، اشطف وجهك بماء بارد أو استخدم قطعة من الثلج ملفوفة بقماش واضغط بها على الجلد .. إن هذه البرودة تعمل على غلق مسام الجلد، والوقاية من حدوث دمامل أو طفح جلدي .
- يفضل أن تستخدم بعد الحلاقة ماء كولونيا لا يحتوي على كحول .. لأن الكحول يحفز على جفاف البشرة.

ما المقصود بمشكلة الشعر الغائر؟



شعرة تنمو للداخل

هذه المشكلة **Ingrown Hairs** أشبه بمشكلة الظفر الغائر، ففيها ينحني طرف الشعرة وينغرس بالجلد وينمو للداخل مسببة التهاباً وأماً بموضع نموها للداخل ينتج عنه ظهور حبوب صغيرة بالوجه **Pimples**. وعند الحلاقة ، يزيد تهيج الجلد والتهابه مما يحفز بدرجة أكبر على حدوث الالتهاب والحبوب، ومن الملاحظ أن هذه المشكلة تميل للحدوث بين أصحاب الشعر المثني الملفوف **Curly Hair** والذي لا ينمو مفروداً للخارج ، ومن الملاحظ أيضاً أنها تنتشر بصفة خاصة بين الرجال من أصول أفريقية . ويجب في هذه الحالة إجراء الحلاقة برفق دون شد للجلد ، ويفضل استخدام الماكينة الكهربائية، وفي الحالات المزمنة يفضل استشارة طبيب الأمراض الجلدية لوصف علاج للالتهاب والحبوب . كما يراعى القيام بالحلاقة على فترات متباعدة نسبياً لتقليل فرصة تهيج الجلد والتهابه .

تهذيب اللحية :

الاعتناء بشكل اللحية أمر واجب . قال رسول الله ﷺ : " أحفوا الشوارب وأعضوا اللحي " (رواه الترمذي في سننه) . ويفضل دائماً قص وتهذيب شعر اللحية عندما يكون جافاً وليس مبللاً حيث يكون العمل أسهل .

ابدأ بتسليك الشعر أولاً بفرشاة، ثم استخدم المقص لتسوية وتهذيب اللحية .. أو استخدم الماكينة الكهربائية الخاصة بشعر اللحية **Electric Beard Trimmer** والتي تجعل العمل أسهل وأكثر فاعلية .

إن العناية باللحية تتطلب كذلك الفسل بالشامبو أو استخدام البلسم . وفي حالة وجود مشكلة قشر الشعر يعالج ذلك باستخدام شامبو مضاد للقشرة .

التخلص من شعر الأذن والأنف :



بعد سن الأربعين ، وبسبب التغيرات الهرمونية خلال تلك الفترة من العمر تزيد فرصة نمو الشعر بمناطق غير معتادة كالأذن والأنف .

يمكن إزالة هذا الشعر بصورة مؤقتة باستخدام مقص صغير .

ويمكن التخلص منه نهائياً باستخدام طريقة التحليل الكهربى **Electrolysis** والتي تنزع الشعر من جذوره ، ويحتاج ذلك لزيارة طبيب الأمراض الجلدية .

العناية برائحة الجسم :



شركات مستحضرات التجميل أدركت منذ زمن بعيد ما لرائحة الجسم الذكية من تأثير إيجابى قوى فى العلاقة بين الرجل والمرأة بل فى العلاقات الاجتماعية عموماً ، فابتكرت آلاف الروائح الاصطناعية المختلفة! إن من أهم نواحي العناية بالمظهر أن تكون رائحة الجسم طيبة أو يكون الجسم بدون رائحة، أما إذا كانت الرائحة كريهة فإنها تكون كفيلة عادة بتبيد أى مظهر للأناقة فى عيون الآخرين.

إن بعض الرجال قد لا يتبهون لانبعاث رائحة كريهة من أجسامهم لحين أن يخبرهم أحد بذلك . وعموماً فإنه من الضرورى أن تهتم بصورة متكررة بالاستحمام وتنظيف الجلد وبخاصة المناطق التى كثيراً ما تتسبب فى انبعاث رائحة كريهة .

هل لديك مشكلة رائحة الفم الكريهة ؟!



لماذا يتميز البعض برائحة فم كريهة .. ؟



هذه هى أهم الأسباب المحتملة وطرق

علاجها :

- إهمال نظافة الأسنان والفم :

هذا هو السبب الأكثر شيوعاً ؛ لذا لا بد من

غسل الأسنان بالفرشاة والمعجون يومياً وبخاصة

قبل النوم، كما يجب أن يراعى كذلك تنظيف اللسان بالفرشاة بحكّه بخفة مرتين أو أكثر في اتجاه واحد .



تنظيف الأسنان بالفرشاة يكون من اتجاه اللثة للخارج . فتتنظف الأسنان العليا من أعلى لاسفل والأسنان السفلى من أسفل لأعلى

إن بقايا الطعام عندما تحتجز بين الأسنان أو تترسب باللسان وبخاصة بمؤخرته تحفز على تكاثر البكتيريا بها والتي تقوم بتحلل هذه البقايا مما يؤدي لانبعاث رائحة كريهة .

- **عدوى التهابات الفم :**

كما أن وجود خراج بالضرس أو التهاب وتورّم باللثة يمكن أيضاً أن يكون سبباً للرائحة الكريهة، وهذا يستدعى استشارة الطبيب لتقديم العلاج المناسب.

- **التهاب الجيوب الأنفية :**

وهو من الأسباب الشائعة لرائحة الفم الكريهة. ويؤدي الالتهاب لزيادة إفرازات الأنف وتسلسلها إلى خلف الأنف وعندما يتخللها خلايا صديدية فإنها تكون مصدراً للرائحة الكريهة . والعلاج -هنا- يكون بمعرفة طبيب الأنف والأذن والحنجرة .

- **عسر الهضم :**

إن الطعام عندما لا يهضم جيداً وبخاصة مع استرجاع جزء منه لأعلى بسبب ضعف كفاءة صمام المعدة، فإن ذلك قد يكون سبباً للرائحة الكريهة . والعلاج -هنا- يكون ببحث سبب هذه المشكلة، وتقديم العلاج المناسب لتحسين عملية الهضم .

أمراض عامة :

إن بعض الأمراض التي تصيب الجسم يمكن أن تتسبب في رائحة كريهة بالفم، مثل: مرض السكر المصحوب بخروج أجسام كيتونية (أو أسيتون) .. فرائحة الأسيتون قد تظهر بفم المريض، وفي الحالات المرضية المتقدمة بالكبد، مثل: التليف الكبدى، قد تظهر رائحة كريهة بالفم. وعلاج هذه الرائحة يكون بالسيطرة على المرض المؤدى لها .

- أسباب نفسية :

وفى بعض الحالات قد يتوهم الشخص أن رائحة فمه كريهة، بما يخالف الحقيقة، وربما يجعله ذلك يتجنب مواجهة الآخرين بشكل مباشر، وهذا يحتاج لاستشارة طبيب نفسى .

- أسباب وراثية :

وفى حالات أخرى قد لا يكون هناك سبب واضح للرائحة الكريهة حيث تكون خصلة لصاحبها، وقد ترجع لأسباب تكوينية أو وراثية .. ومن المتوقع فى هذه الحالات انتشار نفس الشكوى بين أفراد العائلة الواحدة .

هل تستخدم معطرًا لرائحة النفس ؟



هناك بخاخات معطرة للفم ورائحة النفس Breath - Fresheners

يمكن استخدامها بصورة مؤقتة لحين السيطرة على سبب رائحة الفم الكريهة إذ إن هذه المعطرات لا تقضى على سبب المشكلة وإنما تعمل على مجرد إخفاء الرائحة وانبعاث رائحة النفس برائحة ذكية بصورة مؤقتة. كما يفيد أيضًا فى التغلب على الرائحة الكريهة استعمال غرغرة للفم. ويعد استعمالها من وقت لآخر ضرورة من ضروريات العناية بصحة الفم والأسنان وبخاصة فى حالة وجود تسوس بالأسنان أو التهاب باللثة .

ابتعد عن الملابس المجهزة من ألياف اصطناعية تبعد عنك رائحة الجسم الكريهة !

ومن الأسباب الشائعة لرائحة الجسم غير الطيبة وبخاصة القدمين ، ارتداء ملابس أو جوارب مصنوعة من ألياف صناعية كالنايلون والبوليستر ، وبخاصة فى فصل الصيف الحار، إذ إن هذه الألياف الصناعية لا تسمح بتهوية الجلد وتكتم العرق وتبعًا لذلك فإنه يتحلل بفعل البكتيريا وينبعث برائحة كريهة . ولذا فإن الملابس المجهزة من ألياف طبيعية كالقطن أو الصوف أو التى تحتوى على نسبة عالية منها تسمح بتهوية الجلد وامتصاص العرق مما يقلل من فرصة تحلله بالبكتيريا .

الغذاء .. وعلاقته برائحة الجسم الكريهة

إن العرق "الطازج" ليس له عادة رائحة ، ولكن عندما يتراكم بسبب المناخ الحار وقلة الاستحمام والنظافة أو بسبب ضعف التهوية الناتج عن ارتداء ملابس من أنسجة اصطناعية ، فإنه يتحلل بفعل البكتيريا فينبعث برائحة كريهة . ولكن العرق قد ينبعث برائحة كريهة أيضًا بسبب تناول أغذية معينة تؤدى لخروج كيماويات تفرز فى عرق الجسم . وتؤدى لرائحة غير مقبولة .. ومن أبرز هذه الأغذية :

- الحلبة - البسطرمة - الكزبرة - الكراث - الثوم - البصل
 كما تتأثر كذلك رائحة العرق ببعض الأنواع من العقاقير الكيماوية المحتوية على مواد
 نفاذة تفرز مع العرق .

كيف تتخلص من رائحة القدم الكريهة؟

- استخدام جوارب من القطن أو الصوف .
- وضع بودرة ماصة للعرق الزائد بين الأصابع، مثل: بودرة التلك.
- فى حالة وجود تسليخات ورائحة عفنة فغالباً ما يكون هناك عدوى فطرية، وهذه تحتاج
 لاستخدام بودرة أو سائل مضاد للفطريات، كما تحتاج الحالة لتجنب كثرة البلل حيث
 إن البلل والدفء المتوافر يارتداء الجوارب عاملان أساسيان لتوفير بيئة ملائمة لنمو
 الفطريات. فأحرص على تجفيف القدم جيداً بعد الاغتسال أو الوضوء، وبخاصة المناطق
 فيما بين الأصابع.. وانتهز الفرص المناسبة لخلع الجوارب للسماح بتهوية الجلد.

كيف نعتنى بمنطقة الإبطين؟

هذه المنطقة من أبرز المناطق التى تكون مصحوبة برائحة كريهة.. ولكى تقاوم ذلك
 يفضل نتف شعر الإبطن، واستعمال صابون مطهر فى الاستخدام للقضاء على البكتيريا، أو
 مستحضر مضاد للفطريات. كما يفيد دهان منطقة الإبطن بكمية من خل التفاح حيث إنه
 يقاوم كثرة العرق وتحلله. كما يفيد استخدام المستحضرات الموضعية سواء البخاخات
 أو الدهانات المقاومة لزيادة العرق أو المكسبة رائحة ذكية، ولكنها فى بعض الأحيان قد
 تتسبب فى حدوث أعراض حساسية.

ما المقصود بالروائح الجنسية ..؟



فى مجتمع الحيوانات يحدث تجاذب جنسى بين الذكور
 والإناث بفعل رائحة الجسم، فينجذب ذكر ما لأنثى ما لوجود
 طبيعة جذابة فيما بينهما، وكأن هناك نوعاً من الكيمياء المشتركة
 بينهما! ولكن.. هل ينطبق ذلك على الإنسان؟، أو هل تجذبنا
 الروائح الجنسية **Phermones**؟ يعتقد ذلك إلى حد كبير..
 حيث تفرز غدد معينة **Apocrine Glands** بمنطقة الإبطين
 ومنطقة العانة روائح طبيعية تحمل صفات مميزة جذابة تختلف
 بين الرجال والنساء تستقبلها مراكز للحس بالأنف وتصل للمخ

فيدركها ويميزها.. لكن هذه الروائح تزول بالاستحمام وغسل الجسم. ولكن هناك فرقاً كبيراً بين هذه الروائح الجنسية الطبيعية التي يفرزها الجسم والروائح العفنة الناتجة عن تراكم العرق على الجلد وتحلله بالبكتيريا.

ماذا تفعل حيال بطنك

R_x البارز (الكرش)..؟



المتاعب المرتبطة بسمنة البطن :



مع دخول مرحلة الأربعينيات من العمر تزيد ظاهرة اكتساب بطن بارز بين الرجال .. ويرجع ذلك لتباطؤ عملية حرق الطعام بالنسبة لما كانت عليه من قبل ، وتبعاً لذلك يحدث تراكم للدهون بالجسم وخاصة بمنطقة البطن بين الرجال .. وأيضاً بسبب انخفاض معدل النشاط والحركة عند كثير من الرجال، وإهمال الأنشطة الرياضية ربما بسبب الانشغال في العمل والاضطرار للجلوس لساعات طويلة.



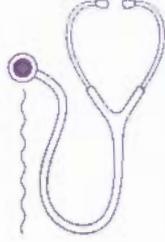
والبطن البارز لا يعد مشكلة تتعارض فحسب مع المظهر اللائق الجذاب.. وإنما تعد مشكلة صحية كذلك. فكلما زاد حجم الكرش وسمنة الجسم زادت القابلية لاكتساب المتاعب الصحية التي تميل للحدوث بعد بلوغ الأربعين كارتفاع ضغط الدم، وانخفاض حرق سكر الدم، أو الإصابة الفعلية بمرض السكر، وزيادة الفرصة لارتفاع مستوى دهون الدم (الكوليستيرول والدهون الثلاثية) .. وهو ما يمثل في مجموعه تهديداً للقلب ويزيد من فرصة حدوث مشكلة قصور الشريان التاجي. كما يعد البطن البارز مشكلة زوجية

كذلك ، وبخاصة إذا كانت الزوجة تعاني كذلك من بروز البطن ، وهو ما يوجد صعوبة في الاستمتاع بالعلاقة الخاصة بين الزوجين .

- ماذا تفعل ؟

لمقاومة مشكلة الكرش.. اهتم بعمل الآتى :

- انتقل لتناول غذاء قليل الاحتواء على الدهون **Low Fat Diet** ويعتمد بدرجة أكبر على تناول الكربوهيدرات المعقدة (كالكخبز الأسمر والحبوب الكاملة) والفواكه والخضراوات.
- زد من معدل النشاط والحركة .
- اترك سيارتك ومارس رياضة المشى يومياً .



- مارس تمارين البطن المساعدة على اختزال الدهون، وهذه تعد خطوة أساسية لاستعادة الشكل الرشيق لمنطقة البطن .

عضلات البطن والسمنة :



تشتمل منطقة البطن.. كما يظهر من الشكل التالى- على مجموعة من العضلات. ومن أبرزها عضلتان طويلتان تمتدان بمنتصف البطن ابتداء من أسفل الضلوع وحتى الحوض، ويسميان (**Rectus Abdominis**) وعندما يتضخم حجم البطن وتبرز البطن للأمام تبتعد هاتان العضلتان عن بعضهما ويترهلان. ومع تكرار ممارسة تمارين البطن ، يحدث اختزال تدريجي للدهون ، وتقوى هاتان العضلتان ، وتعودان تدريجياً لوضعهما الطبيعى .



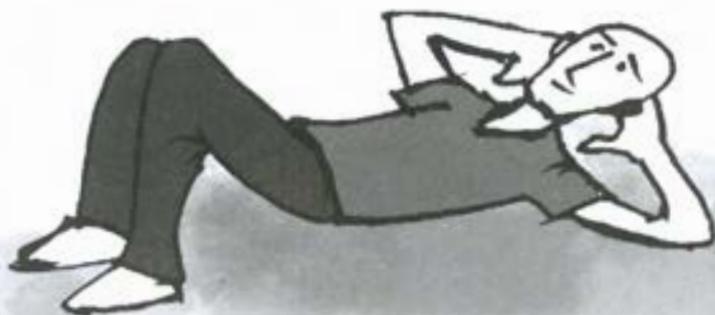
عضلات منطقة البطن (العضلات التي تخضع للتدريبات التالية)

ومن خلال التمارين الرياضية التالية ، تخضع عضلات البطن الموضحة في الشكل السابق للتدريب المتكرر من خلال الانقباض والاسترخاء مما يعمل على تقويتها وشدّها ومقاومة بروز البطن .

التدريب الأول :

الانحناء بالرأس تجاه الركبتين :

- ارقد على ظهرك مع ثني الركبتين لأعلى ، وثني الذراعين على الجانبين، وجعل الأصابع مفرودة تجاه جانبي الرأس شكل (1) .



- خذ شهيقًا عميقًا، وأثناء ذلك قم برفع منطقة أعلى الظهر والانحناء بالرأس للأمام تجاه الركبتين مع استمرار ملامسة أسفل الظهر للأرض شكل (2) .



- احتفظ بهذا الوضع لبضع ثوان.

- قُم بالزفير .. وُعِد للوضع الابتدائي.
- كرر التمرين عدة مرات.

التدريب الثاني :

شفط البطن :

- اتخذ وضع الجلوس على ساقين مثنيتين مع ثني الذراعين على الجانبين ووضع اليدين على جانبي الحوض شكل (1).



- خذ شهيقًا عميقًا ، وقم بسحب أو شفط البطن للداخل بأقصى درجة ممكنة شكل (2).



- احتفظ بهذا الوضع لبضع ثوان .
- قُم بالزفير .. ثم عُد للوضع الابتدائي .
- كرر التدريب عدة مرات .

التدريب الثالث :

ثنى الركبتين تجاه البطن :

- ارقد على ظهرك مع ثنى الركبتين لأعلى بحيث يتخذ الفخذان زاوية قائمة مع البطن .
شكل (1) .



- خذ شهيقاً عميقاً ، واسحب الركبتين للداخل تجاه الرأس لأقصى مسافة ممكنة بحيث تنعصر عضلات البطن شكل (2) .



- احتفظ بهذا الوضع لبضع ثوانٍ .. ثم قم بالزفير .. ثم عد للوضع الابتدائي .
كرر التمرين عدة مرات .

التدريب الرابع :

الميل بالرأس على الجانبين :

- ارقد على ظهرك مع ثنى الركبتين لأعلى ورفع الرأس عن الأرض وثنى الذراعين على الجانبين ، وجعل أصابع اليدين تجاه جانبي الرأس شكل (1) .



- قُم بالميل بالرأس على أحد الجانبين مع ضرورة الاحتفاظ بمنطقة أسفل الظهر ملامسة لأرض شكل (2).



- عُد للوضع الابتدائي .
- كرر التمرين على الجانب الآخر .
- كرر التمرين على الجانبين بالتبادل عدة مرات.

التدريب الخامس :

التبديل بالساقين ،

- ارقد على ظهرك مع رفع الساقين عن الأرض وتمديد الذراعين على الجانبين شكل (1).

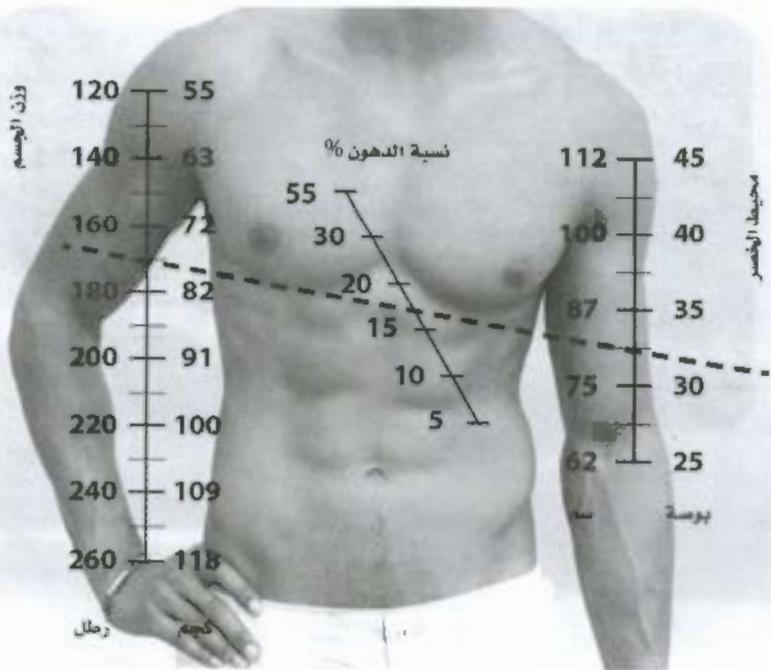


- قُم بعمل تبديل بالساقين ، كحركة ركوب الدراجة ، ثم قم برفع إحدى الساقين لأعلى مع ثنى الركبة تجاه الجسم وذلك مع الاحتفاظ بالساق الأخرى مفرودة (شكل 2) .. ثم قُم بعكس التمرين ، أي: قُم بفرد الساق المثنية مع ثنى الساق الأخرى لأعلى .
- كرر حركة التبديل بالساقين عدة مرات .

أعرف مقدار الدهون التي يحملها جسمك:



غالبية أجسام الرجال تتكون من الماء بنسبة 60% ، بالإضافة إلى حوالي 5 - 6½% من المعادن . أما النسبة الباقية (حوالي 33%) فإنها موزعة بين الدهون والبروتينات والتي تشكل أساساً للكتلة العضلية أو العضلات، ومن المناسب أن يحتوى جسمك على نسبة من الدهون تتراوح بين 15 - 20% . أما زيادة الدهون على هذا الحد الأقصى فتشير إلى وجود سمّة وحالة غير صحية .



حساب نسبة الدهون بالجسم كمؤشر لدرجة البدانة

ولكي تعرف مقدار الدهون بجسمك (انظر الشكل التالي) ، قُم بأخذ مقياس الخصر

بالسنتمتر ومقدار وزن الجسم بالكيلوجرام .. ومرر خطًا بينهما من جهة اليمين إلى جهة اليسار .. وعند النقطة التي يقع عليها الخط المار على الخط المائل - الموضح بالشكل - والذي يمثل نسبة الدهون تظهر لك نسبة الدهون التي يحتويها جسمك .

هل تعلم .. ؟

ذكرت دراسة عن السمنة أن الرجال الذين يقضون يوميًا ثلاث ساعات أو أكثر في مشاهدة التلفاز أكثر قابلية عن غيرهم ممن يقضون وقتًا أقل في المشاهدة للإصابة بمشكلة الكرش !
فلتجنب الجلوس لفترات طويلة ولتجنب أيضًا ما يصحب ذلك عادة من ميل لتناول المسليات أثناء مشاهدة التلفاز .



علاقة البروستاتا بالخصوبة والقدرة على الإنجاب:



- البروستاتا تحتوى على جزء عُذْي ، يقوم بإفراز السائل البروستاتى الضرورى للتمتع بالخصوبة والمحافظة على الحيوانات المنوية. فهذا السائل يحمل الفوائد التالية:
- يوفر وسيلة حمل للحيوانات المنوية حيث يحملها سابحة خلاله .. ويتكون من هذا الجمع بين السائل البروستاتى والحيوانات المنوية القادمة من الخصيتين السائل المنوى أو المنى .. والذى يمثل السائل البروستاتى نحو 90% من مكوناته .
- يحمل السائل البروستاتى مُغذيات تتغذى عليها الحيوانات المنوية مما ينشطها ويزيد من حيويتها فتصير بالتالى أكثر قدرة على الحركة داخل مهبل الزوجة، وهو شرط أساسى للتمكن من الوصول للبويضة وتلقيحها داخل قناة فالوب (قناة دقيقة تمتد على جانبي الرحم).
- كما يتميز السائل البروستاتى بوسط كيميائى PH قلوى بدرجة بسيطة، وهذه ميزة مهمة لتوافر الخصوبة .. حيث إن المهبل يمتاز بدرجة من الحموضة تجعل الحيوانات المنوية غير قادرة على الحركة خلاله بنشاط.. ولذا فإن السائل البروستاتى يخفف من هذه الحموضة ويعادلها، وبالتالي تتمكن الحيوانات المنوية من الحركة النشطة فى هذا الوسط الكيميائى المناسب لها .
- كما يعتقد الباحثون أن السائل البروستاتى يحتوى كذلك على كيمائيات معينة تحفز على استرخاء عنق الرحم (الجزء المتدلى من الرحم داخل المهبل) .

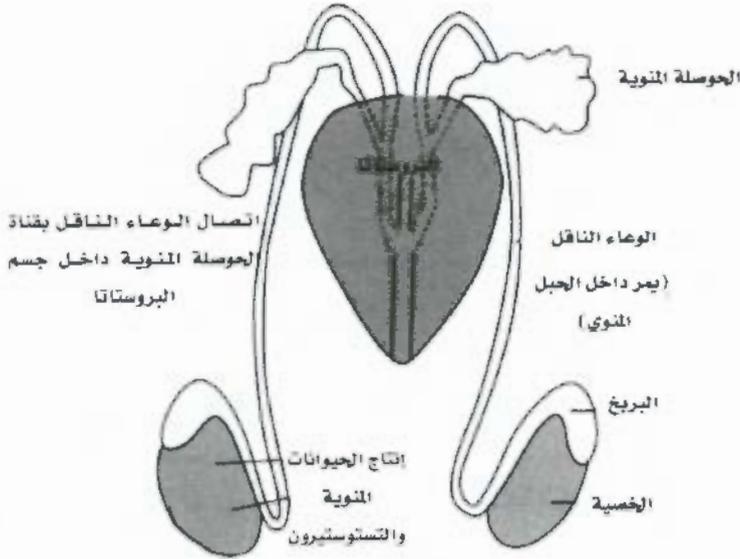
كيف يتجمع السائل المنوى استعداداً لحدوث القذف؟



عند التاهب للقذف تحدث هذه الخطوات السريعة :

- إن الحيوانات المنوية التى تتكون فى الخصيتين تتخزن فى جزء آخر يعلو الخصية ويسمى البربخ **Epididymis**.
- واستعداداً لحدوث القذف يحمل أنبوب يسمى الوعاء الناقل **Vas Deferens** الحيوانات المنوية من البربخ إلى قناة مجرى البول البروستاتية (أى: الجزء من قناة مجرى البول المحاط بالبروستاتا) سابحة فى سائل يفرزه جزء آخر يسمى الحوصلة المنوية **Seminal Vesicle** والتى يوجد منها زوجان يقعان خلف قاعدة المثانة البولية .
- وفى نفس الوقت تبدأ عضلات البروستاتا فى الانقباض لصب السائل البروستاتى فى قناة مجرى البول البروستاتية، فيكون الخليط الناتج هو السائل المنوى أو المنى **Semen** .

- وبعدها القذف يمر المنى للخارج بفعل حدوث انقباض شديد للعضلات المحيطة بقناة مجرى البول .



التعاون المشترك بين الخصيتين والبروستاتا لإنتاج السائل المنوي

هل تؤثر البروستاتا على قدرة الرجل الجنسية؟

بناءً على الوصف السابق ، نجد أن البروستاتا لا تلعب دوراً في عملية الانتصاب ، وتبعاً لذلك فإن استئصالها ليس من المفروض أن يؤثر على قدرة الرجل الجنسية .. ولكن في هذه الحالة يكون من المتوقع افتقاد النشوة العالية التي تصاحب اندفاع السائل المنوي أثناء القذف ، وافتقاد القدرة على الإنجاب لغياب السائل البروستاتي الحامل للحيوانات المنوية ، ولذلك فإن ذروة الجماع الممتعة **Orgasm** تغيب بسبب استئصال البروستاتا .

متاعب البروستاتا :

البروستاتا عضو مزعج يثير متاعب لكثير من الرجال إذ تنشأ هذه المتاعب من حدوث تضخم بالبروستاتا ، وهي من المشاكل الشائعة بين الرجال بعد فترة منتصف العمر ، أو من حدوث التهاب أو احتقان بالبروستاتا .. أو قد تنشأ بسبب وجود ورم سرطاني بالبروستاتا - لا قدر الله .

وفي الجزء التالي سنتعرف على هذه المتاعب .. وكيفية علاجها .



هل تعاني من تضخم البروستاتا؟

Rx



المشكلة الشائعة بين مجتمع الرجال بعد منتصف العمر :

من أبرز المشاكل المرتبطة بالبروستاتا حدوث تضخم بأنسجتها .. وسبب هذه المشاكل والمتاعب يرجع إلى ضغط البروستاتا المتضخمة على قناة مجرى البول بسبب مكانها الذي يحيط بهذه القناة ، كما ذكرنا . يبدأ حدوث هذه المشكلة في فترة منتصف العمر ، أو بعد سن الأربعين . فقبل هذه السن تكون نسبة حدوث هذا التضخم محدودة إذ إنها لا تتجاوز عادة نسبة 5% أما بعد الأربعين فتزيد هذه النسبة إلى نحو 50% . وبعد بلوغ سن الثمانين قد تصل إلى 90% .

لكن هذا التضخم يحدث بدرجات متفاوتة فقد لا يؤدي لأى متاعب ، ولكن في حالات أخرى يكون مصدراً للإزعاج عند الرجل .

ولكن.. لماذا تتضخم البروستاتا؟

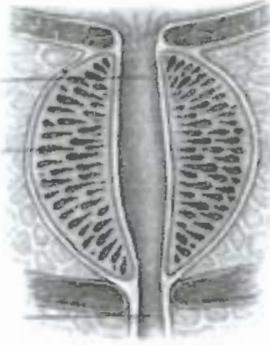
إنه يعتقد أن وراء هذا التضخم حدوث زيادة بنشاط إنزيم يسمى - **Alpha Reductase 5** والذي يقوم بتحويل جزء من الهرمون الذكري تستوستيرون إلى صورة أكثر نشاطاً، وهي: داي هيدروتستوستيرون **DHT = Dihydrotestosterone** وتؤدي زيادة تركيز هذا الهرمون النشط في نواة خلايا البروستاتا إلى عدة تفاعلات ينتج عنها تكوين بروتينات محفزة على النمو ، وبالتالي تزيد أعداد الخلايا ويكبر حجم أنسجة البروستاتا، وهذا التضخم يكون من الداخل في اتجاه قناة مجرى البول؛ لأن البروستاتا محاطة بغلاف قوى يمنع تضخمها وتمدها للخارج ، وتبعاً لذلك يحدث ضغط على قناة مجرى البول، ومن هنا تبدأ المشاكل.

وهذا التضخم يحدث بدرجات متفاوتة .. وتبعاً لذلك تتفاوت الأعراض من حالة لأخرى، وذلك كما يتضح من الأشكال التالية :

قناة مجرى البول

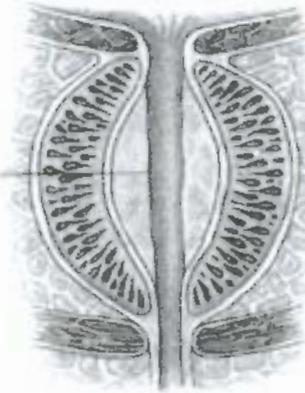
أنسجة سليمة
للبروستاتا

إلى القضيب



بروستاتا بحجم طبيعي وأنسجة طبيعية لا تتسبب في الضغط على قناة مجرى البول

تضخم بأنسجة
البروستاتا



بروستاتا متضخمة بدرجة بسيطة تتسبب في الضغط على
قناة مجرى البول وحدوث ضيق محدود بها

نمو شديد لأنسجة
البروستاتا يكاد
يغلق قناة مجرى
البول



تضخم شديد بأنسجة البروستاتا يكاد يتسبب في غلق قناة مجرى البول تماماً

أعراض التضخم :



- وبناء على ذلك فإن أعراض تضخم البروستاتا ترتبط أساسًا بعملية التبول، وتختلف من حالة لأخرى بناء على درجة التضخم وبالتالي على درجة الضغط الواقع على قناة مجرى البول، ففي الحالات البسيطة والمتوسطة تجد أعراضًا، مثل:
- التأخر في نزول البول .. بمعنى أن تكون هناك رغبة في التبول لكن البول لا يتدفق للخارج إلا بعد انتظار .
- ضعف تيار البول ، وربما تقطعه حيث ينزل منه جزء ، ثم يتوقف النزول، ثم يُستكمل مرة أخرى .
- كثرة الميل للتبول ، وقد يحدث ذلك أثناء الليل مما يزعج راحة المريض.
- عدم حدوث تفريغ كاف للمثانة حيث يكاد يخرج المريض من دورة المياه ثم يعود مرة أخرى لاستكمال التبول ، وقد تضعف سيطرته على عملية التبول ، فتنزل بضع قطرات من البول على ملابسه الداخلية .
- أما في الحالات المتقدمة والتي يكون فيها الضغط الواقع على قناة مجرى البول شديدًا ، فقد يحدث احتباس للبول بدرجات متفاوتة ، وفي حالات الاحتباس التام يحتاج المريض لتركيبة قسطرة بولية لسحب البول المحتجز للخارج .
- واحتباس البول بمعنى تراكم البول داخل المثانة وعدم القدرة على إخراجه ، يعرض لمضاعفات ، حيث يحفز ذلك على نشاط وتكاثر الميكروبات في هذا البول الراكد المحتجز مما يؤدي لعدوى والتهاب بالمثانة .. كما يتيح احتجاز البول بالمثانة الفرصة لحدوث ترسبات لبعض مكونات البول ، وهو ما قد يؤدي لتكوين حصوات، ومن المحتمل أن تؤدي هذه الحصوات إلى إضعاف وظيفة الكلية وحدوث فشل كلوي .. لكن ذلك لا يحدث إلا نادرًا .

هل يحمل تضخم البروستاتا خطورة الإصابة بورم



سرطاني؟

نحن نسمى هذا التضخم بالتضخم البروستاتى الحميد **Benign Prostatic Hyperplasia = BPH** وهو تضخم حميد ليس له علاقة بالأورام السرطانية .. بل يعتبره البعض تغيرًا طبيعيًا يحدث مع التقدم في العمر كظاهرة مشيب الشعر .

وكيف يقوم الطبيب بتشخيص تضخم البروستاتا؟



إن الأعراض السابقة تشير بدرجة كبيرة إلى وجود تضخم بالبروستاتا،
وتبعاً لذلك يقوم الطبيب بعمل بعض الفحوصات لتأكيد التشخيص ، مثل :

- التصوير بالموجات فوق الصوتية أو الأشعة التليفزيونية :

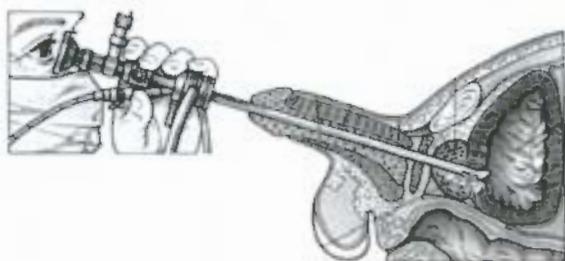
فمن خلال هذا الفحص البسيط غير المحفوف بأضرار جانبية يمكن للطبيب أن يرى حجم البروستاتا ويحدد درجة التضخم ، ولكنه لا يتمكن من تشخيص وجود انسداد بقناة مجرى البول .

- التصوير بأشعة إكس مع الصبغة IVP :

أما في هذا الفحص فتستخدم الأشعة العادية (أشعة إكس) في تصوير البروستاتا مع حَقْن صبغة عن طريق الوريد لإحداث تباين في الرؤية **Contrast** حيث تظهر الصبغة بلون أبيض يكون واضحاً مع الظل الأسود للأشعة .

ومن خلال هذا النوع من الفحوصات يمكن للطبيب بالإضافة لتقدير حجم البروستاتا، الاستدلال على وجود انسداد بمجرى البول أو عدمه.. لكن هذه الطريقة تحمل احتمال وجود حساسية ضد الصبغة المحقونة ، وهو ما لا يمكن التنبؤ بحدوثه مسبقاً؛ لذا يقتصر إجراء هذا النوع من الفحص على حالات معينة تستدعي ذلك .

- التشخيص بالمنظار :



طريقة فحص البروستاتا بالمنظار عبر
قناة مجرى البول واستئصال جزء من
نسيج البروستاتا

ويمكن من خلال الفحص بمنظار المثانة **Cystoscope** أن يستدل الطبيب بوضوح على وجود انسداد بقناة مجرى البول أو عدمه .. ويمكن تحديد درجة تضخم البروستاتا .. كما يمكنه تشخيص وجود بول محتجز بالمثانة وتقدير كميته وبالتالي تقدير درجة خطورة الحالة .

- قياس درجة تدفق البول :

إنه كلما انخفضت درجة تدفق البول وخروجه دل ذلك بشكل غير مباشر على وجود ضغط على قناة مجرى البول نتيجة وجود تضخم بالبروستاتا . ويمكن للطبيب تحديد مقدار تدفق البول بجهاز خاص بذلك وهو جهاز (**Uroflometer**) ، فمن المفروض - على سبيل المثال - ألا يقل التدفق بعد سن **60** سنة عن **13** ميلليتر في الثانية ، وانخفاضه عن هذا المعدل يشير إلى احتمال وجود تضخم بالبروستاتا يعوق تدفق البول بحرية ، لكنه قد يعنى كذلك وجود مشاكل أخرى، مثل: ضعف عضلات المثانة .

- وما هو علاج تضخم البروستاتا؟

هناك علاج دوائى وعلاج جراحى، ويستخدم العلاج الدوائى فى الحالات البسيطة أو المتوسطة التى لا يصحبها وجود انسداد شديد بقناة مجرى البول. أما العلاج الجراحى فإنه يصبح ضرورياً فى حالات التضخم الشديدة المصحوبة بانسداد بقناة مجرى البول يعوق تدفق البول ويؤدى لاحتجازه بالمثانة .

- العلاج الدوائى :

وهذا يشتمل على نوعين أساسيين من العقاقير :

- بما أن سبب هذه المشكلة يرتبط بزيادة إنتاج الهرمون النشط **DHL** فتستخدم عقاقير تثبط إنتاجه من خلال وقف نشاط الإنزيم المشارك فى هذه العملية - كما ذكرنا .
- ومن أمثلة هذه العقاقير عقار **Finasteride** المعروف باسم بروسكار **Proscar** .
- عقاقير تساعد على ارتخاء العضلات المساء عمومًا بما فى ذلك الأنسجة العضلية للبروستاتا والمثانة البولية مما يخفف من الضغط الواقع على قناة مجرى البول، ويخفف بالتالى من متاعب التبول .
- وهذه العقاقير تؤدى فى نفس الوقت لخفض ضغط الدم المرتفع من خلال بسطها للعضلات المساء، وهى تنتمى لمجموعة مضادات ألفا **Alpha – Adrenergic Blockers** ، مثل: عقار برازوسين المعروف تجارياً باسم مينيبريس **Mini press** .

- بالإضافة لذلك هناك عقاقير من الأعشاب والنباتات الطبيعية تساعد في تخفيف المتاعب الناتجة عن التضخم ، كما سيتضح .

- العلاج الجراحي :

ومن خلاله يقوم الطبيب باستئصال جزء من البروستاتا ، وتبعاً لذلك يزول الضغط الواقع على قناة مجرى البول ، وهي جراحة بسيطة إلى حد ما تتم عادة باستخدام المنظار وتحت تخدير كلي .

والسؤال الآن :

هل يؤثر استئصال البروستاتا على القدرة الجنسية ؟

إنه ليس من المفروض أن يحدث ذلك؛ لأن البروستاتا ليس لها علاقة بتحقيق الانتصاب، ولكن في الحقيقة أن الأعصاب المغذية للقضيب والمسئولة عن حدوث الانتصاب تكون مجاورة للبروستاتا؛ ولذا قد يحدث تلف لهذه الأعصاب، وبخاصة في حالات الاستئصال الكلي ، مما يؤثر على تحقيق الانتصاب .



وعموماً فإن أساليب الجراحة الحديثة صارت تقلل من فرصة حدوث

ذلك .

علاجات حديثة بديلة لاستئصال البروستاتا :

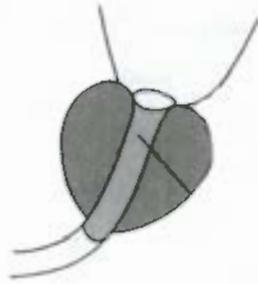
إن هناك في الحقيقة علاجات أخرى يمكن أن تغني عن التدخل الجراحي، وهي :

استخدام بالون لتوسيع قناة مجرى البول :

ففي هذه الطريقة **Ballon Urethroplasty** يقوم الطبيب بوضع بالون داخل قناة مجرى البول ثم نفخه بغرض توسيع القناة الضيقة بسبب التضخم، وذلك على غرار عملية توسيع الشرايين التاجية بالبالون لزيادة تدفق الدم خلالها . وبذلك فإن هذه الطريقة لا تعالج التضخم وإنما تعالج المشكلة الناتجة عنه، وتبعاً لذلك تتحسن متاعب التبول .

تركيب دعامة داخل قناة مجرى البول :

وفي هذه الطريقة **Endoprotheses** يقوم الطبيب بوضع دعامة داخل قناة مجرى البول لتوسيعها ولزيادة تدفق البول خلالها ، وذلك أيضاً على غرار الدعامات التي توضع داخل الشرايين التاجية .



دعامة قناة مجرى البول

العلاج بالأشعة :



وهذه طريقة أخرى تستخدم عادة كعلاج مساعد بالإضافة للعلاج الدوائي، بغرض تخفيف التضخم وتخفيف الضغط الواقع على قناة مجرى البول .. حيث يمكن لهذا الغرض استخدام أشعة الليزر Laser، أو الموجات فوق الصوتية Ultrasounds أو الموجات القصيرة Microwaves.

مشكلة التهاب البروستاتا..

Rx

المزعجة



ما الذي يحفز على حدوث التهاب



بالبروستاتا؟

التهاب البروستاتا ينشأ نتيجة تسلل بكتيريا أو ميكروبات معينة للبروستاتا .. وهذا ما يمكن حدوثه في الأحوال التالية :

- عندما تكون هناك علاقات جنسية غير شرعية (زنا) مع امرأة ساقطة مصابة بعدوى .. ففي هذه الحالة يمكن أن تتسلل البكتيريا المسببة لمرض السيلان عبر قناة مجرى البول إلى البروستاتا، أو يتسلل الميكروب المسبب لمرض الكلاميديا (وهو ميكروب غير بكتيري) إلى البروستاتا بنفس الطريقة.

- عندما تُتبع عادات غير صحية لنظافة الفرج تقوم بجلب الجراثيم من فتحة الشرج أو من خلال ملامسة البراز إلى فتحة القضيب .. ففى هذه الحالة تنتقل العدوى للبروستاتا بنوع آخر من البكتيريا يسمى إى - كولاى **E - Coli** .. وهو ميكروب يسكن فى الأمعاء بصورة طبيعية ويظهر مع البراز .. لكنه عندما يصل للبروستاتا يصبح شرسًا معديًا .
- عندما يستحم المرء ببركة ماء راكد متسخ .. ففى هذه الحالة تزيد القابلية لعدوى البروستاتا بسبب تسلل الميكروبات من خلال فتحة القضيب وقتاة مجرى البول .
- عندما يكون هناك شذوذ جنسى (لواط) .. حيث تلوث فتحة القضيب (بالنسبة للفاعل) بفضلات الشرج (بالنسبة للمفعول به) .. ونفس الشيء يحدث عند ممارسة الانحراف الجنسى (أى وطء المرأة من الشرج) .
- كما يمكن أن تنتقل العدوى عن طريق الدم من عضو آخر مصاب قد يكون بعيدًا عن البروستاتا ، كما فى حالة وجود خراج بالضررس أو التهاب صديدى بالأذن .

كيف تظهر أعراض التهاب البروستاتا؟

- علينا أن نتوقع فى حالة وجود التهاب بالبروستاتا **Prostatitis** ظهور أعراض، مثل :
 - وجود حرقان بالبول ، والإحساس بألم يتركز فى مؤخرة القضيب ويمتد لمنطقة العجان (فيما بين الشرج والفرج) ويكون غائرًا فى الاتجاه لأعلى .
 - ظهور إفراز من القضيب بلون أصفر أو مائل للبنى وخاصة فى الصباح عقب الاستيقاظ من النوم أو عند عصر القضيب .
 - حدوث ألم عند القذف، أى: أثناء مرور السائل المنوى للخارج .
 - الشكوى من ألم بأسفل الظهر .
 - وفى الحالات الحادة ترتفع درجة الحرارة، ويشعر المريض بتكسير بالجسم شبيه بنزلات البرد .
 - أما عند اختبار البول ، فقد تظهر خلايا صديدية ، وأعداد كبيرة من كرات الدم البيضاء المنتشرة لمقاومة هذه العدوى .
 - وعند فحص البروستاتا من الشرج تبدو دافئة مؤلمة عند تحسسها بأصابع الطبيب .. لكن هذا الألم يكون أقل فى الحالات المزمنة، ويمكن من خلال هذا الفحص الحصول على عينة من السائل البروستاتى عن طريق تدليك البروستاتا .. وعمل مزرعة للسائل للكشف عن العدوى، ونوع الميكروب، وتحديد المضاد الحيوى المناسب للقضاء عليه .

التهاب العنيد !

والتهاب البروستاتا من الحالات المرضية العنيدة التي تستدعي عادة فترة علاجية طويلة بالمضادات الحيوية قد تصل إلى ثلاثة شهور أو أكثر، وسبب ذلك هو أن المضادات الحيوية تجد عادة صعوبة في الوصول إلى جسم البروستاتا، لوجود ما يسمى بالحاجز الدموي البروستاتي **Blood - Prostatic Barrier = BPB** وفي الحالات الشديدة - ولتجاوز هذه الصعوبة - قد يلجأ الطبيب لوصف مضادات حيوية تؤخذ عن طريق الوريد، وخاصة في حالة احتمال حدوث خراج بالبروستاتا بسبب العدوى الشديدة .

هل تنتقل عدوى البروستاتا للزوجة؟

هذا يتوقف على نوع الميكروب ودرجة الالتهاب . فليس من الآمن بالطبع استمرار العلاقة الزوجية في حالة وجود التهاب ناتج عن العدوى بميكروب السيلان .. والذي يلتقطه الزوج من الممارسات الجنسية خارج نطاق العلاقة الشرعية، ونفس الشيء ينطبق على ميكروب الكلاميديا . ففي الحالتين يجب أن يتوقف الجماع لحين الشفاء . أما العدوى الناتجة عن ميكروب "إي - كولاى" ، وهى أكثر الأنواع شيوعاً فإنها لا تمثل خطراً على الزوجة ولا تنتقل عادة بالاتصال الجنسي . وعموماً - ولزيادة الحرص - يمكن استمرار العلاقة الزوجية باستخدام عازل طبي مع استمرار العلاج بالمضادات الحيوية ، وإن كان بعض الأطباء ينصح بتوقفها لمدة أسبوعين منذ بداية الإصابة لمزيد من الوقاية .

التهاب البروستاتا وضعف الخصوبة

إن التهاب البروستاتا يمكن أن يكون أحياناً عقبة في طريق الإنجاب لتأثيره على خصوبة الرجل وذلك في حالات الالتهاب الشديد، فوجود التهاب شديد يجعل السائل البروستاتي الذي يختلط بالحيوانات المنوية بيئة غير مناسبة لها بسبب كثرة أعداد البكتيريا والخلايا الصديدية به مما يؤثر على حركة ونشاط الحيوانات المنوية ، فتبدو ضعيفة غير قادرة على الحركة السريعة بعد القذف ، وبالتالي لا تستطيع القيام بتلقيح البويضة .. لكن هذه الحالة يمكن عادة السيطرة عليها بتحديد نوع البكتيريا المعدية من خلال عمل مزرعة وتقديم المضادات الحيوية المناسبة لفترة كافية .



احتقان البروستاتا .. مشكلة

Rx المراهقين والعزاب



ما المقصود باحتقان البروستاتا؟

عندما تكتظ البروستاتا بالإفرازات ولا تُفرغها بكمية كافية وبصورة منتظمة فإنها تصير ممتلئة دافئة وربما مؤلمة بعض الشيء.. وهذه الصورة تسمى باحتقان البروستاتا، وقد يحدث كذلك أثناء الحذف عند التبرز أو التبول نزول بضع قطرات من السائل البروستاتي المتراكم بالبروستاتا ويُسمى المَدَى.

ويمكن اعتبار احتقان البروستاتا نوعاً من الالتهاب غير الميكروبي **Congestive Prostatitis**. وهذه المشكلة تزيد في مجتمعات الكبت الجنسي التي يتأخر فيها سن الزواج بين الشباب بسبب الظروف المادية المتدنية . وللإثارة الجنسية دور مهم في حدوث هذه المشكلة . فالسائل البروستاتي يُفرز يومياً بصورة معتادة لكن إفرازه يزداد في حالة التعرض لإثارة جنسية مما يحفز على احتقان البروستاتا . ولذا فإن للعفة دوراً في الوقاية من هذه المشكلة في حالة عدم إمكانية الزواج، وهذا يذكرنا بقول نبينا الكريم ﷺ : " يا معشر الشباب، من استطاع منكم الباءة فليتزوج فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء " . (أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب النكاح). ومن رحمة الله تعالى بنا أنه جعل هناك منفذاً طبيعياً لتحرير البروستاتا من جزء من إفرازاتها المتراكمة وذلك من خلال ظاهرة الاحتلام . وطالما الأمر كذلك فإننا لا ننصح بممارسة العادة السرية للتخلص من السائل البروستاتي الزائد لما تحمله من أضرار نفسية وجسمية .. ولعل من أبرزها الإحساس بالسوء تجاه النفس وبالتالي ظهور مشكلة ضعف الثقة بالنفس.

وما هو العلاج؟

إنه لا بد لمقاومة هذه المشكلة تجنب التعرض للإثارة الجنسية بأشكالها المختلفة، والمبادرة بالإسراع بالزواج والذي فيه صيانة للأعضاء الجنسية.

أما العلاج الطبي فيكون بتقديم عقاقير تساعد على تخفيف الاحتقان ، وقد يحتاج الأمر لعمل جلسات تدليك للبروستاتا .

انتبه : هذه العوامل تزيد من القابلية للإصابة بسرطان البروستاتا

Rx



المرض الصامت الذي صار يتصدر قائمة الأمراض الخبيثة:

إذا كانت الإحصائيات تذكر أن مرض سرطان الثدي هو السرطان الأول بين النساء والأكثر شيوعاً .. فإن سرطان البروستاتا صار يتصدر قائمة الأمراض الخبيثة؛ ليصبح السرطان الأول والأكثر شيوعاً بين الرجال . وهناك ضحايا كثيرون من المشاهير الذين أصيبوا بهذا المرض ، مثل: الملك حسين ملك الأردن ، والرئيس الفرنسي فرانسوا ميتران، وشين كونرى الذى لعب دور جيمس بوند ، والرئيس التركي تورجوت أوزال ، وغيرهم .

وتكمن مشكلة هذا المرض فى تأخر اكتشافه عادة حيث يقضي فترة طويلة فى صمت دون إحداث أعراض واضحة؛ لذا فإن فرصة انتشاره تكون كبيرة ، وفرصة علاجه والشفاء منه تكون محدودة . ولكن فرصة الإصابة به تحدث عادة فى سن متأخرة تكون بعد سن الـ 65 سنة ، وبذلك يكون المصاب قد اجتاز فترة طويلة من العمر وكاد أن يشبع من الحياة ! ولكن .. من هم الرجال الأكثر قابلية للإصابة بهذا المرض الخبيث؟ لقد وجد من الدراسات أن بعض العوامل تزيد من فرصة الإصابة بهذا المرض . وبالتالي كلما تعرض لها الرجل زادت قابليته للإصابة ، وهي مثل :

- التدخين .
- كثرة تناول الدهون الحيوانية .
- زيادة وزن الجسم .
- الانحراف الجنسي (الزنا) .

فكلما زاد عدد السجائر التى يدخنها الرجل ، وزاد إقباله على تناول الأغذية الدسمة الغنية بالدهون المشبعة التى ترفع مستوى الكوليستيرول ، وزاد وزن جسمه بسبب قلة النشاط والحركة والإفراط فى تناول الطعام ، زادت قابليته للإصابة . ومن الطريف أن بعض الباحثين قد لاحظوا كذلك زيادة نسبة الإصابة بهذا المرض بين متعددى العلاقات الجنسية والمصابين بأمراض منقولة بالجنس (الزنا) .

كما وجد الباحثون أيضاً أن تناول العقاقير المحتوية على هرمون التستوستيرون بغرض زيادة القدرة الجنسية ودون وجود ضرورة لذلك يؤدي لارتفاع مستوى هذا الهرمون

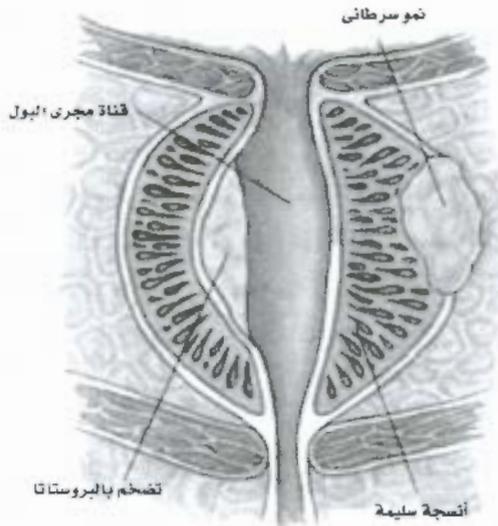
عن الحد الطبيعي، ويحفز ذلك على حدوث تحوّل لتضخم البروستاتا الحميد إلى ورم سرطاني.

ولكن.. هل يرتبط حدوث هذا المرض بعامل وراثي؟

إنه ككثير من الأمراض، وجد أن وجود إصابة بسرطان البروستاتا بين أفراد الأسرة أو الأقرباء من الدرجة الأولى، كالأب أو الأخ، تزيد بالفعل من فرصة الإصابة بين باقي أفراد الأسرة بنسبة قد تصل إلى الضعف مقارنة بالآخرين الذين لم يظهر المرض بين أسرهم.. لكن ذلك لا يعنى انتقال المرض بالوراثة، وإنما يعنى فقط وجود ميل أسرى للإصابة.

وما الأعراض المحتملة لهذا المرض؟

إن أغلب الأعراض الناتجة عنه ترتبط بعملية التبول بسبب نمو الورم السرطاني وضغطه على قناة مجرى البول، فقد تحدث أعراض، مثل: كثرة التبول، أو التبول اللا إرادي، أو احتباس البول، أو نزول بول مُدمم: لذا فإنه من الضروري أن يُبحث أمر تغير عادات التبول بعد سن الستين عاماً بعناية.. وأن يستثنى وجود ورم خبيث بالبروستاتا، وفي بعض الحالات قد يجتمع الورم السرطاني مع وجود تضخم بالبروستاتا في نفس الحالة.



انتشار المرض:

- الشكوى من ألم أسفل الظهر:

من المواضع المميزة التي فيها المرض في مراحله المتقدمة العظام المحيطة، فقد

ينتشر بالفقرات السفلية للعمود الفقري ، وبمعظم الحوض . ويصاحب ذلك الشكوى من ألم شديد بأسفل الظهر، ولكن في الحقيقة أن وجود التهاب البروستاتا يمكن أيضًا أن يؤدي لألم بأسفل الظهر .

هل يؤثر سرطان البروستاتا على الفقرة الجنسية؟

ليس من المتوقع حدوث ذلك ، ولكن بمجرد معرفة المريض بإصابته بهذا المرض فإن ذلك يكون كافيًا لإضعاف رغبته الجنسية وقدرته على تحقيق اتصال جنسي ناجح . ولكن قد تحدث أعراض أخرى ترتبط بالعملية الجنسية وأبرزها القذف المؤلم، أي: انبعاث ألم أثناء نزول السائل المنوي .

فرصة الشفاء :

إن فرصة الشفاء من هذا المرض ترتبط بالمرحلة التي يكتشف فيها . ففي المرحلتين الأولى والثانية يكون الورم لا يزال محصورًا داخل البروستاتا ، ولم ينتشر خارج غلافها المحيط بها؛ لذا فإن استئصال البروستاتا جراحياً قد يضمن أن يعيش المريض عمره الافتراضي بصورة طبيعية، أما انتشار المرض خارج البروستاتا في المرحلتين الثالثة والرابعة فيقلل بلاشك من العمر الافتراضي للمريض .. كما أن إجراء جراحة استئصال البروستاتا في هذه الحالة لا يفيد المريض في السيطرة على المرض.

كيف يمكن الكشف المبكر عن سرطان البروستاتا؟

تزيد فرصة حدوث المرض مع التقدم في العمر ، وكذلك في حالة وجود تاريخ أسرى إيجابي للإصابة بالمرض لذا يُنصح المتقدمون في العمر (بعد 60 سنة) وخاصة الذين ظهر المرض بين أفراد أسرتهم بإجراء فحوص روتينية للبروستاتا؛ للتأكد من سلامتها أو للكشف عن المرض في مرحلة مبكرة ، وهذه تشمل :

الفحص الشرجي للبروستاتا :

وهو أبسط أنواع تلك الفحوص ومن خلاله قد يمكن للطبيب تحسس الورم السرطاني.. ولكن قد لا يتمكن من ذلك في حالة وجود الورم بالجهة البعيدة من البروستاتا عن المستقيم .

اختبار دلالات الأورام :

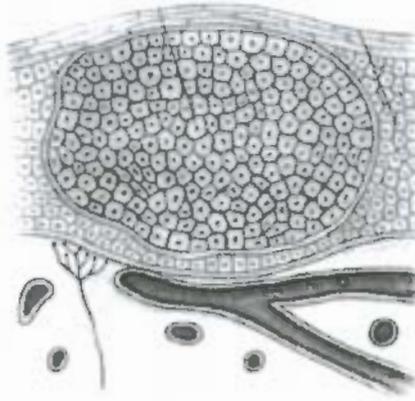
كما يمكن الكشف عن وجود احتمال للإصابة بالمرض من خلال أخذ عينة من

الدم، وفحصها لتحديد مستوى "أنتيجن" معين يزيد مستواه في حالة الإصابة بسرطان البروستاتا، ويسمى هذا الاختبار **Prostate Specific Antigen = PSA** ويزيد احتمال الإصابة بالمرض في حالة وجود مستوى مرتفع لهذا الاختبار مع وجود ورم يمكن تحسسه من خلال الشرح.

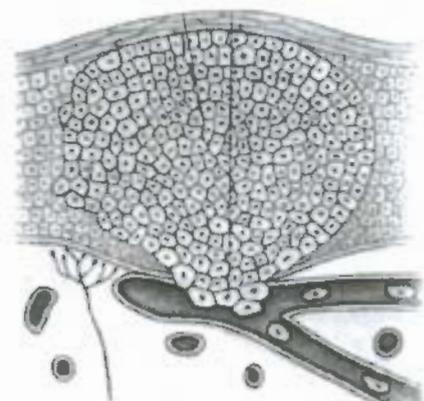
الفحص بالموجات فوق الصوتية :



من خلال هذا الفحص يمكن للطبيب تشخيص وجود ورم بالبروستاتا ، ولكنه لا يستطيع تحديد ما إذا كان هذا الورم حميداً (أى: تضخم بالبروستاتا) أم خبيثاً؛ ولذا فإن الطريقة المؤكدة لتشخيص هذا المرض هي أخذ عينة من الورم وفحصها مجهرياً .



ورم حميد



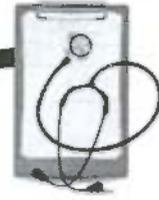
ورم خبيث

الفرق بين الورم الحميد والورم الخبيث (مثل: تضخم البروستاتا الحميد وسرطان البروستاتا) الورم الحميد يظل مُحاصراً بمكانه ولا ينتشر .. أما الورم الخبيث فينتشر بالجسم عبر الأوعية الليمفاوية وعبر تيار الدم حيث تسافر الخلايا السرطانية خلال هذه الأوعية؛ لتصيب أعضاء أخرى.



احترس من هذه الأخطاء الضارة بسلامة البروستاتا وأعضائك الجنسية

Rx



أخطاء وعادات غير سوية:

بعض العادات
التي تضر
البروستاتا

- تجنب الإثارة الجنسية بدون إفراغ للشهوة من خلال الطريق الشرعى .. وهو الزواج.
- تجنّب الاستحمام فى ماء راكد عكر.
- تجنب وصول فضلات الشرج إلى الفرج .. بتجنب الاغتسال من الخلف للأمام.
- تجنب الجلوس لفترات طويلة وخاصة فى وضع "مزنوق" كوضع الساق على أخرى لتفادى حدوث ضغط على البروستاتا مما يوترها ويهيجها .
- واستكمالاً للنقطة السابقة تجنب قيادة السيارة لمسافات طويلة دون أخذ راحة متقطعة.. ولاحظ أن هزهة السيارة تستقبلها البروستاتا كأنها نوع من الإثارة الجنسية مما يحفز على زيادة إنتاج السائل البروستاتى وحدث احتقان بالبروستاتا .
- تجنب ارتداء ملابس ضيقة إذ إنها تتسبب فى حدوث ضغط شديد على الخصيتين مما يحفز على حدوث مشكلة دوالى الخصية .. ويحفز كذلك على احتقان البروستاتا .
- لاحظ أن التدخين له علاقة بحدوث سرطان البروستاتا .
- لاحظ أيضاً أن كثرة التعرض لضغوط نفسية تحفز على التهاب البروستاتا .. ومن أسباب ذلك أنها تقلل من مناعة الجسم ضد العدوى .
- ابتعد عن الكيماويات الضارة إذ إن بعض الدراسات تذكر أن معدن الكاديوم بصفة خاصة والذي يتعرض له عمال البطاريات والمطاط يزيد من القابلية لمتاعب البروستاتا (لاحظ: أن هذا المعدن الفتاك يوجد فى دخان السجائر).
- قلل من تناول الأغذية الدسمة واللحوم الحمراء، وزدّ من تناول الخضراوات والفواكه والحبوب: لتوفير الوقاية ضد سرطان البروستاتا.
- نظراً لأن البروستاتا توجد أسفل قاعدة المثانة، فإن بقاء المثانة ممتلئة بالبول لفترة

طويلة يعرّض البروستاتا لضغط يضر أنسجتها؛ ولذا لا تتأخر عن تلبية الرغبة في التبول.

• لاحظ كذلك أن امتلاء المثانة بالبول لفترة طويلة يحفز على ركود مكونات البول وتكوين حصوات .

• لاحظ أن التفريغ المنتظم للبروستاتا من إفرازاتها ضرورة مهمة لصيانتها وحمايتها من الاحتقان والتهيج .. فلا تتأخر عن جماع زوجتك .

• إذا كنت تعاني من مشكلة التبول أثناء الليل مما يضطرك للاستيقاظ على غير الرغبة فتوقف عن تناول السوائل في المساء أو قبل ميعاد النوم بنحو ثلاث ساعات وخاصة المشروبات المحتوية على كافيين (القهوة) حيث إنها تحفز على إدرار البول .

• قلل كذلك من تناول الأغذية الحريفة كالمحتوية على الشطة الحمراء والصُوص الحار والفلفل الأسود- لنفس السبب السابق .

• الإحصائيات تشير إلى أن التمتع بلياقة بدنية وممارسة الرياضة بشكل منتظم يقلل من القابلية للإصابة بمتاعب البروستاتا بصفة عامة ، فلتهتم بهذه الناحية ، ومن المناسب أن تمارس أى نشاط رياضي بمعدل 30 دقيقة خلال 5 أيام من الأسبوع .

• إذا كنت تعاني من تضخم البروستاتا. فتجنب كثرة الوقوع تحت ضغوط نفسية حتى لا تزداد مشكلة ضعف خروج البول . تفسير ذلك هو أن البروستاتا وعنق المثانة يتمتع كلاهما بتغذية وفيرة بالأعصاب فعندما يغضب أو تنفعل يزيد خروج هرمون الأدرينالين (هرمون التوتر) وتستجيب له الأعصاب المغذية لعنق المثانة فينتج عن ذلك حدوث ضيق بعنق المثانة يصعب معه خروج البول بسلاسة .

• لاحظ أن العقاقير المستخدمة في علاج نزلات البرد تحتوى على مضادات للاحتقان، وهذه تحدث تقلصاً بعنق المثانة مما يجعل مرور البول صعباً .

• وتزيد هذه المشكلة بدرجة أكبر مع استخدام العقاقير المضادة للحساسية. أو المحتوية على مضادات الهستامين؛ لذا يجب تناول هذه العقاقير بحذر في حالة وجود تضخم بالبروستاتا، وعموماً فإن العقاقير الحديثة المضادة للحساسية لا تتسبب في حدوث هذه المشكلة، وبناء على ذلك يفضل أن تخبر طبيبك المعالج بوجود تضخم أو مشكلة ما بالبروستاتا قبل وصف العلاج .

• لاحظ أن ركوب الدراجات لفترة طويلة أمر غير مستحب حيث يمكن أن يضر ذلك سلامة البروستاتا إذ يحفزها على التهيج والالتهاب بسبب كثرة الهززة وضغط مقعد الدراجة على منطقة العجان.. بل إن هناك دراسة أمريكية ربطت بين كثرة ركوب الدراجات سواء العادية أو البخارية والإصابة بالضعف الجنسي.

أغذية وأعشاب فعالة في مقاومة متاعب البروستاتا وتدعيم الصحة الجنسية

Rx



الزنك :

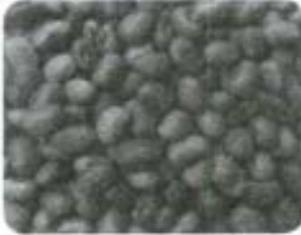
هو أهم معدن تحتاجه البروستاتا ، فهو بمثابة الحديد للدم والكالسيوم للعظام إذ يعمل على صيانتها وحمايتها من المرض ، كما أنه ضروري لعملية تكوين الحيوانات المنوية ، وبالتالي يفيد في حالات ضعف الخصوبة .

وُجد من الدراسات أن توافر الزنك يثبط أو يقلل من تكون الإنزيم 5 - Alpha Reductase والذي يؤدي لتكوين التستوستيرون النشط DHT والذي يتسبب بدوره في حدوث مشكلة تضخم البروستاتا .

وفي إحدى الدراسات التي أجريت بجامعة شيكاغو الأمريكية أدى تقديم الزنك لمجموعة من المصابين بتضخم البروستاتا ولمدة ستة أشهر إلى حدوث انكماش محدود للبروستاتا في حوالي 75 % منهم .

يتوافر الزنك في الأغذية التالية ،

- المخبوزات من الدقيق الكامل (كالخبز الأسمر) .
- جنين القمح .
- القواقع البحرية .
- بذور القرع العسلي .
- الحبوب الكاملة كالعدس، واللوبيا، والفاصوليا البيضاء .



فيتامين (هـ) :

هو أهم فيتامين للبروستاتا وللصحة الجنسية بوجه عام، ويعتبر من أقوى مضادات الأكسدة، ويتوافر في الأغذية التالية:

- الفلال الكاملة (كالقمح والشوفان) .
- جنين القمح وزيت جنين القمح .
- الزيوت النباتية عمومًا ، وبخاصة زيت بذر الكتان (الزيت الحار) ، وزيت دوار الشمس .

بيتا كاروتين :



ويُسمى سابقًا فيتامين (أ)؛ لأنه يمثل المادة التي ينتج عنها فيتامين (أ) داخل الجسم. يقاوم البيتا كاروتين حدوث تضخم البروستاتا إذ وجد من الدراسات أن هناك حالات كانت تعاني من نقص هذا الفيتامين خلال السنة السابقة لبدء حدوث تضخم البروستاتا، كما وجد أنه يقلل من تطور التغيرات التي تسبق حدوث سرطان البروستاتا، ويتوافر هذا الفيتامين في الخضراوات والفواكه ذات اللون الأصفر أو البرتقالي، مثل :



- الجزر. - القرع العسلي.

- الكنتالوب. - البطاطا.

- السبانخ (تحتوي السبانخ على نسبة عالية من الكلوروفيل الأخضر والذي يحجب صبغات البيتا كاروتين الصفراء).

فيتامين (ج) :



يتميز بتأثير قوى كمضاد للشيخوخة إذ يوفر الحيوية للخلايا والأنسجة، ويفيد تقديمه بصورة منتظمة من خلال مستحضرات هذا الفيتامين والأغذية الغنية به في مقاومة مشكلة ضعف حركة الحيوانات المنوية والتي تتسبب في ضعف الخصوبة، ويتوافر هذا الفيتامين في الأغذية التالية:

- الكيوي (أغنى المصادر).

- الجوافة.

- الموالح (كالليمون والجريب فروت).

- البروكلي



الليكوبين :



وهي الصبغات الحمراء الملونة للطماطم، وتنتمي لعائلة الكاروتينويدات الغنية بالصبغات الصفراء والبرتقالية الملونة للجزر والقرع العسلي .

وُجد من الدراسات أن توافر صبغات الليكوبين بالجسم يقلل من فرصة الإصابة بسرطان البروستاتا بنسبة تصل إلى 45% !!

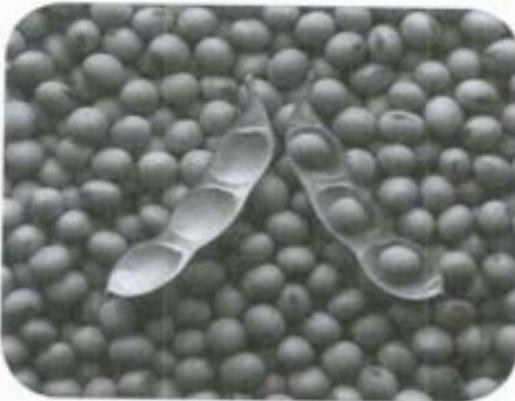


الطماطم من أهم الأغذية لمقاومة سرطان البروستاتا لاحتوائها على الليكوبين ..
والذى يوجد كذلك بنسبة أقل في ثمار الفراولة

فول الصويا :



يعد فول الصويا ومنتجاته . مثل : (التوفو اليابانى ولبن الصويا) من أفضل الأغذية لمقاومة سرطان البروستاتا .. بل إنه يساعد كذلك فى إبطاء أو تأخير حدوث تضخم البروستاتا . ويرجع هذا التأثير لاحتوائه على عدة كيمائيات نباتية مهمة من أبرزها الأيزوفلافونات **Isoflavones** والتي تقاوم كذلك هشاشة العظام، ومثبطات البروتياز **Protease Inhibitors** والصابونينات **Saponins**.



السيلينيوم :



وهو من المعادن الأخرى المهمة بالإضافة لمعدن الزنك ، للوقاية من سرطان البروستاتا ..
بل ومن مختلف السرطانات .
يعمل السيلينيوم جنباً إلى جنب مع فيتامين (هـ) لتحقيق هذا الغرض. فالسيلينيوم يحمى الخلية من الداخل ، وفيتامين (هـ) يحمى جدار الخلية الخارجى .

- ويتوافر هذا المعدن المهم المضاد للأكسدة فى الأغذية التالية :
- الثوم.
 - الفلفل كالشوفان والقمح الكامل.
 - الأعذية البحرية عموماً.
 - الأرز البنى (الأرز المحتفظ بقشرته الخارجية .. أى: نخالته).



حبوب اللقاح :

فضلاً عن قيمتها الغذائية العالية المدعمة لطاقة الجسم والمقاومة للتعب والإجهاد، فقد وجد من الدراسات أن بعض المركبات الفعالة بحبوب اللقاح تأخذ مواقع لها عند مستقبلات الخلايا **Cell Receptors** التى تستقبل هرمون التستوستيرون النشط **DHT** الذى يتسبب فى تضخم البروستاتا ، وبالتالي تقلل وتقاوم تأثيره.



تناول ملعقة صغيرة يومياً من حبوب اللقاح يعد من الوصفات الفعالة
لمقاومة تضخم البروستاتا
وزيادة حيوية الجسم بصفة عامة

كما وجد من الدراسات أن تقديم حبوب اللقاح للمصابين بتضخم البروستاتا يحسّن بدرجة واضحة من متاعب التبول الناتجة عن التضخم حيث يعتقد أنه يساعد على انكماش البروستاتا المتضخمة . كما تحتوى حبوب اللقاح على مركبات مضادة للأكسدة ومقوية للجهاز المناعى مما يقلل من فرصة العدوى والإصابة بالتهاب البروستاتا .

ولكن .. كيف تتناول حبوب اللقاح؟

يمكن نثر مقدار ملعقة صغيرة من حبوب اللقاح على الأطعمة المختلفة كالزبادى والعصائر، أو يمكن تناولها مخلوطة مع العسل، كما توجد حبوب اللقاح فى صورة مكملات غذائية لتدعيم الصحة العامة والصحة الجنسية بصفة خاصة .

شجر النخيل المنشارى (سُو بالميتو):



هو نوع من النخيل القصير الذى يتميز بأوراق عريضة مشرشرة كالمنشار، ولذا يُوصف بهذا الاسم "Saw Palmetto". وهى أشجار تنتشر بجنوب شرق الولايات المتحدة، مثل: ولاية فلوريدا ، وسُوث كارولينا ، وجنوب جورجيا.. وتُنتج ثمارًا كالبُح الصغير .. له مذاق حلو ولاذع، وتحتوى على نسبة عالية من الزيت قوى الرائحة ، يتركب من أحماض دهنية، مثل: (حمض اللينوليك وحمض الأوليك) بالإضافة إلى استيرويدات واستيرات ، ومجموعة من السكريات، وزيوت طيارة، ومجموعة من الكيماويات الأخرى الفعالة لها تأثيرات مختلفة فمنها ما هو مضاد للأورام ، ومنها ما هو مضاد للالتهاب ، إلى آخره . ومن الطريف أن الباحثين

قد وجدوا أن ثمار هذا الأشجار تقاوم مشكلة تضخم البروستاتا وتساعد على انكماش البروستاتا المتضخمة. وتعمل المواد الفعالة به بنفس طريقة عمل عقار فينستيرايد Finasteride المعروف باسم بروسكار Proscar لكنها تتميز بتأثير أقوى.. فتعمل هذه المواد على تثبيط مفعول الإنزيم اللازم لتحويل التستوستيرون إلى صورته النشطة DHT والذى تتسبب فى تضخم البروستاتا، كما ذكرنا. كما تتميز بتأثير مضاد للالتهاب يمنع تكون المركبات الالتهابية التى تزيد من حجم الغدة وتؤدى لالتهابها . ومن خلال الدراسات التى أجريت حول فاعلية هذه الثمار وجد أن تناولها يحسّن بدرجة كبيرة من متاعب التبول التى يعانى منها المرضى ويقلل من فرصة احتجاز البول بالثانة . كما يفيد كذلك تقديم خلاصة هذه الثمار فى حدوث تحسن لحالات سرطان البروستاتا إذ تساعد على حدوث انكماش للورم السرطانى ويقاوم انتشاره، كما تقيد الثمار كذلك فى أغراض علاجية أخرى مثل خفض مستوى الكوليستيرول ، وتخفيف التهاب المفاصل ، ومقاومة التقلصات . ونظرًا لتلك الفوائد العظيمة لثمار هذا النوع من النخيل، فقد قامت بعض شركات الأدوية بتجهيز خلاصة ثمارها فى صورة مستحضرات طبية على هيئة كبسولات مخصصة لعلاج حالات تضخم البروستاتا.

الثوم :



فص الثوم يمثل كنزًا غنيًا بالفوائد الصحية التي يطول ذكرها . وفيما يتعلق بالبروستاتا ، فإنه بالإضافة لتمتع الثوم بخصائص تجعله بمثابة مضاد حيوي قوى ، ومفيد بالتالي في حالات عدوى والتهاب البروستاتا والمثانة والمسالك البولية عمومًا ، فإنه يعد كذلك من أقوى الأغذية الطبيعية لمقاومة سرطان البروستاتا . فقد وجد أن مركبات الثوم تعرقل عملية التمثيل الغذائي داخل الخلايا السرطانية وتقاوم بذلك تكاثرها . كما أنها من ناحية أخرى ترفع من قدرة الجهاز المناعي على التصدي للخلايا السرطانية ومهاجمتها . كما يحتوى الثوم على مادة الجيرانيوم ومعدن السيلينيوم، ويعتقد أن كليهما له كذلك تأثير مضاد للأورام السرطانية .



تناول فصوص الثوم النيئ وصفة فعالة لمقاومة التهاب البروستاتا وقناة مجرى البول .. كما يوفر تناول الثوم الوقاية من الإصابة بسرطان البروستاتا .

التوت وعصير التوت :



من أقدم الوصفات الطبية لعلاج عدوى المثانة والجهاز البولي الاعتماد على تناول عصير التوت البري **Cranberry** .. حيث يحتوى على مادة حمضية تقضى على البكتيريا المعدية . ووجد أن هذا التأثير ينطبق كذلك على حالات التهاب البروستاتا، ويذكر الباحثون أن هذا التأثير المضاد للعدوى لا يرجع فحسب إلى الخاصية الحمضية العالية للتوت، وإنما يرجع كذلك لاحتوائه على مركبات لزجة تعوق التصاق بكتيريا (إى - كولاى) بجدار المثانة والممرات البولية مما يسهل بالتالي من طردها للخارج . وتوجد مستحضرات دوائية من التوت لعلاج التهاب المسالك البولية، وتفيد كذلك في حالات التهاب البروستاتا الناتجة عن العدوى ببكتيريا (إى - كولاى) .

هل لديك مشكلة بالخصية

Rx أو القضيب ؟



- هذه هي أبرز المشاكل وطرق علاجها :

مشكلة دوالي الخصية :



إليك هذا التوضيح البسيط .. الدم يتجه لأسفل داخل الشرايين لتغذية الخصيتين والقضيب ، ثم يدور ويتجه لأعلى داخل الأوردة ، كجزء من الدورة الدموية . عندما يحدث ركود للدم داخل الأوردة ، فإن ضغط الدم على جدران الأوردة يرتفع ، وقد لا تتحملة الجدران فتتمدد وتنتفخ وتتعرج إذ يحدث ما يسمى بدوالي الخصية **Varicocele** ، وبنفس الكيفية تحدث الدوالي عمومًا ، مثل: دوالي الساقين .

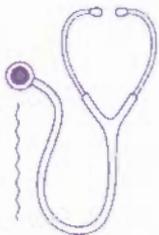
ولكن.. ما الذي يؤدي لركود الدم؟

إن من أبرز أسباب ذلك تكرار الهياج الجنسي ، والمصحوب بزيادة تدفق الدم للخصيتين والقضيب ، دون إفراغ للشهوة ، أي: دون تحقيق قذف يعقبه ارتخاء ، وتبعًا لذلك يطول بقاء وركود الدم بأوردة الخصيتين والقضيب . كما أن وجود الخصية في وضع محشور مزنوق مضغوط لمدة طويلة يحفز على ذلك .. وهو ما يحدث بسبب ارتداء ملابس ضيقة ضاغطة على الخصيتين ومنطقة الحوض .. كما يساعد أيضًا على ذلك اتخاذ أوضاع غير سليمة أثناء الجلوس لفترات طويلة تعرض الخصيتين للضغط وتعوق حركة الدم .

- وما الأعراض الناتجة عن دوالي الخصيتين؟



قد لا تشعر بأية أعراض .. أو قد تشعر بثقل بالخصيتين وربما ببعض الدفء ، ولكن الأعراض ليست هي المشكلة ، وإنما تكمن مشكلة الإصابة بدوالي الخصية في احتمال حدوث ضعف بالخصوبة وتأخر الإنجاب .



ولكن .. ما سبب ذلك؟

إن ركود الدم بالخصية يتسبب بالتالى فى ارتفاع درجة حرارتها .. وفى هذه البيئة الحارة غير الطبيعية تضعف حركة الحيوانات المنوية وتقل حيويتها .. وتبعاً لذلك قد لا تستطيع أن تشق رحلتها من المهبل إلى قناة فالوب بنجاح لكى تتمكن من إخصاب البويضة المنتظرة هناك .

وما نسبة حدوث دوالى الخصية؟

إنها نسبة مرتفعة قد تصل إلى 20% .. ولكن هناك درجات متفاوتة من الإصابة، لذا ليس كل من يصاب بدوالى الخصية يصاب كذلك بضعف الخصوبة .

الخصية اليسرى .. هى المستهدفة عادة :

وعادة ما تحدث مشكلة دوالى الخصية بالخصية اليسرى وبنسبة تصل إلى 90%. وسبب ذلك ، يتعلق بالناحية التشريحية حيث يمضى الوريد الجالب للدم من الخصية اليمنى لمسافة قصيرة بالبطن حتى يُفرغ الدم فى وريد آخر .. أما الوريد الحامل للدم من الخصية اليسرى فيمضى لمسافة أطول، ولذلك يكون عمود الدم بداخله أكبر وأكثر ضغطاً على الجدران .

وكيف يمكن تشخيص الإصابة بدوالى الخصية؟

يمكن للطبيب تحسس الدوالى حيث تبدو له بجس الخصية كتكتلة من الديدان بقمة الخصية ، وهذه هى الأوردة المتعرجة . كما يمكن بعمل تصوير للخصيتين بالموجات فوق الصوتية التأكّد من وجود دوالى بالخصية .



من خلال الفحص بالموجات فوق الصوتية Ultra Sound تصدر موجات عالية التردد تصطدم بالأنسجة وترتد لترسم صورة للعضو.. ويمكن استخدامها فى تصوير الجنين ، أو تصوير أعضاء مختلفة كالخصية ، والكبد ، والكلىة

وما طرق علاج دوالي الخصية ؟

العلاج الحاسم يكون بالتدخل الجراحي ..

والجراحة الشائعة أو التقليدية تكون بربط الأوردة المنتفخة من خلال فتحة صغيرة بالمنطقة الإربية بين الفخذين ، ويحتاج ذلك لتخدير نصفى أو كلى ، أو ربما تخدير موضعى . وتبعاً لذلك يقل الضغط داخل الأوردة ، وتحسن صورة الحيوانات المنوية . ولكن هناك احتمال حدوث انتكاس .. أى: تكرار حدوث انتفاخ للأوردة مرة أخرى . أما الجراحة الأكثر حسماً فهي الجراحة الميكروسكوبية ، وفيها يقوم الجراح بقطع الأوردة المنتفخة . فى هذه الجراحة ، يستخدم الجراح مجهرًا للرؤية ، مما يتيح له رؤية أدق يستطيع من خلالها تتبع الحبل المنوى بوضوح وأوردة الخصية ، وبذلك يقل احتمال حدوث تلف بالأنسجة المحيطة ، كما أن ذلك يتطلب عمل فتحة جراحية أصغر بالنسبة للجراحة الأخرى . وتبعاً لذلك ، فإن فرصة حدوث انتكاس وتكرار ظهور الدوالي تكون منعدمة .

سرطان الخصية :

هذا النوع من السرطان يميل للحدوث بين أصحاب الخصية البيطنية ، أى: التى تظل معلقة بالبطن ولا تنزل إلى الكيس - كما سيتضح . وبين الجنس الأبيض أكثر من الجنس الأسود ، وبين بعض العائلات أكثر من غيرها .. ولا يظهر له أعراض سوى الإحساس بثقل بالكيس أو ألم بسيط ، وهو نادر الحدوث بصفة عامة ؛ وليس له سبب معروف بالتحديد .. ولكن لأنه يحدث عادة بعد البلوغ أو خلال الفترة ما بين 15 - 39 سنة . فقد يرجع أن التغيرات الهرمونية التى تطرأ على الجسم خلال فترة البلوغ والمراهقة لها دور فى حدوث الإصابة .

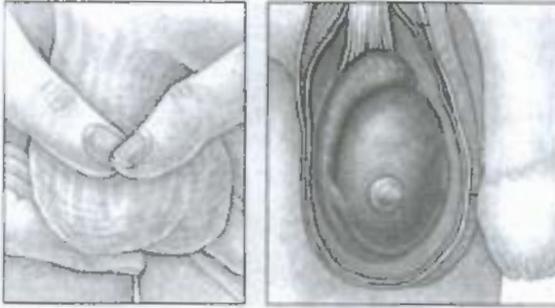
أهمية الكشف المبكر :

إن الكشف المبكر عن هذا الورم السرطانى يضمن تحقيق الشفاء تماماً فى المرحلة الأولى يظل الورم ملازماً للخصية أما إذا تأخر اكتشافه فإنه ينتشر فى المرحلة الثانية للغدد الليمفاوية .. وينتشر فى المرحلة الثالثة لتيار الدم .. وهو ما يشكل بالطبع خطراً كبيراً على الحياة .

كيف تقوم بفحص خصيتك؟

يمكنك إجراء هذا الفحص البسيط للكشف المبكر عن أورام الخصية على النحو التالى :
قم بالكشف بعد أخذ حمام ماء ساخن أو دافئ؛ لأن ذلك يؤدي لارتخاء كيس الصفن مما يُسهل الفحص .. وقم بالفحص أمام مرآة .

- أمسك بالكيس بين أصابعك واجعل الإبهامين من الجهة العليا .
- تحسس كل خصية على حدة بتحريكها بين الإبهام وباقي الأصابع للكشف عن وجود أى ورم أو منطقة متصلبة .
- فى حالة اكتشاف وجود جزء محدد متورم لا تفزع ! .. فمن المحتمل أن يكون مجرد حويصلة **Cyst** كما سيوضح ، أو نتيجة عدوى بكتيرية.. بادر باستشارة الطبيب .



توضح الصورة اليسرى كيفية فحص الخصية بالأصابع.. وتوضح الصورة اليمنى شكل ورم سرطانى بالخصية والذي يبدو كحجم حبة الفاسوليا

ما هو العلاج؟

العلاج الحاسم يكون باستئصال الخصية المصابة جراحياً ، ولا يؤثر عادة ذلك على الخصوبة طالما أن الخصية الأخرى تعمل بكفاءة .

الحويصلة البربخية :

قد تتحسس جزءاً متورماً بأعلى الخصية ، وربما تظن أنه من الأورام الخبيثة ، ولكن من الأرجح أنه يكون ما يسمى بالحويصلة البربخية **Epididymal Cyst** أى التى تصيب البربخ .. وهى عبارة عن جزء متحوصِل ممتلئ بسائل، ولا توجد خطورة منه، ولا يفضل استئصاله إلا عندما يكون كبيراً ومسبباً لمضايقات كالآلم.

القيلة المائية :

هى عبارة عن تراكم لسائل طبيعى يُنتجه جزء معين من تركيبات الخصية يسمى "**Tunica Vaginalis**" داخل كيس الصفن محدثاً ورمًا كيسيًا مائيًا "**Hydrocele**" ، وهذا التراكم يكون ناتجاً إما بسبب زيادة إنتاج هذا السائل لسبب ما كالالتهاب ، أو بسبب عدم تصريفه بكفاءة- كما فى حالة وجود انسداد ليمفاوى أو وريدى، وهذا السائل يكون صافياً بلون مائل للاصفرار .

القيلة الدموية :

أما إصابات الخصية فقد تؤدي لحدوث ورم كيسى دموى "Hematocele" وأحياناً يُولد الوليد بقيلة مائية .. ثم تزول عادة مع مرور الوقت وانتظام حركة تصريف السوائل. وعلاج هذه الحالة بسيط، إذ يكون بسحب السائل المتراكم بمحقن ، مع ضرورة الحرص الشديد على عمل تعقيم كافٍ لمنعاً لحدوث عدوى ثانوية .

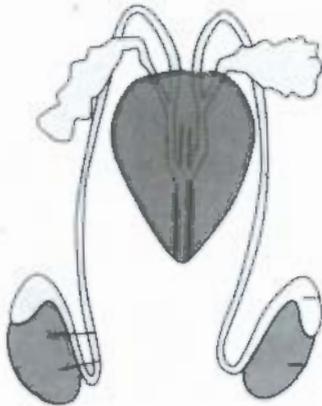
القيلة المنوية :

وقد تصاب الخصية بنوع آخر من الأورام الكيسية يقع على قمة إحدى الخصيتين فى مواجهة البربخ ويحتوى عادة على حيوانات منوية .. هذا هو ما يعرف بالقيلة المنوية "Spermatocele" .. وعندما يكون الكيس كبيراً قد يبدو وكأنه خصية ثالثة . والقيلة المنوية تُعالج بالاستئصال الجراحى عندما تكون كبيرة .. ومحدثة لأعراض كالألم .

الخصية المؤلمة :

التهاب البربخ :

البربخ Epididymus هو جزء يعلو الخصية وتتخزن به الحيوانات المنوية - كما يظهر الشكل التالى- وعند بداية القذف تمر منه إلى الوعاء الناقل ثم إلى قناة مجرى البول البروستاتية؛ لتمرزج بالسائل البروستاتى فيتكون بذلك السائل المنوى أو المنى. ولكن لماذا يلتهب؟



شكل يوضح الخصية والأعضاء الملحقة بها واتصالها بالبروستاتا

إن ذلك يحدث بسبب عدوى وصلت إليه عن طريق مجرى البول أو ربما عن طريق البروستاتا ، وفى كثير من الحالات تكون العدوى ناتجة عن بكتيريا السيلان ، أو ميكروب الكلاميديا ، واللذين تحدث الإصابة بهما عادة من خلال العلاقات الجنسية غير الشرعية.. وتتسبب العدوى فى ألم شديد ، وعند تحسس الطبيب للخصية المصابة تكون مؤلمة للغاية ومتورمة ، وفى الحالات الحادة ترتفع درجة حرارة الجسم. وبذلك يعد التهاب البربخ من أبرز أسباب الخصية المؤلمة.. وتتطلب هذه الحالة إجراء اختبار للبول أو للسائل البروستاتى أو لكليهما.. وعمل

مزرعة لتحديد نوع البكتيريا ووصف المضاد الحيوى المناسب للقضاء عليها ، كما ينصح بالراحة ، ورفع الخصيتين ، وعمل كمادات ثلج لتخفيف الألم، ووصف عقاقير مسكنة للألم.

التواء الخصية :

هذا سبب آخر للخصية المؤلمة..

لاحظ شكل الخصية من الشكل السابق تجد أنها معلقة بالحبل المنوى داخل كيس الصفن وهذا الحبل المنوى **Seminal Cord** تمر خلاله الأوعية الدموية والأعصاب المغذية للخصية، وكذلك الوعاء الناقل وهو الأنبوب الذى يحمل الحيوانات المنوية لأعلى عند حدوث القذف . ولسبب غير واضح ، قد يحدث التواء لإحدى الخصيتين **Testicular Tortion** حيث تدور الخصية للأمام أو للخلف .. وعادة ما تدور الخصية اليمنى فى اتجاه عقارب الساعة ، وتدور الخصية اليسرى فى عكس اتجاه عقارب الساعة .
ولكن .. لماذا يحدث هذا الدوران أو الالتواء ؟

ربما يرتبط ذلك بالحركة العنيفة أو النشاط العضلى الزائد الذى يتسبب فى لى أو حَسْر كيس الصفن . وقد تحدث هذه المشكلة أثناء النوم بسبب التحرك المفاجئ المصحوب بانقباض عضلى موضعى شديد . ومن الملاحظ أن مشكلة التواء الخصية تحدث عادة بين المراهقين والشباب ربما بسبب مرونة الأنسجة وزيادة معدل النشاط والحركة بالنسبة للكبار . ومن الملاحظ كذلك أن فرصة حدوث هذا الالتواء تزيد فى المناخ البارد (فى فصل الشتاء) ربما لانكماش الأنسجة وزيادة قابليتها للالتواء .

وما أعراض التواء الخصية؟

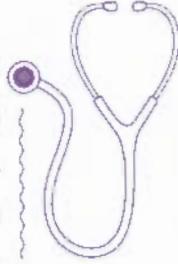
عادة ما يحدث هذا الالتواء بصورة مباغتة مما يتسبب فى ألم شديد، وربما يحدث تقيؤ متكرر . وقد لا يستطيع الطبيب فحص الخصيتين بسبب الألم الشديد.. ولكن إجراء أشعة من خلال الفحص بالموجات الصوتية يمكّن الطبيب من تشخيص الحالة وتقدير حجم الالتواء . ويعتبر التواء الخصية من الحالات الحرجة التى تستدعى ضرورة الاستشارة الطبية واتخاذ العلاج المناسب بشكل سريع .. حيث إن هذا الالتواء قد يقطع تيار الدم عن الخصية مما يؤثر بالسلب على عملية تكوين الحيوانات المنوية. وقد يؤدى موت خلايا الخصية .. وهو ما قد يحدث على مدار عدة ساعات .

والطبيب الماهر يمكنه إعادة الخصية المتوتية إلى وضعها الصحيح لكن ذلك يكلف المصاب الإحساس بألم شديد .

وإذا لم ينجح ذلك ، فتكون هناك ضرورة لإجراء جراحة لتصحيح هذا الالتواء .

لا تتأخر عن علاج الخصية المؤلمة !

يعد التهاب البربخ والتواء الخصية من أبرز أسباب الخصية المؤلمة. وكل من الحالتين يحمل خطراً ، مما يستدعى ضرورة استشارة الطبيب لبحث سبب الألم، ففي الحالة الأولى ، قد يكون هناك عدوى خطيرة وراء حدوث هذا الالتهاب، مثل: العدوى بميكروب السيلان، وفي الحالة الثانية، يحمل الانتظار الطويل بدون استشارة طبية خطراً كبيراً حيث يكون هناك تهديد بوقف التغذية الدموية عن الخصية المصابة مما يتلف بالتالي الخلايا المنتجة للحيوانات المنوية .



التهاب الخصية .. وعلاقته بالفدة النكافية :



إن أكثر ما يقلق المرضى أو آباء المرضى المصابين بالتهاب الفدة النكافية **Mumps** أو النكاف سواء من الأطفال أو المراهقين أو الشباب ، هو احتمال أن يؤدي هذا الالتهاب إلى عقم، والحقيقة أن ذلك أمر وارد .. لكنه مستبعد .. وهذا هو التوضيح .

لسبب غير واضح ، وفي حوالي 20 % من حالات النكاف ينتقل الفيروس المسبب للمرض إلى إحدى الخصيتين غالباً وليس كليهما ، ويسبب التهاباً بالخصية **Orchitis** يؤدي للإحساس بالألم وسخونة وتورم بالخصية. وعلى مدار نحو شهرين أو أكثر يبدأ حدوث ضمور بالخصية المصابة وهو ما يقلل بالتالي من كفاءتها في العمل . لكن الخصية الأخرى السليمة تحفظ للمريض خصوبته. لذا فإن حدوث عقم يعد أمراً مستبعداً، ولا شك أن مساعدة الجهاز المناعي في التصدي لهذه العدوى يقلل من فرصة حدوث ذلك .. وهو ما يستلزم الراحة الكافية ، وتقديم أغذية وسوائل غنية بالفيتامينات والمعادن الضرورية وبخاصة الأنواع المضادة للأكسدة حتى تنقضي العدوى بسلام ، وهو ما يستغرق نحو أسبوعين .

مشكلة انحناء القضيب والانتصاب المؤلم :



- مرض بيروني :

هذه المشكلة التي تعرف بمرض بيروني **Peyronie's Disease** تصيب الرجال عادة في مرحلة منتصف العمر وربما تظهر بين المسنين . وتتمثل في حدوث انحناء أو انثناء للقضيب تجاه ناحية معينة عند تحقيق الانتصاب ويكون الانتصاب مؤلماً عادة ، وهو ما يجعل الجماع غير ممكن .

ولو تحسس الرجل المصاب بهذه الحالة فضيبه فلربما لاحظ وجود منطقة محددة تبدو صلبة متكئة، وهي الجزء الذى ينحني عنده القضيبي.. إن هذه المنطقة المحددة هي عبارة عن صفائح ليفية متكلسة تتراكم على أنسجة القضيب من الداخل (الجسم الكهفي).. بشكل يشبه حالة مرضية أخرى تصيب عادة مرضى السكر، وتعرف باسم التواء دوبترين **Dupuytren's Contracture** حيث تتكون صفائح ليفية بجزء من راحة اليد تؤدي لانثناء إصبع من الأصابع . ولا أحد يعرف حتى الآن سبب هذه الحالة، ولكن من خلال متابعة هذه الحالات ، وُجد أن عدداً كبيراً منها يشفى تلقائياً بعدما تزول تلك الصفائح، وذلك بعد مرور عدة شهور . وعادة ما تعالج هذه الحالة بالحقن الموضعي بالكورتيزون .. أما تناول الكورتيزون عن طريق الفم فلا يفيد، وبعض الحالات تتحسن من خلال المعالجة بالموجات فوق الصوتية، كما يمكن علاج الحالة جراحياً باستئصال تلك الصفائح لكنها جراحة صعبة محفوفة بالمخاطر .

فيتامين (PAPA) ومشكلة انحناى القضيب



ذكرت إحدى الدراسات أن إعطاء جرعات عالية من فيتامين بارا-امينوبنزويك PAPA يساعد في علاج مشكلة انحناى القضيب (مرض بيرونى).. ويحتاج ذلك للاستمرار على تناول هذا الفيتامين الذى ينتمى لعائلة فيتامين (ب) المركب لفترة طويلة، وجرعة عالية تصل إلى حوالى 12 جم يومياً. ويتوافر هذا الفيتامين فى النباتات، مثل : عيش الغراب، والشوفان ، والسبانخ،

وبذور دوار الشمس، والكرنب ، وجنين القمح . كما يوجد أيضاً فى اللحوم واللبن البقرى والبيض.



التهاب الحشفة (Balanitis):



المقصود بذلك التهاب رأس القضيب أو التهاب الجلد الأمامى الزائد Foreskin في حالة عدم إجراء عملية الختان (الطهارة). يظهر رأس القضيب فى هذه الحالة مائلاً للاحمرار رطباً بعض الشيء ويكون مؤلماً عند اللمس ومثيراً للحكة .

ويحدث هذا الالتهاب نتيجة تعرض الجلد بهذه المنطقة لعدوى سواء بكتيرية **Bacterial Balanitis** أو عدوى فطرية **Monilial Balanitis**.. وبالتالي يكون العلاج إما بالمضادات الحيوية (في الحالة الأولى) ، أو بمضادات الفطريات (في الحالة الثانية).

ولكن .. ما سبب هذا الالتهاب أو هذه العدوى؟

هناك مسببات مختلفة، مثل :

- إهمال النظافة :

حيث يؤدي ذلك إلى تعرض جلد تلك المنطقة لقاذورات وأوساخ وبخاصة مع اتساح الملابس الداخلية مما يحفز على إصابته بالالتهاب والعدوى البكتيرية بصفة خاصة.

- إهمال إجراء عملية الختان :

وهذا السبب لا يظهر في مجتمعنا الإسلامي بفضل الاعتقاد على إجراء عملية الختان ، لما فيها من طهارة وصيانة للعضو الذكري، وقد أدرك كثير من شعوب الغرب هذه الأهمية ولذا ازداد عدد المختونين في دول الغرب . إن إهمال إجراء عملية الختان يتيح فرصة عظيمة لتجمع القاذورات تحت الجلد الزائد بمقدمة القضيب (الحشفة أو القلفة) وبخاصة إذا كان الجلد مشدوداً وضيّقاً **Phimosis**، وبالتالي يصعب إزاحته للوراء وتنظيف المنطقة أسفله . وهذه المشكلة تميل للحدوث بين صغار السن حيث إن هذا الجلد الزائد يتراخى مع التقدم في العمر. وأحياناً يكون هناك ضرورة لإجراء عملية الختان، بصرف النظر عن عمر المريض ، للتخلص من تكرار هذا الالتهاب .

- العدوى الجنسية :

كما يمكن أن يحدث هذا الالتهاب نتيجة الاتصال الجنسي بسبب انتقال العدوى من الطرف الآخر (الزوجة)، وعادة ما تكون العدوى ناتجة عن الإصابة بالفطريات أو المونيليا ، مما يؤدي لالتهاب الحشفة الفطري **Monilial Balanitis**.

- الحساسية والتهيج :

وأحياناً يتعرض جلد القضيب لمواد كيميائية مثيرة للحساسية والتهيج مما يحفز على حدوث الالتهاب، وهناك عدة احتمالات لمصادر هذه المواد، مثل:

- عقاقير موضعية يستخدمها الزوج بغرض تقوية الانتصاب أو تأخير القذف ، وبخاصة الأنواع مجهولة المصدر وغير المرخصة من الجهات الرسمية .
- مواد كيميائية تستخدم في غسل أو تطهير الملابس الداخلية .
- مستحضرات للوقاية من الحمل تستخدمها الزوجة موضعياً لقتل الحيوانات المنوية .

• وأحياناً يكون السبب مرتبطاً بالكيمواويات الموجودة بمادة الواقي الذكري أو بالمواد المليئة له .

مشكلة الانتصاب المستمر أو العنيد !

إن الانتصاب يحدث من خلال زيادة تدفق الدم عبر الشرايين المغذية للقضيب . والارتخاء يحدث من خلال رجوع الدم مرة أخرى عبر الأوردة المغذية للقضيب . ولكن فى بعض الحالات القليلة قد يستمر الانتصاب دون مبرر .. أى: يظل مستمراً بعد الانتهاء من العملية الجنسية ولا يعقبه حدوث ارتخاء .. هذه الحالة نسميها بالانتصاب العنيد **Periapism** والذي يكون عادة مؤلماً وغير مريح . فما سبب هذه الحالة .. إن السبب الغالب وراء هذه الحالة هو سوء استعمال العقاقير المساعدة على الانتصاب عندما تستخدم بجرعات زائدة .. مثل: عقار الفياجرا ، أو الحقن الموضعية المساعدة على الانتصاب . وفى حالات نادرة يرتبط السبب بوجود مشكلة أو انسداد فى الأوردة مما لا يسمح برجوع الدم . ولكن .. ما المشكلة من وراء استمرار القضيب منتصباً لفترة طويلة .. إن استمرار تراكم الدم بالقضيب وتمدد أنسجته لفترة طويلة تزيد على ست ساعات يمكن أن يؤدي لتكون جلطة دموية تؤدي لمضاعفات خطيرة .. ويمكن أن تصاب أنسجة القضيب المشدودة لفترة طويلة بتلف، وربما يؤدي ذلك لمشكلة بالانتصاب بعد ذلك . لذا يجب الحذر من استعمال جرعات زائدة من الفياجرا أو خلافة بدافع "الطمع الجنسي" .. وليكن من المعلوم أن الجرعات الزائدة لن تحقق فحولة جنسية ! وتعتبر مشكلة الانتصاب العنيد أو المستمر من المشاكل الصحية الحرجة .. وتستدعى ضرورة استشارة الطبيب .. والذي يعالج هذه المشكلة ببساطة بسحب كمية من الدم باستخدام سرنجة معقمة مما يؤدي لارتخاء القضيب .

حجم أو طول قضيبك .. هل هو مشكلة ؟!

- بانعو الوهم لمحدودى الفهم !

صرنا نسمع فى الآونة الأخيرة ، وبخاصة خلال الإعلانات التليفزيونية والتي لا تخضع أحياناً للرقابة عن مستحضرات موضعية، أو ربما تؤخذ عن طريق الفم تزيد من حجم أو طول القضيب !!

وهذا يعد نوعاً من المزاح (أو النكتة) للأطباء ولأصحاب العقول ، بينما يأخذه محدودو الفهم مأخذ الجد، فلا يوجد أى مستحضر يمكن أن يفعل ذلك .. فهذه خرافة . وما يجب أن نؤكد عليه لمن يتشككون فى ضعف قدرتهم على الممارسة الجنسية

وامتاع زوجاتهم ، وبخاصة المراهقين الذين ينشغلون أحياناً بالتفكير فى حجم أعضائهم الجنسية ، أن أغلب استمتاع المرأة بالجنس يأتى من الجزء الخارجى وبخاصة عضو البظر والشفرين الصغيرين وهو ما لا يحتاج لعضو ضخّم أو طويل بدرجة واضحة .. ذلك فضلاً عن أن استمتاع المرأة جنسياً يرتبط كذلك بمشاعر العاطفة والمودة .. فإذا لم تتوافر هذه المشاعر تجاه زوجها وكانت لا تميل له صارت العملية الجنسية بالنسبة لها عملاً مزعجاً أو منفراً !

وقد يسأل أحد : أيهما أهم ضخامة الحجم أم الطول ؟!

إن الضخامة ، بمعنى زيادة سمك القضيب ، هى الأهم عادة لأن القضيب السميك يحدث إثارة أفضل للنهايات العصبية بالمهبل عند اختراقه له حيث تكون الملامسة قوية وأكثر فاعلية . ولكن فى الحقيقة أن قصر القضيب أو نقص حجمه بدرجة واضحة مما يجعله غير مؤثر فى العملية الجنسية يعد من الأمور النادرة .

ولكن .. هل هناك علاج للحجم المتواضع أو للقضيب القصير بدرجة كبيرة واضحة ؟ إنه يمكن تصحيح هذه العيوب بالجراحة لكنها من الجراحات غير السهلة والتي قد تؤدى لتشويه منظر القضيب .

فبالنسبة لزيادة الحجم ، يمكن ذلك بحقن كمية من الدهون فى القضيب مأخوذة من جزء غنى بالدهون من جسم الرجل لكن ذلك قد يظهر القضيب بشكل غير متناسق فعادة ما يبدو ممتلئاً من جهة أكثر من الأخرى . أما بالنسبة لزيادة الطول ، فيمكن ذلك من خلال جراحة أخرى تعتمد على شق ما يسمى بالرباط المعلق **Suspensory Ligament** .. ومن أبرز عيوبها أنها تجعل القضيب غير ثابت بدرجة كافية أثناء الاتصال الجنسى .

سرطان القضيب :

- عظمة ديننا الإسلامى :

إن القضيب من الأعضاء التى يمكن أن تصاب بمرض السرطان .. لكن فرصة حدوث ذلك بمجتمعنا الإسلامى تكون نادرة جداً .. وذلك بسبب عملية الختان التى ثبت أنها تحمى من الإصابة بسرطان القضيب ، وهو ما يؤكد على عظمة ديننا الإسلامى وحفاظه على صحة البشر .

إن سرطان القضيب يحدث عادة بالحشفة **Smegma** وهى الزائدة الجلدية التى تستأصل بعملية الختان بسبب احتجازها للقاذورات التى تحفز على العدوى والإصابة بالسرطان .

لذا فإن الإصابة بهذا السرطان تكون مقتصرة على دول الغرب ودول آسيا التي لا تجرى عملية الختان، وتتميز الصين بأعلى معدلات الإصابة، ويليهما الولايات المتحدة الأمريكية.

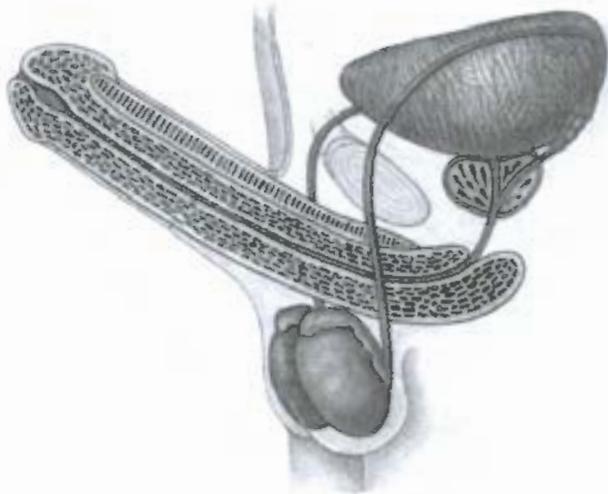
مم يتركب القضيب الذكرى؟ وكيف يعمل [أو يستجيب للانتصاب]؟

يتكون القضيب الذكرى من الداخل من ثلاث حجرات أسطوانية الشكل تجرى



بطول القضيب ، وهى عبارة عن نسيج إسفنجى قابل للتمدد.. يوجد منها اثنتان من أعلى وواحدة أسفلهما، وتسمى الحجرتان العلويتان الجسمين الكهفيين **Corpora Cavernosa**.. وتسمى الحجرة السفلية الجسم الإسفنجى **Corpus Spongiosum**. وفى غياب الإثارة الجنسية يكون القضيب فى حالة ارتخاء ، وتكون حجراته الثلاث منكماشة ، وعندما تحدث إثارة جنسية ويستجيب المخ لها يبدأ اندفاع الدم بغزارة إلى شبكة الأوعية الدموية بالنسيج الإسفنجى مما يؤدي إلى تمدد الجسمين

الكهفيين وحدوث انتصاب للقضيب . وفى أسفل الحجرة السفلية تجرى قناة مجرى البول **Urethra** وهى عبارة عن أنبوية عضلية تنقل البول من المثانة إلى الخارج ، كما يمر بها السائل المنوى أثناء القذف .



تركيب القضيب والجهاز التناسلى الذكرى (لاحظ وجود ثلاث أنابيب طويلة بجسم القضيب)

ثَدْيُ الرَّجُلِ .. عِنْدَمَا يَصْبِحُ

مَشْكَلَةٌ !

Rx



تَضَخُّمُ الثَّدْيَيْنِ .. مَشْكَلَةٌ لَهَا أَسْبَابٌ

عامة
المرض

كثيرة :

ليس من المألوف أن يكون حجم ثدى الرجل كبيراً .. وإن كان كذلك صار مصدر حرج شديد ، وبخاصة عندما يخلع الرجل ملبسه أمام الآخرين ، أو عندما يرتدى لباس البحر . ولكن ما الذى يجعل ثدى الرجل (الذكر) كبيراً بصورة مشابهة للمرأة؟ إن تضخم الثدي عند الرجل **Gynecomastia** يرتبط بصفة عامة بالهرمونات الجنسية إذ إن جسم البالغ يحتوى على نوعين من الهرمونات الجنسية، وهما: هرمون التستوستيرون، وهو الهرمون الذكري السائد ، وهرمون الأستروجين وهو الهرمون الأنثوى والذى يوجد بنسبة طفيفة وعندما يزيد الهرمون الأنثوى على حده الطبيعى يتضخم الثدي . ونظراً لأنه يجب أن يكون هناك توازن معين بين الهرمونين في الجسم ، فإنه إذا انخفض مستوى التستوستيرون على الرغم من عدم زيادة الأستروجين، فقد يتضخم الثدي أيضاً . ووفقاً لذلك ترجع أغلب أسباب تضخم الثدي والتي يمكن تصنيفها على النحو التالى :

تُعَاطَى الْهَرْمُونَاتُ :

عامة
المرض

كما فى الحالات التالية :

- قديماً ، كان يُعالج تضخم البروستاتا بإعطاء هرمون الأستروجين الذى يثير أنسجة الثدي ويحفزها على التضخم .
- المتحولون ، أى: الذين يريدون تغيير جنسهم على نحو أنثوى ، يتعاطون هرمون الأستروجين مما يجعل أئداءهم كبيرة ! .. وهى ظاهرة شاذة ممقوتة لا يعرفها مجتمعنا الإسلامى .
- الرياضيون الذين يتناولون هرمونات الذكورة (أو الأستيرويدات البنائية) بغرض تكبير عضلاتهم قد تكبر وتتضخم أئداؤهم كذلك، ويرجع السبب - هنا- إلى أن الكميات الزائدة من هرمون الذكورة تتحول فى الدهن (كدهن الثدي) إلى أستروجين.

عندما ترتبط مشكلة تضخم الثديين بالغذاء !



إن حصول الجسم على الأستروجين من خلال الغذاء يمكن أيضًا أن يكون سببًا خفيًا لزيادة حجم الثديين . وهذا ما يحدث من خلال تناول بعض أنواع الدجاج وبخاصة الدجاج الأبيض . إن الإستروجين له تأثير مُسمّن حيث يحفز على تراكم الدهون؛ لذا يُقدم في بعض مزارع الدجاج ضمن العلف لزيادة حجم ووزن الدجاج، وبالتالي لتحقيق دخل مادي أكبر. وقد رصدت إحدى الدراسات ذلك ، وأكدت بالفعل على وجود ارتباط بين كبر حجم الثديين وزيادة الاعتماد على الدجاج المعالج بالهرمونات .

ولذا يفضل الاعتماد على تناول الدجاج البلدي الذي يُغذى بأعلاف طبيعية.

اختلال وظائف الكبد :

إن الكبد يقوم بوظائف كثيرة ويؤدي خدمات جليلة لأجسامنا .. ومن ضمنها أنه يقوم بتمثيل هرمون الأستروجين والحد من نشاطه .. وعندما تختل تلك الوظيفة يرتفع مستواه فيتضخم الثديان . وأبرز حالة يحدث فيها ذلك هي التليف الكبدي ، سواء الناتج عن العدوى بفيروس (سى)، أو الناتج عن الإصابة بالبلهارسيا ، أو الناتج عن تعاطي الخمر، أو غير ذلك.

تناول عقاقير معينة :

إن بعض العقاقير تُحدث مع استمرار تناولها تضخمًا في حجم الثدي ، ومن أبرزها ما يلي :

- عقار سبيرونولاكتون **Spironolactone** المعروف بأسماء تجارية مختلفة، مثل: ألداتون **Aldactone** ويستخدم كمُدبر للبول، وهو أشهر عقار يرتبط بهذه المشكلة ، ويرجع ذلك إلى أنه يقلل من التستوستيرون فيختل توازنه بالنسبة للأستروجين .
- عقار دجيتاليز **Digitalis** ويعرف تجاريًا بأسماء مختلفة، مثل: لانوكسين **Lanoxine** ويستخدم في حالات هبوط أو فشل القلب . ويتسبب أحيانًا في حدوث هذه المشكلة لتشابهه كيميائيًا مع الأستروجين.
- عقار رانيتيدين **Ranitidine** ويعرف تجاريًا بأسماء مختلفة، مثل: زانتاك **Zantac** .. ويؤدي لضعف الانتصاب وقد يؤدي مع استعماله لفترة طويلة لتضخم الثديين بسبب تأثيره على عمل التستوستيرون.

• عقار فينيتوين **Phenitoin** والمعروف بأسماء تجارية. مثل: ايبانيوتين، ويستخدم كعلاج للصرع. فقد وجد أنه يعمل على تنشيط تحول جزء من هرمون الذكورة إلى أستروجين.

مدمنو المخدرات والكحوليات :

كما أن مدمني الحشيش والماريجوانا يصابون مع مرور الوقت بتضخم الثديين .. ويرجع ذلك لاحتواء هذه المواد المخدرة على مركب يتشابه مع الأستروجين، وهو مركب هيدروكورتيزون. كما يصاب أيضًا مدمنو الكحوليات (الخمور) بتضخم الثديين . ويرجع ذلك إلى سببين: الأول، هو أن الكحوليات في حد ذاتها تحد من فاعلية التستوستيرون مما يحفز على تضخم الثدي، ويؤدي لمشكلة ضعف الانتصاب.. والثاني، هو أن تعاطي الخمور لفترة طويلة قد يؤدي لمشكلة تليف الكبد والتي يصحبها حدوث تضخم بالثديين - كما ذكرنا.

السمنة [زيادة وزن الجسم] :

وهي من الأسباب الشائعة لتضخم الثديين ، فمتلما يزيد تراكم الدهون بأجزاء متفرقة في الجسم عند السمان ، يحدث نفس الشيء بالثدي حيث تتراكم به الدهون فيزيد حجمه .

تضخم الثديين الفسيولوجي :

ولكن هناك في الحقيقة حالات يكبر فيها حجم الثديين لأسباب هرمونية طبيعية (أو فسيولوجية) يكون بعضها مؤقتًا - كما في الحالات التالية :

- يلاحظ أحيانًا أن المولود يجرى إلى الدنيا بثديين كبيرين .. وتفسير ذلك هو احتواء جسم الوليد على كمية من هرمون الأستروجين التي وصلت إلى جسمه من جسم أمه من خلال الاتصال الدموي بين الجسمين خلال فترة الحمل ، وهذا التضخم يزول تدريجيًا مع مرور الوقت بعدما يتخلص جسمه من الأستروجين الزائد.
- يلاحظ كذلك أن بعض الصبيان عندما يمرون بمرحلة البلوغ يحدث لهم تضخم بالثديين.. وتفسير ذلك هو أنه خلال مرحلة البلوغ يحدث تدفق هرموني لهرموني التستوستيرون والأستروجين، وقد يتأخر قليلًا تدفق التستوستيرون بالنسبة للأستروجين مما يؤدي لزيادة حجم الثديين، ويكون هذا التضخم أيضًا مؤقتًا لحين انتظام الحالة الهرمونية بالجسم.
- مع التقدم في العمر ، أو بعد بلوغ سن الستين.. قد ينخفض عند بعض الرجال مستوى التستوستيرون مما يحفز على تضخم الثديين .

• بعض الرجال يتميزون بصورة طبيعية أو تكوينية بثدى ضخم أو أكبر من المألوف بسبب ميل الجسم لتخزين جزء كبير من الدهون بمنطقة الثدي.. مثلما يميل أحياناً لزيادة تخزين الدهون بمنطقة الأرداف مما يجعل بعض الرجال يتميزون بأرداف ضخمة.

وما هو علاج مشكلة تضخم الثديين؟

تصحيح السبب المؤدى للحالة :

إن علاج أى مشكلة صحية يعتمد على تصحيح السبب المؤدى لها.. متى أمكن ذلك، فعلى سبيل المثال :

- إذا كان السبب يرتبط بتناول عقار معين فقد يمكن استبداله .. مثل: استبدال عقار سيبرونولاكوتون المدر للبول بعقار آخر لا يتسبب فى تضخم الثديين .
- إذا كان السبب يرتبط بزيادة دهون الجسم وتراكمها بمنطقة الثدي.. فيكون العلاج بالعمل على زيادة استهلاكها وحرقتها بالتمارين الرياضية، وضبط الناحية الغذائية بحيث يقل تناول الدهون من خلال الطعام .
- إذا كان السبب يرتبط بعوامل هرمونية فسيولوجية مؤقتة .. فيكون العلاج بالصبر حتى تنتظم الحالة الهرمونية ، مثلما يحدث لبعض الصبية خلال مرحلة البلوغ وهكذا ..

تقديم عقاقير تثبط من مفعول الأستروجين :

من أبرز هذه العقاقير عقار (تاموكسيفين) الذى يستخدمه النساء للوقاية من سرطان الثدي .. حيث يعمل على وقف فاعلية الأستروجين الذى يلعب دوراً مهماً فى تحفيز الإصابة بسرطان الثدي، فقد يمكن استخدام هذا العقار كعلاج لتضخم الثدي عند الرجال لأسباب هرمونية غامضة . ولكن الأمر ليس بهذه البساطة حيث إن هذا العقار له أضرار جانبية بعضها خطير .. فلا يجوز أبداً استخدامه بدون استشارة طبية إذ يستخدم فى حالات محدودة .

تصغير الثدي بالجراحة :

وهذا مجال آخر للعلاج ، إذ يمكن تصغير الثدي الضخم باستئصال جزء من الأنسجة الدهنية ، وهو أيضاً من العلاجات غير السهلة ، فلا ينبغى اللجوء إليه إلا فى حالات معينة ولضرورة قصوى .

سرطان الثدي عند الرجال :

على الرغم من أن الثدي يمثل أحد مواطن الأنوثة والجمال بالنسبة للمرأة ، إلا أن

هناك تشابهًا بين ثدى المرأة وثدى الرجل فى التركيب والاستجابة الهرمونية ، فثدى الرجل يحتوى على غدد لبنية مثل ثدى المرأة، وقد يفرز أحيانًا وتحت تأثير ظروف هرمونية معينة إفرازًا لبنياً، لكنه قليل الاحتواء على الأنسجة الدهنية بالنسبة لثدى المرأة .. كما أن حلمة ثدى الرجل يمكن أن تتصب أحيانًا بالإثارة الجنسية كما يحدث لحلمة ثدى المرأة ، كما أن ثدى الرجل يمكن أيضاً أن يصاب بمرض السرطان .. والذى يمثل السرطان الأول بين مجتمع النساء، لكن نسبة الإصابة بسرطان الثدي بين الرجال تكون محدودة جداً . ومن الطريف أن سرطان الثدي بين الرجال يعد عادة أخطر من سرطان الثدي عند النساء .. لأن فرصة انتشاره خارج الثدي تكون أكبر وأسرع بسبب قلة الأنسجة الدهنية به أو لصغر حجمه بصفة عامة .. وأيضاً بسبب اكتشافه فى مرحلة متأخرة.

الفحص الروتينى للثدى :



وعلى الرغم من أن نسبة الإصابة بسرطان الثدي بين الرجال تكون قليلة جداً .. إلا أن فحص الثدي لاستثناء وجود ورم خبيث يعد من الفحوص الروتينية التى يفضل القيام بها ، مثل: فحص الخصية لاستثناء وجود ورم سرطانى بها . وطريقة فحص الثديين عند الرجل لا تختلف عنها بالنسبة للمرأة . فهى تعتمد على جس الثدي وتحسسه لاستثناء وجود أى كتلة غريبة بأنسجة الثدي . ويعتمد الفحص بصورة أساسية على المقارنة بين الثديين من حيث الحجم ، وطبيعة الأنسجة ، وبروز الحلمة إلى آخره .. فوجود اختلاف واضح بأحد الثديين عن الآخر لم يكن موجوداً من قبل، مثل: تحسس جزء صلب بأحد الثديين ، أو وجود بروز لحلمة وانغماس للحلمة الأخرى، يعد أمراً يستدعى استشارة الطبيب.

لماذا يعاني بعض الرجال من

الفشل الجنسى؟

Rx



مشاكل الانتصاب :



الفشل فى تحقيق انتصاب قوي مستمر لفترة كافية مما يسمح بالقيام بالعملية الجنسية بنجاح أمر يحدث لغالبية الأزواج فى أوقات ما من حياتهم لأسباب تعتبر عادية وشائعة

كتعكُر الحالة المزاجية ، أو الانشغال بأمور العمل ، أو المرور بضائقة مالية ، أو غير ذلك من الظروف المعيشية. ولكن تكرار الفشل إلى حد يفسد العلاقة الخاصة بين الزوجين ويعكس صفاء العلاقة الزوجية أمر يستدعى الانتباه والبحث عن سبب هذا الفشل المتكرر . إن الرغبة الجنسية تبدأ في الحقيقة بالمخ .. وتتولى جهات مختلفة تلبية تلك الرغبة والقيام بالعملية الجنسية كالأعصاب والشرايين والأوردة والهرمونات وغيرها .. فإذا حدث خلل بإحدى تلك الجهات باءت العملية الجنسية بالفشل .

دعنا نوضح أهم الأسباب التي تكمن وراء حدوث هذا الفشل ..

عقاقير تعوق الانتصاب وتُفتر الرغبة !

انظر الى دوائك :

إن بعض العقاقير تجعل المخ في حالة غير ملائمة لاستشعار الرغبة الجنسية ، وبعضها قد يؤثر بشكل ما على القيام بالعملية الجنسية بنجاح . ويمثل هذا السبب نسبة كبيرة من حالات الفشل الجنسي أو ضعف الانتصاب.. ولكن هذا التأثير السلبي يزول بعد التوقف عن تناول تلك العقاقير أو استبدالها بعقاقير أخرى لا تؤثر على القدرة الجنسية .

وهذه أبرز أنواع العقاقير المتهمة بذلك :



أحياناً يكون العقار الذي تستخدمه لعلاج مشكلة صحية ما هو سبب ضعف رغبتك الجنسية أو سبب ضعف الانتصاب . فاستشر طبيبك

- العقاقير الخافضة لضغط الدم المرتفع التي تنتمي لمجموعة مثبطات بيتا **Beta - Blockers** .. وهذه مثل: عقار أتينولول الذي يعرف بأسماء تجارية، وكذلك عقار ألدوميت والذي يعمل مركزياً على المخ لخفض ضغط الدم المرتفع .
- أغلب العقاقير المستخدمة في علاج المتاعب النفسية ، كالمهدئات والمنومات ومضادات الاكتئاب، وكذلك أغلب العقاقير المستخدمة في علاج الصرع ، والعقاقير المضادة للهستامين .
- بعض العقاقير المستخدمة في علاج قرحة المعدة أو ارتجاع المريء .. وأبرزها عقار رانيتيدين، مثل: زانتاك .

هل تتمتع بشرابين سليمة؟



انظر إلى غذائك :

شريان طبيعي سليم



صفائح دهنية مترسبة ومتراكمة على جدار الشريان



استمرار تراكم الدهون على جدار الشريان وضيق مجراه الداخلي



حالة متقدمة من تصلب الشرايين حيث يزيد سمك جدار الشريان

بسبب تراكم الدهون ويفقد مرونته وحيويته. أي، يصبح متصلباً

أشكال توضح الفرق بين شريان طبيعي وشريان تتراكم

الدهون على جداره الداخلي مما يقلل من تدفق الدم خلاله



مثلاً ينبغي عليك أن تراجع أنواع العقاقير التي تستخدمها وتستشير طبيبك في احتمال وجود علاقة لها بمشكلة ضعف الانتصاب (انظر إلى دوائك)، فإنه ينبغي كذلك أن تراجع أنواع الأغذية التي تميل لتناولها وبخاصة بكميات كبيرة لاحتمال أن تكون سبباً في مشكلة ضعف الانتصاب (انظر إلى طعامك).

ولكن .. ما علاقة الغذاء بهذه المشكلة؟! إن الأغذية الغنية بالدهون الحيوانية كاللحوم الدسمة، والقشدة، ومنتجات الألبان كاملة الدسم، والحلويات الشرقية إلى آخره) تسبب ارتفاع مستوى الكوليستيرول، وهو أحد الدهون التي يحملها تيار الدم .. ويميل للترسب على جدران الشرايين على هيئة صفائح خشنة متراكمة مما يُضيِّق مسار الدم خلاله، ويقلل بالتالي من تدفق الدم إلى الأعضاء المُغذَّاة بهذه الشرايين، ويُطلق على هذه المشكلة "تصلب الشرايين" حيث يصير الشريان ضيقاً ومفتقداً للمرونة الكافية . إن تدفق الدم بكمية كافية شيء ضروري للغاية لتحقيق انتصاب للقضيبي، فإذا كانت الشرايين المغذية للحوض وللقضيبي مصابة بتصلب الشرايين فإنه لا يتوافر بالتالي الدم الكافي لتحقيق الانتصاب .

إن نفس هذه المشكلة ترتبط بحدوث الذبحة الصدرية عندما يحدث تصلب للشرايين التاجية المغذية لعضلة القلب (قصور الشريان التاجي). كما يحفز على حدوث هذه المشكلة (تصلب الشرايين) التعلق بعادة التدخين، وارتفاع ضغط الدم .

فلكى تحتفظ بقدرتك على تحقيق انتصاب قوى لا بد أن تقلل من تناول الأغذية الغنية بالدهون المشبعة أو الدهون الحيوانية ، وأن تتوقف عن التدخين إذا كنت من المدخنين ، وأن تجعل مشكلة ارتفاع ضغط الدم تحت السيطرة ، إذا كنت تعاني من هذه المشكلة الصحية .

الكيمويات المضافة للغذاء .. خطر على صحتك الجنسية !



بالإضافة للتأثير الضار للأغذية الغنية بالدهون المشبعة على الصحة الجنسية، فإن الكيمويات المضافة للأغذية يمكن أن تتسبب كذلك في التأثير السلبي على الصحة الجنسية ، وربما تكون سبباً خفياً لمشاكل الانتصاب.

إن هناك أنواعاً كثيرة من تلك الكيمويات التي تضاف للغذاء لأغراض مختلفة كأغراض الحفظ، أو التلوين ، أو إكساب النكهة . وقد وجد الباحثون أنها يمكن أن تثير حدوث حالة أطلقوا عليها اسم "الحساسية الجنسية" حيث تجعل بعض الرجال أقل تقبلاً للممارسة الجنسية وأقل كفاءة للقيام بها .

نفس الشيء ينطبق على الماء الملوث .. فقد أكدت دراسة أن هناك ارتباطاً بين زيادة الكلور بماء الشرب وضعف الاستجابة للعملية الجنسية .. وينطبق ذلك أيضاً على حمامات السباحة المزودة بكمية كبيرة من الكلور .

كما ترتبط أيضاً "الحساسية الجنسية" التي وصفها الباحثون بالتعرض للمبيدات الحشرية التي قد يتلوث بها الغذاء ، والتعرض المفرط لعوادم السيارات، والتعرض أيضاً لمركبات الهيدروكربون المستخدمة في الثلجات والبخاخات عموماً، مثل: بخاخات الشعر ، واستعمال بعض العطور الصناعية .

هل تتمتع بأوردة سليمة؟

- مشكلة التسرب الوريدي :

إذا كانت سلامة الشرايين ضرورية لتحقيق الانتصاب فإن سلامة الأوردة شيء

ضرورى أيضاً، فالشريان يندفع خلاله الدم لأنسجة القضيب فتتمدد وتنتصب ، وحتى يستمر هذا الانتصاب ينبغى أن يُحتجز الدم داخل القضيب ولا يتسرب بسرعة خلال الأوردة، فلو حدث هذا التسرُّب صرنا أمام مشكلة تعد سبباً من أسباب ضعف القدرة الجنسية، وهى مشكلة التسرُّب الوريدي **Venous Leakage** وتكون الشكوى فيها كالتالى، حسبما يذكر المريض: " بعدما ينتصب القضيب يعود للارتخاء مرة أخرى بسرعة".

إن سبب هذه المشكلة أو سبب هذا التسرُّب يرجع لوجود ضعف بجدران الأوردة يجعلها لا تُمسك بالدم وتحفظ به جيداً حيث تميل للتراخي والانتفاخ، وبالتالي لا يُغلق صمام الوريد بإحكام، وربما يرجع ذلك لعيب تكوينى بالوريد، كما تظهر هذه المشكلة بين المتقدمين فى العمر، وبخاصة بين المدخنين .

ويمكن للطبيب تقييم حجم التسرب وتحديد الأوردة التى يحدث بها هذا الخلل من خلال تصوير القضيب بالأشعة مع حقن صبغة بجسم القضيب .

ولكن .. كيف يكون علاج هذه المشكلة؟

هناك عدة اختيارات ، وهى :

- اللجوء للحَقْن الموضعى بعقاقير تحدث زيادة كبيرة فى تدفق الدم بحيث يعوّض ذلك عن كمية الدم المتسربة، ويقوم الطبيب بتعليم المريض كيفية الحَقْن .
- اللجوء لاستخدام أجهزة السحب .
- اللجوء لزرع أجهزة تعويضية .
- اللجوء للجراحة لعمل ربط للأوردة التى يتسرب منها الدم، لكنها من الجراحات الصعبة ونسبة نجاحها ليست كبيرة.

ما المقصود بالأجهزة المساعدة على الانتصاب؟

جهاز السحب :

هو عبارة عن جراب أو أنبوب يُدخل الرجل قضيبه بداخله، ثم يقوم باستخدام أداة خاصة - بتفريغ الهواء من مقدمة الجهاز، أى: عمل ما يسمى بضغط سلبي **Vacuum**، وتبعاً لذلك يتمدد القضيب للأمام ، ثم يقوم بفتح حلقة عند مؤخرة القضيب لمنع هروب الدم للخلف من القضيب المتمدد .

الأجهزة التعويضية :

الجهاز التعويضى للقضيب **Penile Implant** هو جهاز



يزرع داخل القضيب من خلال عملية جراحية ليقوم بالانتصاب بدلاً من النسيج الطبيعي (قضيب صناعي). واستعمال هذه الأجهزة لا يؤثر على درجة الإحساس بالمتعة حيث إن هذا الإحساس يكون نابغاً من الشهوة وسلامة الأعصاب التي تنقل الإحساس، كما أنه لا يؤثر على القذف أو على القدرة على الإنجاب .

هل تتمتع بأعصاب سليمة؟

- مشكلة الانتصاب عند مريض السكر ،

هذا شرط آخر للاحتفاظ بالقدرة على تحقيق انتصاب قوى، وهو وجود أعصاب سليمة تستجيب لتحقيق الانتصاب . إن أبرز مشكلة صحية ترتبط بحدوث تلف بالأعصاب الطرفية المغذية للقضيب هي مرض السكر.. لكن هذه المشكلة لا تحدث بالطبع لكل المرضى، وإنما تقتصر على الحالات التي يهمل فيها المرضى العناية بحالتهم الصحية، وبالتالي يرتفع مستوى سكر الدم (الجلوكوز) لفترات طويلة . فمع استمرار ارتفاع سكر الدم يبدأ حدوث مضاعفات مرض السكر، والتي تمتد للأعصاب الطرفية فتصيبها بتلف ، كالأعصاب المغذية للقضيب ، والأعصاب الطرفية بالقدمين وأسفل الساقين ، والأعصاب الطرفية باليدين . كما تمتد تلك المضاعفات للتأثير على الشرايين المغذية للقضيب حيث تزيد فرصة إصابتها بتصلب الشرايين .

ولكن .. كيف يمكن علاج هذه المشكلة؟

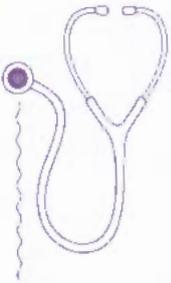
• إن حجر الأساس للوقاية من هذه المشكلة والسيطرة عليها هو ضبط مستوى سكر الدم بحيث يتجنب المريض ارتفاعه لفترات طويلة .. وهذا ما يمكن تحقيقه بتنظيم الدواء ، سواء الحبوب الخافضة لمستوى سكر الدم أو الأنسولين .

• بالإضافة لتنظيم الناحية الغذائية ، وزيادة معدل النشاط والحركة أو ممارسة نشاط رياضي لمساعدة حرق الكميات الزائدة من سكر الدم .

• يحقق استعمال عقار الفياجرا في هذه الحالات نتائج جيدة حيث يحفز على تدفق الدم للقضيب واحتجازه به لفترة كافية.



• أما في حالة وجود ما يمنع من استعمال هذا العقار ، كما في حالة استخدام عقار نيتروجلسرين الموسّع للشرايين التاجية ، فيمكن اللجوء لبدائل أخرى سواء من العقاقير، أو من الوسائل المساعدة على الانتصاب كأجهزة السحب.



- ماذا تعرف عن الفياجرا ؟



- من الطريف أن عقار الفياجرا واسمه العلمى سيلدينافيل **Sildenafil** كان من المفروض أن يُقدم كعلاج لضغط الدم المرتفع ، ولكن وُجد من خلال الأبحاث أنه ضعيف المفعول فى خفض ضغط الدم، بينما لوحظ أنه يؤدي لتحقيق انتصاب قوى! .. فصار بناء على ذلك مخصصاً لعلاج خلل الانتصاب **Erectile Dysfunction = ED** والمقصود بذلك الحالات التى تعاني من ضعف الانتصاب أو عدم استمراره لفترة كافية. وبناء على ذلك فإن عقار الفياجرا لا يجلب رغبة جنسية ولا

يحقق قدرة جنسية عالية كما يتوقع البعض .. فاستخدامه عند رجل يتمتع بانتصاب جيد لن يزيده شيئاً! كما أن الفياجرا لا يحدث انتصاباً، وإنما يقوى من الانتصاب الضعيف ويحافظ عليه .



- يعمل عقار الفياجرا على تقوية الانتصاب من خلال تثبيط مفعول إنزيم اسمه: فوسفوديستيزيز **Phosphodiesterase = PDE** ومن خلال سلسلة من التفاعلات

يتحقق تدفق قوى للدم إلى أنسجة القضيب واحتجازه لفترة كافية. ونظراً لوجود إنزيم من هذا النوع فى شبكية العين فإن تناول الفياجرا يمكن أن يؤدي إلى زغلة بالرؤية وخلل مؤقت فى استقبال الألوان.. فضلاً عن أنه قد يؤدي لهبوط ضغط الدم باعتباره فى الأصل دواء لعلاج ضغط الدم المرتفع .

- ولكن فى الحقيقة أن أخطر أضرار الفياجرا تحدث عندما يتم الجمع بينه وبين العقاقير الموسعة للشرايين التاجية التى يستخدمها مرضى القلب والمحتوية على النيترات، مثل: عقار نيتروماك وايزورديل وغير ذلك.. إذ يمكن أن يؤدي ذلك لهبوط شديد بضغط الدم قد يؤدي لهبوط حاد بالدورة الدموية .

ومن الأضرار الأخرى المحتملة للفياجرا حدوث صداع ، وتوهج وحرارة بالوجه **Flushing** .وعسر هضم ، واحتقان بالأنف ، ودوخة.

- يستعمل عقار الفياجرا بمعدل جرعة واحدة يومياً تؤخذ على معدة خاوية قبل الجماع بنحو ساعة ويبدأ ظهور مفعوله بعد نحو 30 - 45 دقيقة منذ تناوله .
- يوجد العقار بجرعات 25 ، 50 ، 100 مجم والجرعة المناسبة في أغلب الأحيان هي 50 مجم ، ويفضل للعجائز استعمال جرعة 25 مجم ، ويمكن زيادتها تدريجياً .

بدائل طبيعية للفياجرا:



اليوهمبين :

وهو مركب يُستخرج من لحاء شجر أفريقي يحفز على زيادة تدفق الدم للقضيب وتحقيق انتصاب قوى، ويوجد في صورة مستحضرات طبية.. ولا يجوز استخدامه لمرضى الضغط المرتفع .

الدميانا :

وهو عشب مكسيكي الأصل ، ينشط الاستجابة الجنسية للطرفين، ويوجد في صورة مستحضرات طبية .



الجنسنج :

وهو عشب صيني الأصل ، ويوجد منه نوع روسي وكوري .. ويعمل على زيادة طاقة الجسم بصفة عامة بما في ذلك الطاقة الجنسية .

الزنجبيل :



يساعد على زيادة تدفق الدم للأطراف بما في ذلك القضيب ، ويزيد من طاقة الجسم ، ويسرع من عملية حرق الطعام ، ويتميز بتأثير مدفئ، ولذا فإنه من الأعشاب المناسبة في الشتاء عندما يقدم كمشروب ساخن .

العنبر :

وهو مادة شمعية تخرج من أمعاء بعض أنواع الحيتان وتظهر طافية على سطح الماء ، ويقوم البحارون بجمعها وحفظها .

ويستخدم زيت العنبر موضعياً كدهان للقضيب لتنشيط الانتصاب حيث يُحفر على انقباض العضلات المساء بالقضيب وتمدد الأنسجة المرنة بجسم القضيب .

هل لديك مستوى طبيعي لهرمون الذكورة ؟

- الضعف الجنسي المرتبط بالهرمونات :

إن انتظام الحالة الهرمونية بالجسم شرط آخر ضروري لتفادي مشكلة ضعف الانتصاب . إذ إن وجود خلل بهرمونات الغدة النخامية أو الغدة الدرقية يمكن أن يتسبب في ضعف الانتصاب .

ولكن .. ماذا عن هرمون الذكورة نفسه أو التستوستيرون؟

إن هذا الهرمون هو الباعث للرجبة الجنسية ، سواء عند الرجل أو المرأة ، فجسم المرأة يحتوي كذلك على نسبة بسيطة من هذا الهرمون بالإضافة لهرمونات الأنوثة .

ولكن .. ما الذي يقلل من مستوى هذا الهرمون الذكري؟

إن حدوث ضمور أو إصابة بالخصية قد يجعل إنتاجها لهذا الهرمون يتوقف ، ولكن في الحقيقة أن نقص هذا الهرمون قد يحدث لأسباب طبيعية ترتبط بالتقدم في العمر كأحد علامات الشيخوخة ، كما تزيد فرصة حدوث نقص التستوستيرون في حالات السمنة المفرطة ، وفي هذه الحالات يمكن تعويض هذا النقص بإمداد الجسم بصورة اصطناعية لهذا الهرمون ، ولكن الأمر لا يجب أن يؤخذ بهذه البساطة .

فلا بد أولاً من قياس مستوى هرمون التستوستيرون بدقة بالجسم للتأكد من وجود نقص به . ولا يجوز أبداً تناول مستحضرات التستوستيرون ، دون وجود نقص فعلي بهذا الهرمون ، بفرض زيادة القدرة الجنسية.. ففي هذه الحالة لن تتحسن القدرة الجنسية ، كما قد يتوهم البعض ، ويصير الجسم معرضاً لمضاعفات خطيرة بسبب زيادة مستوى هذا الهرمون .. وهذه مثل:

- حدوث أضرار بالكبد تصل إلى حدوث تليف كبدى .
- حدوث ضعف بالخصوبة (أى: القدرة على الإنجاب) بسبب تأثير الكميات الزائدة من التستوستيرون على الغدة النخامية وحدث خلل ببعض الهرمونات التي تفرزها والتي ترتبط بالقدرة على الإنجاب .

• حدوث تنشيط للورم البروستاتى الحميد (تضخم البروستاتا) بشكل قد يحوله إلى ورم سرطانى.. أو حدوث تنشيط للورم السرطانى بالبروستاتا مما يجعله أكثر نموًا وانتشارًا.

ماذا عن حالتك النفسية؟!

- هل أنت مهيا لتحقيق انتصاب قوى؟

والآن يبقى الحديث عن الضعف الجنسى المرتبط بالحالة النفسية. والذي يحتل نسبة كبيرة من حالات الضعف الجنسى بوجه عام . فالإصابة بالاكئاب، أو القلق العصبى، أو التوتر أمر كفىل يضعف الرغبة الجنسية ، كما فى حالات الاكئاب ، أو عدم القدرة على تحقيق انتصاب جيد. كما فى حالات القلق العصبى .

إن القلق الزائد من احتمال حدوث فشل جنسى فى ليلة الزفاف يعد مثالاً جيداً لتأثير الحالة النفسية على القدرة على تحقيق انتصاب قوى مستمر لفترة مناسبة ، فهذا الشعور بالقلق قد يدفع بعض الأزواج بالفعل للفشل الجنسى. وربما يستمر ذلك لفترة طويلة ، وبخاصة مع رهبة العروس الزائدة تجاه الممارسة الجنسية .

وقد يعتقد بعض الأزواج ، أو الرجال بصفة عامة ، أنهم يعانون من علة ما ترتبط بضعف الانتصاب .

إن مثل هذه الحالات تحتاج لعلاج نفسى ييث الثقة فى نفس الزوج ويقلل من الإحساس بالرهبة فى نفس العروس .

ولكن .. كيف يمكن التأكد من أن الضعف الجنسى فى مثل هذه الحالات مرتبط بالحالة النفسية وليس لوجود مشكلة عضوية؟

هذا ما يمكن معرفته على النحو التالى :

• اختبار طوايع البريد :

إن حدوث انتصاب ليلى ، أى: أثناء النوم ، يؤكد أن مشكلة ضعف الانتصاب ترتبط بالفاحية النفسية ولا ترتبط بسبب عضوى .

ويمكن التأكد من حدوث انتصاب ليلى بهذا الاختبار البسيط .

يقوم الرجل بلف عدة طوايع بريد ملتصقة ببعضها البعض (حوالى ثلاثة أو أربعة طوايع) حول القضيب.

فإذا وجدها متمزقة أو منفصلة عن بعضها فى الصباح دل ذلك على حدوث انتصاب ليلى ، وهو ما يستثنى وجود مشكلة عضوية .

• الاحتلام .. شاهد إثبات !

كما أن حدوث ظاهرة الاحتلام ليلاً ، والتي يدل عليها في الصباح وجود إفرازات بالملابس الداخلية ، يعد دليلاً على سلامة القدرة الجنسية ، ويستتني الأسباب العضوية لضعف الانتصاب .

لا تجعل الروتين الممل يصيب علاقتك الزوجية الخاصة بالفتور !



إن مجرد الأخذ بعامل التغيير ينعش العلاقة الخاصة بين الزوجين ، بل يكون في بعض الأحيان كفيلاً بالسيطرة على الشكوى من ضعف الانتصاب ونقص الحميمية .

ولكن .. كيف تلجأ للتغيير ؟

إن هناك طرقاً كثيرة للتغيير وقهر الروتين وإدخال المرح على العلاقة بين الزوجين ، مثل :

- إن أبسط وسيلة للتغيير أن تلجأ لتغيير المكان (أو الفراش) ..
- فلم لا تقوم بالمضاجعة في حجرة أخرى من حجرات المنزل ، أو على الأرض ، أو على مائدة تناول الطعام ، أو غير ذلك؟!
- الجأ لتغيير العلاقة المعهودة .. فتصرف كعاشق يلتقى بعشيقته .. فحدد ميعاداً للقاء زوجتك خارج المنزل .. واصطحبها بالسيارة لكان جديد غير مألوف .. أو يمكنك قضاء ليلة معها في فندق .
- النساء تحب الكلام: فطبيعة المرأة كلامية **Verbal** .. فاهتم قبل الجماع أو خلاله بالتكلم بشيء مريح واهتم بالدعابات بما في ذلك الدعابات الجنسية.
- غير من الوضع الجنسي المألوف واتخذ أوضاعاً جديدة ولكن مع استمرار الاتصال بشكل طبيعي غير منحرف.
- غير من الملابس المألوفة وارتيدي أنت وزوجتك ملابس مختلفة غير مألوفة عند القيام بالمضاجعة .

هل تعاني من مشكلة القذف المبكر؟ Rx



الجنس .. بين مجتمع الحيوانات :

بملاحظة السلوك الجنسي بين مجتمع الحيوانات وُجد أن الذكر غالباً ما يفرغ شهوته أو يصل إلى ذروة الجماع **Orgasm** بدرجة أسرع من الأنثى. فالفرد، على سبيل المثال ، يبادر بالقذف بعد فترة أقصر بالنسبة لأنثاه. وهذا ينطبق كذلك على الإنسان ، فالرجل بطبيعته يصل للذروة بعد وقت أقل من المرأة .

وليس ذلك فحسب ، فهناك اختلاف آخر في الطبيعة الجنسية بين الطرفين ، فالرجل يحقق من خلال اللقاء الجنسي قذفاً واحداً ، ولا يتمكن من تحقيق قذف آخر إلا بعد فترة ما من الانتهاء من اللقاء الجنسي .. أما المرأة فيمكنها أن تصل إلى ذروة الجماع، والتي يصحبها ما يسمى بهزة الجماع أو رجفة الخلاص أكثر من مرة خلال اللقاء الجنسي .. وهذه الرجفة التي تناظر القذف عند الرجال تتمثل في حدوث انقباضات عضلية قوية متتالية بعضلات المهبل ، وحدثت زيادة واضحة في إفرازات المهبل يمكن أن يستشعرها الزوج .

والسؤال الآن .. كيف نحكم على حدوث

القذف بأنه جاء مبكراً؟

إنه ليس هناك في الحقيقة مدة محددة طبيعية يحدث بعدها القذف. لكننا نصف القذف بأنه مبكر إذا حدث بشكل سريع لم يسمح بالاستمتاع الكافي للزوج وبالتطبع للزوجة كذلك، وذلك عندما يحدث بمجرد ملامسة فرج الزوجة أو بمجرد حدوث إيلاج.. ففي هذه الحالات يسمى القذف بالقذف المبكر **Premature Ejaculation**، وقد يستغرق مدة الجماع بناء على ذلك ربما دقيقتين أو أكثر قليلاً.

- وما سبب هذه المشكلة؟

إن هذه المشكلة في الحقيقة تحتل نسبة كبيرة من شكاوى الرجال الجنسية، ويحتل العامل النفسي في حدوثها نسبة أكبر بالنسبة للأسباب العضوية .

وقد ترتبط هذه المشكلة بالأسباب التالية :

- حادثة التجربة الجنسية .. وهو أمر شائع بين الأزواج الجدد ، وتزول هذه المشكلة تدريجياً مع مرور الوقت .
- القلق تجاه الممارسة الجنسية .. فقد يؤدي ذلك إلى الإخفاق فى تحقيق انتصاب قوى أو قد يؤدي لسرعة القذف .
- ويلاحظ أن عامل القلق المحيط بالعلاقات غير الشرعية التى تجرى فى الخفاء عادة ما يكون سبباً فى حدوث القذف السريع .
- الامتناع عن الجماع لفترة طويلة .. مثلما يحدث للأزواج الذين يضطرون للسفر بعيداً عن زوجاتهم .
- أسباب عضوية، مثل: وجود التهاب بمجرى البول .. أو وجود التهاب بالبروستاتا.. وفى الحالة الأخيرة قد يكون القذف مؤلماً .

وكيف يمكن التغلب على مشكلة القذف المبكر ؟

- هذه بعض الوسائل المساعدة :

- لابد من أن يتدرب الزوج على تأخير القذف، وذلك بالأ يترك عواطفه وأحاسيسه تتدافع بشكل متصاعد حتى ينتهى به الحال إلى حدوث القذف.. وإنما يحاول أن يسيطر عليها ويساعده فى ذلك أن يتوقف عن الهزهزة أحياناً، أو يجول بخاطره للتفكير فى شيء آخر .
- هناك دهانات وبخاخات موضعية يمكن الاستعانة بها لتأخير القذف، وهى عبارة عن مواد تعطل الاستجابة العصبية وهذه توضع على القضيب قبل الجماع بحوالى ثلث ساعة .. ثم يقل الاعتماد عليها تدريجياً، وعند هذه النقطة لابد من أن نحذر من استعمال عقاقير غير معتمدة طبيياً أو تُباع بأماكن غير الصيدليات .. حيث إن الغش فى هذا المجال صار متزايداً.
- يمكن استعمال مضادات الاكتئاب بمعرفة الطبيب لتأخير الاستجابة العصبية، وهذه تستخدم قبل الجماع بنحو ثلاث ساعات .
- بعض الأطباء ينصح باستعمال الواقى الذكرى لتقليل الاستجابة العصبية.. ولكن أغلب الرجال يرفضونه بسبب ضعف الإحساس بالمتعة.

مشكلة القذف المتأخر :

إن الشكوى من القذف المبكر هى الشكوى الشائعة المرتبطة بالقذف .. ولكن فى بعض

الحالات تجيء الشكوى من تأخر حدوث القذف... فما سبب هذه المشكلة؟ في هذه المشكلة التي يعاني منها بعض الرجال، يستمر الانتصاب ولكن حدوث الانعكاس العصبى الذى يؤدي لحدوث القذف يتأخر. إن سبب ذلك فى الحقيقة يرجع غالباً لعوامل نفسية تعوق حدوث هذا الانعكاس العصبى، مثل: الإحساس بالذنب تجاه الممارسة الجنسية، وقد يرجع ذلك لأسباب نفسية عميقة ترتبط بالتنشئة التي تعتبر الممارسة الجنسية عملاً سفيهاً... أو ربما بدافع القلق من حدوث إنجاب على غير الرغبة. ولكن أحياناً تكون هناك مسببات عضوية. مثل: تناول بعض العقاقير، كالمهدئات، والتي تطيل من مدة العملية الجنسية وتؤخر حدوث القذف.. أو ربما يرجع ذلك بسبب الإجهاد أو بسبب تكرار الممارسة الجنسية على مدى فترة قصيرة، فغالباً ما يتأخر القذف الثانى عن القذف الأول خلال نفس اليوم أو نفس اللقاء الجنسى. ويكون علاج هذه الحالة بعلاج السبب المؤدى لها.

وفى حالات أخرى ترتبط هذه المشكلة بالاعتیاد على ممارسة العادة السرية لفترة طويلة.. وتبعاً لذلك فعندما يتزوج الرجل فإنه لا يستجيب للقذف بدرجة سريعة من خلال الممارسة الجنسية السوية.. حيث إنه لا يزال ميالاً لتحقيق القذف من خلال الاستمئاء الذاتى، وهذا العيب يعد من أكبر عيوب الاعتیاد على ممارسة العادة السرية بشراسة خلال فترة المراهقة والشباب. ولذا قد يلجأ الزوج عندما يتأخر حدوث القذف إلى مساعدة القذف عن طريق استكمالها باليد!

كيف تضيف مزيداً من المتعة على علاقتك الزوجية الخاصة؟

Rx



مفاتيح نجاح العلاقة الزوجية الخاصة:

لعل من أكبر المتع وأقوى الغرائز التي نكتسبها على الأرض هى متعة الجماع؛ لذا فإنه من واجب الأزواج أن يحافظوا عليها من الفتور.. فضلاً عن كونها متعة فإنها تمثل حجراً أساسياً لضمان استمرار العلاقة بين الزوجين بوجه عام على نحو مستقر

ومرض للطرفين. إن هناك فى الحقيقة بعض المعلومات الهامة المرتبطة بقدرة الزوج على نجاح تلك العلاقة واستمرارها بكفاءة قد تكون غائبة عن أذهان بعض الأزواج. فدعنا نتطرق إليها..

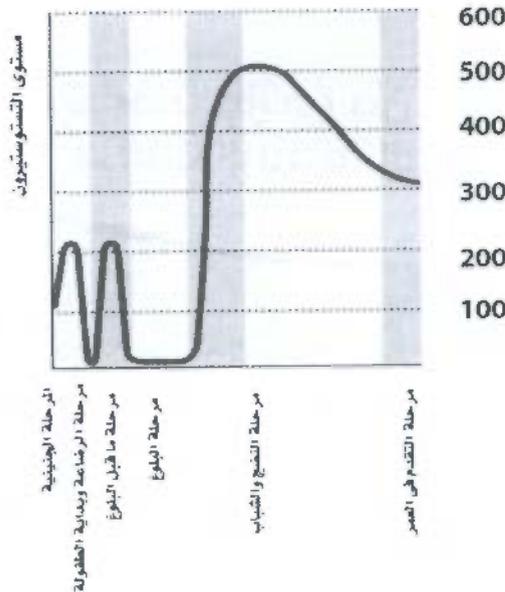
الحقيقة الأولى :

"استعمله حتى لا تفقده!"

إنه لكي تضمن استمرار الممارسة الجنسية بنجاح فإنه يجب أن تستمر في الممارسة الجنسية، ولكن .. ما المقصود بذلك ؟ لقد وجد أن المداومة على الاتصال الجنسي بصورة منتظمة يحفز على إنتاج هرمون التستوستيرون ، مما ينشط الرغبة في الحصول على المزيد من العلاقة الجنسية، ومن المعروف أن هذا الهرمون الذي هو هرمون ذكوري في المقام الأول لكنه يوجد أيضاً بجسم المرأة بنسبة قليلة ، ينشط الرغبة الجنسية عند الطرفين، وبذلك فإن هذا الأمر شبيه بما تعلمناه قديماً عن أن "العضو الذي لا يستعمل يضم!"

الأهمية الكبيرة لهرمون الذكورة : تستوستيرون

يوضح الرسم البياني التالي مستويات هذا الهرمون خلال مراحل الحياة المختلفة .



هذا الهرمون يلعب دورًا أساسيًا وكبيرًا في حياة الرجل، فببداً تأثيره في الرحم أثناء الحمل حيث يؤدي لنمو الأعضاء الجنسية للذكر .. ويؤدي خلال مرحلة البلوغ لنمو الشارب والذقن ويحفز على توافر الرغبة الجنسية تجاه الطرف الآخر . ومع التقدم في العمر (بعد سن 50 سنة) يميل مستوى التستوستيرون للانخفاض، وهو ما يؤثر على الرغبة الجنسية بشكل سلبي، ويمكن عمل اختبار لقياس مستواه بالدم (قبل الساعة العاشرة صباحاً) .. وفي حالة وجود نقص واضح يمكن إعطاء علاج هرموني تعويضي يستمر مدى الحياة، ولكن الاحتياج لتعويض هذا الهرمون ليس أمرًا شائعًا في الحقيقة .. عادة تكمن المشكلة في "الرأس" وليس في الهرمونات!

الحقيقة الثانية :

" العضو الذكري ليس عضوًا مستقلًا عن الجسم وإنما تتوقف كفاءته في أداء وظيفته على كفاءة وصحة الجسم بأكمله "

إن العضو الذكري الذي يظهر في وضع متطرف خارج الجسم يستمد صحته وكفاءته من صحة الجسم، لذا فإن أحد مفاتيح الحفاظ على العلاقة الجنسية بشكل قوى ممتع يعتمد على الحفاظ على صحة الجسم بوجه عام، فكل شيء يضر بصحة الجسم ابتداءً من ارتفاع الكوليستيرول وسكر الدم وحتى زيادة محيط البطن (الكرش) هو في الحقيقة يضر كذلك بالصحة الجنسية . وعندما تتغذى جيدًا وفق النظم الغذائية الصحية فأنت توفر المغذيات اللازمة للعضو الذكري (أو للصحة الجنسية) .. وعندما تهمل تناول غذاء صحي فإن ذلك يسبب إلى حياتك الجنسية .

الحقيقة الثالثة :

" العضو الذكري يرتبط ارتباطًا وثيقًا بسلامة قلبك وشرايينك " إن وجود قدر كافٍ من الدم المتدفق للقضيب ضرورة أساسية لتحقيق انتصاب كافٍ . إنه بعد تجاوز الأربعين من العمر يشكو بعض الرجال من ضعف الانتصاب أو عدم استمراره لفترة كافية .. وكلما تقدمنا في العمر زادت هذه المشكلة .

إن هناك أسبابًا مختلفة لهذه المشكلة، ومن أبرزها: وجود مشاكل بدورة الدم تجعله محدود التدفق إلى أنسجة القضيب .

لذا فإنه ليس غريبًا أن يرتبط ارتفاع مستوى دهون الدم (أو الكوليستيرول بصفة خاصة) بمشكلة ضعف الانتصاب .. حيث إن زيادة دهون الدم تؤدي لحدوث رواسب دهنية على جدران الشرايين مما يقلل من تدفق الدم خلالها .

ولذا فإن الحفاظ على سلامة القلب (العضو الذى يضخ الدم خلال الشرايين) وسلامة الشرايين (المكلفة بنقل الدم لأعضاء الجسم المختلفة بما فى ذلك القضيب الذكري) يعد ضرورة أساسية للصحة الجنسية .

ولكن.. ما الذى يمكن عمله إذا كان ضعف الانتصاب ناتجاً عن سبب ليس من الممكن علاجه مثل: إصابة الشرايين ب تلف ناتج عن مضاعفات مرض السكر؟
فى هذه الحالة يمكن اللجوء لعقار الفياجرا الذى يقاوم نقص تدفق الدم ويعمل على احتجازه لفترة كافية .

الحقيقة الرابعة :

"مُحك بمثابة (المايسترو) الذى يتحكم فى قيامك بالعملية الجنسية ،
فلتجنبه مشاعر القلق والخوف"

إن القلق من عدم القدرة على تحقيق انتصاب قوى يؤدي بالفعل لضعف أو عدم حدوث انتصاب، ويعد هذا العامل (القلق) من أكثر الأسباب الشائعة التى تؤدي لضعف الانتصاب عند ملايين الرجال على مستوى العالم: لأن المخ فى الحقيقة هو الذى يبدأ عملية الانتصاب من خلال شبكة الأعصاب .. وعندما يمر الرجال بحالة من القلق والتوتر تخرج مواد كيميائية (أو هرمونات) تثبط من حدوث ذلك .

ويرى أطباء علم الجنس **Sexologists** أن من أهم خطوات التغلب على هذه المشكلة أن يشارك فيها الطرفان معاً ، بمعنى أن يدرك الطرف الآخر (الزوجة) أهمية تأثير هذا العامل ويعملان معاً على تخفيفه ، فالزوجة لها دور كبير فى تخفيف أو زيادة مشاعر القلق والتوتر عند زوجها .. فيمكنها بالكلام اللطيف والتشجيع والتغاضى عن الفشل أحياناً أن تخفف من هذا التوتر .. كما يمكنها بالكلام الجارح أن تزيده.

الحقيقة الخامسة:

"الاهتمام بمرحلة ما قبل الجماع ضرورة مهمة للطرفين"

لعله لا يوجد رجل عصرى قد سمع عشرات المرات عن أهمية مرحلة ما قبل الجماع بالنسبة للمرأة فهى مرحلة وجيزة، ولكن تلعب دوراً هاماً فى تهيئة الزوجة للجماع ومشاركتها بفاعلية. إن الاهتمام بهذه المرحلة التى تجعل العملية الجنسية متأنية أشبه بتناول وجبة على مائدة طعام رسمية حيث تُقدم فى البداية المشهيات وخلافه، ثم يتم تناول الأطباق الأساسية على مهل بالشوكة والسكينة إلى آخره من أحداث، أما الجماع السريع المبالغ فأشبهه بوجبات الطعام السريعة **Fast Foods** التى تملأ البطن بسرعة،

ثم نشكو عادة بعدها من التليك المعدي والانتفاخ ولا نستشعر جيداً الطعام الشهي . ويؤكد على صحة ذلك خبراء علم الجنس ، فيذكرون أن الجنس الممتد المتانى يحقق نشوة أفضل ، ويجعل ذروة الجماع التى تسبق القذف **Orgasm** أقوى وأشد استمتاعاً للطرفين .

أهمية الملامسة :

يذكر الطبيبان الأمريكيان المتخصصان فى علم الجنس "ويليام ماسترز" و "فيرجينيا جونسون" عن هذه المرحلة الهامة قائلان : "إذا كانت الكلمات هى أساس الشَّعر .. وإذا كان اللون هو أساس اللوحات الفنية .. فإن الملامسة هى أساس التهيئة للعملية الجنسية" . والمقصود هنا الملامسة اللطيفة بين الطرفين التى تحدث خلال مرحلة ما قبل الجماع .. فهى أساس تهيئة الزوجة لحدوث الجماع .. كملامسة الشعر والمناطق المختلفة من الجسم والشفاء (التقبيل) وملامسة الجسم كله من خلال الاحتضان ، والحقيقة أنه إذا كان الرجل بطبيعته ميالاً "للجنس السريع" إلا أن هذه المرحلة التى تلعب فيها الملامسة **Touch** دوراً أساسياً - كما قال الطبيبان - تفيد الرجل فى تسهيل قيامه بالإيلاج بعد ذلك حيث تحفز على خروج الإفرازات المليئة للمهبل .. فضلاً عن أنها تجدد وتشعل العواطف بين الطرفين.

فروق أساسية بين الرجل والمرأة



- المرأة تستمتع بدرجة أكبر من الرجل بمرحلة ما قبل الجماع والتى تعتبر الملامسة أساساً لها .. بينما يميل الرجل للهدف الأساسى وهو الجماع (أو الإيلاج).
- الرجل يركز على الأعضاء الجنسية .. بينما إحساس المرأة الجنسى يكون إحساساً عاماً شاملاً .
- المرأة تهتم أكثر من الرجل بالعلاقة العاطفية بينهما .. بينما يهتم الرجل أساساً بالعلاقة الجنسية .. لذا فإنه يمكن أن يمارس الجنس مع امرأة لا تربطه بها علاقة عاطفية .. بينما يصعب تحقيق ذلك بالنسبة للمرأة .
- الرجل يستجيب بدرجة أكبر من خلال حاسة الرؤية (كروية جسد عار) .. بينما تستمتع المرأة أكثر من خلال حاسة السمع .. أى: عندما تستمع لأصوات وتهديدات الرجل الدالة على هيامه بها .

التدليك .. وسيلة فعالة لتنشيط العلاقة الخاصة :



إن التدليك المشترك بين الزوجين لا يحقق فحسب فوائده المعروفة، مثل: تنشيط الدورة الدموية، ومساعدة العضلات على الاسترخاء .. لكنه في الحقيقة يعد نوعاً من الملامسة الحانية الممتعة التي يمكن ممارستها خلال فترة ما قبل الجماع (أو الإيلاج) .. فهو يجعل الطرفين ، وبخاصة العروسين الجديدين ، أكثر انفتاحاً وتقرباً لبعضهما ويزيل حواجز الخجل والتوتر أو الحواجز الكامنة في العقل الباطن **Subconscious Barriers** . وعندما يزداد التقارب بين الطرفين من خلال هذه الوسيلة ويحدث استرخاء للعضلات المتوترة، ويأتي الإحساس بالطمأنينة تزول كذلك مشكلة القلق من تحقيق انتصاب جيد . لذا فإنه من الممتع أن يجرب الزوج عمل التدليك ، كنوع من الملامسة الفعالة خلال فترة ما قبل الجماع ، أو يتبادل الزوجان ذلك . ولتسهيل حركة اليد على الجلد يجب استخدام زيت مناسب برائحة مقبولة، مثل: زيت اللوز الحلو، ويمكن تخفيفه بكمية من ماء الورد .

وهناك طرق مختلفة للتدليك ، مثل :

- استخدام كفى اليدين في دكك ولطمم الجلد **Stroking** وهذا يناسب المساحات الكبيرة المفتوحة، مثل: منطقة الظهر - كما بالشكل التالي .



- أو يمكن استخدام كفى اليدين معاً بشكل ثابت في الضغط .. وهذا يناسب المناطق المحدودة من الجلد، مثل: جانبي العنق .



الحقيقة السادسة :

"يمكنك إطالة المرحلة الأكثر إمتاعاً من الجماع باللجوء لبعض الطرق المساعدة"

• كيف نستجيب للعملية الجنسية؟

إن العملية الجنسية تمر في الحقيقة بثلاث مراحل، وهي :

- مرحلة الإثارة Excitement Phase :

وفيها يبدأ تدفق الدم بوفرة إلى منطقة الحوض، ويبدأ تأهل الطرفين للعملية الجنسية، فعند الرجل ينتصب القضيب ، وعند المرأة ينتصب البظر (عضو صغير يقع بين الشفرين الصغيرين من أعلى) وتنتصب الحلمة ، ويبدأ خروج إفرازات مَلِيَّةٍ للمهبل، ويتضخم الشفران، قد يحدث انتصاب للحلمة كذلك عند بعض الرجال، ويصاحب ذلك زيادة في سرعة ضربات القلب وارتفاع بسيط بضغط الدم ، وحدث توتر بالعضلات وخاصة بمنطقة الحوض .

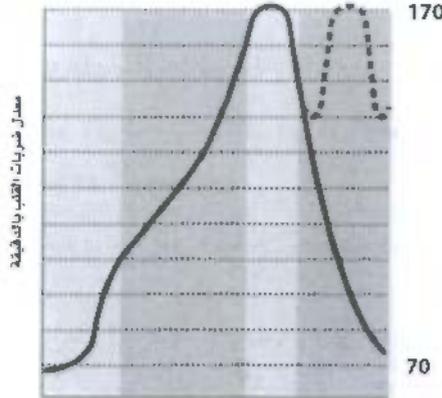
- مرحلة تصاعد الإثارة Plateau Phase :

وفيها تزداد التغيرات السابقة ، فيزيد انتصاب القضيب ويتضخم رأسه. وقد يظهر سائل بسيط محدود في مقدمة القضيب لا يُعتبر مَنِيًّا لكنه يحتوي على قدر من الحيوانات المنوية، وعند المرأة يزيد انتصاب البظر ويزيد تضخم الشفرين ويصاحب ذلك زيادة أكبر بضربات القلب وضغط الدم ، وتزيد حركات التنفس ، ويمتد التوتر العضلي لكل عضلات الجسم .

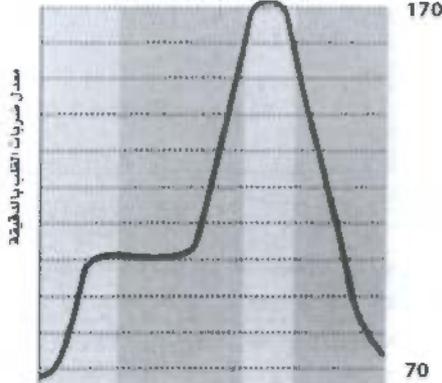
وتعتبر هذه المرحلة والتي يتم خلالها الإيلاج هي أكثر مراحل العملية الجنسية مُتعة.. والتي يسعى كثير من الرجال لإطالتها قبل حدوث القذف .

- مرحلة الذروة وحدوث القذف Orgasm :

وفيها يحدث ارتجاف نتيجة حدوث توتر سريع متكرر للعضلات بمنطقة الحوض، وتقبض غدة البروستاتا لتخرج سائلاً منها (السائل البروستاتي) يختلط بالحيوانات المنوية (المكونة بالخصيتين) ويتكون بذلك المنى أو السائل المنوي، ويصل الجماع بذلك إلى مرحلة الذروة ويلبها حدوث قذف **Ejaculation** للسائل المنوي مصحوباً بحدوث تقلصات عضلية شديدة تدفعه للخارج .. ويسمى ذلك رجفة الخلاص **Orgasm**. وينظر ذلك عند المرأة حدوث زيادة واضحة بالإفرازات المهبلية يشعر بها الزوج في صورة بلل واضح ويلي هذه المرحلة استعادة الجسم تدريجياً لحالته الطبيعية الأولى، وهو ما يسمى بمرحلة الارتداد أو العودة **Resolution** ولكن في الحقيقة أن المرأة يمكن أن تكون مؤهلة لحدوث أكثر من رجفة متتالية **Orgasm** .. بينما يحتاج الرجل لبعض الوقت لتكرار العملية الجنسية وتحقيق قذف آخر .



مراحل العملية الجنسية عند الرجل



مراحل العملية الجنسية عند المرأة

مرحلة الإثارة
مرحلة تزايد
الاستجابة
والألم
مرحلة
الارتجاف
والقذف

خطأ أم صواب!



الرجل والمرأة يختلفان في أسلوب الاستجابة الجنسية

خطأ ..

إن الاستجابة الجنسية **Sexual Response** تتبع بصفة عامة نفس النموذج عند كل من الرجل والمرأة .. حيث تبدأ بمرحلة الإثارة **Excitement phase** وفيها ينتصب عضو الرجل وينتصب البظر عند المرأة .. ثم تأتي مرحلة التصاعد **Plateau Phase** ، ثم مرحلة القذف **Orgasmic Phase** ، ثم مرحلة التحرر من الشهوة أو الارتداد **Resolution Phase** .

كيف تعمل على زيادة مرحلة تزايد الإثارة؟



إن إطالة هذه المرحلة أمر يشغل بال بعض الرجال، وقد يدفعهم للجوء للاستعانة بوسائل غير مشروعة كالعقاقير المخدرة والتي لا تمنحهم سوى الوهم! إنه في الحقيقة يمكن العمل على زيادة مرحلة تزايد المتعة أو الإثارة **Plateau Phase** وتأخير حدوث القذف بعدة وسائل طبيعية ، مثل :

- إن من أهم ما يقلل من مرحلة الاستمتاع ويؤدي للقذف السريع هو التوتر والقلق **Anxiety** .. لذا فإنه لكي تعمل على إطالة تلك المرحلة يجب أن تحاول التماسك والاسترخاء وتجنب الرهبة .
- إن اتخاذ بعض الأوضاع الجنسية المعينة يؤخر حدوث القذف .. ومن أفضلها لهذا الغرض اتخاذ وضع معاكس للوضع التقليدي .. أي تتخذ الزوجة الوضع الأعلى.
- إن أبسط وسيلة لتأخير القذف هي التوقف مؤقتاً عن الحركة أو ربما عن الاتصال الجنسي نفسه.. والانشغال بشيء آخر، مثل: المداعبة الخارجية، ثم مواصلة الحركة أو الإيلاج.
- وهناك طريقة أخرى لزيادة السيطرة على حدوث القذف تتمثل في تدريب وترييض العضلات خلف القضيب أو عند قاعدة الحوض وتسمى **Pubococcygeal PC Muscles** ، وهي نفس العضلات التي تتحكم في خروج البول، فمع تكرار تدريب هذه العضلات يمكن اكتساب شيء من السيطرة على حدوث القذف .

ولكن .. كيف يتم هذا التدريب؟

يتم ذلك من خلال ما يعرف بتمرين كيجل **Kegel Exercise** وهو اسم ينتمي للطبيب "أرونولد كيجل" الذي ابتكر هذا التمرين لمقاومة مشكلة سلس البول عند النساء..

فمثلما يمكن بهذا التدريب التحكم في خروج البول يمكن كذلك التحكم في حدوث القذف. ويتضمن التمرين ببساطة عمل قبض للعضلات السابقة **PC**، ثم بسط لها بصورة متكررة بمعدل **10** مرات .. ويلي ذلك عمل قبض للعضلات مستمر لمدة **15** ثانية، ثم بسط العضلات مرة أخرى . ويمكن ممارسة هذا التمرين أثناء التبول حيث يُسمح بخروج كمية من البول، ثم تُقبض العضلات لوقف خروج البول لبضع ثوانٍ، ثم تُبسَط العضلات لخروج كمية من البول.. وهكذا يتكرر القبض والبسط .

الحقيقة السابعة :

"الزوجة لا تزال في حاجة للملاطفة بعد انتهاء العملية الجنسية .. فلا تبخل عليها بذلك"

• الشكوى الصامتة الشائعة بين الزوجات:

كثير من الزوجات يشهدن بأن مرحلة ما بعد الجماع لا تلقى من أزواجهن مهارة واهتماماً كافياً .. بمعنى أن الزوج عندما يحقق القذف يعتبر أن اللقاء الجنسي قد انتهى وقد ينسحب مفادراً زوجته، وفي ذلك خطأ كبير وأنانية أيضاً.

إن من طبيعة المرأة أنها تصل إلى الذروة بدرجة أبطأ من الرجل ، كما أنها تبرد وتهدأ بعد الانتهاء من القذف بشكل أبطأ من الرجل؛ ولذا فإن استمرار المداعبة بعد الجماع **Afterplay** كالاحتضان والتقبيل يعد شيئاً ضرورياً للمرأة ورغم أنه لا يعتبر كذلك للرجال، فمثلما يجب أن تسبق المداعبة الجماع **Foreplay** فإنها يجب كذلك أن تستمر لبعض الوقت بعد الجماع **Afterplay**. يذكر العالم النفسى "جلين ويلسون" أن مرحلة ما بعد الجماع تعد من أفضل الأوقات التي يجب استثمارها في تقديم عبارات التقدير والمساندة لزوجاتنا لحاجة المرأة الشديدة لمثل هذه العبارات في هذا التوقيت بالذات .. حيث يشعرها ذلك باستمرار الاعتراز بنفسها.

7 نصائح لأجل جنس أفضل وحيوانات منوية أصح



إن تغيير بعض العادات السيئة وتوفير بعض المغذيات الهامة يمكن أن يجعل الحيوانات المنوية في حالة أفضل ، من حيث العدد والسرعة ، ويجعل كذلك القدرة الجنسية في حالة أفضل . وهو ما يزيد بالتالى من درجة الخصوبة (القدرة على الإنجاب) ويزيد من درجة الاستمتاع بالعلاقة الجنسية.. إليك هذه النصائح الهامة:

- (1) توقّف عن التدخين .
- (2) لا تتناول أية خمور (والعياذ بالله) .
- (3) تجنّب ارتداء ملابس داخلية ضيقة ، وقلّ من عمل حمامات ماء ساخن (ارتفاع درجة الحرارة يؤثر على عمل الخصيتين) .
- (4) وقّر مضادات الأكسدة فى غذائك بتناول خمس وجبات صغيرة يوميًا من الخضراوات والفواكه الطازجة، واستعن بمكملات غذائية من مضادات الأكسدة وبخاصة فيتامين (ج) ، وفيتامين (هـ) ، وبيتا كاروتين .
- (5) تناول مجموعة فيتامينات ومعادن بحيث تشمل على معدن الزنك الضرورى للصحة الجنسية وتكوين الحيوانات المنوية ، بمقدار لا يقل عن 20 ميلليجرام كجرعة يومية .
- (6) قلّ من درجة التوتر والضغوط النفسية فى حياتك اليومية .. أى: كُن أكثر ثباتًا وهدوءًا .
- (7) تناول قدرًا كافيًا من الماء النقي يوميًا فى حدود 6 - 8 أكواب.. لاحظ أن الماء الملوّث غير النقي الذى قد يشربه الناس ببعض المناطق يتعارض مع الصحة الجنسية حيث يحتوى فى بعض الأحيان على نسبة من معدن الرصاص الذى يمثل خطرًا على الصحة والذى تتعرض له كذلك من خلال استنشاق عوادم السيارات وبخاصة فى المدن المزدحمة .

هل تعاني من مشكلة ضعف

R_x

الخصوبة ؟



أسباب تقلل من قدرتك على الإنجاب:

الزوج العقيم هو الرجل الذى لا يستطيع الإنجاب أبداً، كالذى لديه خصيتان ضامرتان أو الرجل المخصى.. وهذه حالات نادرة . أما الغالبية من الرجال الذين يتأخر بهم الإنجاب فهم يعانون من ضعف الخصوبة ، وهى مشكلة يمكن عادة السيطرة عليها وعلاجها . ولكن .. ما الذى يجعل الرجل ضعيف الخصوبة .. أى: جعل المنى عنده غير فعّال فى التخصيب؟

• هذه هي أبرز الأسباب وطرق السيطرة عليها :

مشكلة دوالي الخصية والخصوبة :

فهذه تتسبب في رفع درجة حرارة الخصية بشكل لا يلائم الحيوانات المنوية ، فتصير ضعيفة الحركة منتقصة للحيوية . ويكون العلاج بإجراء جراحة للتخلص من هذه المشكلة، ومن المتوقع بعد مضي ثلاثة شهور أن تتحسن حركة وحيوية الحيوانات المنوية. فإذا تأخر حدوث الإنجاب ، وبافتراض سلامة الزوجة ، فلتبحث احتمال وجود هذه المشكلة مع الطبيب .. ولاحظ أنه لا يكون لها أعراض واضحة في أغلب الحالات .

الالتهابات الصديدية بالبروستاتا :

السائل البروستاتي يختلط بالحيوانات المنوية القادمة من الخصيتين عند حدوث القذف ، فإذا كان هذا السائل ممتلئاً بخلايا صديدية أثر ذلك بالسلب على حركة وحيوية الحيوانات المنوية. والعلاج هنا يكون بفحص السائل البروستاتي وعمل مزرعة بكتيرية .. وتقديم المضادات الحيوية المناسبة .

وجود مرض منقول بالممارسة الجنسية غير الشرعية :

وذلك مثل: مرض السيلان أو الإصابة بالكلاميديا .. في هذه الحالة تصاب البروستاتا بالالتهاب .. وتمتد العدوى كذلك للخصيتين وتؤثر على عملية إنتاج الحيوانات المنوية . إن العدوى بالسيلان تظهر واضحة عادة. أما العدوى بميكروب الكلاميديا فلا تكون واضحة عادة . ولذا يفضل بعض الأطباء في حالة عدم وجود سبب واضح لضعف حيوية الحيوانات المنوية تقديم علاج مضاد للكلاميديا لكل من الزوجين .

مشكلة وجود أجسام مضادة للحيوانات المنوية :

أحد الأسباب الخفية لضعف الخصوبة .

إن هناك أمراضاً يكمن سببها في أن الجسم يهاجم نفسه بنفسه ، وتُسمى بأمراض المناعة الذاتية **Autoimmune Diseases** مثل: مرض الروماتويد والذئبة الحمراء .. حيث يهاجم الجسم مفاصله. وفي حالات قليلة قد يهاجم الجسم الحيوانات المنوية ويشل من حركتها . والجسم عندما يتصرف على هذا النحو يعتقد على سبيل الخطأ أن ما يهاجمه هو جسم غريب عليه كالميكروبات التي تدخل الجسم .. وبخاصة أن الحيوانات المنوية أجسام مستجدة على الجسم ، فنحن لا نولد بها وإنما يبدأ تكوينها بالخصيتين عند البلوغ. وتبعاً لذلك يرسل الجهاز المناعي خلاياه الدفاعية فتلتصق بالحيوانات المنوية وتوقفها عن الحركة .

وهذه المشكلة يمكن الكشف عنها باختبار خاص، وقد يفيد إعطاء عقار الكورتيزون فى السيطرة عليها، ولكن قد تحدث هذه المشكلة عند الزوجة .. بمعنى أن دخول الحيوانات المنوية من جسم الزوج إلى جسمها قد يثير تفاعلاً يؤدي لإنتاج أجسام مضادة لها باعتبارها أجساماً غريبة تهاجم الجسم، وهذه المشكلة يصعب علاجها وقد تتطلب تغيير أحد طرفى العلاقة، وربما يفسر ذلك السبب حدوث إنجاب لأحد الزوجين بعد الانفصال والزواج من طرف آخر، وقد تكمن الأجسام المضادة فى مخاط عنق الرحم .. كما يلى:

- تأخر الإنجاب المرتبط بفشل رحلة الحيوانات المنوية إلى البويضة :

من أسباب ذلك عدم قدرة الحيوانات المنوية على المضى خلال المخاط الذى أفرزه عنق الرحم .. وبالتالي لا تتمكن من اجتياز الرحم والوصول إلى البويضة المنتظرة للتلقيح داخل قناة فالوب .

- اختبار ما بعد الجماع – Post Coital Test :

من الفحوصات التى تجرى لبحث احتمال وجود هذه المشكلة اختبار ما بعد الجماع . ويجرى على النحو التالى : يتم الجماع بين الزوجين خلال اليوم السابق لميعاد التبويض حيث يكون المخاط رقيقاً نسبياً .. ثم تحضر الزوجة لعيادة طبية النساء لأخذ عينة من المخاط بعد حوالى 6 - 8 ساعات ويُفحص المخاط مجهرياً لاختبار درجة حيوية وحركة الحيوانات المنوية خلاله . وفى حالة وجود الحيوانات المنوية فى صورة ضعيفة منهكة غير قادرة على الحركة السريعة فيحتمل وجود أجسام مضادة بالمخاط تعوق حركتها .

- ضعف الخصوبة المرتبط بالبيئة غير الصحية :

إن بعض العوامل البيئية، بما فى ذلك عامل الغذاء، تلعب دوراً فى التأثير على خصوبة الرجل . فزيادة التعرض للمعادن الثقيلة وبخاصة الرصاص يقلل من درجة الخصوبة .. وهذا الرصاص يخرج من عوادم السيارات، وأبخرة المصانع، وقد تتلوث به مياه الشرب، كما يتعرض له الرجل من خلال العمل بالصناعات التى يستخدم فيها عنصر الرصاص . ونفس الشيء ينطبق على كيماويات أخرى، مثل: البنزين والكادميوم والفضيول المستخدم فى صناعة المطاط، لذا فإن بحث التاريخ المهنى للرجل قد يكشف عن أسباب محتملة لضعف خصوبته، كما أن الأسماك الملوثة بالمعادن الثقيلة بنسبة عالية، والتى تحمل هذا التلوث من الأنهار والترع التى تصرف فيها المصانع نفاياتها تعد نموذجاً للتلوث الغذائى المرتبط بضعف الخصوبة .. بل والمرتبط بزيادة القابلية لضعف وظائف الكلية أو الفشل

الكلى، كما أن الدواجن التي تُسمَّن بهرمون الأستروجين تحمل أيضاً خطراً على خصوبة الرجل حيث تخل بالتوازن الطبيعي للهرمون الذكري ، كما يظهر العامل البيئي كذلك في التلوث الإشعاعي .. فالبيئة الملوثة بإشعاعات ضارة -كما حدث في انفجار المفاعل النووي تشيرنوبل بالاتحاد السوفييتي سابقاً- تؤثر على درجة الخصوبة .

العقاقير والمخدرات وضعف الخصوبة :



إن عمل الخصيتين يتأثر ببعض السموم التي تدخل الجسم، ومن أبرزها بعض العقاقير الكيماوية وبخاصة الأنواع المستخدمة في العلاج الكيماوي الخاص بالأمراض السرطانية، كما أن تناول المخدرات كالحشيش يقلل من حيوية الحيوانات المنوية ويزيد من نسبة الحيوانات المشوهة، والإفراط في تناول الخمور يحدث أيضاً تأثيراً سلبياً على صورة السائل المنوي .

أهمية فيتامين (ب12) للخصوبة



نقص هذا الفيتامين بالجسم أمر محتمل مع التقدم في العمر لحدوث نقص بالعامل **Intrinsic Factor** الضروري لامتصاصه.. كما أن نقصه عند النباتيين محتمل جداً؛ لأنه لا يوجد في الأغذية النباتية .

وقد كشفت بعض الدراسات عن أن توافر هذا الفيتامين يعد ضرورياً للتمتع بالخصوبة حيث يحفز على إنتاج نوعية أفضل وأقوى من الحيوانات المنوية . وقد ذكرت مجلة "لانست" الطبية في مقال عن العقم والخصوبة أن إعطاء جرعات عالية

من فيتامين (ب12) نجح في علاج مشكلة ضعف الخصوبة عند مجموعة من الرجال حيث ساعد على زيادة نضج الحيوانات المنوية؛ لذا ينصح في حالات ضعف الخصوبة بقياس مستوى هذا الفيتامين بالدم ، وفي حالة نقصه يجب تزويد الجسم به من خلال مستحضرات هذا الفيتامين .

ومن الطريف أن هذا الفيتامين يعد ضرورياً كذلك لعلاج مشكلة ضعف الخصوبة عند النساء في حالة وجود أنيميا نقص فيتامين (ب12) والتي تعرف باسم الأنيميا الوبيلية .

الهرمونات والخصوبة :

احترس من تناول هرمون الذكورة !

من الاعتقادات الشائعة الخاطئة والخطرة أن تناول هرمون الذكورة تستوستيرون يزيد من القدرة الجنسية والقدرة على الإنجاب، فبالنسبة للقدرة الجنسية فإنها لا تزيد إلا في حالة وجود نقص فعلي بناء على التحاليل الطبية لهرمون التستوستيرون .. كما أن ما يزيد هو الرغبة الجنسية أو الميل الجنسي وليست الكفاءة الجنسية، أما بالنسبة للخصوبة ، فإن ما يحدث هو العكس تماماً .. فتناول هرمون الذكورة مع وجود مستوى طبيعي له يقلل من درجة الخصوبة ولا يزيدها ! وتفسير ذلك يرجع إلى حدوث خلل بوظيفة الغدة النخامية .

إن هذه الغدة النخامية الموجودة بالمخ تعتبر بمثابة "المايسترو" الذى ينظم عمل كل الغدد النخامية ، بما فى ذلك عمل الخصيتين، فعندما تدرك الغدة أن هناك زيادة بمستوى التستوستيرون تبعث برسائل للخصيتين بخفض عملها فى إنتاج الحيوانات المنوية.. فتتهور بالتالى خصوبة الرجل .

تقييم حالة الغدة النخامية :

ولأن الغدة النخامية هى "المايسترو" .. فإن حدوث خلل بها نتيجة ورم أو عدوى أو غير ذلك قد يؤدى لتوقف الخصيتين عن العمل أو ضمورهما.. ويلاحظ فى هذه الحالات حدوث تضخم بالثديين وعدم ظهور شعر الجسم والوجه بشكل واضح، ويمكن التأكد من سلامة الغدة النخامية من خلال فحص الهرمونات اللذين تتجهما الغدة والمرتبطين بوظيفة الخصية، وهما: الهرمون المنشط للحويصلة **FSH** والهرمون المنشط لإنتاج الحويصلة **LH**. والعلاقة بين هذين الهرمونات وهرمون التستوستيرون قائمة على ما يسمى بالتغذية المرتدة **Feedback Mechanism** .. فوجود مستوى منخفض لهرمون التستوستيرون يزيد من إفراز هذين الهرمونات بغرض تنشيط إنتاجه والعكس صحيح .

ولكن.. ماذا يعنى وجود مستوى منخفض للتستوستيرون رغم وجود مستوى مرتفع لهرمونات الغدة النخامية ؟

إن ذلك يعنى وجود مشكلة بالخصية تجعلها غير قادرة على إنتاج هذا الهرمون بكمية طبيعية، ولكن قد يحدث أن ينخفض مستوى التستوستيرون وكذلك مستوى هرمونات الغدة النخامية.. ففى هذه الحالة نتوقع وجود مشكلة بالغدة النخامية ذاتها ، وفى حالة أخرى نادرة قد يرتفع مستوى التستوستيرون أو يكون طبيعياً مع ارتفاع مستوى هرمونات

الغدة النخامية فى نفس الوقت. فى هذه الحالة يوجد عادة مقاومة **Resistance** لهرمون التستوستيرون تعترض مفعوله .. فلا تستجيب له خلايا الغدد التناسلية بدرجة كافية . وذلك الأمر أشبه بمشكلة مريض السكر الذى يفرز جسمه كمية كافية من هرمون الأنسولين لكنه محدود الفاعلية .

هرمون إدرار لبن الثدي عند الرجال :

ومن الهرمونات الأخرى التى تنتجها الغدة النخامية والتى ترتبط بالخصوبة هرمون البرولاكتين .. وهو الهرمون المُدرّ للبن الرضاعة . يُنتج هذا الهرمون بكمية ضئيلة عند الرجل ولا يعرف بالضبط أهميته .

وفى حالات قليلة يزيد إفراز هذا الهرمون نتيجة وجود مرض أو ورم بالغدة النخامية ويقلل ذلك من خصوبة الرجل (وكذلك من خصوبة المرأة) لأن زيادته تقاوم عمل الهرمونات الأخرى، ويمكن اختبار مستوى هذا الهرمون معملياً ، كما يمكن الاستدلال على زيادته من خلال عصر الثدي حيث يلاحظ نزول كمية من سائل لبنى .

وتُعالج هذه الحالة باستعمال عقار يعمل على خفض المستوى المرتفع للبرولاكتين، وهو عقار بروموكريبتين **Bromocriptine** .

القذف المرتجع .. والخصوبة :

عندما يقذف الرجل ينفلق تلقائياً الصمام الباب الذى يسمح بمرور البول من المثانة إلى القضيب .. فليس من الممكن أبداً أن تقذف وتتبول فى نفس الوقت!

وفى حالات قليلة من ضعف الخصوبة يكمن السبب فى وجود ما يسمى بالقذف المرتجع أو القذف الارتجاعي **Retrograde Ejaculation** .. ولكن ما المقصود بذلك؟

عندما يحدث القذف فى هذه الحالة فإن الصمام العضلى للمثانة البولية لا يُفلق بكفاءة وتبعاً لذلك لا يتجه السائل المنوى للخارج عبر القضيب وإنما يرتجع للخلف إلى المثانة حيث المقاومة الأقل .. وتبعاً لذلك إما أن يحدث اللقاء الجنسى بدون قذف أو بكمية محدودة من السائل المنوى .. وإذا اخترنا البول فى هذه الحالة أمكننا الكشف عن حيوانات منوية به .

ولكن .. ما سبب هذه المشكلة؟

إن أغلب هذه الحالات تكون ناتجة عن مضاعفات مرض السكر على الأعصاب .. بما فى ذلك الأعصاب المغذية للصمام العضلى للمثانة وبالتالي تضعف استجابته للانغلاق

الكافى التام . وفى حالات أخرى يكون السبب ناتجاً عن إجراء جراحة للبروستاتا أدت لمضاعفات بسبب إصابة تلك الأعصاب المغذية لعنق المثانة .

وفى حالة مرض السكر ، يمكن السيطرة على هذه المشكلة من خلال السيطرة على مستوى سكر الدم ، وتقديم علاجات مناسبة للسيطرة على التهاب الأعصاب، وقد يكون من الممكن كذلك أخذ الحيوانات المنوية من البول واستخدامها فى تلقيح البويضة بوسائل مساعدة الإخصاب .

ما المقصود بالخصية المعلقة؟

خلال حياتنا الجنينية داخل رحم الأم ، تكون الخصيتان موجودتين بمنطقة البطن.. وقبل الولادة بنحو شهر تبدأ ان رحلة النزول لتستقرا داخل كيس الصفن بين الفخذين . ولكن .. لماذا يحدث هذا الانتقال أو الرحيل؟ إن الحيوانات المنوية لا تتمكن من العيش والاحتفاظ بالحيوية داخل منطقة البطن بحرارتها المرتفعة نسبياً .. أما وجودها بالخصيتين داخل كيس الصفن فيوفر لها درجة حرارة مناسبة لنشاطها وحيويتها .

فى حالات قليلة الحدوث، قد لا تنزل الخصيتان من منطقة البطن إلى كيس الصفن .. أو قد تبقى خصية بالبطن وتنزل الأخرى إلى كيس الصفن.. والأمر الثانى هو الأكثر شيوعاً ويوصف بالخصية المعلقة **Undescended Testis** وهذا العيب عادة ما يتم علاجه جراحياً فى مرحلة الطفولة بعدما تكتشف الأم أو الطبيب أن كيس الصفن يحتوى على خصية واحدة . أما إذا استمر الحال على ما هو عليه فقد يجد الرجل صاحب الخصية المعلقة صعوبة فى الإنجاب .. لأن الخصية الموجودة بالبطن تكون عديمة النفع وبالتالي يصير الرجل معتمداً على خصية واحدة وهى الموجودة فى كيس الصفن، والتي قد تعانى كذلك من ضعف كفاءتها فى العمل فى بعض الحالات . ويجب إصلاح مشكلة الخصية المعلقة بالجراحة فى أسرع وقت؛ لأن بقاءها لمدة طويلة بالبطن يقلل من كفاءتها فى العمل بعدما تنزل إلى كيس الصفن من خلال الجراحة.

هل أنت قادر على الإنجاب؟

الصورة المثالية للسائل المنوى تحت المجهر ، كيف تتعرف على درجة خصوبتك؟

إن تحليل السائل المنوى يدلك على ذلك .. عندما تظهر أغلب الحيوانات المنوية تحت المجهر نشطة سريعة الحركة .. فإن هذا العامل فى حد ذاته يبعث للاطمئنان على درجة الخصوبة بصرف النظر عن باقى المواصفات . فالحركة النشطة أكثر أهمية من عدد

الحيوانات المنوية، ولكن.. دعنا نتعرف بمزيد من التوضيح على الصورة التالية للسائل المنوي من خلال فحص هذا السائل معملياً للكشف عن مواصفاته المختلفة .

العدد :



تبلغ عدد الحيوانات المنوية بالسائل المنوي الملايين ، على الرغم من حاجتنا لحيوان منوي واحد لتلقيح البويضة ! وهذا من رحمة الله بنا : لأنه من الطبيعي ألا تكون كلها سليمة معافاة نشطة مكتملة النضج .

ويعتبر الحد الأدنى الطبيعي هو 20 مليون حيوان منوي .. وقد يرتفع هذا العدد إلى أكثر من 100 مليون حيوان منوي وذلك لكل واحد سنتيمتر مكعب من السائل المنوي .

النشاط والحركة :



وهذا هو أهم عامل يرتبط بدرجة الخصوبة - كما ذكرنا - فيجب أن يتمتع أكثر من 50 % من الحيوانات المنوية بالحركة .. وأن يتمتع أغلب هذه النسبة بحركة نشطة في الاتجاه للأمام بشكل مستقيم .

سلامة الحيوانات المنوية :



فكما قلنا إنه ليس من المتوقع أن تظهر الحيوانات المنوية كلها سليمة . ولكن لا ينبغي أن تقل نسبة الحيوانات المنوية السليمة في السائل المنوي الطبيعي عن 60 % ، ونقصد بالشكل السليم للحيوان المنوي أن يكون له رأس، وذيل ، ومنطقة وسطية بينهما . أما عندما يظهر الحيوان المنوي بشكل مخالف لهذا الوصف الطبيعي فيعتبر مشوهاً ، مثل: وجود أكثر من ذيل، أو غياب الذيل .



شكل طبيعي لحيوان منوي له رأس وجزء وسطي وذيل .. ويبدو سريع الحركة في اتجاه مستقيم

وما المقدار الطبيعي للسائل المنوي المقذوف؟



فى اختبار تحليل السائل المنوى يحدد عادة الحجم الطبيعي بمقدار لا يقل عن 1.5 سنتيمتر مكعب وقد يرتفع هذا الحجم إلى مقدار 5 سنتيمترات مكعبة. إن غدة البروستاتا تفرز السائل البروستاتى بصورة متكررة والذى يختلط بالحيوانات المنوية مكوناً السائل المنوى، وتبعاً لذلك فإن الامتناع عن القذف أو الجماع لفترة طويلة نسبياً يزيد من حجم السائل المنوى .. والعكس صحيح بمعنى أن تكرار القذف على فترات متقاربة يجعل السائل المنوى محدود الكمية . كما يتميز السائل المنوى الطبيعي بلون لؤلؤى أبيض .

انتبه : 4 أخطاء شائعة تقلل من فرص الإنجاب :



(1) اختيار التوقيت غير المناسب :

على مدار الدورة الشهرية يكون هناك أيام ملائمة لحدوث الحمل .. وهى الأيام المحيطة بوقت خروج البويضة .. والتي تخرج عادة فى اليوم 14 من الدورة الشهرية وقد تخرج قبل أو بعد ذلك اليوم بمدة بسيطة، وتظل صالحة للتلقيح لمدة يومين تقريباً؛ ولذا فإنه من المناسب لحدوث الحمل أن يتم الجماع بمعدل يوم بعد الآخر ابتداء من اليوم العاشر وحتى اليوم الثامن عشر من الدورة الشهرية.. أما الجماع فى توقيت بعيد عن هذه الفترة الخصبة فيعد توقيتاً غير مناسب لحدوث الحمل .

(2) استعمال المطهرات بعد الجماع يقضى على فرصة الحمل :

ومن الأخطاء الشائعة الأخرى التى تقسد حدوث الحمل قيام الزوجة بالاغتسال بعد الجماع باستخدام الصابون أو المطهرات.. إن هذه الكيماويات تشل حركة الحيوانات المنوية أو تقتلها ! لذا لا ينبغى استعمالها .. بل لا ينبغى المبادرة بالاغتسال بشكل مباشر بعد الانتهاء من الجماع .

(3) النهوض السريع من الفراش .. أمر مرفوض :

كما لا ينبغى للزوجة التى تسعى للحمل أن تغادر الفراش مباشرة بعد الجماع، وإنما ينبغى أن تظل راقدة لمدة كافية حتى لا يتسلسل السائل المنوى خارج المهبل .

(4) الهزهزة .. مرفوضة !

ومن الأخطاء الشائعة أيضاً التى تقلل من فرصة الحمل مواصلة الرجل للهزهزة بعد حدوث القذف.. فذلك يحفز على انسياب السائل المنوى للخارج، فلطالما قمت بالقذف وَجَبَ عليك أن تظل ساكناً أو تغادر المهبل فى هدوء وسلام !

كيف تنجح في تجربتك الأولى من خلال ليلة الزفاف؟

Rx



نصائح علمية ونفسية :

التجربة الجنسية الأولى من أبرز المواقف المثيرة للقلق في حياة كثير من الأزواج الجدد والتي تبعث في نفس الزوج بتساؤلات عديدة ، مثل: هل سأنجح في تحقيق الاتصال بسهولة ؟ .. ما الذي يُتوقع حدوثه عند فض غشاء البكارة ؟ وغير ذلك من التساؤلات .

دعنا نوضح بعض الجوانب الهامة التي تساعد على نجاح التجربة الأولى من خلال هذه النصائح والإرشادات ..

الترحم بالرفق .. وقدر طبيعة المرأة الكلامية (Verbal):

لا تتسرع ولا تكن عنيفاً ودع الأمور تأخذ مجراها الطبيعي .

وتذكر أن طبيعة المرأة كلامية ؛ بمعنى أنها ترحب بالكلام بينما يميل الرجل إلى الفعل **Action** ولذا يجب أن يدور بينكما كلام لطيف قبل المبادرة بالفعل. فهذا الكلام اللطيف يزيد من التقارب بينكما ويقلل بالتالي من رهبة العروس من التجربة الأولى : قال جابر : "نهى رسول الله ﷺ عن الوقاع قبل الملاعبة" .

انتظر حتى يخرج الإفراز المَلين Vaginal Secretion :

من الخصائص الفسيولوجية لجسم المرأة أن تعرضها لإثارة جنسية يؤدي لخروج إفراز مهبلي يتميز باللزوجة وفائدته تليين المهبل استعداداً لاستقبال العضو الذكري . ولذا فإنه لكي تُسهّل مهمتك لا بد أن تنتظر خروج هذا الإفراز .. فلا تقبل على الإيلاج مباشرة بدون ملاطفة وملامسة جسدية مثيرة مسبقة . وأحياناً يكون هذا الإفراز كثيفاً لدرجة إمكانية استشعاره موضعياً ، كما أن له رائحة يصفها البعض برائحة الجنس .

اطلب المساعدة .. إن احتجت لها :

إن الثقافة البيولوجية تستلزم أن تعرف تشريح الجهاز التناسلي عند الطرف الآخر ..



الأعضاء الجنسية الخارجية للأنثى

مثلما يجب أن تعرف أين يقع الكبد؟ وكيف يعمل القلب؟ إلى آخره . لكنك رغم معرفتك بذلك قد تواجه صعوبة عملياً في تحديد موضع الإيلاج (فتحة المهبل) . في هذه الحالة يجب أن تطلب المساعدة من العروس.. فذلك لا يقلل من قدرك شيئاً . إن هناك حالات حدثت بالفعل حاول فيها الزوج الإيلاج بفتحة البول ، وهو ما أحدث ضرراً عنيقاً بسلامة العروس - حسبما شاهدنا من خلال العمل بالمستشفيات . إليك هذا الوصف التشريحي للأعضاء الجنسية الخارجية للأنثى .

الوصف التشريحي :

ترتكب الأعضاء الجنسية الخارجية (الفرج) من ثنيتين جلديتين صغيرتين، وهما: الشفران الصغيران **Labia Minora** يحيطان بفتحة المهبل ويقع من خلفهما شفران كبيران **Labia Mijora** ويعلو فتحة المهبل فتحة البول .. ويقع عند التقاء الشفرين الصغيرين من أعلى عضو صغير يسمى البظر والذي يمثل أكثر الأعضاء حساسية للإثارة الجنسية .

كُن متوافقاً مع مشاعر العروس :

ماذا تتوقع أن تكون طبيعة الإيلاج في تلك الليلة ؟

إنه من المتوقع بالطبع أن يكون مؤلماً بسبب عذرية العروس وضيق فتحة المهبل: لذا ينبغي أن تكون متوافقاً مع إحساسها بالألم .. بمعنى أن تتجنب العنف وتحاول الاتصال بها بلطف بحيث يكون تألمها محتملاً . إن الميل للعنف والتغاضي عن مشاعر العروس وإحساسها بالألم يمكن أن يسبب لها متاعب حرجة ويصيب أنسجة المهبل بتهتك وجروح- حسبما شاهدنا من خلال العمل بالمستشفيات- ومن الضروري جداً ألا تكون مصراً على تحقيق الإيلاج في ليلة الزفاف ، فإذا وجدت صعوبة في ذلك ، فلتنتظر لليوم التالي ، فلا يزال أمامكما وقت طويل!

ما الذي تتوقع حدوثه عند فضاء البكارة ؟

إن هذه النقطة تهتم كل الأزواج تقريباً لأنها تعد شاهداً على عذرية العروس. إنه من المتوقع نزول بضع قطرات من الدم.. ولكن هذا الدم قد لا يظهر بلونه الأحمر الصافي: لأنه يختلط بإفرازات المهبل وبالمني ولذا قد يكتسب لوناً بنيّاً . ولا تتوقع كذلك نزول كمية كبيرة من الدم: لأن التغذية الدموية لفضاء البكارة لا تسمح عادة بذلك إلا في حالات قليلة عندما تكون كثيفة وغزيرة .

ولكن.. هل يمكن أن يُفرض غشاء البكارة دون نزول دم؟



إن هذا يمكن أن يحدث في حالة ما يسمى بالغشاء المطاطي، أي: الذي يُشدّ ويمط مع الإيلاج وبالتالي لا يتمزق .. لكن هذه الحالة تعد نادرة، وتستدعى فض الغشاء بمعرفة طبيبة النساء .

لابد من الالتزام بالراحة بعد التجربة الأولى :



إن التجربة الأولى تصيب العروس بألم ونزف وربما تمزق بسيط بأنسجة المهبل؛ لذا فإنه من الحكمة ألا يستمر الجماع بعد تلك التجربة .. وإنما يجب الانتظار لمدة يومين على الأقل حتى تلتئم الجروح، وخلال هذه المدة يفضل أن تغتسل العروس بماء فاتر ويمكن إضافة كمية من سائل مطهر له .

لا تستسلم للفشل :



هذه واحدة من أهم النصائح الطبية في ليلة الزفاف . إنه من المتوقع أن يفشل بعض الأزواج في تحقيق الإيلاج خلال ليلة الزفاف.. وعادة ما يكون سبب ذلك هو القلق من جانب الزوج ، والرغبة من جانب العروس والتي تؤدي لتقلصات عضلية شديدة تزيد من ضيق فتحة المهبل وتجعل الإيلاج صعباً للغاية، وأمام ذلك قد يفشل الزوج في تحقيق انتصاب قوى يسمح بالإيلاج، وكمن من حالات شاهدناها تعاني من هذه المشكلة .

إن هذه المشكلة يمكن أن تزول تدريجياً على مدار عدة أيام.. وفي حالات قليلة قد تستدعى الاستشارة الطبية، وقد ترى طبيبة النساء ضرورة وصف عقاقير مهدئة للعروس تساعد على الاسترخاء، وقد يحتاج الزوج الذي يعاني من فشل متكرر بسبب القلق إلى استشارة طبيب نفسى لمحاولة السيطرة على مشاعر القلق واستعادة ثقته بنفسه .

ابتعد عن هذه الخرافات !



الخرافة الأولى :

"لابد أن يثبت الرجل رجولته في الليلة الأولى .. أو يرفع رأسنا!"

التصحيح :

القلق من جانب الزوج .. والرغبة من جانب العروس قد يؤدي بصورة طبيعية تماماً للفشل في ليلة الزفاف .. ولا ينبغي أن يقلل ذلك من قدر الرجل.. ولا يعيبه تكرار المحاولة على مدى الأيام التالية .

الخرافة الثانية :

"يمكن فض غشاء البكارة بالإصبع!"

التصحيح :

الوسيلة الطبيعية لفض غشاء البكارة تكون بالاتصال الجنسي . قديماً كان يُفض غشاء البكارة في مجتمعات معينة بمفتاح الجامع تيمناً به !
إن هذه الوسائل غير الطبيعية يمكن أن تؤدي لتلوث وعدوى بالمهبل فضلاً عن أنها تقلل من شأن المرأة !

الخرافة الثالثة :

"يصاحب فض غشاء البكارة نزول كمية كبيرة من الدم الواضح "

التصحيح :

هذا يتوقف على مقدار التغذية الدموية .. كما أن الدم قد يظهر بلون بني.. وقد يكون محدود الكمية جداً وبخاصة عند العروس النحيفة الضعيفة .

﴿ وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ ﴾ .. أمراض خطيرة

تنتظر من ينحرف !

Rx



حتى لا تقعد ملوماً محسوراً ..

إن ليلة واحدة يتهور فيها المرء ويخرج عن تعليمات ديننا الحنيف ويمارس فيها علاقة جنسية محرّمة (زنا) قد تجعله نادماً طوال عمره إذ يقعد ملوماً محسوراً!

إن أعظم خبراء علم الجنس **Sexology** لا يزالون يعتقدون بأنه لا يوجد ما يسمى بالجنس الآمن **Safe Sex** .. فأى علاقة جنسية خارج نطاق العلاقة الشرعية يمكن أن تنقل مرضاً خطيراً من أمراض الاتصال الجنسي **Sexually Transmitted Diseases** = **STD** = مهما أتبعت وسائل الحماية ضدها والتي أبرزها استخدام الواقي الذكري **Condom** إذ يمكن ببساطة أن يتمزق لسبب أو لآخر.. كما أنه ليست كل أنواع الواقي أو العازل الذكري تحمي ضد الإصابة بأخطر هذه الأمراض.. وهو مرض الإيدز، فمنها ما

هو أقل كفاءة عن الآخر، ولذا فإن الجنس الآمن يتمثل في الوقاية من اقتراف الزنا .. وهو الجنس الذي يقتصر على شريكة الحياة .

معلومة مذهشة ومؤسفة |

في كل عام يظهر عدد 62 مليون حالة جديدة من مرض
السيلان ، وعدد 12 مليون حالة جديدة من مرض الزهري ..
وكلاهما من أبرز أمراض الاتصال الجنسي .

﴿ وَلَا تَقْرَبُوا الزَّيْفَ إِنَّهُ كَانَ فَحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا ﴾ (الإسراء: 32).

أبرز أمراض الاتصال الجنسي وأعراضها التي يستدعي ظهورها ضرورة
المبادرة باستشارة الطبيب :

مرض السيلان Gonorrhea :

- مرض ناتج عن عدوى بكتيرية ويصيب قناة مجرى البول، أو المستقيم، أو الفم، أو الزور.. في حالة الجنس الشرجي أو الجنس الفموي.
- تبدأ أعراضه بعد مرور 1 - 7 أيام من التقاط العدوى، وتكون في صورة : حرقان وألم عند التبول ويلي ذلك ظهور إفراز بلون مائل للأصفر من فتحة القضيب .
- ويكون العلاج بالمضادات الحيوية المناسب
- ويمكن أن تؤدي مضاعفات المرض.. في حالة إهمال تقديم العلاج إلى فقد القدرة على الإنجاب **Infertility**، والتهاب المفاصل ، والتهاب صمامات القلب ، والتهاب أنسجة المخ .. بعدما تنتشر العدوى بالجسم .

مرض الزهري Syphilis :

- مرض بكتيري يُكتسب عن طريق الاتصال بالمهبل، أو الفم، أو الشرج .. على حسب نوع الاتصال الجنسي، ويمكن أن يُكتسب كذلك عن طريق الملامسة في حالة وجود أجزاء متقيحة مصابة بالعدوى من الجلد .
- تتراوح فترة حضانة الميكروب ما بين 9 - 90 يوماً .. وبعدها تظهر الأعراض في صورة: قرحة هابطة غير مؤلمة بمكان الاتصال (القضيب الذكري عادة) .. تلتئم بعد نحو شهر واحد، وبعد مرور حوالي شهر ونصف يظهر طفح جلدي على كفى اليدين

وباطن القدمين وأحياناً على الفم، وتتضخم الغدد الليمفاوية، وقد تظهر أجزاء لحمية كالسنط **Wart – Like** على الفرج. وخلال عامين ، وإذا لم يُقدَّم علاج مناسب ، يختفى المرض ويعاد ظهوره حتى يدخل بعد ذلك في مرحلة متأخرة دائمة .

• ويعالج المرض بالمضادات الحيوية ، وأفضلها عقار البنسلين ، لكنها لا تقضى عادة على التلف الذي يصيب الجلد والجسم .

• خلال فترة المرض المتقدمة **Latent Stage** يدبُّ تلف شديد بمناطق متفرقة من الجسم يعبر عن مضاعفاته كالعظام ، والقلب ، والمخ ، والعيتين ، والأعصاب ، والمفاصل .

العدوى بالكلاميديا Chlamydia:

- ميكروب غير بكتيري يُكتسب عن طريق المهبل أساساً .. وربما عن طريق الشرج .
- عادة لا تظهر أعراض سواء عند الرجال أو النساء .
- في حالة ظهور أعراض ، فإنها تظهر بعد 1 - 6 أسابيع ، وتكون في صورة: الإحساس بسعة أو وخز عند مقدمة القضيب وظهور إفراز مائى وتضخم الخصيتين ، وحدوث ألم عند التبول .

• تُعالج العدوى بالمضادات الحيوية المناسبة .

- تظهر مضاعفات العدوى عندما تمتد إلى البربخ **Epididymis** حيث تؤثر على كفاءة الحيوانات المنوية وتتسبب في ضعف الخصوبة ، وانبيعات ألم من الخصية .. ويمكن أن تتسبب أيضاً في ضعف الخصوبة عند المرأة .

الهربس المهبلى Genital Herpes:

- يحدث نتيجة عدوى فيروسية يتم التقاطها بمجرد ملامسة المنطقة المصابة (الفرج) وقد تكون الإصابة بها واضحة أو غير واضحة .
- تظهر الأعراض بعد أسبوع واحد، وتكون في صورة: الإحساس بوخز أو حرقان حول الفرج ويتبع ذلك ظهور تقيحات.
- لأنه لا يوجد علاج مضاد للفيروسات ، فإن العلاج متاح يهدف لتخفيف الأعراض .
- ومن أخطر المضاعفات أن الأجزاء المتقيحة تزيد من فرصة العدوى بفيروس الإيدز .

الورم الفيروسي Human Papilloma Virus HPV:

- عدوى فيروسية تحدث عن طريق الاتصال بالمهبل. أو الشرج. أو الفم .

- أحياناً لا تظهر أعراض.. وفي حالة ظهورها تكون في صورة: ظهور سنط على مقدمة القضيب ويختلف السنط في حجمه بدرجة كبيرة، فقد يكون صغيراً أو كبيراً متشعباً، مثل: رأس القرنبيط .. وأحياناً يكون رطباً ومثيراً للحكة. ويظهر بعد عدة أسابيع إلى عدة سنوات من التعرض للعدوى، ويمكن أن يظهر بالحلّق (الجنس الفمّي) أو بالشرح (الاتصال عن طريق الشرج بما في ذلك الشواذ جنسياً).
- يمكن علاج الحالة بإزالة السنط لكن الفيروس يظل مختبئاً ولا يُشفى منه. ويوجد حالياً تطعيم للفتيات من سن 16 – 18 سنة ضد هذه العدوى .
- في حالة عدم تقديم علاج فإن هناك عدة احتمالات: فقد يختفى السنط تلقائياً ، أو يبقى على حالته ، أو يزداد في النمو .
- ويزيد وجود السنط من القابلية للإصابة بسرطان القضيب أو الشرج، وفي النساء تزيد القابلية لسرطان عنق الرحم .

مرض الإيدز (HIV / AIDS) :

- عدوى فيروسية تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي، أو التعرض لدم مصاب .
- في المرحلة الأولى **Initial Stage** عادة لا تظهر أعراض نتيجة دخول الفيروس HIV الجسم ، ولكن أحياناً تظهر أعراض شبيهة بالحمى الغُدديّة **Glandular Fever** .. أما معملياً ، فيبدأ ظهور أجسام مضادة للفيروس خلال فترة تتراوح ما بين 3 – 6 شهور.. وفي حالات كثيرة يبقى المصابون بالفيروس بحالة جيدة لعدة سنوات دون تقدم واضح للمرض، فيطلق عليهم: حاملو العدوى بالفيروس، وفي حالات أخرى يكتمل ظهور المرض **AIDS** وفي هذه الحالة يهاجم الفيروس الجهاز المناعي مما يؤدي لزيادة القابلية للعدوى بالميكروبات، وزيادة القابلية لبعض السرطانات، وبخاصة سرطان الرئة .
- يمكن من خلال استخدام العقاقير الحديثة إبطاء تحول العدوى بالفيروس HIV إلى ظهور مرض الإيدز بشكل واضح **Full – Blown AIDS** .. ولكن لا يوجد علاج قاتل للفيروس .
- عندما يعصف المرض بالجسم بشكل واضح وتكتمل الإصابة بالإيدز **AIDS** يتعرض المريض لمضاعفات خطيرة تختزل عمره الافتراضي وتؤدي به إلى الوفاة .

الفيروسات الكبدية (B) و (C) :

- هناك عدة فيروسات تصيب الكبد وتسبب فيما يعرف بالتهاب الكبدى الوبائى..

ولكن ليست جميعها تنتقل بالعلاقة الجنسية ، ولكن ينتقل منها فيروس (B) .. وهو الأبرز والأكثر ميلاً للانتقال بالاتصال الجنسي .. وربما ينتقل كذلك فيروس (C) .. لكن فرصة انتقاله تكون محدودة: لأنه يخرج في السوائل الجنسية بنسبة طفيفة (السائل المنوي والإفرازات المهبلية) .

• في حوالي ثلث الحالات المصابة لا تظهر أعراض .. أما في حالة ظهور أعراض فإنها تبدو كالإصابة بنزلة برد أو إنفلونزا ، مثل: الشكوى من صداع، وسخونة، وألم بالعضلات ، وتعب وفتور ، وضعف بالشهية للطعام ، وربما تقيؤ وإسهال .. أما في الحالات المتقدمة فيبدأ ظهور اليرقان (الصفراء) حيث يُصفرُ بياض العين والجلد ، ويصاب المريض بحالة من التعب والفتور ، وقد يصاب الكبد بالتليف .

• في حالات كثيرة تزول العدوى تلقائياً خلال 8 أسابيع بفعل الجهاز المناعي للجسم الذي يهاجم الفيروس .. أو قد تتخذ العدوى شكلاً مزمناً .. وفي حالات أخرى يتقدم المرض بشكل سريع ويؤدي لمضاعفات خطيرة كالتليف الكبدي .

• لا يوجد علاج يقضى تماماً على الفيروس .. ولكن هناك عقاقير تُحدث سيطرة جيدة على العدوى .

• كما أن هناك تطعماً فعالاً ضد العدوى بفيروس (B) .

كيف تستخدم العازل الذكري ؟

قد ينصح الطبيب بعض الأزواج المصابين بالفيروس الكبدي (B) .. وربما أحياناً بالفيروس الكبدي (C) باستخدام عازل ذكري للوقاية من انتقال العدوى من الزوج للزوجة أو بالعكس، (وليس المقصود بهذا العنوان هو كيفية استخدام العازل الذكري للوقاية من أمراض الاتصال الجنسي غير الشرعي!) .

وإليك هذه الإرشادات المهمة :

- يجب استعمال عازل من مادة اللاتكس Latex والذي يجهز من مادة طبيعية تستخرج من لحاء الشجر، فهو النوع الأفضل للوقاية .. ويجب أن يكون مُشحماً Lubricated لتقليل فرصة تمزقه، أو حدوث خدوش به .
- يُفرد العازل على القضيب بدفعه لأعلى بأصابع اليد اليسرى مع الإمساك بطرفه العلوي بين الإبهام والسبابة لليد اليمنى، ويترك جزء صغير بمقدمة العازل على طرف القضيب ليتجمع به السائل المنوي.

- يجب تصفية أى هواء محتجز داخل مقدمة العازل بالضغط عليه بالأصابع، لأن وجود فقاعات هواء به يمكن أن يؤدي لتمزقه.
- لا بد من إخراج القضيب من المهبل مباشرة عقب القذف .. لأن ارتخاءه داخل المهبل قد يؤدي لتسرب السائل المنوي من العازل .



هل هناك ما يعرف بمرض التقبيل؟



تحدثنا عن الأمراض المنقولة جنسياً عن طريق الاتصال الجنسي من خلال المهبل، ولكن.. هل يمكن أن تنتقل أمراض عن طريق الاتصال بين طرفين عن طريق الفم من خلال التقبيل؟

إن الفيروسات، مثل: المسببة للإيدز، والالتهاب الكبدي (C) تُفرز في كل سوائل الجسم بما في ذلك لعاب الفم .

ولكن في الحقيقة ، ووفق آخر الإحصائيات ، لم تُسجَل حالة إصابة بهذين النوعين من الفيروسات من خلال التقبيل، أو من خلال الاتصال الجنسي الشاذ عن طريق الفم **Oral Sex**.. وذلك لأن احتمال العدوى عن طريق اللعاب تكون محدودة للغاية نظراً لوجود الفيروس بكمية بسيطة ، وإن وُجد ، تكون غير قادرة على إحداث عدوى .

ولكن في حالة مرضية فيروسية أخرى يُطلق عليها طبياً **Infectious Mononucleosis** يطلق عليها مجازاً تسمية مرض التقبيل **Kissing Disease** تنتقل العدوى من طرف لآخر عن طريق لعاب الفم من خلال التقبيل.

يُسبب هذا المرض نوعاً من الفيروسات قريب الصلة بالفيروس الذى يصيب زاوية الفم فى فصل الشتاء، وهو الهربس **Herpes** .. ويسمى (**Epstein - Barr Virus = EBV**). وسبب اكتساب المرض لتسمية مرض التقبيل أنه قد لوحظ فى المجتمعات الغربية حيث تنتشر عادة التقبيل بين الفتيان والفتيات ، وبخاصة فى إنجلترا ظهور حالات كثيرة من هذا المرض .

ولكن فى الحقيقة أن أغلب المصابين به لا تظهر عليهم أعراض واضحة لكنهم رغم ذلك يحملون الفيروس بلعاب الفم، وبكمية كبيرة قادرة على إحداث عدوى للآخرين من خلال التقبيل .

لكننا لو فحصنا دم المصاب فعادة ما نجد حدوث زيادة كبيرة فى عدد الخلايا الليمفاوية .. كما يمكن التأكد باختبار معين من وجود أجسام مضادة لهذا الفيروس بدم المصاب .

وفى حالات ظهور أعراض فى الحالات الحادة، فإنها تتمثل فى حدوث ارتفاع بدرجة حرارة الجسم مع تورُّم بالغدد الليمفاوية بالجسم كالغدد الموجودة بالرقبة، والإبطين ، وأعلى الفخذين، كما تصبح هذه الغدد المتورمة مؤلمة عند اللمس أو الضغط عليها .

وعموماً ، لا تعتبر هذه العدوى من الأمراض الخطيرة ، حيث إن هذه الأعراض تختفى تدريجياً مع الالتزام بالراحة والتغذية السليمة لرفع كفاءة الجهاز المناعى، ولكن قد تتكرر أعراض العدوى فى صورة نوبات حادة للأعراض السابقة على مدى بضعة شهور، وقد لوحظ أن الإجهاد الشديد يحفز على تكرار الانتكاس **Relapse** .

ومن أبرز مضاعفات هذا المرض احتمال انتقال العدوى بالفيروس إلى الكبد، حيث يؤدي فى هذه الحالة إلى التهاب كبدى قد يصحبه ظهور صفراء .
ولكن عادة ما تهدأ الأمور ويزول الالتهاب تدريجياً .

وقد وجد من الدراسات أن المصاب بفيروس هذا المرض ، سواء فى حالة ظهور أعراض عليه أو فى حالة خلوه من الأعراض ، يظل مصدر عدوى للآخرين بصورة دائمة حيث إن الفيروس عادة ما يظهر بلعابه ثم يختفى مرة أخرى ، ثم يتكرر ظهوره. ويستمر ذلك على مدار فترة حياته.

ما لا تعرفه عن الالتهابات النسائية الخاصة التي يتعرض لها كثير من الزوجات

Rx



هل تصير الزوجة مصدرًا لعدوى الزوج؟

عندما نتحدث عن الأمراض المنقولة بالجنس فإننا
نعنى بذلك الأمراض الخطيرة التي تنتقل من خلال الممارسات
الجنسية غير الشرعية .

ولكن في الحقيقة أن هناك أنواعًا من العدوى البسيطة عادة والتي يتعرض لها كثير
من النساء على مر حياتهن ، والتي يمكن علاجها والسيطرة عليها بالعقاقير المناسبة .

والسؤال الآن : ما مدى فرصة وخطورة انتقال هذه الأنواع
من العدوى للزوج ؟ .. وهل يمكن أن يكون الزوج سببًا في إصابة
الزوجة بها ؟

دعنا نتعرف على هذه الأنواع الشائعة من العدوى ..

العدوى الفطرية للمهبل :

- تسبب هذه العدوى نوع من الخمائر يسمى كانديدا **Candida** وهو قريب الصلة
بالفطريات .. وتسبب العدوى في التهاب المهبل، ويطلق على هذه الحالة مونيليا المهبل
Monilial Vaginitis.
- من الطريف أن هذا النوع من الفطريات يسكن المهبل بصورة طبيعية دون أن يسبب
مشاكل .. لكنه ينتعش ويتكاثر ويصبح مصدرًا للعدوى والالتهاب تحت ظروف خاصة،
من أبرزها: تناول المضادات الحيوية واسعة المجال لفترة طويلة حيث إنها تقتل البكتيريا
فتنتعش الفطريات على حساب ذلك .
- كما أن مرض السكر يزيد من القابلية لهذه العدوى بسبب زيادة تركيز السكر بالأنسجة

كما تزيد فرصة العدوى في حالات ضعف المناعة بصفة عامة .. وفي حالات الوقوع تحت ضغوط نفسية شديدة والتي تؤثر أيضاً على كفاءة الجهاز المناعي .

ولكن .. كيف تفصح هذه العدوى عن وجودها؟

تشكو الزوجة (أو المرأة) في هذه الحالة حكة مهبلية ، ويظهر إفراز مهبلي أبيض كالزبادي .

- يحتاج علاج هذه الحالة لاستعمال مضاد للفطريات في صورة كريم أو أقراص موضعية. ولكن .. هل يمكن أن ينقل الزوج هذه العدوى لزوجته أو يصاب بها أصلاً؟ إن ذلك أمر مستبعد .. فهذه العدوى هي غالباً مرتبطة بجسم الزوجة .. كما أن إصابة الزوج بها من زوجته أمر غير شائع، ولا يحتاج لعلاج طالما لا توجد أعراض معينة، وعادة ما تكون إصابة الزوج بهذه العدوى ناتجة عن إصابته بمضاعفات مرض السكر. فمن المحتمل في حالات قليلة أن يُصاب الجلد بمقدمة القضيب بالمونيليا **Monilial Balanitis** حيث تظهر بثور حمراء بمقدمة القضيب تكون مصحوبة عادة بحكة، ويمكن علاجها بكريم مضاد للفطريات ، مع ضرورة زيادة السيطرة على مستوى سكر الدم، والوقاية من ارتفاعه لفترات طويلة .

عدوى المهبل بالتريكوموناس :

- التريكوموناس **Trichomonas** هو طفيل وحيد الخلية يمكن أن تنتقل العدوى به للمرأة مسببة التهاب المهبل بالتريكوموناس **Trichomonas Vaginitis** .
- تنتقل هذه العدوى عادة من استعمال مراحيض مشتركة، أو استعمال مناشف مشتركة تكون ملوثة بهذا الطفيل .
- تفصح العدوى عن وجودها في صورة الشكوى من حكة مهبلية، وخروج إفراز مهبلي مائل للاصفرار وبراءحة كريهة (أشبه برائحة زفارة السمك) .
- يمكن أن تنتقل العدوى للزوج، كما يمكن أن يكون هو نفسه مصدرًا للعدوى، ومن المحتمل في هذه الحالة أن يكون قد اكتسبها من خلال علاقة جنسية غير مشروعة .
- في غالبية الحالات ، لا تؤدي هذه العدوى لأعراض واضحة عند الرجل، حيث يسكن الفطر في هدوء قناة مجرى البول.. ولكن في حالات قليلة قد ينشط ويتكاثر .. وربما تمتد العدوى للبروستاتا .. وفي هذه الحالات النشطة يشعر المصاب بحرقان أثناء التبول، وقد يظهر إفراز مائل للاصفرار من القضيب .

- لا تحمل العدوى خطورة كبيرة ، ويمكن علاجها ببساطة بعقار ميترونيدازول ، مثل : فلاجيل .
- وتُعالج الزوجة بأقراص موضعية .. وتُعالج البكر بأقراص عن طريق الفم .
- ويفضل بعض الأطباء تقديم العلاج للزوجين معاً .

التهاب المهبل البكتيري :

• كما تتعرض المرأة كذلك لالتهاب المهبل بسبب عدوى بكتيرية ، وبخاصة في فصل الصيف الحار وبخاصة مع إهمال النظافة الشخصية ، وهذه العدوى المهبلية البكتيرية

. Bacterial Vaginitis

• قد تكون ناتجة عن زيادة نشاط وتكاثر بعض أنواع البكتيريا التي تسكن المهبل بصورة طبيعية تحت ظروف خاصة- كالظروف السابقة .

• وتقصح العدوى عن وجودها في صورة الشكوى من حكة مهبلية ، وربما حدوث احمرار بجلد الفرج ، وانبعاث رائحة كريهة .

• ومن المحتمل أن تنتقل هذه العدوى للرجل لكنها لا تمثل عادة أية خطورة .. وفي حالات قليلة قد تُحدث التهاباً بمجرى البول وحرقان عند التبول .. وربما قد تمتد للبروستاتا .

• ويحتاج علاج هذه العدوى لاستخدام مستحضرات موضعية تحتوى على مضادات حيوية، وعقار الكورتيزون للقضاء على الحكة وتخفيف مضايقاتها . وقد ينصح الطبيب كذلك بعمل غسول مهبلى .

• ولأن هذه العدوى تكون عادة غير مُحددة بمعنى أنها لا تنتج عن بكتيريا محددة كما أن سببها قد لا يكون واضحاً ، فلذا يطلق عليها البعض تسمية التهاب المهبل غير المحدد

. Unspecific Vaginitis



Rx أمراض تصيب الرجال أكثر من النساء



الرجل والمرأة.. والأمراض العامة:

الرجل لا يختلف عن المرأة جنسيًا فحسب ، وإنما يختلف كذلك في درجة قابليته للإصابة ببعض الأمراض العامة أو المشتركة بين الجنسين ، وقد يرجع سبب ذلك لأسباب مهنية ترتبط بعمله في مجالات معينة لا تعمل بها النساء عادة ، كالعامل بالمناجم ، أو بسبب عادة التدخين التي تنتشر بين مجتمع الرجال أكثر بكثير بالنسبة لها بين مجتمع النساء . ولكن أحيانًا لا يظهر سبب واضح يبرر هذا الاختلاف.

دعنا نتعرف على مجموعة من أبرز تلك الأمراض التي تزيد قابلية الرجال للإصابة بها عن النساء ، وطرق الوقاية منها والسيطرة عليها .

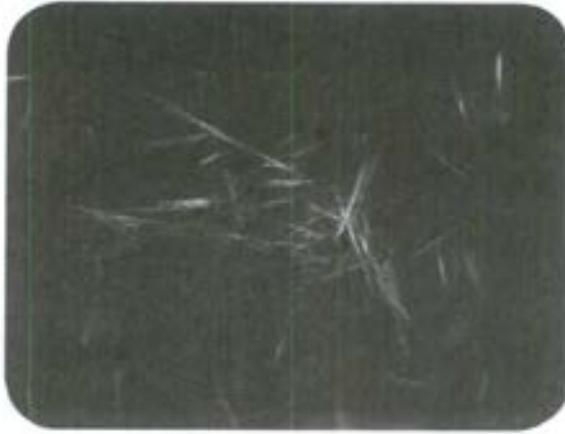
مرض النقرس :

- مرض النقرس Gout أحد أشكال التهاب المفاصل، ويصيب الرجال أكثر من النساء بحوالي 10 مرات .



• وهذا مرض يرتبط بوجود خلل بعملية تمثيل الغذاء **Metabolic Disorder** قد يكون متوارثاً ، وفيه لا يستطيع الجسم تمثيل البيورينات **Purines** بكفاءة، وهي الكيماويات التي تتحول داخل الجسم إلى حمض البولييك **Uric Acid** وتبعاً لذلك يرتفع مستوى هذا الحمض بالدم.

• ومع ارتفاع مستوى حمض البولييك تترسب بللوراته والتي تتخذ شكل إبر دقيقة - كما يتضح من الشكل التالي- بالمفاصل مُحدثة التهاباً وألماً يكون شديداً في الحالات الحادة، ومصحوباً بتورم واحمرار بالمفصل المصاب، وغالباً ما يحدث ذلك بمفصل الإصبع الأكبر من القدم ، ولكن قد تصاب مفاصل أخرى، مثل: الركبة ومفصل اليد أو الرسغ.



بللورات حمض البولييك تحت المجهر وتظهر شبيهة بالإبر الحادة

• وتبعاً لذلك يمكن أن تثير وجبة غذائية غنية بالبيورينات نوبة ألم النقرس، مثل: القواقع البحرية ، والأنشوجا ، وأعضاء الحيوانات كالكبد والكلوى ، والفول المدمس ، والحبوب كالفاصوليا الناشفة والعدس ، واللحوم الخمرء .

• يُعالج المرض بعقاقير تعمل على التخلص من الكميات الزائدة من حمض البولييك أو الحد من إنتاجه، كما تستخدم عقاقير مسكنة للألم ومضادة للالتهاب ، ولكن لا ينصح بتناول الأسبرين .

• إليك هذه الحكاية:



فى أمريكا ومنذ سنوات طويلة ، كان رجل عاجز يعيش بمفرده ولا يتمكن من الخروج فجاءته نوبة ألم النقرس ، فلم يجد أمامه سوى طبق ممتلئ بفاكهة الكريز، فراح يأكله بأكمله لعله يخفف الألم .. ومن الطريف أن الألم زال بالفعل! ومنذ ذلك الوقت اشتهر الكريز بتأثيره المضاد للنقرس. وصار على قائمة الأغذية التي ينصح بتناولها فى هذه الحالة المرضية .

إذا شئت تجربة هذه الوصفة فإنه يجب أن تأكل كمية كبيرة من الكريز أو تشرب عدة أكواب من عصير الكريز، كما يفيد عصير التفاح فى تخفيف الكميات الزائدة من حمض البوليك ومعادلة تأثيره .

• قصور الشريان التاجى :



• قبل بلوغ المرأة سن اليأس.. تكون فرصة الرجل للإصابة بمشكلة قصور الشريان التاجى (أو الذبحة الصدرية) أكبر بكثير من المرأة: لأن هرمون الأستروجين الذى يتوقف إنتاجه ببلوغ المرأة سن اليأس ، يوفر لها الحماية ضد مرض القلب . أما بعدما تدخل مرحلة سن اليأس ، فإن فرصتها للإصابة بمرض القلب تزيد وتقرب من فرصة الرجل للإصابة .

• عندما تشعر بألم أو حرقان بمنصف الصدر أو باتجاه القلب أثناء عمل مجهود كصعود الدرج ، فهناك احتمال وجود مشكلة قصور الشريان التاجى ، والتي تزيد فرصة حدوثها مع التقدم فى العمر ، أو بعد تجاوز سن الأربعين عاماً .

• إن هذا الألم ناتج فى الحقيقة بسبب عدم قدرة عضلة القلب على مواكبة المجهود الزائد

• لعدم حصولها ، من خلال الشرايين التاجية المغذية لها ، على التغذية الكافية بالدم المحمل بالأكسجين والمغذيات اللازمة .. وذلك لحدوث تصلب بهذه الشرايين .

وتصلب الشريان يعنى ضيق مجرى الشريان وضعف مرونته ، وبالتالي يقل تدفق الدم خلاله ، ويشارك فى حدوث هذه المشكلة عدة عوامل أهمها ارتفاع مستوى دهون الدم ، وبخاصة الكوليستيرول ، وكذلك ارتفاع ضغط الدم ، ومرض السكر غير المنضبط ، والتدخين ، والسمنة الواضحة ، كما ترتبط أيضاً بوجود عامل وراثي.. كما تزيد فرصة الإصابة مع التعرض لضغوط نفسية شديدة متكررة ، ومع إهمال الأنشطة الرياضية والميل للحياة الكسولة والإفراط فى تناول الطعام .

إن ارتفاع مستوى الكوليستيرول بالدم هو العامل الأساسى وراء حدوث هذه المشكلة. حيث يميل للترسب على جدران الشريان على هيئة صفائح متراكمة مما يُضيق من مجراه الداخلى.. ولكن فى الحقيقة أن هناك عدة أنواع من الكوليستيرول ، فهناك نوع رديء منخفض الكثافة **LDL** وهو الذى يترسب على جدران الشرايين ، ونوع آخر مفيد مرتفع الكثافة **HDL** وهو يقاوم أضرار النوع السابق؛ لذا يجب الاحتفاظ بقيمة منخفضة للنوع الأول **LDL** والاحتفاظ بقيمة طبيعية أو مرتفعة للنوع الثانى **HDL** .

وتبعاً لذلك ، فإن اختبار مستوى الكوليستيرول الكلى لا يعد مؤشراً دقيقاً للكشف عن مدى خطورة الكوليستيرول ، ولكن لابد كذلك من اختبار مستوى الكوليستيرول منخفض الكثافة **LDL** والكوليستيرول مرتفع الكثافة **HDL** .

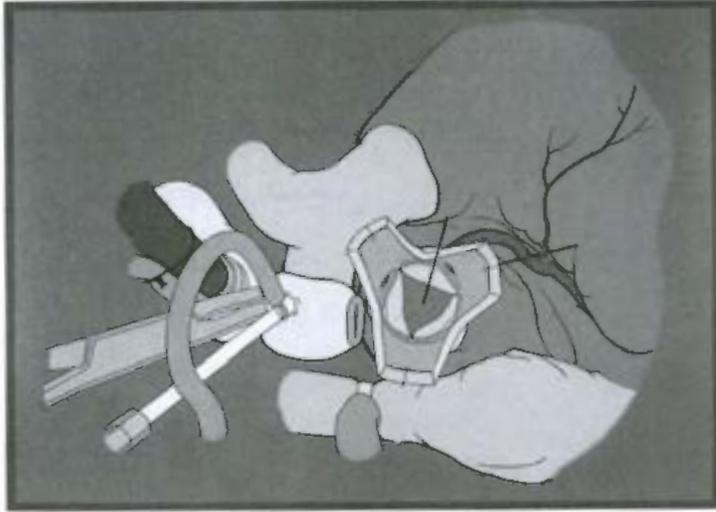
وتعالج مشكلة قصور الشريان التاجى بتصحيح العوامل المؤدية لها ، مثل: ضبط مستوى الكوليستيرول بتناول العقاقير التى تقلل من مستواه وضبط الناحية الغذائية بحيث يقل تناول الدهون المشبعة (الدهون الحيوانية) .. وكذلك إحكام السيطرة على مشكلة ارتفاع ضغط الدم .. والسيطرة على مرض السكر .. والامتناع عن التدخين .. والعمل على مقاومة السمنة .

ويعتمد العلاج بالعقاقير على إعطاء عقاقير تعمل على توسيع الشرايين التاجية، مثل:

نيتروجلسرين.. أما فى الحالات التى يصحبها قصور شديد بالشرايين التاجية ، فيحتاج العلاج إلى إجراءات جراحية، مثل: وضع دُعامة لتوسيع الشريان المصاب، أو إجراء جراحة لتغيير الشرايين التاجية.

كيف تعرف ما إذا كان الألم الذى تعاني منه مرتبطاً بالقلب؟

- رسم القلب الكهربائى :



مكان حدوث وانتشار ألم الذبحة الصدرية (قصور الشريان التاجى) يظهر الألم عادة فى صورة حرقان وينتشر من منتصف الصدر إلى الذراع الأيسر وإلى الفك السفلى .. لكنه قد لا يتخذ فى بعض الحالات هذا الشكل التقليدى .

يرتبط الألم الناتج عن مشكلة القصور التاجى ببذل مجهود زائد عن المعتاد ، ويختفى بمجرد الراحة ، ويميل عادة للانتشار بالذراع الأيسر ، وقد ينبعث كذلك بعد تناول وجبة طعام ثقيلة ، أو بعد نوبة انفعال شديدة . ويمكن التأكد من ارتباط هذا الألم بالقلب بإجراء رسم القلب الكهربائى ECG .. وهو إجراء بسيط يتضح من خلاله إيقاع ضربات القلب ، ويستطيع الطبيب من خلال ظهور تغيرات معينة الاستدلال على وجود قصور بالشريان التاجى، وأحياناً تكون أعراض القصور واضحة ولكن رغم ذلك يظهر رسم القلب طبيعياً .. فى هذه الحالة ينصح الطبيب بعمل رسم قلب مع المجهود حيث يُجرى

أثناء تدريب المريض على مشاية كهربية بحيث يوضح التغيرات التي تحدث بالقلب أثناء تعرضه لمجهود زائد .

أغذية تحميك من وجع القلب !

• الأسماك الدسمة الغنية بالدهون :

هذه الدهون يكون أغلبها من الأحماض الدهنية المعروفة باسم أوميغا - 3 كالمتوافرة في أسماك الماكريل، والتونا ، السردين ، والسالمون.. تقلل هذه الدهون المفيدة من مستوى الدهون الثلاثية والكوليستيرول ، وتحافظ على سيولة الدم .

• جنين القمح وزيت جنين القمح :

يحتوي كلاهما على نسبة عالية من فيتامين (هـ) الذي يقاوم أكسدة الكوليستيرول الضار **LDL**، ويقاوم بالتالي تزنجخه وترسبه على جدران الشرايين.

• المكمل الغذائي (COQ10) :

هذا عبارة عن مركب طبيعي يوجد بالجسم ويجهز في صورة مكمل غذائي يساعد في تدعيم "طاقة القلب" ، ويفيد بصفة خاصة في حالات تضخم القلب وإخفاقه في العمل.. وقد كشفت الدراسات الحديثة عن أن العقاقير من مجموعة ستاتين **Statin** التي توصف لخفض مستوى الكوليستيرول تقلل من نسبة هذا المركب الهام .

• الثوم :

تفيد مركبات الثوم في خفض مستوى الكوليستيرول ، والحفاظ على سيولة الدم، والوقاية بالتالي من جلطات القلب ، كما تفيد في السيطرة على ضغط الدم المرتفع .

• الزنجبيل :

وهو ينشط الدورة الدموية ، ويفيد في الحفاظ على سيولة الدم، والوقاية من الجلطات بفاعلية قد تفوق مفعول الأسبرين في ذلك الغرض !

• الشوفان والجزر :

وهما من الأغذية الغنية بالألياف والتي تقلل من امتصاص الكوليستيرول إلى تيار الدم مما يقلل مستواه بالدم .

• الأمراض الصدرية المرتبطة بالتدخين :

لأن عادة التدخين اللعينة تنتشر بين مجتمع الرجال أكثر من مجتمع النساء ، فإن الرجال أكثر عرضة لأضرار التدخين ، وبخاصة أضراره على الرئتين والشعب الهوائية .
إليك هذه الإحصائيات " المخيفة " عن أمراض الصدر :

• الأمراض الصدرية المزمنة، مثل: الأمفزيما (تعدد الحويصلات الهوائية) ، والربو الشعبى ، والتهاب الشعب المزمن والتي تجتمع عادة فى نفس المريض تقتل سنوياً على مستوى العالم نحو ثلاثة ملايين شخص من المدخنين .

• تذكر منظمة الصحة العالمية WHO أن حوالي 135 مليون شخص على مستوى العالم يعانون من الربو الشعبى ، ومن المتوقع مع حلول سنة 2025 م أن يزيد هذا العدد إلى 300 مليون شخص .. ويعتبر انتشار عادة التدخين من الأسباب الرئيسية لهذه المشكلة.

• تحتل المجر أعلى نسبة من سرطان الرئة بسبب انتشار عادة التدخين هناك .. وتذكر الإحصائيات أن حوالي 81 شخصاً من كل 1000 شخص من المدخنين هناك يموتون متأثرين بسرطان الرئة .. وهى نسبة عالية للغاية.

• يصاب سنوياً حوالي مليون رجل على مستوى العالم بسرطان الرئة ، ويعد التدخين عاملاً مشتركاً فى أغلب هذه الحالات .

• الذين يدخنون سجاير بدون فلتر أكثر عرضة للإصابة بسرطان الرئة بنحو 40 % بالنسبة للذين يدخنون سجاير مزودة بفلتر .

هل تعلم .. ؟

- بمجرد أن تتوقف عن التدخين تبدأ الرئتان في إصلاح الأنسجة التي أفسدها التدخين.. ولكن للأسف أن القابلية للإصابة بسرطان الرئة تظل مرتفعة لعدة سنوات .. وبعد مرور عشر سنوات تنخفض إلى نسبة 30% بينما تكون النسبة 50% عند المدخنين، وبعد مرور 15 - 20 سنة تكون فرصة الإصابة متساوية تقريباً مع الأشخاص الذين لم يدخنوا من قبل أبداً. وهذا يوضح مدى خطورة التدخين .

ساعد نفسك على التوقف عن التدخين :

إن النيكوتين يعتبر مادة مسببة للإدمان على غير ما كان مغروراً من قبل، ولذا فإنه ليس من السهل عادة التخلص من تأثيرها المسيطر على الجسم، كما أن الارتداد **Relapse** لعادة التدخين أمر شائع الحدوث بعد التوقف عن التدخين.. إن أفضل وسيلة للتوقف عن التدخين هي اتخاذ قرار حاسم بالتوقف دون رجعة ، وهو ما يحتاج لإرادة قوية .

وهذه بعض الوسائل المساعدة :

- تخلّص من كل متعلقات التدخين ببيتك ، كطفاية السجائر ، واغسل ملابسك لتزيل عنها آثار دخان السجائر ، واذهب لطبيب الأسنان لتبييض أسنانك .. واستعد لبدء صفحة جديدة .
- استعن بصديق .. بحيث يبدأ معك طريق الإقلاع عن التدخين ، مما يسانئك ويشجعك بدرجة أفضل .
- ضع أمامك أضرار التدخين ، وانظر لما يمكن حدوثه من مضاعفات في المستقبل ، لتقوية الدافع .
- يمكنك الاستعانة بلاصقة نيكوتين **Nicotine Patch** وهي متوفرة بالأسواق.. وهذه

تحتوى على نيكوتين يمد جسمك به بجرعات محدودة عن طريق امتصاص النيكوتين عبر الجلد ، مما يقلل من الرغبة فى التدخين تدريجياً، كما يمكن الاستعانة بلبان

النيكوتين **Nicotine Gum**.



يظهر بالشكل لاصقة النيكوتين والتي توضع على الجلد في منطقة مناسبة كأعلى الذراع لتعويض الجسم عن نقص النيكوتين تدريجياً خلال فترة الإقلاع عن التدخين .

الحوادث المُخِّية .. وجلطات المخ :

تقول الإحصائيات: إن الرجال أكثر قابلية للإصابة بحوادث المخ بنسبة تفوق النساء بحوالى 30 % والمقصود بحوادث المخ **Cerebrovascular Accidents** والتي يمكن أن نسميها أيضاً صدمات أو ضربات المخ **Strokes**.. وهو حدوث مشكلة بالشرايين المغذية للمخ ، وفى صورتها البسيطة تتمثل فى وجود تصلب بشرايين المخ ، وقد تتطور هذه المشكلة وتحدث جلطة تسد أحد الشرايين ، وفى صورتها الأكثر خطورة قد يحدث نزيف بالمخ بسبب تهرؤ أو انفجار أحد الشرايين. وفى غالبية الأحوال يكون ضغط الدم المرتفع هو السبب الرئيسى لحدوث هذه المشاكل .

مَنْ هم الأكثر قابلية للإصابة؟

- أصحاب ضغط الدم المرتفع ، والكوليستيرول المرتفع ، وتصلب الشرايين .. وبخاصة مع وجود مرض السكر والسمنة وعادة التدخين .
- المتقدمون فى العمر ، وفى ثلثي الحالات يكون المصابون عادة فوق سن 65 سنة .
- المصابون بخلل بالنبض يتمثل فى حدوث ضربات سريعة جداً، أو ما يسمى بالارتجاج

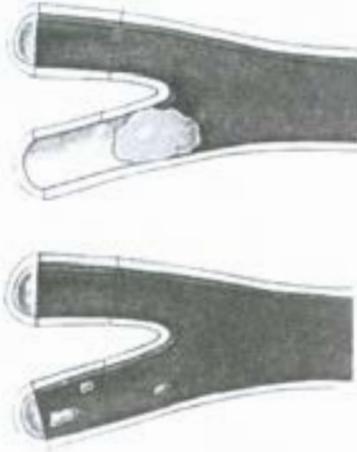
الأذيني **AF = Atrial Fibrillation** حيث يزيد ذلك من القابلية لحدوث جلطات الدم
قد تنتقل للمخ .

- المصابون بزيادة لزوجة الدم .. ويحدث ذلك عندما يرتفع عدد كرات الدم الحمراء بصورة غير طبيعية .. وتبعاً لذلك تزيد فرصة حدوث جلطات بالدم، والتدخين أحد العوامل الى تزيد من درجة لزوجة الدم .

ماذا يحدث عندما يتوقف مرور الدم بشريان رئيسي بالمخ؟

إن تصلب شرايين المخ يؤهل لحدوث جلطات تسد الشرايين ، وأحياناً يكون حدوث الجلطات مؤقتاً .. بمعنى أن تسد جلطة دموية شرياناً، وبخاصة عند منطقة تفرعه ، ثم تتلاشى تلقائياً .. وتبعاً لذلك تحدث أعراض مؤقتة، ثم تزول هي الأخرى بزوال الجلطة .. ونسمى هذه الحالة بالنوبة المؤقتة لوقف تدفق الدم = **Transient Ischaemic Attack** ، وتكون أعراضها على النحو التالي :

- حدوث زغلة بالرؤية ، ودوخة وعدم اتزان ، وتلعثم بالكلام .
- حدوث ضعف بأحد جانبي الجسم (الجسم الأيسر عادة) .. حيث تضعف حركة الذراع والساق، وقد يصحب ذلك حدوث ميل بالضم تجاه الجانب المخالف . إن هذه الحالة ، أو هذه الأعراض ، تستمر لفترة مؤقتة تبلغ عدة دقائق أو قد تصل إلى نحو ساعة أو أكثر، أما عندما تستمر لأكثر من **24 ساعة** بسبب استمرار وجود الانسداد بسبب الجلطة .. فتكون هناك حالة جلطة فعلية بالمخ .. وفي هذه الحالة تتفاقم الأعراض السابقة ، ويزيد الضعف الموجود بالذراع والساق .



جلطة مؤقتة بشريان رئيسي بالمخ

كيف يحدث نزيف المخ؟



ومن الحوادث المخية الأخرى والأكثر خطورة حدوث تمزق لشريان بالمخ وحدث نزف بالمخ، وهذه المشكلة تحدث عادة بين المتقدمين في العمر والمصابين بتصلب الشرايين وارتفاع شديد بضغط الدم مما يحفز على حدوث انفجار بأحد الشرايين . لكنها في الحقيقة قد تحدث بين صغار السن : فبعض الناس يولدون بجزء متمدد ضعيف من شريان المخ **Aneurysm** ويكون قابلاً للانفجار.. وربما يفسر لنا ذلك سبب الوفاة المفاجئة لفتى أو شاب صغير .. عافانا الله جميعاً .



انفجار جزء من شريان وحدث نزيف بالمخ متسبباً في حدوث ارتفاع بالضغط داخل المخ وهي حالة خطيرة قد تؤدي للوفاة

كيف تحمى نفسك من هذه المشاكل؟



- ضع ضغط الدم تحت السيطرة وتجنب ارتفاعه لفترات طويلة .
- قلل من تناول الدهون المشبعة (الحيوانية) للوقاية من ارتفاع الكوليستيرول بالدم .
- ضع مرض السكر تحت السيطرة وتجنب ارتفاع مستوى سكر الدم لفترات طويلة .
- توقف تمامًا عند التدخين .
- جاهد لإنقاص وزنك والتخلص من مشكلة السمنة .
- اهتم بتوفير الأغذية المقاومة للجلطات، مثل: الثوم ، وزيت الزيتون ، والزنجبيل، والأسماك الدسمة (أوميغا- 3) .
- اهتم بممارسة الأنشطة الرياضية لتنشيط الدورة الدموية وتقليل فرصة التصاق الصفائح الدموية ببعضها .. وهو سبب الجلطة .

سرطان الجلد :



الرجال يكدحون خارج المنزل ويتعرض بعضهم لأشعة الشمس لفترات طويلة بحكم طبيعة عملهم، ويتعرضون لظروف مهنية تجعلهم يحتكون بمواد كيميائية خطيرة على الجلد. ولهذا السبب ترتفع نسبة الإصابة بسرطان الجلد بدرجة كبيرة بين مجتمع الرجال عنها بالنسبة لمجتمع النساء.

هذه أهم العوامل المحفزة على الإصابة بهذا النوع من السرطانات الذى صار يشهد تزايداً على مستوى العالم :

- فرط التعرض للأشعة فوق البنفسجية **UVR** وهو الجزء من أشعة الشمس الذى يمثل خطراً على سلامة الجلد ، ويعد هذا العامل هو أكبر العوامل المحفزة على الإصابة .. بدليل أن سرطان الجلد عندما ينشأ بجلد الوجه ينشأ عادةً بالجانب الأيسر منه .. وهو الجانب الأكثر تعرضاً لأشعة الشمس أثناء قيادة السيارة لفترات طويلة.
- تعرض الجلد بصورة متكررة لكيموايات معينة تؤدى لتهيجه .. ومن أبرزها: القطران

كقطران الفحم وقطران السجائر ، والكريزوت ، والزرنيخ ، والبتزين: لذا ينتشر هذا السرطان بين عمال مناجم الفحم والذين يتعرضون من خلال مهنتهم لبعض هذه الكيماويات الخطرة .

- أصحاب البشرة البيضاء أكثر قابلية للإصابة بالنسبة لأصحاب البشرة السمراء ، يتحو 25 مرة.. لأنها تتأثر بدرجة أكبر بالأشعة فوق البنفسجية.
- هناك قابلية للإصابة بين بعض الأسر أكثر من غيرها ، أى: أن هناك ميلاً وراثياً للإصابة .
- المدخنون أكثر قابلية للإصابة وبخاصة للإصابة بسرطان الشفة السفلى ، والفم .
- وقد يدب السرطان فى جلد سليم ، أو قد يدب فى شامة (حَسنة) موجودة بالجلد حيث تتحول لورم سرطانى .

كيف يظهر سرطان الجلد ؟



هناك ثلاثة أنواع من السرطانات ، وهى :

- سرطان الخلية القاعدية **Basal Cell Carcinoma** ويظهر فى صورة بثرة أو حبة وردية اللون تتقرح من وسطها ومحاطة بأوعية دموية دقيقة (شكل 1) وهذا النوع لا يميل للانتشار .



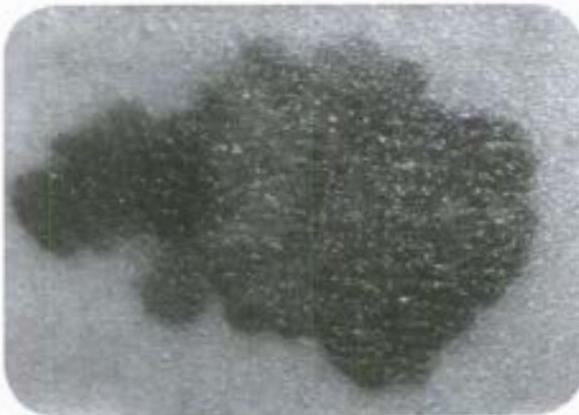
شكل (1)

• سرطان الخلايا الحرشفية **Squamous Cell Carcinoma** ويأخذ شكل قرحة مزمنة تتسع في الحجم تدريجياً (شكل 2) وهذا هو النوع الأخطر والأكثر حدوثاً ويميل للانتشار السريع.



شكل (2)

• أما النوع الثالث فيسمى الميلانوما الخبيثة **Malignant Melanoma** هذا النوع يذب في شامة أو حسنة متواجدة من قبل .. ويُعبّر عن احتمال حدوثه حدوث تغيرات بالشامة. مثل: تغير اللون ، أو زيادة الحجم ، أو التقرح . أو النزف .



شكل (3)

لذا فإن حدوث هذه التغيرات بشامة موجودة بالجلد ، أو بأى ورم بالجلد موجود

من قبل ، أمر يستدعى ضرورة استشارة الطبيب والذي ينصح عادة باستئصال الشامة وفحصها .

طرق العلاج :

فى هذه الحالات يتم استئصال الجزء المصاب بالجلد بالجراحة مع ضرورة إزالة جزء كافٍ من حوله لضمان خلوه من الخلايا السرطانية، وهو ما يسمى بالحافة الآمنة **Safety Margin** وقد تستدعى الحالة كذلك العلاج بالإشعاع، كما يمكن إزالة أورام الجلد عمومًا بأنواع أخرى من العلاجات ، لكن هذه الطرق لا تتيح الفرصة لأخذ عينة من الورم وفحصها للكشف عن خلايا سرطانية . ولذا فإنها تستخدم عادة مع الأورام الحميدة.. وهذه مثل :

- تكسير الورم بالتبريد أو التليج **Cryosurgery**.
- تكسير الورم بالحرارة **Electrodessication**.
- استخدام الليزر **Laser Therapy**.

مشكلة الشخير أثناء النوم :



تذكر دراسة أنه خلال المرحلة ما بين 30 - 55 سنة يعاني 20 % من الرجال من ظاهرة الشخير أثناء النوم **Snoring** فى مقابل 5 % فقط من النساء. وبعد سن

الستين من العمر ، تصل النسبة بين الرجال إلى 60 % فى مقابل 40 % للنساء .
لذا فإن شكوى الزوجات من مشكلة شخير أزواجهن تفوق شكوى الأزواج من شخير
زوجاتهم .

إن مشكلة الشخير تكمن فى حدوث اهتزاز للأنسجة الخلفية فى بداية الزور أو
بداية الجهاز التنفسى العلوى ، وبخاصة لهأة الفم **Uvula** . فى بعض الأشخاص تكون
اللهأة كبيرة نسبياً وأثناء النوم تسترخى وتنزلق تجاه الخلف مما يحدث لها اهتزازاً أثناء
مرور هواء التنفس فيحدث صوت الشخير. وقد ترتبط مشكلة الشخير بأسباب أخرى،
مثل: وجود زوائد لحمية بالأنف **Nasal Polyps**.. أو قد ترتبط بمشكلة توقف التنفس أثناء
النوم **Sleep Apnea** والتي تحدث عادة بين السمان جداً .. حيث يتوقف التنفس مؤقتاً
أثناء النوم ، وعندما يُستطرد مرة أخرى يحدث شخير مرتفع .



اهتزاز لهأة الفم أثناء النوم هو أكثر
الأسباب شيوعاً وراء ظاهرة الشخير

طرق مقاومة الشخير :



- غير وضع جسمك أثناء النوم : يزيد حدوث الشخير عندما يكون الرأس مثنياً أثناء النوم حيث تزيد الاهتزازات الناتجة عن مرور الهواء .. ولذا يفضل أن تخفف من عدد الوسائد بحيث يكون الرأس والعنق على استقامة واحدة تقريباً.. وفى حالات كثيرة تقل فرصة الشخير أثناء النوم على أحد الجانبين، ولكي تتجنب تغيير هذا الوضع بالنوم على الظهر يمكنك وضع عدة وسائد خلف الظهر أو وضع كرة تنس داخل ملابسك خلف الظهر بحيث تجنبك الميل بظهرك للخلف.
- تجنب استعمال الحبوب المنومة؛ لأنها تزيد من استرخاء الأنسجة بمقدمة الزور .. واعتمد على وسائل طبيعية لمقاومة الأرق .
- تخلّص من وزنك الزائد .. فالشخير يميل للحدوث بين السمان أكثر من أصحاب الأوزان المعتدلة .
- توقف عن التدخين .
- فى حالة وجود زوائد لحمية الأنف مسببة للشخير يكون العلاج باستئصالها جراحياً .

الإصابة بالفتاء :



- ما المقصود بـ "الفتاء الأربى"؟

الفتاء **Hernia** يعنى حدوث تدلى أو بروز لنسيج أو عضو خلال نقطة ضعيفة بعضلة محيطية، وهى ظاهرة تميل للحدوث بين الرجال أكثر بكثير من النساء (والأربى: نسبة إلى الأربية¹ وهى أصل الفخذ أو بدايته). وهناك أنواع كثيرة من الفتاء ، مثل: فتاء الحجاب الحاجز وفتاء السرة، لكن أكثرها شيوعاً حالة الفتاء الإربى **Inguinal Hernia**.. فى هذا النوع، يكون هناك منطقة ضعيفة بجدار البطن السفلى يحدث خلالها بروز وتدلّ لجزء من الأمعاء (أو لفّة من لفّات الأمعاء) داخل كيس الصفن - كما يتضح من الشكل التالى .

1 . الأربية : هي أصل الفخذ مما يلي البطن أو لحمة فيه . والفتق الأربى (عند الأطباء) ، فتق يمتد من البطن إلى قناة الجبل المنوي . (المعجم الوسيط ج 1، ص 12) .



فتاء ارجى

العلاج :



إن حدوث الفتاء ليس من الممكن تجنبه حيث إنه يرتبط عادة بوجود ضعف خلقي بالأنسجة الضامة .. ولكن التمارين الرياضية أو الأنشطة العضلية العنيفة تحفز على حدوثه .. وكذلك ارتفاع الضغط داخل البطن كأثناء السعال أو الحرق المتكرر عند التبرز . إنه يمكن للرجل عادة إعادة الفتاء لمكانه بدفعه للداخل بأصابعه، ولكن مع مرور الوقت يتعرض الجزء المتدلي للاختناق بسبب انخفاض مرور الدم إليه، وهي مشكلة خطيرة ومؤلمة؛ لذا يفضل إصلاح الفتاء جراحياً في أقرب وقت ممكن .

الصداع :



أيهما أكثر شكاوى من الصداع : الرجل أم المرأة ؟ هذا يختلف على حسب نوع الصداع . إن هناك ثلاثة أنواع من الصداع ، وهى :
 - الصداع التوترى Tension Headache ،
 وفيه تتساوى نسبة الإصابة بين الرجل والمرأة تقريباً .

- الصداع النصفي Migraine Headache :

وفيه تزيد نسبة الإصابة بين النساء عنها بالنسبة للرجال بحوالى 3 مرات.

- الصداع العنقودي Cluster Headache :

وفيه تزيد نسبة الإصابة بين الرجال عنها بالنسبة للنساء بحوالى 8 مرات.

وهذه الأنواع الثلاثة لا ترتبط بوجود مرض معين. على عكس الصداع المرتبط بارتفاع ضغط الدم على سبيل المثال: لذا يُطلق عليها بعض الأطباء تسمية : الصداع الأوّلى

. Primary Headache

ولكن .. ما خصائص هذه الأنواع الثلاثة من الصداع .. دعنا نتعرف على ذلك ..

الصداع التوترى :

عامةً وتسمى
بالصداع التوترى

- هذا هو النوع الأكثر شيوعًا ، والذي يعاني منه غالبية الناس في أوقات معينة من حياتهم .



الصداع التوترى

- يصيب هذا الصداع - كما يظهر من الشكل - الجبهة بأكملها ، أو الرأس بأكمله، ولا يوجد به مركز محدد كمصدر للألم، ويتخذ الألم شكل ثقلٍ بالرأس أو وجع بليد **Dull Pain**، ويكون مبعثه هو حدوث توتر بالعضلات، أى: عضلات الرأس أو الرقبة أو عضلات العينين .

- ينشأ الصداع بسبب الإجهاد ، أو التوتر النفسى ، أو استخدام أوضاع غير سليمة للرقبة والرأس ، أو بسبب إجهاد العينين: لذا يلاحظ أنه يحدث عادة بين مستخدمي الكمبيوتر ، أو بسبب المذاكرة لفترات طويلة وإجهاد العينين .

الصداع النصفى :



- ويسمى "Migraine" .. وهى كلمة يونانية الأصل معناها : نصف الرأس حيث يظهر هذا النوع من الصداع بأحد جانبي الرأس - كما يظهر من الشكل.



الصداع النصفى

- يظهر الألم بشكل مفاجئ عادة، ويكون فى صورة نبض قوى **Pulsating or Throbbing** ولكن فى حوالى 40% من الحالات يسبقه علامة أو فيحة **Aura** تشير إلى قدوم النوبة وتكون عادة فى صورة اضطراب بالرؤية مثل: رؤية ضوء متقطع **Flashing** ، أو نقط سوداء **Dark Spots** ، أو غير ذلك، وقد يصحبه غثيان أو تقيؤ أو تميل بأحد جانبي الوجه، وتستمر النوبة ما بين 3 ساعات إلى 3 أيام .. وتكرر على مدى أسبوع أو أكثر، أو ربما تتكرر بعد سنة أو سنتين .
- وكان يعتقد أن سبب هذا الصداع يرتبط بالأوعية الدموية حيث يحدث لها انقباض وتورم غير مبرر؛ لذا يسمى بالصداع الوعائى **Vascular** .. ولكن فى الحقيقة أنه يعتقد فى الوقت الحالى أنه يرتبط بخلل بالاتصالات بين خلايا المخ .
- ويلعب العامل الوراثى دوراً مهماً فى حدوث الصداع النصفى .. فقد وجد من الدراسات أن حوالى 70 - 80% من المصابين يحملون تاريخاً أسرياً يشير إلى إصابة أحد أو

بعض أفراد الأسرة بهذا الصداع.. كما وجد من الإحصائيات أن المملكة المتحدة يوجد بها أعلى درجات الإصابة حيث يصاب بالصداع النصفى نحو 8% من السكان .

- ومن الملاحظ كذلك أن بعض الأطعمة تثير نوبات الصداع النصفى وبخاصة الأطعمة الصينية ، وبعض المواد المضافة للأغذية لأغراض معينة ، كالحفظ أو التلوين ، وبعض أنواع المأكولات، مثل: جبن الموتزاريلا الذي يدخل في إعداد البيتزا ، واللحم المقدد .

الصداع العنقودي

- هذا هو النوع الذى يميل للحدوث بين الرجال بدرجة أكبر من النساء .. وربما سبب ذلك يرجع لارتباطه فى كثير من الأحيان بالتدخين واحتساء الخمر.
- يحدث الألم بصورة مفاجئة خلف إحدى العينين، أو بمنطقة الصدغ على أحد الجانبين.. ويكون ألماً شديداً مبرحاً **Excruciating**، وقد يصعبه تدميع للعين وربما احتقان بالأنف .
- ومن الطريف أن إحدى الدراسات لاحظت أن غالبية المصابين بهذا النوع من الصداع يتميزون بعيون بلون أزرق أو لون بندقى .



الصداع العنقودي

متى تستدعى حالة الصداع استشارة الطبيب؟



إن أغلبنا يعاني من الصداع من وقت لآخر .. لكنه يزول عادة مع تناول عقار مسكّن، ولكن هناك حالات قد تحمل خطورة وينبغي معها ضرورة استشارة الطبيب ، كما في الحالات التالية :

- اشتداد الصداع وعدم استجابته لتأثير العقاقير المنزلية (كالأسبرين وخلافه) بعدما كان يستجيب لها .
- الصداع الذي يُوقظ صاحبه من النوم، وبخاصة إذا كان مصحوباً بتقيؤ (احتمال ارتباطه بورم بالمخ) .
- الصداع المصحوب بسخونة وتشنج بالعنق (احتمال ارتباطه بالتهاب بأنسجة المخ، أى: الحمى السحائية).
- الصداع المصحوب بأعراض عصبية، مثل: التميل ، وضعف الحركة ، والدوار، واضطراب الرؤية .

كيف تعمل على تخفيف الصداع؟



- العقاقير:

عادة ما يستجيب الصداع لتأثير العقاقير الشائعة، مثل: الأسبرين والأيبوروفين.. ولكن لاحظ أن كثرة استخدامها يؤدي لضعف تأثيرها .. ولذا يجب أن تستخدم عند الضرورة.

- الرياضة :

إن الخروج لممارسة نشاط رياضي يقاوم الإحساس بالصداع؛ لأنه يحفز على إفراز مسكنات الألم الطبيعية أو الإندورفينات **Endorphins** .

- الاسترخاء :

وهناك طرق عديدة لذلك، مثل: الاسترخاء في حمام ماء دافئ وبخاصة إذا كان ممزوجاً بزيت عطري مناسب، مثل: زيت اللافندر، أو زيت الليمون البلسمي .

- كمادات الثلج :

كما أن وضع كمادات ثلج أو ماء مثلج على المنطقة المؤلمة من الرأس عادة ما يؤدي لتخفيف ألم الصداع .

- التدليك :

ويفيد بصفة خاصة في حالات الصداع التوتري ، وهو النوع الأكثر شيوعاً من الصداع ، حيث يعمل تدليك عضلات الرقبة، والكتفين، وفروة الرأس على إزالة التقلصات العضلية المؤلمة المسببة للصداع .



الرجل الرياضي أفضل وأصح من

Rx

الرجل الكسول !



أهمية الأنشطة الرياضية :



إذا كانت التغذية السليمة أحد الدعائم الأساسية للحياة الصحية ، فإن الاهتمام بالأنشطة الرياضية يعد بلا شك دعامة أخرى مهمة .. والاهتمام بها يجب أن يمتد حتى أواخر العمر بما يتوافق مع قدرة الرجل وحالته الصحية.. فما الذى يمكن أن تحققه ممارسة الأنشطة الرياضية بصورة منتظمة للرجل؟

هذه هي أبرز الفوائد :

- تخفف عنك الضغوط النفسية ومتاعب العمل وتجدد طاقتك وترفع حالتك المزاجية .
- إن ممارسة الرياضة يصحبها فى الحقيقة زيادة بإفراز كيمواويات تسمى إندورفينات **Endorphins**، والتي ترفع الحالة المزاجية وتحفز على الإحساس بالانشراح.
- الرياضة وسيلة مهمة للاحتفاظ بوزن مثالى، ومقاومة مشكلة السمنة بأضرارها الكثيرة. إنه بعد بلوغ سن الأربعين تميل الدهون للتراكم بمنطقة البطن مسببة ظاهرة "الكرش" المزعجة .. وتزيد القابلية تدريجياً للشكوى من ألم الركبة وأسفل الظهر بسبب اكتساب وزن زائد .. فعليك أن تستعد لمواجهة تلك المشاكل المزعجة بزيادة الاهتمام بالأنشطة الرياضية للمحافظة على لياقة ورشاقة جسمك ، ولأن الرياضة تنشط الدورة الدموية وتمزز تدفق الدم للأطراف وترفع الحالة المزاجية، فإنها تجعلك بالتالى أكثر نجاحاً واستمتاعاً فى علاقتك الزوجية الخاصة . فالرياضة تزيد من الطاقة الجنسية .
- تساعدك الرياضة فى حرق الكميات الزائدة من سكر الدم - بالنسبة لمرضى السكر - وخفض مستوى الكوليستيرول الضار وزيادة مستوى الكوليستيرول النافع ، والمحافظة

على سيولة الدم ، وهو ما يقاوم بالتالى فرصة حدوث تصلب الشرايين وقصور الشريان التاجى .

• الأنشطة الرياضية ، كالمشى والجري ، تضغط على المفاصل وتحفز على خروج السائل المغذى للعضلات المفصليّة ، وتعمل على تليين حرّكتها ، وتدعم متانة العظام ، وتحمى من الإصاية بهشاشة العظام .

تريّض بما يتوافق مع مرحلتك العمرية :

إن أغلب الرياضات الشائعة ، كالمشى والعدو والسباحة ، وركوب الدراجات ، تسمى رياضات هوائية **Aerobics** والتي تزيد فيها ضربات القلب وحركات التنفس تدريجياً .. وبعضها يتميز بشيء من العنف والحِدّة كرياضة كرة القدم .. وبعضها يوصف بالرياضات الحاملة لوزن الجسم والضاغطة على المفاصل **Weight – Bearing Exercises** .

وهناك نوعية أخرى من الرياضات غير الهوائية وتسمى **Anerobics** كرياضة رفع الأثقال تُسمى بالرياضات المدعمة لقوة العضلات **Strenght Exercises** . وهناك نوعية أخرى من التمارين توصف بتمارين الإحماء ، والتي تعتمد على مد وفرد الجسم **Stretching Exercises** استعداداً لممارسة رياضة معينة .

إن هذه النوعيات المختلفة من التمارين يجب أن تتناسب مع مراحل العمر المختلفة ، والوصف التالى يوضح لك ذلك ، بافتراض أداء التمارين بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً ، أو بمعدل يوم بعد الآخر (دعنا نفترض أن تلك الأيام ، هى: الإثنين ، والأربعاء ، والجمعة) .

[خلال العشريّنيات]

- يمكنك الالتحاق برياضات هوائية عنيفة نسبياً كرياضة كرة القدم .
- تمارين القوة : 30 دقيقة أيام الإثنين والأربعاء والجمعة .. مع عمل ثلاث مجموعات لكل تمرين .
- التمارين الهوائية : 30 – 45 دقيقة أيام الإثنين والأربعاء والجمعة .. مع زيادة بمعدل 80 – 85 % من ضربات القلب .

- تمارين المد والفرء : 5 دقائق قبل كل تمرين رياضى .
- احتياطات خاصة : يجب زيادة الاهتمام بحماية مفاصل الركبتين والكتفين من الإصابة خلال الرياضة العنيفة ككرة القدم .



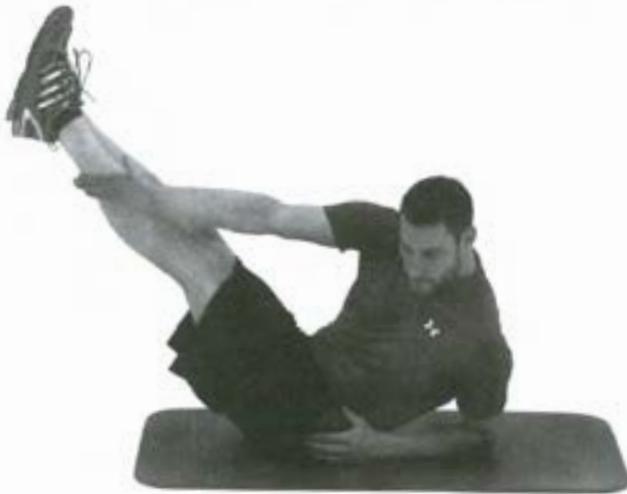
[خلال الثلاثينيات]

- يفضل قضاء فترة أطول فى ممارسة التمرينات الهوائية كالسباحة بالنسبة لتمرين القوة .
- تمارين القوة : 20 دقيقة أيام الإثنين والأربعاء والجمعة مع عمل مجموعتين فقط لكل تمرين .
- التمرينات الهوائية : 30 دقيقة أيام الإثنين والأربعاء والجمعة مع زيادة ضربات القلب بمعدل 70 % كحد أقصى .
- تمارين المد والفرء : 5 - 10 دقائق قبل كل تمرين .
- احتياطات خاصة : لا تضغط على نفسك أو تصل إلى حد التآلم أو الشكوى.. وإذا كنت مبتدئاً ، فلتبدأ تدريجياً حتى تتأقلم مع التمرين .



[خلال الأربعينيات]

- قلل من تمارين القوة .. ولكن لا تتوقف عن ممارستها .
- تمارين القوة : 20 دقيقة خلال يومي الإثنين والأربعاء مع عمل مجموعتين من كل تمرين .. مع استعمال أحمال أخف نسبياً .
- التمارين الهوائية : 25 دقيقة يوم الإثنين ويوم الجمعة مع زيادة ضربات القلب بنسبة 60 - 70 % .. ويمكن ممارسة تمارين أخف نسبياً في يوم الخميس ويوم الثلاثاء بمعدل 30 دقيقة لكل يوم .
- تمارين المد والفردي : 5 - 10 دقائق قبل كل تمرين .
- احتياطات خاصة : اهتم بزيادة تدريبات منطقة البطن للوقاية من حدوث الكرش .



[خلال الخمسينيات وما بعد ذلك]



- يجب زيادة الاهتمام بتمارين الضغط على المفاصل **Weight - Bearing** و **Excercises**، وبخاصة مفصل الركبة بممارسة المشي السريع أو العدو الخفيف .



- تمارين القوة : 20 دقيقة في يوم الإثنين ويوم الجمعة مع عمل مجموعة واحدة لكل تمرين، واستعمال أحمال خفيفة .
- التمارين الهوائية : 20 دقيقة في يوم الإثنين ويوم الجمعة مع زيادة ضربات القلب بمعدل 60 - 70 % .. ويمكن في يومي الثلاثاء والخميس ممارسة رياضة المشي الجاد السريع نسبياً **Brisk Walking** .
- تمارين المد والفرس : 10 - 15 دقيقة قبل التمرين .
- احتياطات خاصة : يراعى زيادة الاهتمام بعدم تعريض المفاصل كمفصل الركبة وققرات أسفل الظهر لضغط شديد، كما يجب الاهتمام بارتداء حذاء رياضى جيد لامتناس الصددمات .

هل يتمتع جسمك بالمرونة الكافية ؟

إن بعض التمرينات البسيطة، والتي يمكنك ممارستها بسهولة سواء في المنزل أو في مجال العمل بصورة منتظمة، يمكن أن تحسن من درجة مرونة حركتك ومفاصلك، وتزيد من نشاطك، وتقاوم إحساسك بالخمول والكسل.

جرب هذه المجموعة من التمارين :

- تمرين الاستدارة على المقعد :



اجلس على مقعد مرفوع الظهر، واثني ذراعيك مع وضع ذراع على الأخرى (شكل (1)). قُم بالاستدارة تجاه أحد الجانبين، بحيث يتعامد الخط الواصل بين الكتفين مع الخط الواصل بين طرفي عظامتي الحوض مكوناً معه زاوية قائمة. إذا استطعت عمل ذلك فأنت تتمتع بدرجة جيدة من المرونة. كرر التمرين عدة مرات

- تمرين وضع القدم على المقعد :



فى هذا التمرين ، وأثناء اتخاذ وضع الجلوس على مقعد ، قُم برفع الساق اليمنى، أو اليسرى لأعلى بحيث يستقر باطن القدم عدا الأصابع على طرف المقعد، ويصير فى ملامسة المقعد مع الإمساك بأسفل ساق القدم المرفوعة بالأصابع (شكل (2)).

إذا لم تتمكن من ذلك ، فهناك ضعف بمرونتك .

حاول تكرار التمرين عدة مرات .

- تمارين الارتكاز على الحائط :

ارتكز بظهرك على حائط بحيث تلامسه تمامًا بأعلى الظهر وبالمقعدة.. ضع كفيك بين أسفل الظهر والحائط (شكل (3)) .. والآن حاول تحريك الكفين لأعلى ولأسفل فى ملامسة الحائط.. إذا لم تتمكن من ذلك فأنت تعاني من نقص اللياقة بمنطقة أسفل الظهر، أو من تقلص عضلى بهذه المنطقة . حاول تكرار هذا التمرين عدة مرات .



- تمارين فرد الذراعين لأعلى مع تشابك الأصابع :

اتخذ وضع الوقوف ، وخذ شهيقاً عميقاً مع رفع الذراعين لأعلى فوق الرأس لأقصى مسافة ممكنة مع تشابك أصابع اليدين بحيث يكون باطن الكفين لأعلى (شكل رقم (4)).. إذا استطعت الوصول لأقصى ارتفاع ممكن مع الاحتفاظ بهذا الوضع لبضع ثوانٍ فأنت تتمتع بمرونة جيدة بعضلات الظهر . حاول تكرار هذا التمرين عدة مرات.



كيف تقلل من عبء الأعمال المكتبية على ظهرك ورقبتك؟ Rx



تدريبات مفيدة لمقاومة التقلص العضلي:

إن حياتنا العصرية وفرت لنا سُبُلًا كثيرة للراحة، مقارنة
بإنسان العصور القديمة.. ولكن يبدو أن كثرة الراحة ليست
لصالح عمودنا الفقري أو هيكلنا العظمي والعضلي بصفة عامة؛ لأن عظامنا وعضلاتنا
مصممة على الحركة المتكررة .. فبدون ذلك تصاب بأعطاب .

وفى مجال العمل ، صار الكثيرون منا مضطرين للعود لفترات طويلة لأداء أعمالهم
وبخاصة الذين يمارسون أعمالهم أمام شاشات الكمبيوتر ، إن هذا القعود الممتد والتوقف
عن الحركة والنشاط لمدة طويلة ، وبخاصة مع اتخاذ أوضاع غير سليمة للعمود الفقري
والرأس يعد سبباً شائعاً للشكوى من ألم الظهر والعنق .

فكيف تحمى نفسك من هذه المشكلة؟



اهتم بعمل الآتى :

- لا تتخذ وضعا معينا لفترة طويلة ، وانما لا بد أن تهتم من وقت لآخر بتمديد ساقيك ، وفرد ذراعيك ، وثنى أصابعك وتحريك جسمك من جهة لأخرى .
- اقطع الجلوس الطويل الممتد بالتمشية لبضع دقائق كل نصف ساعة تقريبا .
- تأكد من استخدامك لمقعد مريح للظهر أثناء العمل .. وحاول تكييف وضع جهاز الكمبيوتر أمامك بحيث تتجنب الانحناء الزائد تجاهه .
- وبالإضافة لذلك تساعدك مجموعة التمارين البسيطة التالية فى تنشيط عضلاتك ، ومقاومة التقلصات العضلية المؤلمة بمنطقة الظهر والرقبة . ويمكن ممارستها بسهولة فى مكتبك .

تمرين الانزلاق على الحائط :



اجعل ظهرك فى ملامسة حائط وانزلق به لأسفل كأنك تهتم بالجلوس، ثم ارفع جسمك لأعلى مرة أخرى فى ملامسة الحائط.. كرر هذا التمرين عدة مرات .



تمرين لف الذراعين حول الصدر :



لتخفيف ألم الكتفين وأعلى الظهر.. قم بلف الذراعين حول منطقة الصدر بحيث تصل باليدين لأبعد مسافة ممكنة .. ثم افرد ذراعيك وكرر التمرين عدة مرات .



تمرين النزول بالمقعدة :



- استند بذراعيك من الخلف على طرف مقعد (شكل (1)) .
- انزل بالمقعدة لأسفل تجاه الأرض مع ثني الذراعين (شكل (2)) .
- ارجع للوضع الابتدائي، وكرر التمرين عدة مرات .





تمرين ملامسة الكوع بالركبة :



- اتخذ وضع الجلوس، واثن ذراعيك خلف رأسك، واسند رأسك على كفي اليدين .
- ارفع إحدى الركبتين لأعلى وحاول في نفس الوقت ملامستها بكوع الذراع على الجهة الأخرى .
- كرر التمرين على الجانب الآخر .



تمرين تمديد الساقين للأمام :



أثناء الجلوس على مقعد مدد ساقيك للأمام بحيث يصنعان مع الجسم زاوية قائمة، احتفظ بهما في هذا الوضع المشدود لمدة 5 ثوانٍ.. كرر هذا التمرين عدة مرات .



تمرين وضع الاستسلام :



ارفع كفيك لأعلى وكأنك في وضع استسلام ضد هجوم .. ثم استدر بالجزع لأحد الجانبين ولأبعد مسافة ممكنة.. احتفظ بهذا الوضع لبضع ثوانٍ، ثم كرر التمرين على الجانب الآخر .



كيف تقلل من التوتر في حياتك؟



Rx



كيف تؤثر علينا الضغوط النفسية؟



إن الحياة تواجهنا بكثير من الضغوط النفسية سواء في مجال العمل، أو الحياة الاجتماعية، أو حياتنا الخاصة.. وهو أمر عادي من طبائع الحياة على الأرض طالما كانت تلك الضغوط

بجرعات محدودة وعلى مدى فترات متباعدة نسبياً.. بل إن تلك الجرعات المحدودة التي نتشربها من الضغوط النفسية لها تأثير إيجابي حيث تدفعنا للعمل والمثابرة لتحقيق الأفضل لحياتنا. أما عندما نخضع لضغوط نفسية بجرعات كبيرة وعلى فترات متقاربة، فإنها تهكنا وتوترنا وتؤرقنا وتزيد من قابليتنا للمرض .

إن الجسم يتفاعل تجاه تلك الضغوط الشديدة من خلال ما يعرف بالاستجابة للشجار أو الفرار **Fight or Flight Response**.. حيث يزيد إفراز هرمونات الأدرينالين والنورادرينالين والكورتيزول . والتي يطلق عليها اسم هرمونات التوتر **Stress Hormones** استعداداً للتعامل مع الموقف المتأزم المثير للغضب والتوتر إما بالشجار وإما بالفرار . وتحدث بنا هذه الهرمونات الزائدة التي تجرى بدمائنا أعراضاً سلبية، مثل :

- زيادة ضربات القلب وحركات التنفس .
- ارتفاع ضغط الدم .
- زيادة عرق الجسم .
- زيادة تدفق الدم للعضلات وانقباضها .
- خمول عملية الهضم .
- خمول الاستجابة الجنسية (فلا وقت لها) .

وهذه الأعراض تكون مؤقتة أو مرهونة باستمرار الموقف المتأزم .

ولكن الخطورة تكمن في تكرار حدوثها .. أو تكرار تدفق هرمونات التوتر .

ففي هذه الحالة ترتفع قابليتنا للإصابة الفعلية بارتفاع ضغط الدم ، والإصابة

كذلك بالأزمات القلبية ، وتضعف السيطرة على مستوى سكر الدم ، وقد تحدث الإصابة بمرض السكر عند ذوى القابلية الزائدة للإصابة ، أو تضعف السيطرة على مستوى سكر الدم عند المصابين بالفعل بهذا المرض فتزيد بالتالى فرصة حدوث مضاعفاته .

بالإضافة لزيادة القابلية للإصابة بالعديد من المشاكل الصحية الأخرى .

كيف تمرضنا الجرعات الزائدة من الضغوط النفسية؟

• اضطرابات الجلد

قد يؤدي التوتر لحكة جلدية وتشقق الجلد والإصابة بالأكزيما العصبية .

• مرض القلب والشرائين

التوتر يجعل الشرايين تتقلص فيرتفع ضغط الدم ، وتزيد ضربات القلب، وهو ما يهيئ للإصابة بمرض القلب .

• اضطرابات الهضم

التوتر يؤدي لاضطراب الهضم وزيادة الغازات والانتفاخ والتقلصات المؤلمة والإصابة بالقولون العصبي ، وحرقان القلب والميل للتقيؤ .

• روائح الجسم

بسبب زيادة عرق الجسم مع الضغوط النفسية المتكررة تزيد فرصة انبعاث روائح كريهة بسبب تفاعل البكتيريا والجراثيم مع العرق وتحطه .

• مشاكل الأسنان

التوتر يجعل البعض يجزُّ على أسنانه مما يزيد من القابلية لحدوث خلخلة وتشققات بالأسنان . كما تزيد القابلية لعدوى الفم .

• أوجاع الجسم

التوتر قد يسبب الصداع وألم العنق ومتاعب الظهر

• المشاكل الذهنية

يؤثر التوتر على القدرات الذهنية، وقد يقلل من التركيز ويضعف الذاكرة .

• صعوبات الممارسة الجنسية

قد يقلل التوتر من الرغبة الجنسية وقد يؤدي لمشاكل الانتصاب .

كيف تهزم التوتر وتساعد نفسك على الاسترخاء؟



الاسترخاء **Relaxation** هو الوجه الآخر المعاكس لحالة التوتر **Stress**.. وفيه تعود هرمونات التوتر للانخفاض ، وتسترخى العضلات ، وينضب ضغط الدم بعد ارتفاعه ، وتعود حركات التنفس لمعدلها الطبيعي ، تهدأ ضربات القلب المسرعة ، ويهدأ العقل .

• ولكن.. كيف تقاوم إحساسك بالتوتر؟

هذه بعض النصائح المفيدة :

- أعط نفسك راحة من العناء في العمل .. واستمتع بقضاء وقت للتسوية والمرح مع العائلة أو الأصدقاء .
- قاوم إحساسك بالتوتر بممارسة التمارين الرياضية لشحن جسمك بالأندورفينات الرافعة للحالة المزاجية .
- عبّر عن إحساسك بالغضب أو اجعل شخصاً قريباً لك يشاركك محنتك .. فاجعل التوتر يخرج من داخلك ولا تكتمه .
- ليس كل "شجار" يجب أن ينتهي بانتصار .. فافرض بالحلول التي تعادل بين الطرفين .
- اكتسب مهارات جديدة تجعل عقلك أكثر إثارة ونشاطاً بحيث تشغلك عن متاعبك كتعلم الرسم أو الموسيقى .
- إن الإيمان في حد ذاته يصنع حاجزاً قوياً ضد التوتر والقلق حيث إن صلة العبد القوية بخالقه تبعث تلقائياً في النفس قدراً كبيراً من الطمأنينة ، وتقلل من ضغوط ومتاعب الحياة .
- اجعل عقلك منشغلاً بالكتابة أو القراءة.. إن عقولنا عندما تتفرغ للأفكار المزعجة فإن التوترات المرتبطة بها تجد في هذا الاستسلام فرصة كبيرة للتأثير علينا ، ومن أفضل ما تفعله لمقاومة هذا الاستسلام تشغيل اليد في الكتابة ، أو تشغيل العين في القراءة.. وبالتالي فإن العقل المنشغل في هذه الحالة لا يستجيب للأفكار المزعجة التي تطرق بأبه

- كُن مُتفانلاً مستبشراً للخير .. فالتفاؤل أو التوقعات الإيجابية يقوى من جبهة العقل ضد تأثير الأزمات والضغوط النفسية .. والتشاؤم يفعل العكس!
- خذ بروح الفكاهة أو الدعابة .. فالعمل على اكتساب هذه الصفة يعد من أقوى السلوكيات الإدراكية لتخفيف تأثير الضغوط النفسية أو التصدي لها. فالدعابة أو المزاح تقلل من حجم المصاعب التي تواجهنا .. وتعمل على تحويل المزاج السيئ إلى مزاج أفضل أو مقبول على الأقل .

10 طرق تساعدك على الاسترخاء :

- 1) تنفس بعمق وهدوء.. خذ شهيقاً عميقاً من أنفك، ثم احتفظ بالهواء برئتيك لثوانٍ، ثم قم بالزفير من الفم بشكل تدريجي بطيء.. كرر ذلك عدة مرات لتزيد من فاعلية هذه الطريقة ، انعزل عن الآخرين ومدد جسمك على مقعد أو أريكة، وأغمض عينيك، وتصوّر في ذهنك مشهداً مريحاً لنفسك، كالإجازة التي قضيتها العام الماضي على شاطئ البحر.. وسط المياه الزرقاء.. والرمال الصفراء .. والسماء اللبنة الصافية، تأمل ذلك المشهد واستشعر تلك الألوان الجميلة .
- 2) اضحك .. وحاول أن تكون ضحكك حقيقية تهز بطنك وتطرد من داخلك إحساسك بالتوتر، ولكن.. على ماذا تضحك؟! .. شاهد فيلماً سينمائياً مضحكاً .. أو الجأ لصديق ظريف لقضاء وقت ممتع معه .. أو اقرأ شيئاً مضحكاً .
- 3) دَع الأفكار السلبية تغادر عقلك ، فعندما تغادر عقلك لا تأخذها معك، قل لنفسك: "توقف" عن التفكير.. فلتكن مصمماً على أن تترك وراءك ما يزعجك وتستمتع بما هو قادم .
- 4) الجأ للتأمل **Meditation** ومن وسائله أن تتصل بربك من خلال العبادة والصلاة والتسبيح .. وتجعل أفكارك متركزة على ما أنت فيه من جوروحانى .
- 5) ساعد نفسك على الاسترخاء بطريقة أخرى من خلال استشعار الاسترخاء فى كل جزء من جسمك مع تركيز انتباهك على كل جزء بالتوالى.. فابدأ باسترخاء

أصابع قدميك .. ثم انتقل إلى الكاحل .. ثم استمر في الاتجاه لأعلى نحو الساقين .. ثم الركبتين حتى تصل إلى الرأس .

6 • اتخذ وضع الوقوف ومدد جسمك وذراعيك للتخلص من توتر عضلاتك .. حرّك رأسك من جانب لآخر .. حرّك كتفيك للأمام وللخلف .. وقم بالتمشية لبعض الوقت داخل مكتبك في العمل أو حجرتك في المنزل .. دع التوتر العضلي يغادر .

7 • ضع أصابع اليدين على رأسك .. وقم بضغط الإبهام وباقي الأصابع على جهتي الرأس؛ لعمل تدليك مريح يحرر التوتر ويساعدك على الاسترخاء .

8 • خذ وسادة .. واثنها واضغط عليها لمساعدة تحرير الغضب الذي بداخلك، وفي الحالات الشديدة قد تحتاج لإلقائها عبر الحجرة .. أو رفسها بقدمك .

9 • من أبسط وسائل الاسترخاء أن تمدد جسمك في الماء الدافئ داخل "البانيو" لمدة 15 دقيقة، وللحصول على تأثير أقوى .. أطفئ الأنوار، وأشعل شموعاً من حولك .. واستنشق عطرًا مريحًا للنفس من "فواحة" من حولك .. كعطر اللافندر .. واستمع لموسيقى هادئة .

10 • انخرط في أداء أى نشاط يشعرك بالاستمتاع .. مثل: العزف على آلة موسيقية .. أو ممارسة الكتابة .. أو القيام بأعمال زخرفة .. أو العناية بنباتات الظل إلى آخره .

قاوم التوتر بالتغذية المناسبة :

إن التغذية السليمة يمكن أن تلعب دورًا في مقاومة التوتر عندما تتميز بدعم سكر الدم والوقاية من هبوطه بما يحفظ لك طاقتك وقدراتك الذهنية .. والكربوهيدرات المعقدة تفعل ذلك .. بينما الاعتماد على الكربوهيدرات البسيطة كالسكريات والحلويات يحدث تذبذبًا بمستوى سكر الدم يجعلك تميل للتوتر وضعف التركيز والتعب السريع .

كما أن الكربوهيدرات المعقدة . مثل: المتوفرة في الخبز الأسمر، والفلال كالشوفان والشعير، والمخبوزات من الدقيق الكامل، والمكسرات، والحبوب الكاملة كالعدس والفاصوليا الناشفة وحمص الشام، وغيرها .. تحفز على إنتاج السيروتونين

بالمخ، وهو أحد الموصلات العصبية الهامة والذي يساعد فى مقاومة التوتر والإحساس بالسكينة .

بالإضافة لذلك فأنت تحتاج كذلك إلى تناول قدر من البروتينات الحيوانية بالإضافة للحبوب على أن تكون من مصادر منخفضة فى كمية الدهون كالموجودة باللحم الخفيف ومنتجات الألبان خفيفة الدسم والأسماك حيث إنها ضرورية لتوفير الأحماض الأمينية التى تُبنى منها الموصلات العصبية ، كما تساعد فى إصلاح التلف الذى تتعرض له خلايا المخ. كما أن بعض فيتامينات (ب) وبخاصة (ب1) ، (ب3) ، (ب6) ، (ب12) ، وحمض الفوليك تؤثر على قدراتنا الذهنية ومشاعرنا إذ أن المخ يستخدم هذه الفيتامينات فى أنشطته بقدر كبير .. ومن ناحية أخرى فإنها من الفيتامينات التى تذوب فى الماء ويتخلص منها الجسم بسرعة.. ولهذين السببين فإن حدوث نقص بها أمر محتمل ، وخاصة فى حالات نقص أو سوء التغذية .

لذا ينبغى تأمين توافر هذه الفيتامينات بزيادة الاهتمام بتناول الأغذية الغنية بها، وهى بصفة عامة، مثل: الحبوب الكاملة والغلل وخميرة البيرة والأوراق الخضراء للخضراوات واللحوم الخفيفة والأسماك والألبان ومنتجاتها خفيفة الدسم.

وبالإضافة لفيتامينات (ب) فإن هناك أنواعاً أخرى من المعادن والفيتامينات تؤثر على المزاج والقدرات الذهنية ؛ لذا فإن توافرها ضرورى لتدعيم نشاط المخ، ولذلك تسمى بالمغذيات الدافعة أو الرافعة لنشاط المخ .. وأهمها فيتامين (ج) ، والمغنسيوم ، والمنجنيز ، والزنك، وهذه تتوفر فى الموالح والمأكولات البحرية والبدور والمكسرات .

الأغذية الرافعة للحالة المزاجية :

وبناء على ما سبق ، فإنه لتوافر المغذيات السابقة يجب الاهتمام بتناول الأنواع التالية من الأغذية، والتى تعتبر من الأغذية المقاومة للتوتر أو الرافعة للحالة المزاجية ، وهى :

o الحبوب الكاملة :

مثل: اللوبيا ، والفاصوليا الناشفة ، والعدس ، والتمرس ، والحلبة ، والفاول ، وحمص الشام .

o البذور .. والمكسرات :

مثل: بذور القرع العسلى ، وبذور دوار الشمس ، والبندق ، والجوز بالإضافة للنقل ، مثل: الفول السودانى والحمص .

o الغلال الكاملة :

مثل: القمح الكامل ، والشوفان الكامل ، والمخبوزات المجهزة من الغلال الكاملة بصفة عامة .

o الخضراوات.. والخضراوات الورقية :

مثل: السبانخ ، والملوخية ، والجرجير ، والفجل ، والكرات ، والكرفس ، والبروكولى .

o الفواكه .. والموايح :

مثل : الليمون ، والبرتقال ، والجريب فروت ، والمشمش ، والجوافة .

o المحار والأسماك :

- مثل: الجندوقلى ، والتونا ، والسالمون ، والسردين .

o البروتينات الحيوانية (للحصول على الأحماض الأمينية وفيتامين

(ب12) :

مثل: الألبان خفيفة الدسم ومنتجاتها كالجبين ، والزبادى .. وكذلك البيض ، والدجاج ، واللحوم الحمراء الخفيفة (البتلو) .

الكافيين .. صديق جيد ولكن احترس من شروره !

عندما تصحو من نومك قد تحتاج على الفور إلى فنجان قهوة أو شاي يُفِيقك وينبّهك .. فلا بأس فى ذلك .

هذا المشروب يحتوى على مادة فعّالة وهى الكافيين ، والذى يعتبر مشروب القهوة

أغنى مصادره ، كما يوجد فى مشروب الشاي والكاكاو والمياه الغازية القاتمة والشيكولاتة وبعض الحبوب المسكنة للألم والصداع أثبتت الدراسات أن الكافيين يتميز بتأثير مُنبّه ومنشط للوظائف الذهنية مثل: التركيز والتذكُّر، كما يقاوم الصداع بإحداث انقباض للأوعية الدموية بالرأس، وبذلك يكون الكافيين صديقاً جيداً، ولكن ينبغى الحذر من الإفراط فى تناول هذه المادة حيث يمكن أن تتقلب إلى عدو ، ففى هذه الحالة قد تظهر أعراض سلبية كالقلق والتوتر والأرق وزيادة ضربات القلب وربما ارتفاع ضغط الدم بدرجة بسيطة، كما أن التوقف عن تناول الكافيين بعد الاعتياد عليه يُحدث أعراضاً انسحابية، مثل: الصداع ، ونقص الطاقة ، وضعف التركيز، ومن الصعب تحديد الكمية المناسبة من مشروب القهوة يومياً ، حيث إن هناك اختلافاً واسعاً بين الأشخاص فى الاستجابة للكافيين والذي تعتبر القهوة أغنى مصادره ، لذا فإن أفضل شيء هو أن تقلل من تناول القهوة متى صرت تعانى من الأرق أو التوتر أو ضربات القلب السريعة.



الشيخوخة قادمة قادمة .. ولكن بإمكانك أن تعطلها !

Rx



لماذا تدب الشيخوخة بأجسامنا؟



هل اكتسبت بعض المناطق من شعرك لوناً رمادياً ؟

هل لاحظت ظهور خطوط بوجهك تشير إلى قدم التجاعيد؟ ..

هل زاد مقاس خصرك؟ .. هل صرت أقل تحملاً للمجهود بالنسبة لما كنت عليه من قبل؟ .. إنها بعض علامات الشيخوخة القادمة في طريقها إليك، ولكن.. لماذا تدب الشيخوخة في أجسامنا مع التقدم في العمر وتفرض علينا علاماتها وأعراضها السلبية التي تقلل عادة من جاذبيتنا وتقلل من درجة استمتاعنا بالحياة؟

• هذا بعض ما نعرفه عن هذا الموضوع :

نقص التستوستيرون :



إن هرمون الذكورة التستوستيرون بمثابة المُخصَّب Fertilizer أو السماد للتربة فهو الذي يحفز على نمو الزرع ويقويه، ومع حلول أواخر الأربعينيات يقل مستوى هذا الهرمون عند بعض الرجال ، ويشهد تناقصاً بدرجة أكبر على مر السنوات القادمة.. إنه يدعم العظام والعضلات ويحفز على تجدد ونمو خلايا المخ وينشط الرغبة الجنسية .. وبسبب نقصه يبدأ هيكلنا العظمي في الضعف تدريجياً، وتقل قدرتنا على تحمل المجهود، ويقل وُلمنا بالجنس وتهدأ الرغبة التي كانت متأججة في العشرينيات من عمرنا .

التأثير التراكمي للعوامل المؤكسدة :



إن حدوث الشيخوخة يرتبط كذلك بالشوارد الحرة Free Radicals .. وهي

كيمائيات غير ثابتة تميل للتفاعل داخل أجسامنا؛ لاكتساب صفة الثبات من خلال إحداث عمليات أكسدة تضر الخلايا وتلفها وتجعلها تشيخ، ونحن نتعرض لتلك الشوارد الحرة على مدار عمرنا . لكنها تتميز بتأثير تراكمي يظهر واضحاً كلما تقدمنا في العمر، فالجلد الذي يشيخ ويصاب بالتجاعيد يعد من أبرز أسباب تعرضه لذلك التأثير التراكمي للتعرض لأشعة الشمس على مدار حياتنا، والذي يؤدي لتولد الشوارد الحرة وتراكمها بالجلد وحدوث تأثيراتها السلبية تدريجياً على خلايا الجلد، ونفس الشيء يحدث لعدسة العين، فبسبب التأثير التراكمي لأشعة الشمس عليها تتعرض للتلف تدريجياً بفعل الشوارد الحرة فتظهر الإصابة بالماء الأبيض أو الكتاراكت .

استهلاك الاستعمال :



تعتبر ممارسة الرياضة بصورة منتظمة من أهم وسائل مقاومة الشيخوخة .

كما أن أجزاء من أجسامنا تبلى وتهلك على مر الزمن بسبب ظاهرة استهلاك الاستعمال **Wear and Tear** وعدم قدرة الخلايا على التجدد. فأوجاع المفاصل ، كمفصل الركبة بصفة خاصة ، تعد مثلاً لذلك. فالفصروف اللين الذي يفصل بين طرفي عظمتين ، كمفصل الركبة ، يبلى ويتآكل من فرط استخدام المفصل على مر الزمن ، ولا تمتلك خلاياها القدرة على التجدد مرة

أخرى، ونفس الشيء يحدث لخلايا أخرى كخلايا المخ ، والكلى ، وعضلة القلب، وعدسة العين ، فلطالما استهلكت من الاستعمال على مر الزمن فلا يستطيع الجسم تجديدها مرة أخرى، كما أن الخلايا المنتجة للصبغات الملونة للشعر المعروفة باسم (ميلانين) تخفق في عملها ويقل إنتاجها مع مرور الزمن؛ لذا يكتسب الشعر لوناً رمادياً ويشيب.

نقص كفاءة عملية التمثيل الغذائي:



ومع التقدم في العمر تقل كذلك كفاءة الجسم في حرق الطعام الذي نأكله، وهو ما يسمى بعملية الأيض أو التمثيل الغذائي.. هو ما يؤدي بالتالي لزيادة الفرصة للإصابة بالسمنة والكرش بسبب زيادة تراكم الدهون بأجسامنا، فما كنا نأكله خلال فترة شبابنا ونستهلكه بسرعة .. لم يعد بمقدورنا مع التقدم في العمر استهلاكه بدرجة كافية مما يحفز على تحوله إلى شحوم تزيد الوزن .

الضغوط النفسية :



كما أن الضغوط النفسية **Stress** التي تكاد تتعرض لها يوماً بعد الآخر على مدار حياتنا ترتبط بحدوث الشيخوخة .. فضلاً عن أننا نصير أقل قدرة على التكيف معها مع التقدم في العمر، فهذه الضغوط المتكررة لا نشعرنا بالتأزم والتوتر النفسى فحسب وإنما تمتد تأثيراتها إلى أعضائنا فتحدث خللاً بالقلب والشرايين وأنسجة المخ والعضلات والمفاصل مما يضيف للتدهور الفسيولوجى (الطبيعى) الذى يتسبب في حدوث الشيخوخة.

أنت مؤهل لتعيش 120 عاماً !



من الطريف أن بعض الدراسات عن الشيخوخة ذكرت أن جسم الإنسان قابل للحياة لعمر طويل يبلغ 120 عاماً.. لكن القليل منا يستطيع الحياة لهذه الفترة الطويلة بسبب الأمراض التي تهدد حياتنا، والضغوط النفسية المتكررة التي تواجهنا على مدار حياتنا وبسبب التلوث البيئى المحيط بنا . وعلى الرغم من ذلك فإن أبناء العصر الحالى يعيشون حياة

أطول بكثير بالنسبة لأبناء العصور القديمة السائفة بفضل الرعاية الصحية الحديثة والإنجازات المتلاحقة في المجال الطبي .

كيف تقاوم عملية الشيخوخة؟



إن حدوث الشيخوخة أمر حتمي ، ولكن البعض منا يجعل بحدوثها من خلال سلوكيات معيشية غير صحية، إذ أنه بمقدور كل منا من خلال اتباع نظام معيشي صحي أن يقاوم حدوث الشيخوخة، وأن يبطل من زحفها وتقدمها .
فماذا يمكننا عمله لتحقيق هذا الغرض .. اهتم بالأخذ بهذه الوسائل الإيجابية الفعالة لتأخير حدوث الشيخوخة، والتمتع بالحيوية لأطول فترة ممكنة من العمر :

عش حياتك بقليل من الدهون :



إنه مع التقدم في العمر يقل حرق الطعام، وتزيد فرصة تراكم الشحوم بالجسم، ويجب أن تقاوم ذلك بالحد من تناول الدهون والأغذية الدسمة .
ومن الطريف أن انخفاض عملية الأيض يبدأ مبكراً منذ نهايات العشرينيات من العمر ، لكنه يحدث بدرجة أكثر وضوحاً منذ منتصف الثلاثينيات من العمر ومع بلوغ سن الأربعين يميل كثير من الرجال للسمنة واكتساب البطن البارز (الكرش) .
ولكى تقاوم هذه المشكلة .. اجعل تناولك للدهون وبخاصة الدهون المشبعة المسببة لارتفاع الكوليستيرول محدوداً .. بينما زد من تناولك للخضراوات والفواكه والحبوب .

اجعل النشاط الرياضى جزءاً من اهتماماتك وأنشطتك



الأسبوعية :

لا تتوقع أن تحتفظ طويلاً بنشاطك وحيويتك إذا كنت تقضى وقتاً طويلاً في القعود أو العمل دون اهتمام ببذل نشاط حركي عضلي يعمل على تنشيط جسمك واكتساب المرونة واللياقة البدنية . إن ممارسة الرياضة بصورة منتظمة تحفظ ليونة المفاصل ، وحيوية الفضاريف، وتنشط الدورة الدموية مما يزيد من تدفق الدم للأطراف ، كما تمثل نوعاً من التدريب لعضلة القلب فتقوى وتصير أكثر تحملاً للمجهود ، وتنشط كذلك تدفق الدم

للمخ مما يحفظ القدرات الذهنية.. إن فوائد الرياضة للجسم من حيث مقاومة الشيخوخة والاحتفاظ بالحيوية كثيرة ومؤكدة بالدراسات والأبحاث العلمية، وقد وجد بصفة عامة أن الرياضيين أقل قابلية للمرض وأكثر مقاومة لأعراض ومتاعب الشيخوخة.. بل إنهم يعيشون عمراً أطول بالنسبة للكسالى وبخاصة البدناء منهم.

تجنب الإفراط في التعرض للأشعة فوق البنفسجية:



هذا النوع من الإشعاعات التي تصدر من الشمس هو الذي يرتبط بحدوث التجاعيد وشيخوخة الجلد، كما يرتبط بحدوث البقع البنية التي تظهر بجلد المتقدمين في العمر **Age Spots** والتي تميل للظهور على ظهر اليدين، وتبعاً لذلك فلتتجنب الإفراط في التعرض للشمس، أو تحمي جلدك من تأثيراتها الضارة بارتداء القبعات ونظارات الشمس، كما يجب في حالات الاضطرار للتعرض لأشعة الشمس لوقت طويل دهان الجلد بمستحضر مضاد لأشعة الشمس **Sun Screen** عن طريق حجبها عنه، ويجب استعماله قبل التعرض لأشعة الشمس بنحو نصف ساعة.. ويفضل استخدامه بدرجة 30 أو أكثر **SPF**.

ما مدى قابليتك للإصابة بالتجاعيد؟



يُلاحظ أن بعض الأشخاص يكتسبون تجاعيد بالوجه أكثر من غيرهم ممن هم في نفس العمر.. إن سبب ذلك يرتبط بالفحاحة الجينية (الوراثية). كما أن أسلوب المعيشة يعد أيضاً عاملاً أساسياً في حدوث التجاعيد، فإذا كنت تتعرض لهواء ملوث كسكان المدن الصناعية والمواصم المزدحمة.. أو كنت تدخن.. أو كنت تتناول الكحوليات.. أو كنت تعيش في مناخ حار تسطع فيه الشمس لفترات طويلة فتضطر للتعرض لها لفترات طويلة، فأنت أكثر عرضة لظهور التجاعيد.. وعموماً يمكن الحد من ظهور التجاعيد باستخدام مستحضر واقٍ من أشعة الشمس.

قلل من مقدار التوتر فى حياتك :



إذا لم تستطع التخلص من الضغوط النفسية التى تواجهها، فلتحاول التكيف معها وتقليل حجم التوتر المرتبط بها- كما سبق التوضيح .

وعش حياتك متفائلاً مبتسماً .. واجعل للمرح والدعابة ركنًا مهمًا فى حياتك !

كيف تقاوم ظهور الشعر الأبيض؟



لكى توقف ظهور الشعر الأبيض يجب أن توقف عجلة الزمن !

إن ظهور الشعر الأبيض ، أو الرمادى يحدث بسبب ضعف الخلايا المنتجة لصبغة (الميلانين) مع التقدم فى العمر .. وتبعًا لذلك يفقد الشعر لونه ويصبح رماديًا باهتًا . ولكن فى الحقيقة أن هناك أشياء مساعدة فى مقاومة هذه الظاهرة الطبيعية .

لقد وجد من الدراسات ، أن ظاهرة الشعر الأبيض تميل للظهور بين المدخنين أكثر من غيرهم (وإن كان لا يوجد دليل علمى مؤكد لذلك) ، وبذلك يكون التوقف عن التدخين أحد وسائل المقاومة، كما أنه من الملاحظ أن المشيب المبكر يرتبط بوجود عامل وراثى حيث يلاحظ أن أفراد بعض العائلات بعينها يميلون لاكتساب الشعر الأبيض فى وقت مبكر من حياتهم بالنسبة للآخرين .

فيتامينات مقاومة للشعر الأبيض :



وجد الباحثون أن توافر فيتامين (ب) المركب بالغذاء ومن خلال الاستعانة به كمكمل غذائى يقاوم مشيب الشعر بل يساعد كذلك فى استعادة الشعر الأبيض لشيء من لونه الطبيعى من خلال تخفيض الخلايا المنتجة لصبغة الميلانين على العمل .

وهذا ينطبق بصفة خاصة على الأنواع التالية التى تعتبر من عائلة فيتامين (ب) :

- حمض بارا - امينوبنزويك (بجرعة 300 مجم) .
- اينوسيتول .
- حمض بانتوثينيك .

الزواج .. هو الاختيار الأفضل !

هل تعلم أن الزواج أفضل لصحتك ولاحفاظك بعمر أطول بالنسبة لحياة العزوبية ١٩ في دراسة أجريت على عدد 16 دولة أوروبية وجد أن المتزوجين يعيشون في المتوسط عمراً يبلغ ضعف عمر غير المتزوجين ، كما وجد أن نسبة الاضطرابات النفسية والعقلية والأمراض العضوية تكون أقل بدرجة واضحة بين المتزوجين بالنسبة للعزاب .. وذلك على الرغم مما يحمله الزواج في أحيان كثيرة من متاعب !

قاوم تلف الخلايا من خلال عمليات الأكسدة :



إن الشوارد الحرة تتولد بأجسامنا بصورة طبيعية من خلال عملية تمثيل الغذاء لكنها تزيد ببعض الوسائل الأخرى كالتدخين والإفراط في التعرض لأشعة الشمس . ولكي تقاوم تأثيرها الضار المسبب لتلف الخلايا من خلال عملية الأكسدة، يجب أن يتضمن غذاؤك على قدر جيد من مضادات الأكسدة، والتي من أبرزها فيتامين (ج) ، وفيتامين (هـ) ، وبيتا كاروتين ، والسيلينيوم ، والزنك . ولكي تحقق ذلك اهتم بتوفير الخضراوات والفواكه الطازجة في غذائك اليومي بالإضافة للحبوب الكاملة والمكسرات والبذور، كما يفضل تناول مكمل غذائي يحتوى على مضادات للأكسدة وبخاصة الأنواع السابقة .

لماذا يعيش الرجل عادة حياة أقصر من حياة المرأة؟



إحصائيات متوسط الأعمار في دول مختلفة تشير إلى أن حياة الرجل أقصر من حياة المرأة .. وأن كليهما يعيش عمراً أطول في الدول المتقدمة بالنسبة لدول العالم الثالث، فبلغ متوسط الأعمار في الدول المتقدمة 79 سنة للمرأة في مقابل 72 سنة للرجل، وهذا التفاوت في الأعمار بين الدول المتقدمة ودول العالم الثالث يرجع إلى التطور الطبى وأساليب المعيشة الصحية التي تحفظ حياة الإنسان في تلك الدول المتقدمة، ففى النرويج على سبيل المثال والتي تحتل المركز الأول في تزايد الأعمار يعيش الرجل في المتوسط لنحو 74 سنة بينما

تعيش المرأة لنحو 80 سنة، أما في سيراليون والتي تحتل المركز الأخير في متوسط الأعمار فيعيش الرجل لنحو 38 سنة بينما تعيش المرأة لنحو 41 سنة في المتوسط !

ولكن.. ما سبب تمتع المرأة بحياة أطول بالنسبة للرجل؟



إن من أسباب ذلك أن الرجل يميل لكي يكون عدواً لنفسه من خلال اتباع عادات سيئة تكون محدودة بين النساء، مثل: التدخين، واحتساء الكحوليات، وتعاطى المخدرات، وقيادة السيارات بسرعة، كما أن الرجل يقع في كثير من الأحيان تحت ضغوط نفسية أكثر بالنسبة للمرأة، وذلك من خلال مجال العمل وتوفير المعيشة المناسبة لأسرته، كما يلاحظ أيضاً أن الرجل يميل للتأخر عن طلب العلاج والرعاية الصحية بالنسبة للمرأة. ومن ناحية أخرى فإن نسبة حدوث أمراض القلب والشرايين تكون أكبر بين الرجال بالنسبة للنساء، والتي تعتبر من أهم أسباب الوفاة كالذبحة الصدرية وجلطات القلب .

10 أسباب للوفاة تتصدر القائمة



منظمة الصحة العالمية قامت بعمل إحصائية حول أهم أسباب الوفاة في الدول النامية، وكان أهم عشرة أسباب على النحو التالي بالترتيب :

- (1) مرض الشريان التاجي (قصور الشريان وحدوث جلطات به).
- (2) الحوادث المخية، مثل: (جلطة المخ).
- (3) سرطان الرئة، والقصبة الهوائية، والشعب الهوائية .
- (4) التهابات الجهاز التنفسي السفلي، مثل: (الالتهاب الرئوي).
- (5) أمراض الصدر الانسدادية المزمنة (الأمفزيما، والربو الشعبي، والالتهاب المزمن بالشعب الهوائية).
- (6) مرض ألزهايمر وأمراض العتة عموماً .
- (7) سرطان القولون والمستقيم .
- (8) مضاعفات مرض السكر .

9• سرطان الثدي .

10• سرطان المعدة .

(لاحظ أن الأسباب من 1 - 5 ترتبط إلى حد كبير بعادة التدخين) .

اعمل على تقوية جهازك المناعي :



اعتن بجهازك المناعي ليعينك على مقاومة الميكروبات التي تغزو جسمك، وأيضاً مقاومة التغيرات السرطانية .

ولكن .. كيف ؟

إن جهازنا المناعي يتكون من خلايا خاصة (تتمثل أساساً في كرات الدم البيضاء) وبروتينات (تسمى أجساماً مضادة)، وهذه تقاوم وتحارب الأجسام الغريبة التي تغزو الجسم، كالبتيريا، والفيروسات، والفطريات، وأيضاً السموم . كما يلعب هذا الجهاز أيضاً دوراً في السيطرة على التغيرات السرطانية بتحديد الخلايا الشاذة التي تتكاثر بدرجة كبيرة (الخلايا السرطانية) ووقف نموها .

ويعد تناول غذاء صحي قليل الاحتواء على الدهون هو أساس الاحتفاظ بجهاز مناعي قوى، وهذا يتطلب زيادة الاعتماد على تناول الخضراوات والفواكه والحبوب . كما يتطلب ذلك توفير مغذيات معينة، وأهمها :

فيتامين (ج)، وفيتامين (هـ)، وفيتامين (أ) أو بيتا كاروتين، ومعدن السيلينيوم؛ لذا يفضل كذلك الاستعانة بمكمل غذائي تتوفر به هذه المغذيات بصفة خاصة والتي تعتبر من أقوى مضادات الأكسدة .

كما أن الأخذ بأسلوب معيشي صحي بوجه عام يعد ضرورة أخرى لرفع كفاءة الجهاز المناعي، والذي يجب أن يتميز بتقليل حجم التوتر، والأخذ بالوسائل المعينة على الاسترخاء، وممارسة الأنشطة الرياضية، والحصول على قدر كاف من ساعات النوم .

10 نصائح على القمة للمحافظة على الصحة ومقاومة الشيخوخة:

- 1• لا تدخن .
- 2• قلل من تناول الدهون والسكريات وملح الطعام .. وزد من تناول الألياف والكربوهيدرات المعقدة .
- 3• كُن معتدلاً في كل شيء .. كالأعتدال في كمية الطعام .. والاعتدال في الممارسة الجنسية .
- 4• انتظم في ممارسة نشاط رياضي .
- 5• احتفظ بوزن مثالي لجسمك (السمنة أم المتاعب !) .
- 6• درب عقلك (مثلما تدرب جسمك) من خلال القراءة ، أو تعلّم مهارات جديدة تتطلب التركيز والتفكير والابتكار .
- 7• اتخذ موقفًا إيجابيًا .. فاسع للأخذ بالحلول بدلاً من الرضاء بالهزيمة .. وكُن متفائلاً ولا تكن متشائمًا .
- 8• قيّم حالتك الصحية من خلال عمل فحوص دورية ، واستشارة الطبيب في أية أعراض مزعجة .
- 9• اهتم بصحة أسنانك .. بالتنظيف اليومي بالفرشاة وبالمداومة على زيارة طبيب الأسنان كل ستة شهور حتى في حالة عدم وجود شكوى .. للاحتفاظ بها سليمة لأطول فترة ممكنة .
- 10• خذ قسطاً كافياً من النوم .. يرى الخبراء أن أغلب الرجال يحتاجون لعدد من ساعات النوم يتراوح ما بين 7 - 10 ساعات حسب خصائصهم الجينية (الوراثة) .

هل هناك ما يعرف بسن اليأس عند الرجال !



لوحظ أن بعض الرجال في منتصف العمر ، أو خلال فترة الأربعينيات أو بداية الخمسينيات، يتعرضون للشكوى من بعض المتاعب العضوية والنفسية ، مثل :

- الصداع .
- ضعف التركيز .

- التعب السريع. - تدنى الحالة المزاجية أو الاكتئاب.

- ضعف القدرة على اتخاذ القرارات.

- بالإضافة لانخفاض الرغبة الجنسية وحدوث مشاكل بالانتصاب، وهو ما يصحبه كذلك إحساس بضعف الثقة بالنفس، ونجد في المقابل أن النساء أيضًا خلال نفس هذه الفترة العمرية يتعرضن لمتاعب عضوية ونفسية مصاحبة لبلوغ مرحلة سن اليأس ، مثل :

- الصداع. - العصبية الزائدة.

- غزارة العرق. - تورم القدمين.

- التوهج أو السخونة التي تجتاح منطقة الوجه والرقبة .

فهل يعنى ذلك أن الرجل خلال هذه الفترة يصاب كذلك بمتاعب سن اليأس على غرار ما يحدث للنساء ؟!

إنه من المعروف أن تلك المتاعب التي تصاحب مرحلة سن اليأس تحدث بفعل التغيرات الهرمونية خلال تلك الفترة حيث يتوقف إفراز الهرمون الأنثوي أستروجين من المبيضين.. فهل ترتبط تلك الأعراض التي تحدث بين الرجال بانخفاض إنتاج الهرمون الذكري تستوستيرون من الخصيتين ؟!

إن هناك مؤيدين ومعارضين لتلك الظاهرة، فالمؤيدون لها ، والذين يطلقون عليها اسم مرحلة سن اليأس عند الرجال ، يرون أن تلك الأعراض تحدث بالفعل بسبب حدوث نقص بمستوى هرمون الذكورة .. ويرون أنه حتى فى حالة عدم حدوث نقص فعلي لهذا الهرمون فإنه يصبح محدود الفاعلية .

أما المعارضون لتلك الظاهرة فلا يتفقون على ارتباطها ، سواء بنقص الهرمون الذكورى ، أو بنقص فاعليته ، ويدللون على ذلك بأن نقص التستوستيرون لا يحدث غالبًا إلا بعد تجاوز سن الستين من العمر ويكون نقصًا بطيئًا تدريجيًا. ويفسرون تلك الأعراض بأنها ترتبط بتغيرات فسيولوجية أخرى وتغيرات اجتماعية يمر بها الرجل فى تلك المرحلة.

الفحوصات المعملية اللازمة

Rx

لاطمئنان على صحتك



هل أنت بحاجة لإجراء اختبارات
معملية دورية؟

يصير هناك حاجة لذلك كما في الحالات التالية :

- وجود مرض ما يحتاج للمتابعة المعملية كمرض السكر .. وفي هذه الحالة أنت لا تحتاج فحسب لاختبار مستوى السكر في الدم ، وإنما تحتاج كذلك لاختبارات أخرى للكشف عن مضاعفاته المحتملة ، كاختبار البول للكشف عن بعض التغيرات المحتملة بعمل الكلية .
- إذا كنت زائد القابلية للإصابة بمرض ما بحكم الناحية الوراثية .. وأشهر مرض في هذا الأمر هو مرض السكر .
- إذا كنت تعاني من مرض ضغط الدم المرتفع وبخاصة مع خروجه عن السيطرة في أحيان كثيرة ، فأنت تحتاج في هذه الحالة لاختبار مستوى دهون الدم بصفة خاصة (خاصة الكوليستيرول) لاستثناء وجود عامل آخر يهدد صحة القلب ويحفز على حدوث مشكلة تصلب الشرايين .
- إذا كنت تعاني من السمنة المفرطة نظراً لارتباط هذه المشكلة بمتاعب صحية مختلفة. مثل: الإصابة بمرض السكر، أو ارتفاع مستوى دهون الدم وخاصة الدهون الثلاثية .
- إذا كنت تدخن بشراهة .. فأنت تحتاج لبعض الفحوصات المعملية للكشف عن مخاطر التدخين المحتملة. مثل: زيادة القابلية لارتفاع مستوى الكوليستيرول الرديء .. وزيادة القابلية لزيادة لزوجة الدم، وهو ما يكشف عنه اختبار صورة الدم الكاملة .
- إذا كنت سليماً تماماً لكنك قد تقدمت في العمر ، أو دخلت مرحلة الأربعينيات من

العمر، فأنت تحتاج لفحوص طبية روتينية لمجرد استثناء بعض المشاكل الصحية المرتبطة بالتقدم في العمر ، والتي قد لا تفصح عن وجودها بوضوح.. مثل: مرض السكر أو مشكلة ضعف تمثيل الجلوكوز .



الفحوص العملية لها أهمية كبيرة في متابعة سير الأمور داخل الجسم

والكشف المبكر عن بعض الأمراض والمتاعب الصحية

ولكن ما هي أبرز الفحوصات الطبية اللازمة ودلائلها ..

هذه تشتمل على ما يلي :

• اختبار مستوى الكوليستيرول :

- يفضل ألا ترتفع قيمة الكوليستيرول الكلى عن مقدار 200 .. ولكن بعض مراكز القلب الدولية ترى أن الاحتفاظ بقيمة الكوليستيرول في حدود 180 يعد أكثر أماناً للشخص.
- لا يمكن الاستدلال على مدى خطورة مستوى الكوليستيرول بدون اختبار نوعيه الأساسيين، وهما : النوع الآمن وهو النوع مرتفع الكثافة HDL والنوع الضار وهو النوع منخفض الكثافة LDL. إذ أن النوع الثانى هو الذى يترسب على جدران الشرايين .. أما النوع الأول فهو الذى يقاوم ذلك؛ لذا فإن ارتفاع الكوليستيرول الجيد HDL أمر

مطلوب .. بينما يجب أن يكون مستوى الكوليستيرول الرديء LDL منخفضاً .
فالارتفاع البسيط فى مستوى الكوليستيرول الكلى، مثل: 215 والمصحوب بانخفاض
فى مستوى LDL .. قد يتساوى فى درجة الخطورة مع النسبة الطبيعية للكوليستيرول الكلى
مصحوبة بارتفاع فى مستوى LDL .

• أغلب الكوليستيرول الموجود بأجسامنا يكُونه الكبد .. والنسبة المحدودة الباقية
تأتى من الغذاء (من الأغذية الحيوانية): لذا يرى بعض الأطباء أنه لا ضرورة
لإجراء هذا الاختبار بعد فترة صيام .. لكن أغلب الأطباء يجبدون الصيام لمدة
12 ساعة .. وذلك بخلاف الدهون الثلاثية التى يأتى أغلبها من الغذاء . ولذلك
يكون اختبار مستواها بعد فترة صيام كافية تبلغ 12 ساعة .

اختبار مستوى الدهون الثلاثية :

هذا النوع من الدهون هو النوع الغالب من الدهون المتراكمة بالجسم والمسببة
للبدانة .

كما يمضى جزء منه مع تيار الدم ، لكنه أقل خطورة بالنسبة للكوليستيرول ، ولكنه
عندما يبلغ مستويات مرتفعة جداً فإن خطورته تتزايد بالطبع إذ يمثل تهديداً لصحة
القلب. هذه المشكلة تحدث عادة بين المصابين بسمنة مفرطة .. ويؤدى اختزال الوزن فى
هذه الحالة لانخفاض مستوى الدهون الثلاثية، ويفضل ألا يزيد مستوى الدهون الثلاثية
عن مقدار 130 .

اختبار مستوى السكر أثناء الصيام :

• تتراوح النسبة الطبيعية لهذا الاختبار ما بين 70 - 110 ، وعادة يُشخص مرض السكر
مع بلوغ الحد الأقصى إلى 140 ولكن فى الحقيقة أنه يجب أن يتكرر إجراء هذا
الاختبار للتأكد من صحة التشخيص .

• يحتاج إجراء هذا الاختبار لفترة صيام كافية عن الطعام تبلغ 8 ساعات .

اختبار منحنى السكر :



ولكن.. ماذا نعمل تجاه النتائج المرتفعة قليلاً لكنها غير حاسمة فى تأكيد وجود

المرض .. مثل: الحصول على نتيجة 125 ؟

فى هذه الحالة يجرى اختبار آخر يقيس مدى تحمل الجسم للجلوكوز **Glucose Tolerance Test** .. وفيه يأتى الرجل إلى المعمل بعد فترة صيام كافية .. ويقدم له محلول يحتوى على مقدار 75 مجم من الجلوكوز .. ثم يُختبر مستوى الجلوكوز بالدم كل نصف ساعة ولمدة ساعتين .. ويُعمل منحنى للسكر .. فإذا جاءت النتيجة أعلى من مقدار 200 بعد ساعتين دل ذلك على وجود إصابة فعلية بمرض السكر .

اختبار البول :



وهذا يكشف عن خروج مواد عديدة .. ويعطى دلالة عن مدى كفاءة الكلية فى فلترة الدم واستخلاص المواد النافعة وطرح المواد الضارة غير المفيدة للخارج .

وهذه نماذج لما يمكن أن يكشف عنه هذا الاختبار :

- خروج كمية من الألبومين (نوع من البروتين) ، وهو من المواد النافعة التى لا ينبغى أن تخرج مع البول يعطى مؤشراً لوجود مشكلة بالكلية، ويحدث ذلك عادة بسبب مضاعفات مرض السكر على الكلية .. ويعتبر من العلامات الأولى لاعتلال الكلية السُكرى .
- خروج دم .. يعطى احتمال وجود حصوة بالمجرى البولية .. وخاصة إذا كان الشخص يعانى من تقلصات بجانب البطن .
- ظهور البول بلون أشبه بلون الشاي يشير بدرجة كبيرة إلى احتمال الإصابة بالصفراء .. ويتأكد ذلك بخروج كمية من البيليروبين **Bilirubin** مع البول .. إنه فى حالة الإصابة بالصفراء لا يستطيع الكبد الاستفادة بمادة البيليروبين فى تكوين العصارة الصفراوية التى تقوم بهضم الدهون .. وتبعاً لذلك يرتفع مستوى هذه المادة فى الدم وتخرج كمية منها مع البول .
- ظهور أجسام كيتونية (أسيتون) يعنى عادة وجود ارتفاع شديد بمستوى سكر الدم .. إن هذه الأجسام الكيتونية تظهر عندما يقوم الجسم بهدم جزء من

الدهون المختزنة به للحصول على الطاقة. وهذا يحدث عندما يرتفع مستوى سكر الدم بشدة، ولا تستطيع الخلايا القيام بحرقه للحصول على الطاقة . لكن هذه المشكلة قد تحدث أيضاً في حالات الصيام الطويل عن الطعام، أو بسبب الأمراض التي تفقد الشهية للطعام ، وقد يحدث ذلك أيضاً في حالات اتباع نظام غذائي قاسٍ لإنقاص الوزن .

اختبار صورة الدم الكاملة (CBC):



ما الذي تستفيد من إجراء هذا الاختبار؟ إنه يكشف عن أعداد الخلايا المكونة للدم، وبعض صفات الدم.. ومن خلال ذلك يمكن الاستدلال على وجود بعض الحالات المرضية، أو الاختلالات بوظائف الجسم .

إليك هذه الأمثلة :

- إن خلايا الدم الحمراء يبلغ متوسط قيمتها الطبيعية عند الرجل 4.2 - 6 ملايين خلية / سم³ من الدم .
فإذا انخفضت كميتها أو انخفض كمية الهيموجلوبين الموجود بها، والذي يقوم بحمل الأكسجين إلى خلايا الجسم دلّ ذلك على وجود فقر بالدم أو أنيميا نقص الحديد .
وتتراوح القيمة الطبيعية للهيموجلوبين عند الرجل ما بين 14 - 17 جم لكل 100 ملليمتر من الدم .

كما أن حجم خلايا الدم الحمراء ، والذي تحدهه قيمة الهيماتوكرايت **Hematocrite Value** له أيضاً دلالة معينة .. فيكون أيضاً منخفضاً في حالة أنيميا نقص الحديد حيث لا يستطيع الجسم بسبب هذا النقص تكوين خلايا دم حمراء بحجم طبيعي .
ولكن.. ما الذي نستنتجه عندما يكون حجم خلايا الدم الحمراء كبيراً بالنسبة للحجم الطبيعي؟

إن ذلك يشير إلى وجود نوع آخر من الأنيميا .. وهي الأنيميا الناتجة عن نقص فيتامين

(ب12) ، وتسمى بالأنيميا الوبيلية **Pernicious Anaemia** .

لكن هذه الظاهرة قد تحدث أيضاً بين المدخنين حيث يحاول الجسم تعويض نقص الأكسجين بسبب الإفراط في التدخين بتوفير حجم أكبر من خلايا الدم الحمراء .

وإذا كان وجود عدد طبيعي لخلايا الدم الحمراء يعد ضرورة صحية ، إلا أن ارتفاع عددها ليس مؤشراً على الصحة .. وإنما يشير ذلك عادة إلى وجود مشكلة في كمية الأكسجين اللازمة مما يحفز الجسم على إنتاج كميات أكبر من خلايا الدم الحمراء ، كما يحدث بين سكان الجبال المرتفعة، الذين يحصلون على قدر أقل من الأكسجين أو بسبب وجود مرض بالرئة ، كالأضرار المرتبطة بالتدخين، والتي تقلل من كمية الأكسجين بالدم.

وفراط إنتاج خلايا الدم الحمراء أمر يحمل خطورة: لأن ذلك يزيد من درجة لزوجة الدم ويحفز على حدوث الجلطات .

- أما خلايا الدم البيضاء فإنها تتراوح ما بين 4 - 10 آلاف خلية / سم³.

ووجودها بمستوى طبيعي يشير إلى وجود مناعة جيدة حيث إنها مكلفة بمهاجمة الميكروبات والأجسام الغريبة التي تدخل الجسم، وعندما يزيد عددها يكون ذلك عادة مؤشراً على وجود عدوى تستدعي من الجسم زيادة حجم صفوفه الدفاعية لمواجهة والتصدى لها، وهناك ستة أنواع من خلايا الدم البيضاء يكشف اختلال مستوياتها عن احتمالات مرضية معينة .

أما إذا انخفض عدد كرات الدم البيضاء بدرجة واضحة دل ذلك على حالة مناعية متردية .. ولها أسباب كثيرة محتملة ترتبط عادة بنخاع العظام، والذي يعد المصدر الرئيسي لإنتاج خلايا الدم .. فقد تتعرض وظيفته في إنتاج خلايا الدم للاضطراب بسبب الأمراض السرطانية، أو ربما بسبب بعض العقاقير التي نتناولها .. وفي الحالة الثانية عادة ما يكون الاضطراب مؤقتاً ويزول بوقف تناول هذه العقاقير .

- كما يكشف اختبار الدم عن كمية الصفائح الدموية، والتي تتراوح قيمتها الطبيعية ما بين 200 - 400 ألف / ملليمتر مكعب من الدم .

وانخفاض كمية الصفائح الدموية يؤدي لحدوث مشكلة بتجلط الدم حيث إنها مكلفة بسد الجروح وإتمام عملية التجلط .

ومن الأسباب المحتملة لذلك تناول بعض العقاقير ، مثل: عقار إنترفيرون المستخدم في القضاء على فيروس (C) المسبب لالتهاب الكبد .

اختبار سلامة الكبد والكليتين :

من خلال إنزيمات الكبد **ALT - AST** يمكن الاطمئنان إلى حد ما على حالة الكبد عندما تكون هذه الإنزيمات في مستوى طبيعي.. لكن ذلك ليس شرطاً ، فقد تكون هناك مشكلة بالكبد ، مثل: العدوى بفيروس (C) ولا ترتفع الإنزيمات.. فلا يشترط وجود ارتفاع للإنزيمات في كل الحالات على الدوام.

كما أن ارتفاع مستوى الإنزيمات ليس دائماً مؤشراً على وجود مشكلة صحية بالكبد ، فقد ترتفع مؤقتاً بفعل بعض العقاقير ، والتي أبرزها على الإطلاق العقاقير المستخدمة في خفض مستوى الكوليستيرول.. ويمكن الاطمئنان على سلامة الكلية من خلال اختبار مستوى اليوريا والكرياتينين .. وارتفاع مستواهما يشير إلى حدوث خلل بوظيفة الكلية أو درجة ما من الفشل الكلوي .



أكثر العقاقير استخداماً وأضرارها الجانبية

Rx



عالم العقاقير :



في وقتنا الحالي ، أصبح هناك حوالي 8 آلاف نوع من العقاقير المختلفة.. وعلى مدى كل أسبوعين أو ثلاثة أسابيع يظهر عقار جديد.. إن هذا الكم الهائل من العقاقير يستفيد منه ملايين المرضى على مستوى العالم في السيطرة على متاعبهم الصحية ، لكن ذلك يحدث في مقابل بعض الأضرار الجانبية .. فالعقاقير عبارة عن كيماويات قوية لا ينبغي الاستهانة بها فيجب التعامل معها بحذر.. وقد رصدت إحصائية أمريكية مجموعة من أكثر العقاقير استخداماً على مستوى العالم.. فتعالوا نتعرف عليها وعلى أضرارها الجانبية المحتملة من خلال الجدول التالي:

الأضرار الجانبية	دواعي الاستخدام	اسم العقار	مجموعة العقار
تورم اليدين والقدمين، التورّد وسخونة الوجه، تقلص العضلات . احتقان الأنف والوزور، السعال ، الدوخة ، ضربات القلب السريعة.	ارتفاع ضغط الدم .. وبخاصة المصحوب بقصور بالشريان التاجي	أملوديبين مثل : نورفاسك	. مضادات الكالسيوم Calcium Channel Blockers
ضعف الانتصاب ، التعب العام ، الاكتئاب، الكوابيس ، الصداع ، ضيق الشعب الهوائية (يحذر استعماله لمرضى الربو الشعبي)	ارتفاع ضغط الدم	أتينولول مثل : تينورمين	مضادات بيتا Beta Blockers

الأضرار الجانبية	دواعي الاستخدام	اسم العقار	مجموعة العقار
كحة ، تعب ، صداع ، دوخة ، صفير بالأذن ، وربما إسهال وتقيؤ.	ارتفاع ضغط الدم	راميبريل مثل : ترايبيس	مضادات ACE ACE Inhibitors
إسهال ، دوخة ، تغير المزاج ، تعب العضلات ، وربما صداع نصفي .	ارتفاع ضغط الدم	لوزارتين مثل : كوزار	مضادات الأنجيوتنسين Angiotensin Blockers
حدوث نزيف (كنزيف اللثة) في حالة استعمال جرعة زائدة.	العلاج والوقاية من تجلط الدم من خلال تقليل سيولة الدم	ورفارين مثل : ماريقان	مضادات التجلط Anti - Coagulants
وجع العضلات ، وجع البطن ، تغير طبيعة الإخراج ، غثيان ، صداع	خفض مستوى الكوليستيرول	اتورفاستاتين مثل : ليبيتور	ستاتين Statin
وجع البطن ، تغير طبيعة الإخراج ، انتفاخ ، غثيان ، تقيؤ ، صداع	لعلاج قرحة المعدة وارتجاع المريء	أوميسبرازول مثل : جسترزول	مضادات البروتون Proton Pump Inhibitors
طفح جلدي ، تعب عام ، زيادة العرق ، متاعب بالجهاز الهضمي	لعلاج الاكتئاب	فلوكستين مثل : بروزاك	مضادات الاكتئاب
إسهال ، غثيان ، تقيؤ ، احتمال حدوث حساسية ضد العقار المشتق من الپتيسيلين	العدوى البكتيرية كعدوى التهاب الحلق والجهاز التنفسي والجهاز البولي	اموكسيسيلين مثل : اموكسيل	المضادات الحيوية





المراجع

• أولاً : المراجع العربية :

- متاعب البروستاتا د / أيمن الحسيني
- الضعف الجنسي د / أيمن الحسيني
- نصائح غذائية لصحتك بعد الخمسين د / أيمن الحسيني
- كيف تستعد للزواج وتسعد بالإنجاب؟ د / أيمن الحسيني
- كنوز التغذية د / أيمن الحسيني

•• ثانيًا : المراجع الأجنبية :

- Men's Health , Mitchell Beazley .
- Docteur , c'est la Prostate ? D'patric Pfeifer
- Fit for life , Harvey and Marilyn Diamond
- Impotence , Stephen W . Leslie M. D.
- Prostate Disorders , Professor David Kirk
- Sexual Nutrition , DR Morton Walker
- Secrets of Longevity , Dr Maoshing ni .
- The Merch Manual , MSD .



فهرس

3	مقدمة
5	كيف تعتني بغذائك؟
33	ماذا تفعل حيال بطنك البارز (الكرش)؟
41	ماذا تعرف عن البروستاتا؟
50	مشكلة التهاب البروستاتا المزعجة
54	انتبه.. هذه العوامل تزيد من القابلية للإصابة بسرطان البروستاتا
60	أغذية وأعشاب مفيدة فعالة في مقاومة متاعب البروستاتا وتدعيم الصحة الجنسية
66	هل لدية مشكلة بالخصية أو القضيب؟
78	ثدي الرجل.. عندما يصبح مشكلة!
82	لماذا يعاني بعض الرجال من الفشل الجنسي؟
93	هل تعاني من مشكلة القذف المبكر؟
105	هل تعاني من مشكلة ضعف الخصوبة؟
114	كيف تنجح في تجربتك الأولى من خلال ليلة الزفاف؟
117	أمراض خطيرة تنتظر من ينحرف!
124	ما لا تعرفه عن الالتهابات التناسلية الخاصة التي يتعرض لها كثير من الزوجات
127	أمراض تصيب الرجال أكثر من النساء
150	الرجل الرياضي أفضل وأصح من الرجل الكسول!
157	كيف تقلل من عبء الأعمال المكتبية على ظهرك ورقبتك؟
162	كيف تقلل من التوتر في حياتك؟
170	الشيخوخة قادمة قادمة.. ولكن بإمكانك أن تعطلها!
181	الفحوصات العملية اللازمة للاطمئنان على صحتك
188	أكثر العقاقير استخداماً، وأضرارها الجانبية
191	المراجع