

كيف نستفيد غدة البروستاتا
من ممارسة الرياضة؟!



الرياضيون أقل عرضة لمناعب البروستاتا !



■ ماذا تفعل الرياضة لغدة البروستاتا ؟!

الرياضة - كما هو معروف - مفيدة لصحة القلب ، والشرابين ، والمفاصل ، واللياقة البدنية بوجه عام .. ولكن قد يبدو غريباً أن يكون لها فائدة لغدة البروستاتا بالتحديد !

إن ممارسة الرياضة بصورة منتظمة أصبحت ضرورة صحية يؤكد على أهميتها كل الأطباء .. فهي لا تقل أهمية عن اختيار الغذاء الصحى المناسب ، وتنفس الهواء النظيف ، وتناول كميات كافية من الماء إلى آخره.

فجسم الإنسان بطبيعته خلق ليتحرك وينشط ، أما القعود عن النشاط والحركة لفترات طويلة فلاشك أنه ينال من صحة الجسم بوجه عام.

لقد كشفت الدراسات الحديثة عن أن النشاط الرياضى يعقبه حدوث انخفاض طفيف مؤقت بمستوى هرمون التستوستيرون ، ويعتقد أن سبب ذلك حدوث زيادة بنشاط عمليات التمثيل بالجسم أثناء ممارسة الرياضة .

ومعنى ذلك أن تكون التستوستيرون النشط من نوع (DHT) المرتبط بحدوث تضخم البروستاتا ينخفض كذلك ، وبالتالي تقل القابلية لحدوث تضخم البروستاتا.

ومن ناحية أخرى ، فإن خلايا البروستاتا المصابة بالسرطان لا يمكن أن تتكاثر وتنتشر بدون التستوستيرون ، ولذا فإن وجود مستوى منخفض نسبياً منه يحمى ضد سرطان البروستاتا أو يسيطر عليه أو يقاوم انتشاره .

وهناك دراسات عديدة أجريت حول هذا الموضوع . ففي جامعة هارفارد أجريت دراسة استغرقت مدة ١٥ سنة على عدد ١٨ ألف رجلاً من الرياضيين وغير الرياضيين .. ووجد أن حالة واحدة فقط من سرطان البروستاتا ظهرت بين الرياضيين بينما ظهرت ٤١٩ حالة من السرطان بين غير الرياضيين !
ومن ناحية أخرى ، فإن ممارسة الرياضة بصورة منتظمة تعد وسيلة فعالة لمقاومة السمنة أو التخلص من الوزن الزائد .

ويذكر الباحثون بجامعة " لوما ليندا " فى ولاية كاليفورنيا أن السمان لديهم قابلية زائدة بحوالى الضعف للإصابة بنوع خطير من سرطان البروستاتا مقارنة بغير السمان .

■ أنواع الرياضات المفضلة :

يفضل أن تعتمد على الرياضات الهوائية (Aerobics) وهى الرياضات التى تتميز بحركات إيقاعية منتظمة ، تعمل خلالها مجموعات كبيرة من العضلات كعضلات الساقين أو الذراعين .. وهذه تشمل على رياضات عديدة من أبسطها وأسهلها رياضة المشى الجاد ، وكذلك رياضات السباحة ، والتنس ، والعدو ، إلى آخره.

ولكن يجب استشارة الطبيب قبل بدء ممارسة أى نشاط رياضى على غير العادة ، وخاصة فى حالة وجود متاعب صحية مزمنة مثل :

- مرض القلب والشرايين (كقصور الشريان التاجى).
- ارتفاع ضغط الدم .
- مرض السكر (وخاصة النوع المعالج بالأنسولين).
- وجود متاعب بالعمود الفقرى أو المفاصل (مثل الانزلاق الغضروفى).
- وجود تاريخ عائلى يشير إلى حدوث وفاة بين أفراد الأسرة قبل سن ٥٥ سنة بسبب مرض القلب أو أى سبب مرضى آخر .
- الإفراط فى التدخين .

■ احتياطات مهمة عند ممارسة النشاط الرياضى :

- لابد من الاهتمام بتروية الجسم بالماء الكافى ، فتناول الماء قبل وأثناء وبعد التمرين.
- لابد من التوقف عن النشاط الرياضى فى الحال فى حالة الإحساس بدوخة أو ألم بالصدر أو ضيق شديد بالتنفس .
- لا يجب تمرين العضلات إلى حد الإحساس بألم وإجهاد وإنما إلى حد الإحساس بتعب خفيف محتمل .
- لابد من زيادة النشاط الرياضى تدريجياً وذلك بحوالى ١٠٪ فى كل مرة.
- خذ راحة من التمرين إذا كنت تشعر بالتعب أو بارتفاع درجة الحرارة .. فلا تجبر نفسك على الالتزام بالنشاط الرياضى إذا لم تكن مؤهلاً صحياً.
- لا تمارس نشاطك الرياضى بعد تناول الطعام مباشرة وإنما انتظر لنحو ساعتين .
- اختر حذاءً رياضياً مريحاً ومناسباً وملابس تشعرك بالراحة أثناء التمرين.
- اهتم دائماً بممارسة تمارين بسيطة للإحماء (التسخين) قبل بدء التمرين الرياضى .. واحرص كذلك على الانتهاء من التمرين تدريجياً مع عمل تمارين بسيط لتبريد الجسم.

■ تمارين كيجل (Kegel Exercises) :

هذه التمارين أصلاً تمارين نسائية حيث توصف للنساء اللاتى يعانين من مشكلة سلس البول - تنقيط البول وخروجه على غير الرغبة - والتى تظهر عادة بسبب الولادات.

لكنها تعد كذلك تمارين مفيدة للرجال مع التقدم فى السن ، وخاصة مع وجود تضخم البروستاتا لتمنع حدوث تنقيط للبول .. هذه المشكلة التى يعانى منها كثيرون من المصابين بتضخم البروستاتا ، حيث يشكو الرجل من نزول

بضع قطرات من البول بعد قضاء حاجته . كما تظهر أيضاً هذه المشكلة بين بعض الرجال بعد الاستئصال الكلى للبروستاتا كعلاج لسرطان البروستاتا .

تهدف هذه التمارين إلى تقوية عضلات الحوض ، وهى العضلات التى تقبضها لعصر المثانة ووقف نزول البول .. وأيضاً العضلات التى تقبضها لإمساك حركة القولون.

إن الذى يتحكم فى نزول البول صمام يقع عند عنق المثانة - الصمام الداخلى - ومع التقدم فى العمر قد تضعف كفاءة هذا الصمام مما يسمح بنزول نقط من البول على غير الرغبة . وهناك صمام آخر فى مواجهة قاع البروستاتا لكنه ليس قوياً بما فيه الكفاية لتقوم بوظيفة الصمام الداخلى إذا ما تعرض للتلف أو للضعف .. ولذا يكون من الضرورى العمل على تقوية عضلات الحوض لسند وتدعيم المثانة مما يعمل على إحكام غلقها وعدم تسريب البول منها .

وهذه التمارين لا تحتاج لأى أجهزة ولا وقت طويل .. فهى لا تستغرق سوى بضع دقائق يومياً .. ويمكنك ممارستها فى أى وقت حتى فى حالة تواجدك مع الآخرين لأنهم لن يلاحظوها . كما يمكن ممارستها أثناء التبول فى حالات حدوث سلس البول بالفعل وذلك بإنزال كمية من البول ثم قبض المثانة ثم إنزال البول مرة أخرى وهكذا.

طريقة التمرين :

- اقبض واعصر عضلات الحوض لمدة ١٠ ثوان.

- استرخ لمدة ١٠ ثوان أخرى .

- كرر القبض والاسترخاء معدل ١٥ مرة.

هذا هو التمرين..

وإذا وجدت صعوبة فى قبض العضلات لمدة ١٠ ثوان - تمرين كيجل الطويل

- يمكنك اختصار المدة إلى ثمانية واحدة (تمرين كيجل القصير).

المراجع

المراجع الأجنبية :

- Natural Prostate Healers, Mike Fillon.
- Saw Palmetto for Men & Women , David Winston.
- Prostate , Sandra Salmans.
- Private Parts , Yosh Taguchi.

المراجع العربية :

- الأبحاث والنشرات والمجلات العلمية.
- خمسون عشباً شافياً لخمسين مرضاً شائعاً
دكتور / أيمن الحسيني .
- سرى وعاجل للرجال فقط
دكتور / أيمن الحسيني .