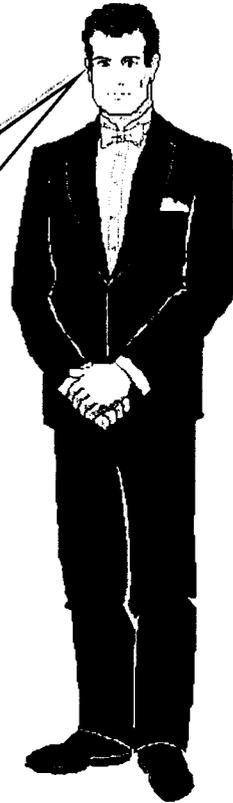




كيف تحافظ على خصوبتك وتزيد من فرص الإنجاب؟



- انتبهوا يا سادة : خصوبة الرجال فى خطر!
- أسباب نقص الخصوبة .
- اختبار القدرة على الإنجاب .
- ٦ نصائح لتدعيم القدرة الجنسية وزيادة فرص الإنجاب .

انتبهوا يا سادة



خصوبة الرجال فى خطر!!

👉 رجل اليوم أقل خصوبة من رجل الأمس!

على مدى خمسين سنة مضت انخفضت درجة الخصوبة والقدرة على الإنجاب بين الرجل على مستوى العالم .. هذا ما تؤكده الدراسات والإحصائيات . وأبرز نواحي ضعف الخصوبة التى لاحظها الباحثون هى :

- انخفاض أعداد الحيوانات المنوية .
- شيوع مشكلة نقص حركة وحيوية الحيوانات المنوية .
- زيلة أعداد الحيوانات المنوية المشوهة ... ولكن ترى ما هو السبب ؟

👉 قش عن التلوث البيئى :

إن أهم سبب يراه الباحثون وراء حدوث هذه المشكلة هو التلوث البيئى الذى صار سمة أساسية من سمات هذا العصر . وهذا التلوث يعنى كل أنواع ومصادر السموم والنفايات الضارة والكيماويات والإشعاعات التى تتعرض لها والتى تؤثر تأثيرا سلبيا على عملية تكوين الحيوانات المنوية فى الخصية .

👉 احترس من الدجاج!

كما تشتمل صور هذا التلوث على تلوث الغذاء وهناك دراسة أجراها باحثون مصريون كشفت عن احتواء جلد ودهن الدجاج الأبيض على نسبة من الهرمونات (هرمون الاستروجين) يمكنها أن تؤثر بالسلب على درجة الخصوبة ، وهذه الهرمونات جعلت من خلال حبوب منع الحمل التى تقدم فى بعض المزارع بغرض تسمين الدجاج .

أسباب نقص الخصوبة :

وبالإضافة إلى عمل التلوث البيئي فإن هناك عوامل وأسباباً أخرى تكمن وراء انخفاض درجة الخصوبة .. وهذه مثل :

• وجود خلل فى عملية إنتاج الحيوانات المنوية :

وهذا الخلل قد يرجع إلى :

- وجود عيب تكوينى أو خلقى أو وراثى يمنع تكوين حيوانات منوية سليمة .
- وجود اضطراب هرمونى .
- عدم نزول الخصيتين إلى كيس الصفن .
- التعرض للإشعاع بدرجات كبيرة ومتكررة .
- حدوث عدوى تؤثر على عملية إنتاج الحيوانات المنوية .. مثل التهاب الغدة النكفية .
- وجود خلل ناتج عن تعرض الخصية لإصابة .

• انخفاض كفاءة الحيوانات المنوية على تلقيح البويضة :

وهذا يعنى إما انخفاض أعدادها أو حيويتها، أو لزيادة نسبة الحيوانات المنوية المشوهة، وهذا يرجع لأسباب مكتسبة عديدة من أهمها :

- الإفراط فى التدخين .

- تناول العقاقير المخدرة .

- تناول عقاقير تؤثر على حيوية الحيوانات المنوية .

• وجود انسدادات تعوق خروج الحيوانات المنوية :

وفى هذه الحالة قد لا تظهر حيوانات منوية فى عينة اختبار السائل المنوى . وهذا الانسداد قد يرجع لوجود عيب خلقى، أو لوجود عيب مكتسب كما فى حالة انسداد الوعاء الناقل للمنى بسبب مرض السيلان المزمن .

• وجود أجسام مضادة للحيوانات المنوية :

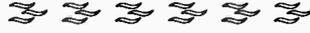
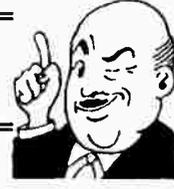
وهذه الأجسام المضادة قد يكون مصدرها جسم الزوج نفسه لوجود خلل بالجهاز المناعى . أو يكون مصدرها جسم الزوجة . . وفى الحالتين يؤدى ذلك إلى شل حركة الحيوانات المنوية وربما قتلها .

• عدم حدوث قذف :

وهذا يرجع لسبب يؤدى إلى ضعف جنسى يتمثل فى عدم القدرة على تحقيق انتصاب قوى مستمر وبالتالى عدم القدرة على القذف . ولذلك أسباب مختلفة مثل وجود إصابة بالأعصاب المؤثرة على الانتصاب كما فى حالة إصابات الحوض أو بسبب جراحات البروستاتا .



اختبار القدرة على الإنجاب



كيف تعرف درجة خصوبتك (عالية أم منخفضة) !

أو كيف تعرف سبب تأخر حدوث إنجاب ؟

لاختبار درجة خصوبة الرجل (الزوج) أو للكشف عن سبب تأخير الإنجاب
يجرى اختبار للسائل المنوي (semen analysis) .

وللحصول على عينة جيدة للاختبار ، يجب أن يمتنع الرجل عن القذف قبل إجراء
الاختبار لمدة ثلاثة أيام على الأقل .

يتسلم الرجل (الزوج) من المعمل وعاء بلاستيكي صغيرا معقما لحفظ العينة ،
ويجب أن يسلم العينة للمعمل خلال ساعة منذ حصوله عليها . . ويفضل أن تؤخذ
العينة فى المعمل .

ويتم الحصول على العينة إما " بالاستمناء باليد " أو بجماع الزوجة مع القذف
خارجا .

يتم فحص العينة فى المعمل بالميكروسكوب لحساب عدد الحيوانات المنوية ،
وتقدير درجة حيويتها ، وتقدير مدى قدرتها على الحركة ، وفحص نسبة الحيوانات
المنوية المشوهة بها .

ولكى يكون الزوج قلدا على الإنجاب فإنه يجب أن يتمتع بعدد من الحيوانات
المنوية السليمة لا يقل عن ٢٠ مليونا كحد أدنى ، ويجب أن تتمتع هذه الحيوانات
المنوية بدرجة جيدة من الحركة والحيوية حتى تستطيع التحرك نحو البويضة والقيام
بتلقيحها .

اختبارات أخرى :

وفى حالة وجود مشكلة بنتائج فحص عينة السائل المنوى مثل وجود انخفاض شديد بعدد الحيوانات ، أو ضعف حركتها ، أو عدم وجود حيوانات منوية نهائيا ، يُعرض الزوج على طبيب مختص فى الخصوبة (طبيب أمراض جلدية وتناسلية أو طبيب مسالك بولية) لإجراء مزيد من الفحوص للكشف عن سبب هذه المشكلة .. وهذه الفحوص مثل :

- فحص الخصيتين وكيس الصفن يدويا للكشف عن وجود دوالى بالخصية .. حيث إن وجود دوالى الخصية من المشاكل الشائعة التى تسبب انخفاض عدد وحيوية الحيوانات المنوية .

- فحص الخصيتين بالأشعة .. وذلك للكشف عن بعض العيوب مثل وجود انسداد بالوعاء الناقل .

- أخذ عينة من الخصية وفحصها مجهريا .

١٦ اختبار ما بعد الجماع (post-coital test) :

ومن الفحوصات المهمة والشائعة التى تجرى لاختبار درجة الخصوبة ومدى قدرة الزوجين على الإنجاب اختبار يجرى بعد جماع الزوجة ، ولذا يسمى هذا الاختبار اختبار ما بعد الجماع (post-coital test) .

يكشف هذا الاختبار عن مدى قدرة الحيوانات المنوية على اختراق مخاط الرحم للوصول للبويضة وتلقيحها . فمن المعروف أن الحيوان المنوى يمر خلال مهبل الزوجة إلى عنق الرحم وينفذ خلال المخاط الذى يفرزه عنق الرحم للوصول إلى البويضة المنتظرة للتلقيح فى قناة فالوب . وفى حالة عدم قدرة الحيوانات المنوية على المرور خلال هذا المخاط لا يحدث بالتالى تلقيح للبويضة .

ويجرى هذا الاختبار على النحو التالى :

يتم الجماع بين الزوجين خلال اليوم السابق لميعاد التبويض حيث يكون المخاط

رقيقا نسبيا .. ثم تحضر الزوجة لعيادة الطبيب (طبيبة أمراض النساء) لأخذ عينة من المخاط بعد حوالي 6-8 ساعات يُفحص هذا المخاط مجهريا لاختبار درجة حيوية وحركة الحيوانات المنوية خلاله .

علاج حالات ضعف الخصوبة :

تعالج مشكلة ضعف الخصوبة بعلاج السبب المؤدى لها .

فعلى سبيل المثال ، فى حالة وجود دوالى بالخصية يكون العلاج جراحيا لتصحيح هذه المشكلة . ويؤدى ذلك إلى حدوث تحسن كبير بعدد وحيوية الحيوانات المنوية بعد حوالي ثلاثة شهور منذ إجراء الجراحة .. وهى المدة التى تتكون خلالها الحيوانات المنوية .

وفى حالة الكشف عن أجسام مضادة يفرزها جسم الزوج ضد الحيوانات المنوية ، يُعالج الزوج بالكورتيزونات حيث تقلل من نشاط إنتاج الأجسام المضادة مما يزيد بالتالى من درجة الخصوبة .

وفى حالة وجود خلل هرمونى كنقص هرمون الذكورة يتم تصحيحه بالعلاج الهرمونى التعويضى .

وفى حالة وجود انسداد ما يعوق نزول الحيوانات المنوية من الخصية أثناء القذف يعالج جراحيا .
وهكذا ..

٦ نصائح لتدعيم القدرة الجنسية وزيادة فرص الإنجاب :

الإقدام على الزواج يتطلب من الطرفين زيلة الاهتمام ببعض الجوانب الصحية للتمتع بأسلوب معيشى أكثر صحة وحيوية خلال الأشهر أو السنوات القليلة المتبقية على بدء الزواج ، وذلك بغرض التهيؤ لإقامة حياة جنسية موفقة تؤدى إلى سرعة تحقيق حلمهما فى الإنجاب وتقليل فرص حدوث تشوهات أو عيوب بمولودهما . وبالنسبة للرجل (الزوج) فإن هناك بعض الإرشادات الصحية المهمة التى يجب

الأخذ بها خلال الفترة السابقة للزواج بغرض زيادة فرص الإنجاب من خلال تحسين نوعية الحيوانات المنوية مما يرفع من درجة الخصوبة .

وهذا يتطلب الاهتمام بالنواحي التالية :

• التوقف عن التدخين :

يعتبر التوقف عن التدخين من أهم أوجه الاستعداد للزواج وتكوين أسرة سليمة معافاة !

وذلك لأن التدخين يؤدي إلى إنتاج عدد قليل من الحيوانات المنوية ضعيفة الحركة والحيوية علاوة على زيادة نسبة الحيوانات المشوهة غير الطبيعية . وتبعاً لذلك فإن التدخين يؤدي إلى ضعف خصوبة الرجل وتضاؤل فرص الإنجاب . وبعد مرور فترة ثلاثة شهور - هي مدة تكوين الحيوانات المنوية - منذ الإقلاع عن التدخين تعود الحيوانات المنوية تدريجياً لحالتها الطبيعية وتزيد بالتالي درجة الخصوبة .

أما إذا كانت الزوجة من " المدخنات " فإنها تتعرض لمشاكل بعملية الولادة وعادة ما تتم ولادتها قبل الأوان ، علاوة على أن التدخين أثناء الحمل يحرم الجنين من الأكسجين اللازم لنموه مما قد يؤدي بالتالي إلى ولادة طفل ضعيف ناقص الوزن .

واستمرار التدخين بعد الإنجاب يعرض الوليد لمتاعب متكررة بجهازه التنفسي ، وقد يصاب بحساسية صدرية (ربو شعبي) ، وتزيد قابليته للإصابة بنزلات البرد والتهاب الشعب الهوائية .

• التغذية السليمة المتوازنة :

إن نقص بعض الأنواع المعينة من الفيتامينات والمعادن يؤثر على عملية إنتاج الحيوانات المنوية وهذه مثل الزنك ، وفيتامين ب ١٢ ، وفيتامين هـ . وهذا يعكس بالتالي أهمية الحرص على تناول غذاء صحي متوازن في عناصره الغذائية وغنى بالفيتامينات والمعادن المختلفة والتي تتوفر في الفواكه والخضراوات الطازجة .

كما أن حرص العروس على الالتزام بالتغذية السليمة المتوازنة يوفر البيئة المناسبة

لنمو الجنين بعد الزواج ويضمن حصوله على كافة المغذيات الضرورية للنمو .

● ممارسة الرياضة بشكل منتظم :

إن الانتظام على ممارسة الرياضة يضمن توفير اللياقة البدنية وزياة حيوية الجسم ، وهذا يجعل الزوجين أكثر استعداداً لعملية الإنجاب ، ويعين الزوجة فيما بعد على تحمل مشقة الحمل بدرجة أكبر بالنسبة لغيرها عن يفتقدن اللياقة البدنية الكافية .

● الامتناع عن المخدرات والمسكرات :

مثلما تتلنى الحيوانات المنوية من أضرار التدخين فإن الضرر الواقع عليها يكون كبيرا أيضا فى حالة إقبال الرجل على تناول مواد مخدرة أو مسكرة بأنواعها المختلفة . حيث تؤدى هذه السموم إلى انخفاض عدد الحيوانات المنوية ، وضعف حيويتها ، وزياة نسبة الحيوانات المنوية المشوهة .

● اجعل خصيتيك بارئتين !

قد تدهش من هذه النصيحة الغريبة . إن أى شىء يرفع درجة حرارة الخصية يؤثر على عملية إنتاج الحيوانات المنوية ويضعفها ، فإذا كنت تستعد للزواج فامتنع من الآن عن الاسترخاء فى حمام ماء ساخن .. وارتداء ملابس داخلية ضيقة وخاصة المصنوعة من ألياف صناعية فاستخدم بدلا منها ملابس واسعة من القطن .. وإذا كنت بدينا فحاول أن تتخلص من وزنك الزائد ؛ لأن تضخم الفخذين يرفع من درجة حرارة الخصية .

● احترس من هذه الأخطار :

إن التعرض للإشعاعات أو لبعض الكيماويات يمكن أن يقلل من درجة الخصوبة حيث يؤدى ذلك إلى أضرار بعملية تكوين الحيوانات المنوية مما يتسبب فى إنتاج حيوانات منوية ضعيفة تزيد بها نسبة التشوهات . فإذا كنت تضطر للتعرض لهذه العوامل المضرة من خلال عملك فلا بد أن تلتزم بلحياطات الأمن والسلامة .

كما يجب كذلك الحذر من التعرض المتكرر للإشعاعات الكهرومغناطيسية والتي صارت تحيط بنا من جوانب عديدة . . فهناك دراسات تشير إلى خطورتها على خصوبة الرجل . . ومن مصادر هذه الإشعاعات محطات الكهرباء ، وأجهزة الميكروويف وأجهزة التليفون المحمول (لم يثبت بشكل قاطع حتى الآن تأثير أجهزة التليفون على خصوبة الرجل) .

احتياطات خاصة ضرورية قبل الزواج والإنجاب :

• الوقاية من انتقال الأمراض الوراثية :

فى حالة وجود أى أمراض وراثية ضمن عائلتك أو عائلة العروس لابد قبل إتمام الزواج من استشارة طبيب متخصص فى الأمراض للكشف عن مدى احتمال انتقال هذه الأمراض للأبناء . وتزيد أهمية ذلك فى حالة زواج الأقارب حيث تزيد فرصة انتقال المرض الوراثى للأبناء .

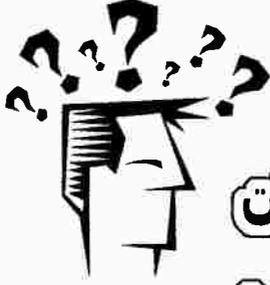
وهذه الأمراض مثل :

- حالة الطفل المنغولى . - الأنيميا المنجلية .
- أنيميا البحر المتوسط . - مرض الكوريا (Huntington's chorea) .

• حامل فيروس الإيدز . . هل ينجب ؟

فى حالة حدوث عدوى بفيروس نقص المناعة المكتسب (HIV) فإن هذا الفيروس غالبا ما ينتقل للجنين من خلال الزوجة المصابة بالعدوى عن طريق الزوج . ونظرا لانتشار الإصابة بهذا الفيروس فى دول الغرب بسبب الانحلال الأخلاقى فقد توصل العلماء فى إيطاليا إلى تقنية حديثة تمكن من فصل الخلايا المصابة بهذا الفيروس المعلى من السائل المنوى للزوج ثم عمل تلقيح صناعى للزوجة بالسائل المنوى السليم .

وقد وجد أن هذه الطريقة التى بدأت تنتشر فى أوروبا تقلل بدرجة كبيرة من فرصة انتقال العدوى بهذا الفيروس (HIV) للجنين لكنها لا تمنعها تماما .

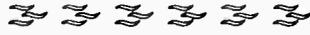
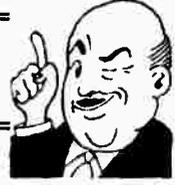


تفهم أسباب المشكلات الجنسية وطرق علاجها



- ضعف الرغبة الجنسية
- ضعف الانتصاب
- القذف السريع
- القذف المتأخر
- سن اليأس عند الرجال
- العلاج التعويضي بهرمون الذكورة

مشكلات جنسية شائعة



يكاد كل رجل متزوج أن يعاني من نوع من الاضطرابات الجنسية بين حين وآخر مثل مشكلة القذف السريع أو مشكلة ضعف الانتصاب .

كما يكاد كل شاب مقدم على زواج أن يفكر فى احتمال تعرضه لأحد هذه الاضطرابات الجنسية وبخاصة مشكلة القذف السريع .

فما حقيقة هذه الاضطرابات الجنسية؟ .. وما أسباب حدوثها؟ .. وكيف يمكن السيطرة عليها؟

هذا ما سنعرفه من العرض التالى الذى يُلقى الضوء على أكثر الاضطرابات الجنسية شيوعا وطرق علاجها .

مشكلة الرغبة الجنسية

من الطبيعى أن يتعرض أغلب الرجال لفترات تنخفض خلالها رغبتهم الجنسية، فليس من المعقول أن تظل الرغبة الجنسية قوية نشطة طوال الوقت ورغم كل الظروف !

• البحث عن الأسباب :

وهناك أسباب عديدة لضعف الرغبة الجنسية ، دعنا نوضح أكثر هذه الأسباب شيوعا :

- **الاكتئاب :** إن الإحساس بالكآبة لسبب ما علاه ما يصحبه ضعف فى الميل الجنسى ونقص بالطاقة الجنسية .

- **التعب العام :** فالإحساس بالتعب والإجهاد كفىل يضاعف الرغبة الجنسية .

- **بعض العقاقير** : ومن أبرزها العقاقير المنخفضة لضغط الدم حيث يتسبب بعضها في إضعاف الرغبة الجنسية ، أو إضعاف الانتصاب أو كليهما .

- **الملل من المعاشرة الجنسية** : وهذه المشكلة من المشاكل الشائعة والتي تكون كفيلة بإضعاف الرغبة الجنسية . ولكن لاشك أن هناك الكثير مما يمكن عمله لإعلاء اللذات للعلاقة الجنسية بين الزوجين . . وذلك مثل :

- لا بد أن يتناقش الزوجان بصراحة وموضوعية وأن يوضح كل منهما للآخر ما يراه موافقا لرغباته لتنشيط العلاقة الجنسية بينهما .
- يجب قضاء وقت كاف من الإثارة والمداعبات بين الزوجين قبل بدء الجماع الفعلى .
- لا بد من تغيير المكان والظروف التي يتم فيها الجماع بين وقت وآخر لكسر دائرة الملل .

- **ضعف الرغبة بسبب نقص هرمون الذكورة** : هرمون الذكورة المعروف باسم "تستوستيرون" هو المسئول عن وجود الرغبة والميل الجنسي تجاه الطرف الآخر . وهو المسئول كذلك عن ظهور الصفات الجنسية الثانوية كظهور الشارب ، وشعر العانة إلى آخره .

والحقيقة أن ضعف الرغبة بسبب نقص هذا الهرمون أمر قليل الحدوث وعلاجه ما يحدث ذلك بين العجائز بحكم التقدم في السن .

ولا يفيد تقوية الرغبة الجنسية بإعطاء هذا الهرمون إلا في حالة نقص مستواه بالجسم . . وإذا لم يستخدم هذا الهرمون في محله وبجرعات مقننة فإنه يمكن أن يؤدي إلى أضرار جانبية قد تكون شديدة .

مشكلة ضعف الانتصاب

منذ عدة سنوات قليلة كان يعتقد أن أغلب أسباب الضعف الجنسي ، بمعنى ضعف الانتصاب ، ترتبط بالناحية النفسية ، فكان من الشائع أن يواجه كثير من

الرجل ممن يعانون من ضعف جنسى يمثل هذه العبارة من أطبائهم: " إن المشكلة تكمن فى دماغك .. ولا يوجد سبب عضوى واضح ". أما الآن فقد تغير مفهوم الضعف الجنسى بعد ما اتضح أن المسببات العضوية تلعب دورا كبيرا فى حدوث حالات الضعف الجنسى يفوق الدور الذى تلعبه العوامل النفسية . ومن ناحية أخرى أصبح تعبير الضعف الجنسى (Impotence) أقل استعمالا بعد ما ظهر تعبير آخر لوصف حالات ضعف الانتصاب بمزيد من الخصوصية وهو مصطلح عيوب الانتصاب [erectile dysfunction = ED] . . وقد توافق ظهور هذا المفهوم الجديد مع ظهور عقار " الفياجرا " فى سنة ١٩٩٨ والذى جله لأجل علاج الحالات التى تقع تحت هذا المصطلح .

ففى الوقت الحالى أصبح هناك مسببات عضوية تحتل نسبة كبيرة فى حدوث حالات ضعف الانتصاب بالنسبة للعوامل النفسية مثل :

• ضعف كفاءة الشرايين :

- ففى حالة وجود قصور بالشرايين المغذية للحوض والقضيب الذكري تنخفض بالتالى كمية الدم الواصلة للقضيب ، وهذا يؤثر على قوة الانتصاب التى تتطلب تدفق كمية كافية من الدم خلال أنسجة القضيب . وهذا القصور الشريانى قد يكون أحد المشاكل المصاحبة لمرض السكر ، أو مرض القلب [قصور الشريان التاجى] ، أو ارتفاع مستوى الكوليستيرول بالدم ، أو ارتفاع ضغط الدم . وبعد القصور الشريانى هو أكثر الأسباب العضوية شيوعا لضعف الانتصاب .

- حدوث مشكلة تؤثر على الاستجابة العصبية للانتصاب .. أى تؤثر على الاتصال الطبيعى بين القضيب الذكري والجهاز العصبى المركزى .. وهذا يحدث كما فى حالة استئصال البروستاتا [بسبب إصابة الأعصاب المختصة بالانتصاب] ، أو إصابات الحوض أو العمود الفقرى الناتجة عن الحوادث ، وبعض الأمراض العصبية مثل مرض باركنسون .

- تناول عقاقير معينة تضعف الانتصاب ومن أكثرها شيوعا العقاقير الخافضة لضغط الدم والعقاقير المنومة والمهدئة .

- الاكتئاب : إن نسبة كبيرة من حالات الاكتئاب ترجع لتغيرات عضوية كيميائية بالمخ ، ويعتبر الاكتئاب سببا شائعا لضعف الانتصاب .

• التدخين والدهون . . عدوان لدودان للصحة الجنسية !

وبناء على ما سبق فإن التدخين والإفراط فى تناول الدهون المشبعة (الحيوانية) والذي يؤدي إلى ارتفاع مستوى الكوليستيرول يعدان من المسببات المهمة والشائعة لضعف الانتصاب بسبب تأثيرهما السئ على الشرايين وبالتالي على تدفق الدم للقضيب .

• هل أنت بحاجة للفياجرا ؟ !

وهناك وسائل مختلفة لعلاج حالات الضعف الجنسي (ضعف الانتصاب) مثل العلاج بالعقاقير ، والأجهزة التعويضية ، وأجهزة السحب . هذا مع ضرورة علاج السبب المؤدى للضعف الجنسي فى حالة إمكانية ذلك .

ويعتبر عقارا الفياجرا (Viagra) واسمه العلمى (Sildenafil citrate) أفضل عقار حتى الآن لعلاج الحملات التى تتدرج تحت مصطلح ضعف الانتصاب [Erectile dystfunction = ED] فقد أثبتت التجارب الإكلينيكية حدوث تحسن واضح لكل ثلاثة رجل من بين أربعة رجل مصابين بضعف الانتصاب .

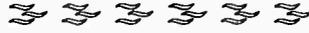
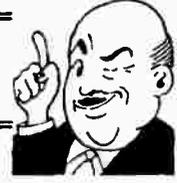
يعمل هذا العقار - باختصار - على زيادة تدفق الدم للقضيب الذكري مما يحفز على الانتصاب بشكل قوى ولمدة كافية تسمح بالاتصال الجنسي .

وفى عدد بسيط من الحالات يتسبب تناول الفياجرا فى حدوث أضرار جانبية مثل الصداع ، واحمرار وتوهج الوجه ، واضطراب الرؤية .

ومن أهم موانع استخدام الفياجرا ما يسببه استخدامها مع العقاقير المحتوية على مادة النيتريت - وهى العقاقير التى تستخدم لتوسيع الشرايين التاجية - من أضرار .

ويؤخذ عقار الفياجرا قبل الجماع بمدة ساعة تقريبا . . ولا يفضل تناول أكثر من قرص واحد يوميا للوقاية من الأضرار الجانبية المحتملة .

مشكلة القذف السريع



المقصود بالقذف السريع أو المبكر [premature ejaculation] حدوث قذف بمجرد حدوث إيلاج أو ربما قبل ذلك .

هذه المشكلة سببها الغالب هو القلق من الممارسة الجنسية ولذا فإنها تنتشر بين الأزواج الجدد فى شهر العسل .. بل إن مجرد التفكير فى احتمال حدوث هذه المشكلة قد يجعلها تحدث بالفعل .

كما وجد أن بعض الرجل يتميزون بحساسية عصبية زائدة بمقلمة القضيب مما يجعلهم أكثر استجابة لحدوث القذف عن غيرهم .

وعلاج هذه الحالة يكون بعلاج القلق ، ومحاولة بث الهدوء والطمأنينية والثقة بالنفس ، وهذا ما يساعد على تحقيقه الطبيب النفسى .

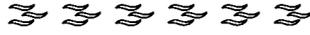
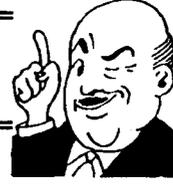
وهناك علاجات لتأخير القذف مثل : الكريمات والبخاخات الموضعية التى تخدر الأعصاب الطرفية وتؤخر بالتالى من الاستجابة العصبية .

كما تساعد بعض أنواع العقاقير المضادة للاكتئاب على تأخير القذف كأحد الأضرار الجانبية لها .

وهناك تمرين ننصح به دائما للتغلب على هذه المشكلة ومحاولة التأقلم مع وضع الإيلاج المثير لأطول فترة ممكنة .. وهذا التمرين يمكن ممارسته أثناء الجماع .

يعتمد التمرين على الاستسلام للإثارة الجنسية لبضع ثوان أو دقائق وعندما يقترب القذف توقف الإثارة وبالتالى يتعطل حدوث القذف ثم تكرر الإثارة ثم توقف وهكذا عدة مرات ، ثم يسمح بحدوث القذف ، فمع تكرار هذا التمرين عدة مرات يمكن التأقلم على تحمل الإثارة الجنسية لأطول فترة ممكنة .

مشكلة القذف المتأخر



حدوث القذف هو انعكاس [reflex] يحدث بسبب الاستثارة المستمرة للقضيب المنتصب . ولكن ببساطة قد لا يحدث هذا الانعكاس عند بعض الأزواج على الرغم من استمرار الانتصاب والإثارة .. فما هو السبب ؟

إن أغلب الرجل يتعرضون لأوقات يجدون فيها صعوبة فى الوصول إلى مرحلة الشبق والتي يعقبها حدوث القذف وذلك لأسباب بسيطة شائعة مثل حدوث قذف منذ وقت قريب ، أو بسبب الإجهاد ، أو بسبب تناول عقاقير معينة كالهدونات . ولكن فى الحقيقة أنه عندما تكون هذه المشكلة مستمرة أو متكررة فإن سببها الغالب يكون سببا نفسيا عميقا كالأحاساس الداخلى بالذنب والتحقير تجاه الممارسة الجنسية بسبب التنشئة الصارمة .. أو بسبب رفض الإنجاب والأبوة أو غير ذلك .

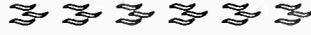
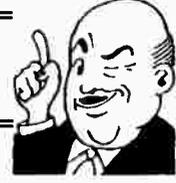
ومشكلة تأخر أو غياب القذف من المشاكل الجنسية المزعجة ؛ لأنها تعرقل إتمام العملية الجنسية بصورتها الطبيعية وتضطر الطرفين لقضاء وقت أطول من اللازم لإنهاء الجماع علة ما يشعر خلاله الطرفان بالضيق والمعاناة .

وعلاج مشكلة القذف المتأخر يكون بعلاج السبب المؤدى للحالة وعلة ما يحتاج ذلك لاستشارة الطبيب النفسى لبحث وعلاج المشكلة النفسية التى قد ترتبط بتأخير القذف أو عدم حدوثه .

أما خبراء علم الجنس [sex therapists] فإنهم يقترحون هذه الطريقة العلاجية: يستمر الزوج فى ممارسة الجماع بطريقة عادية حتى تصل الزوجة إلى مرحلة الإشباع ثم يقوم بإخراج العضو واستكمل الإثارة باليد .. وعندما يكون على وشك الإنزال يعود مرة أخرى لجماع زوجته حتى يحدث القذف .

ومع تكرار ذلك علة ما يتعود الزوج على حدوث القذف بصورة طبيعية وفى وقت مناسب .

سن اليأس عند الرجال



لوحظ أن الرجل في منتصف العمر [خلال الأربعينيات أو بداية الخمسينيات] كثيرا ما يتعرضون للشكوى من بعض المتاعب المتفرقة مثل :

- الصداع - ضعف التركيز

- ضعف القدرة على اتخاذ القرارات - نقص الثقة بالنفس

- التعب السريع - تعكر المزاج أو الاكتئاب ..

بالإضافة لانخفاض الرغبة الجنسية وعدم القدرة على تحقيق انتصاب قوى مستمر .

ونجد في الوقت نفسه أن النساء أيضا خلال هذه الفترة العمرية يتعرضن لمتاعب متفرقة بسبب بلوغ سن اليأس مثل :

- الصداع - العصبية الزائدة .

- الإحساس بسخونة وتوهج في منطقة الوجه وال عنق .

- غزارة العرق .

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

إن المرأة تصاب بمتاعب سن اليأس لأسباب هرمونية ؛ حيث يتوقف إنتاج هرمون الاستروجين من المبيضين ، والتالى ينخفض مستواه بجسم المرأة بدرجة كبيرة تكون كفيلا بإحداث أغلب هذه المتاعب .

فهل هناك أسباب هرمونية تؤدي بالرجل لبلوغ سن اليأس؟

إن هناك مؤيدين ومعارضين لهذا الموضوع ، فالرجل يتعرض بالفعل لانخفاض مستوى هرمون الذكورة [تستوستيرون] مع التقدم فى السن لكن ذلك لا يحدث عادة إلا بعد بلوغ سن الستين وليس قبل ذلك . كما أن هذا الانخفاض يكون بطيئا تدريجيا . وبناء على ذلك فإن حدوث تغير هرمونى بجسم الرجل يؤدي إلى ظهور هذه المتاعب بعد أمرا مستبعدا.

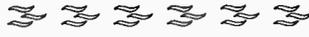
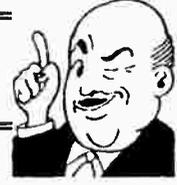
ولكن فى الحقيقة أن بعض الباحثين وجدوا أنه على الرغم من تمتع الرجل خلال هذه الفترة العمرية بمستوى طبيعى من هرمون التستوستيرون إلا أن هناك عاملا ما يجعل مفعول هذا الهرمون ضعيفا أو غير مؤثر بدرجة كافية .

وفى الوقت نفسه لا يتفق بعض الباحثين مع فكرة حدوث تغير هرمونى يؤدي بالرجل لمتاعب سن اليأس لكنهم يرون أن هذه المتاعب تكون نفسية بحثة من نتاج التغيرات الفسيولوجية والاجتماعية التى يمر بها الرجل خلال هذه الفترة .

وعموما فإن الاعتقاد بوجود نقص بمستوى أو بفاعلية هرمون التستوستيرون هو الاعتقاد الأكثر قبولا لتفسير ظاهرة سن اليأس عند الرجل .



العلاج التعويضي بهرمون الذكورة



أجريت عدة تجارب حول علاج متاعب سن اليأس عند الرجل [Male
[menopause] بإعطاء هرمون الذكورة [تستوستيرون] ولوحظ أنه حدث تحسن
ملحوظ لأغلب الحالات التي يقل فيها مستوى هذا الهرمون .

من هذه التجارب، تجربة أجريت في إحدى عيادات لندن على عدد من الرجال
بلغ ١٠٠٠ رجل ممن تراوحت أعمارهم ما بين ٣٠-٨٠ عاما. وفي حوالي ٨٠% من تلك
الحالات حدث تحسن بدرجة جيد إلى جيد جدا حيث تحسنت القدرة الجنسية،
وانخفضت الشكوى من الصداع والإجهاد .

ويقدم هرمون التستوستيرون في صورة مختلفة مثل الأقراص أو الكبسولات ،
لكنه يتميز في هذه الصورة بضعف الفاعلية بسبب إتلاف انزيمات المعدة لمادة
الهرمون .. أو في صورة حُقن .. أو في صورة لزقة توضع على الجلد [Testosterone
Skin Patch] . ولكن ما يجب أن نؤكد عليه أن العلاج بهذا الهرمون له مخاطر
صحية مما دعا إلى وجود مؤيدين ومعارضين لتقديم هذا العلاج . ومن أكبر مخاطر هذا
العلاج أنه يزيد من القابلية للإصابة بسرطان البروستاتا ولذا فإن الأطباء يحرصون
قبل تقديم هذا الهرمون على إجراء اختبارات وفحوص كافية للكشف عن مدى
القابلية للإصابة بسرطان البروستاتا أو لاستثناء وجود سرطان بالفعل في مرحلة
مبكرة حيث إن تقديم هرمون التستوستيرون في هذه الحالة سيحفز على سرعة نمو
وانتشار هذا السرطان .

• العلاج الطبيعي لمتاعب سن اليأس :

إن الضغوط النفسية [Stress] تلعب دوراً مهماً في حدوث متاعب منتصف العمر التي نسميها أحياناً متاعب سن اليأس عند الرجل . ولذا يرى بعض الباحثين أنه لا يجب أن نلجأ لأي علاج هرموني قبل أن نحاول أن نجعل حياتنا أكثر إشراقاً وهدوءاً للتغلب على المتاعب التي تظهر خلال هذه الفترة العمرية .

وهذا يستدعى الاهتمام بهذه النواحي :

- اتخاذ خطوات إيجابية للتقليل من الضغوط النفسية في مجال العمل أو المنزل .
- اتباع برنامج رياضي منتظم لاكتساب اللياقة البدنية وتنشيط الدورة الدموية والترويح عن النفس .
- إعطاء اهتمام خاص للعلاقة الزوجية الجنسية لجعلها أكثر عاطفة وإمتاعاً .. وعدم التأخر عن بحث أي مشكلات تعترض هذه العلاقة بمعرفة الطبيب المختص .
- الانضمام لأنشطة جديدة تثير روح التحلى والحماس .
- الاهتمام بتناول غذاء صحي متوازن منخفض فى نسبة الدهون وغنى بالألياف والكربوهيدرات المعقدة .

