

- **بودرة الحنظل** : تجفف الثمار في الظل ، ثم تطحن ، وتستخدم كبودرة .

- **بذور الحنظل** : يمكن الاعتماد على البذور بإضافتها للطعام .

سن الأسد (Dandelion) :



(عبارة عن حشيشة تنمو بين المزروعات من عينة

الجلابين أو السريس) .

- مقاوم لارتفاع ضغط الدم .

- مساعد في علاج هبوط القلب .

- مساعد في خفض السكر المرتفع .

- مفيد جدا لتخفيف متاعب ما قبل الحيض .

- مقاوم لتكوّن حصيات المرارة .

الطريقة :

- تؤكل أعواده مع وجبات الطعام (مثل الفجل

والجرجير) .

- يؤخذ في صورة منقوع (تضاف كمية من الأوراق بعد تجفيفها لفنجان ماء مغلى ،

وتنقع به لمدة ١٠ دقائق ثم تصفى ، ويشرب مثل هذا المنقوع ثلاث مرات يوميا) .

السكر .. والجنس



السكر .. قد يكون بريثاً من الضعف الجنسي !

هذا المأزق المؤلم ..

المقصود بالضعف الجنسي عند مريض السكر هو ضعف الانتصاب ، والذي قد يصل إلى حد فقد القدرة تماماً على إحداث الانتصاب .. أى العجز الجنسي (Impotence) .

وهذه المشكلة الكبيرة التي تشعر المريض بالهم والنكد ، تعتبر إحدى مضاعفات مرض السكر .. وسبب هذا الشعور بالنكد هو أن مريض السكر ، وإن كان قد ضعف عند الانتصاب إلا أن رغبته الجنسية لم تضعف (فالرغبة الجنسية لا تتأثر بمرض السكر) وهذا يضعه في مأزق مؤلم : فهو يريد أن يجامع زوجته بكل اشتياق ، لكنه للأسف غير قادر على الممارسة الجنسية .

إذا عُرِف السبب بطلَّ العجب ..

ويرجع سبب هذا الضعف ، كما سبق أن قلت ، إلى حدوث التهاب مزمن بالأعصاب ، بما فى ذلك أعصاب الانتصاب والأعصاب المغذية للقضيب نفسه وبالتالي تضعف الاستجابة العصبية لحدوث الانتصاب .. إذ أن سلامة هذه الأعصاب ضرورية لانتصاب العضو حيث أنها تعطى الإشارة باندفاع الدم داخل النسيج الأسفنجى للعضو مما يؤدى للانتصاب .

ويدل على وجود التهاب بالأعصاب الطرفية بصفة عامة ، شكوى المريض من تنميل أو شكشكة بالقدمين أو اليدين .. وقد يعانى من ضعف الإحساس باللمس أو الألم . كما يشارك فى حدوث هذا الضعف وجود تصلب بالشرايين المغذية للحوض مما يقلل مرور الدم بها ، وبالتالي لا يتدفق للعضو القدر الكافى من الدم ليتمدد وينتصب . أما عن علاقة هذا الضعف بالهرمونات الجنسية فهو أمر مستبعد ، فقد ثبت فى معظم حالات الضعف الجنسى عند مرضى السكر أن هناك مستوى طبيعياً من الهرمونات الجنسية .. وأقصد من ذلك ، أن استخدام الهرمونات الجنسية لا يفيد غالباً فى علاج الضعف الجنسى عند مريض السكر .

أسباب أخرى للضعف الجنسى عند مريض السكر :

والحقيقة أنه إذا كان التهاب الأعصاب سبباً رئيسياً ومهماً للشكوى من الضعف الجنسى بين مرضى السكر إلا أن ذلك لا يمثل كل الأسباب . إذ يجب أن نأخذ فى الاعتبار دور العوامل النفسية فى حدوث هذا الضعف الجنسى .. ويمكن توضيح ذلك على النحو التالى :

* إن مريض السكر كغيره من «بنى آدم» أى أنه يتعرض للضغط النفسى أو الاكتئاب أو القلق .. سواء فى العمل أو فى المنزل أو من خلال الحياة الاجتماعية عامة وهذه التأثيرات النفسية السيئة يمكن أن تصيبه بضعف جنسى (مؤقت) كغيره من الناس .. أى أننى أقصد أن أقول : إنه لا يجب إلقاء اللوم مباشرة على مرض السكر .. فالسكر قد يكون بريئاً أحياناً من الضعف الجنسى .

* ونجد كذلك أن اضطراب الحالة النفسية لمريض السكر قد يحدث من ناحية أخرى، هى ناحية المرض .. فإحساس المريض بأنه مقيد فى اختيار غذائه .. وبأنه أقل حرية من غيره بسبب حالته المرضية .. أو إحساسه بالقلق مما يسمعه عن مضاعفات السكر .. أو اضطرابه لأخذ حقن الأنسولين بصفة منتظمة مما يشعره بالضيق والتألم .. كل ذلك يمكن أن يصيبه بتأثيرات نفسية سيئة قد تؤدى للضعف الجنسى .

وفى بعض الأحيان ، يكون سبب الضعف الجنسى بسيطاً للغاية ، لكنه غير ملحوظ ، فقد يرجع إلى تناول بعض الأدوية التى تؤدى لضعف الانتصاب ، والتى يستخدمها المريض لعلاج أمراض أو متاعب أخرى مصاحبة لمرض السكر . ومن أبرز هذه الأدوية بعض الأنواع المستخدمة فى علاج ضغط الدم المرتفع ..

وكذلك المهدئات ومضادات الاكتئاب .

ويزول الضعف الجنسى الناتج عن هذه الأدوية بوقف تناولها .

علاج الضعف الجنسى :

بناءً على ذلك ، يتضح أن الضعف الجنسى عند مريض السكر لا يشترط أبداً أن يكون عضوياً ، أى متعلقاً بالتهاب الأعصاب ، بل إنه فى كثير من الحالات (حسبما رأيت من خلال خبرتى الطبية) يكون متعلقاً بالناحية النفسية وكل نوع من هذين النوعين له علاجه الخاص .

علاج الضعف الجنسى النفسى :

أوصيك بهذه الإرشادات التالية .. البسيطة والفعالة جداً :

* انس أنك مريض السكر .

* حاول أن تكون إيجابياً .. فواجه نفسك بصراحة .. وحدد مشكلتك أو سبب مزاجك المتعكر .. واسع لإيجاد حلول لذلك .. ويساعدك فى ذلك التحدث إلى الأصدقاء ، أو استشارة الطبيب النفسى .

* لا ترغم نفسك على ممارسة الجنس بحكم «النظام الروتينى» !.. فهذا خطأ كبير.. وإنما أنصحك بالتوقف عن الجماع مادمت لا تشعر برغبة لذلك . لأنك إذا فعلت ذلك فإنك غالباً ستفشل ، وهذا الفشل سيزيد من اضطراب حالتك النفسية (خاصة إذا كانت الزوجة غير متعاونة!!) .

* حاول إثارة الرغبة الجنسية دون القيام بالعملية الجنسية ، أى دون حدوث إيلاج (أى إدخال للعضو) .. وذلك مثل : تجرد الزوجين من الملابس والاكتفاء بالاستمتاع الجنسى عن طريق الملامسة والاحتكاك .. ولا مانع طبعاً من القيام بالإيلاج متى أحسست بالرغبة .

* حاول تغيير أسلوبك الجنسى .. وذلك مثل : اللجوء إلى أوضاع جديدة أثناء الجماع مثل اتخاذ الزوجة للوضع الأعلى .. فقد وجد أن هذا الوضع يساعد فى بعض الحالات التى تفقد انتصابها سريعاً .

* تغيير أسلوب المبادرة إلى الجنس ، وذلك مثل أن تتولى الزوجة القيام بالمبادرة من وقت لآخر (بافتراض أنها متعاونة) فذلك يشعر الرجل بالثقة ويرفع من معنوياته .

* اهتم جداً بوجود إضاءة مناسبة أثناء الجماع ، ومن الخطأ تماماً أن تطفئ كل الأنوار . وتفسير ذلك هو أنه قد ثبت علمياً أن الرجل يثار جنسياً بحاسة الرؤية أكثر من الاعتماد على حواسه الأخرى .. أى أن رؤية جسد الزوجة أثناء اللقاء الجنسي باعث هام للرجبة الجنسية يفوق تأثير الروائح الجذابة (حاسة الشم) أو تأثير الكلمات المعسولة (حاسة السمع) .

* استشر الطبيب النفسى ، إذا لم تستطع الخلاص من مزاجك المتعكر أو تستعيد رغبتك الجنسية رغم تجربة الوسائل السابقة .. فقد يحتاج الأمر إلى العلاج النفسى .

علاج الضعف الجنسي العضوي :

١- العلاج بالهرمونات الجنسية :

هذا العلاج ، كما سبق أن أوضحت ، نادراً ما يحتاج إليه مريض السكر .. وهو يعتمد على إعطاء المريض هرمونات الذكورة (تستوستيرون) فى حالة وجود نقص بمستوى هذه الهرمونات بالجسم وهو ما يمكن تحديده باختبارات معملية.

وأحياناً قد تنجح هذه الهرمونات فى تنشيط الرغبة الجنسية ، إلا أن ذلك يكون عادة بتأثير الإيحاء .. بمعنى إحساس المريض بأن الدواء الذى بين يديه سينشط رغبته الجنسية، لكنه ليس بإمكان هذه الهرمونات علاج الارتخاء الجنسي (ضعف الانتصاب) الناتج عن تأثير السكر .

٢- العلاج بالحقن الموضعية بالقضيب :

فكرة هذا العلاج تعتمد على حقن مادة موسّعة للأوعية الدموية داخل الجسم الكهفى للقضيب بغرض زيادة تدفق الدم وحدوث الانتصاب .. ومن أكثر العقاقير المستخدمة فى هذا الحقن عقار : بابافرين .

وللأسف فإن هذا العلاج ، وإن كان ناجحاً فى علاج ضعف الانتصاب ، إلا أنه فى الحقيقة قد يؤدى إلى مخاطر جسيمة إذا ما أجرى بطرق غير سليمة فإذا زادت جرعة العقار المستخدم فى الحقن ، فإن ذلك يؤدى لاستمرار انتصاب العضو لفترة طويلة (أكثر من ٦ ساعات) وفى هذه الحالة يتعرض المريض لحدوث تجلّط فى الدم ، وهذا يتبعه عادة حدوث تلف بالجسم الكهفى للقضيب ، وحدوث هذا التليف يؤدى لفقدان القدرة تماماً على الانتصاب .. ولا يكون أمام المريض فى هذه الحالة سوى الاعتماد على إجراء زرع الأجهزة التعويضية .

ولذلك ، لا يجب الاستهانة بهذا النوع من العلاج وأن يجريه طبيب له خبرة واسعة في هذا المجال .. وألا يفرط في الاستعانة به .

ونصح كذلك في حالة استخدام هذا العلاج ، واستمرار الانتصاب لأكثر من ثلاث ساعات، وبضرورة أن يسارع المريض باستشارة طبيبه حتى يمكن تفادي حدوث تجلطات بالدم . ويمكن التغلب على استمرار الانتصاب لفترة طويلة بتفريغ كمية من الدم من القضيب بغرس إبرة خاصة في الجسم الكهفي .. وقد تحتاج الحالة كذلك إلى حقن مادة قابضة للشرايين .

٣- أجهزة السحب (Suction Devices) :

تعتمد فكرة هذا العلاج على وضع القضيب الذكري في أنبوب أو جراب (مثل العازل الطبي) وعمل ضغط سلبي في المقدمة بتفريغ الهواء من هذا الجزء الأمامي بواسطة أداة خاصة بالجهاز وهذا يؤدي إلى سحب أو شفط القضيب للأمام . وبعد حدوث الانتصاب يمكن إزالة الجراب أو الأنبوب مع الاحتفاظ بحلقة من المطاط (من ضمن أجزاء الجهاز) حول مؤخرة القضيب لتضغط على شبكة الأوردة المغذية له حتى يظل القضيب محتفظاً بكمية الدم اللازمة للانتصاب . وعند القذف ، تزال هذه الحلقة المطاطية لتسمح بخروج السائل المنوي .

أشكال مختلفة لأجهزة السحب المستخدمة في علاج ضعف الانتصاب



٤- الأجهزة التعويضية (Penile Protheses) :

هذه عبارة عن أجهزة تزرع بالقضيب بغرض حدوث انتصاب صناعي وهذا الجهاز التعويضي عبارة عن جهاز أنبوبي الشكل يزرع بالجسم الكهفي للقضيب (النسيج الأسفنجي الذي يتمدد ويؤدي للانتصاب) . وهذا الانتصاب الصناعي الذي تحققه هذه الأجهزة لا يمنع من الإحساس بالمتعة الجنسية ، ولا يؤثر على حدوث القذف . لكن يعيبه أن كثيراً من المرضى لا يتقبلونه من الناحية النفسية .

ويوجد من هذه الأجهزة نوعان أساسيان أحدهما قابل للتمدد والانكماش (Inflatable) وهو مزود بخزان ومضخة تدفع سائلاً خاصاً داخل الجزء الأنبوبي عند الرغبة في الانتصاب (التمدد) .. أما النوع الآخر فيتميز بقدرته على الانثناء والفرد .

٥٥ المراجع والصور

صحتنا بين الوقاية والعلاج - الدكتور عيسى سليم بن عمران .

السكرى فى صور - البروفسور محمد اللغوى .

مرض السكر - الدكتور أيمن الحسينى .

أعشاب ونباتات من الطب الشعبى فى خدمة مريض السكر - الدكتور أيمن الحسينى .

الذبحة الصدرية - الدكتور أيمن الحسينى .

- Knowing About Diabtes. Dr. P.H. Wise .
- The Diabetes Carbohydrate & Calorie Counter, Annette B. Natow & Jo - Ann Heslin.
- Speaking of : Diabetes And Diek Deep A Mehta & S. A. Vali.
- Lif With Diabetes, Dr. A. Bioom.