

# مناعب اليروسناتا والعلاقة الزوجية



obeikandi.com

## مناعب البروستاتا والعلاقة الزوجية



### ■ كيف تؤثر متاعب البروستاتا على الناحية الجنسية ؟!

أغلب الذين يعانون من متاعب البروستاتا لا تتأثر عندهم قدرة العضو الذكري على الانتصاب .. ولكن في بعض الحالات يحدث ضعف جنسي ولكن لا تزال الناحية النفسية هي السبب الحقيقي وراء هذا الضعف في أغلب هذه الحالات.

دعنا نوضح تأثير متاعب وجراحات البروستاتا على الناحية الجنسية بشكل أكثر وضوحاً :

- عندما تتضخم البروستاتا فإنها تضغط على قناة مجرى البول المارة بسطحها.. أى أن القناة تصبح مخنوقة، وهذا بدوره قد يؤثر على حدوث القذف ويجعله غير مريح .. مما يقلل بالتالي من الرغبة للجماع.

- يعالج تضخم البروستاتا عادة باستئصال جزء من البروستاتا (Prostatectomy) .. ويعالج عادة سرطان البروستاتا باستئصال كل البروستاتا (Radical Prostatectomy) .. وفي الحالة الأولى قلما يعقب هذه الجراحة حدوث ضعف جنسي أو عدم انتصاب (Impotence) .. أما في الحالة الثانية فعادة ما يحدث ضعف جنسي بنسبة تقدر بحوالى ٧٠٪ من المرضى.

إن استئصال البروستاتا في حد ذاته ليس من المفروض أن يؤدي لضعف جنسي؛ لأن البروستاتا ليس لها علاقة بحدوث الانتصاب .. ولكن تكمن المشكلة في تجاوز الأعصاب المغذية للقضيب والمسئولة عن الانتصاب لغدة البروستاتا ، ولذا قد يحدث قطع أو تلف لهذه الأعصاب وخاصة في حالات الاستئصال الكلى للبروستاتا . وعموماً فإن أساليب الجراحة الحديثة يمكن أن تقلل من فرصة حدوث ذلك.

- حالات التهاب البروستاتا يمكن أن تسرق أيضًا جزءًا من متعة الرجل الجنسية؛ لأنه قد يصحبها الإحساس بحرقان أثناء نزول السائل المنوي فضلاً عن المعاناة من حرقان البول ومن الألم الغائر بين أعلى الفخذين، وربما من ألم الظهر كذلك . وهذه المتاعب تقلل لاشك من رغبة الرجل الجنسية رغم تمتعه بحالة جيدة من الانتصاب.

- أما حالات احتقان البروستاتا والتي تصيب عادة الشباب الأعزب بسبب نقص النشاط الجنسي - الكبت الجنسي - فإنها لا تؤثر في الحقيقة بشكل عضوي على الانتصاب وإنما قد يحدث ضعف بالانتصاب بسبب المخاوف التي تنتاب الشاب عندما يصارحه الطبيب بوجود احتقان بالبروستاتا حيث يظن الشاب خطأ أن هذه المشكلة يمكن أن تؤثر على حياته الزوجية فيما بعد.

إن غدة البروستاتا تفرز يومياً كمية من السائل البروستاتي تتراوح ما بين عشر إلى خمس ملعقة صغيرة .. وتزيد هذه الكمية في حالات التوتر والغضب أو عندما ترتفع درجة الحرارة ، وكذلك مع التعرض لمثيرات جنسية .. ومن رحمة الله بنا أنه جعل هناك مخرجاً لهذا السائل من خلال حدوث الاحتلام .. وإلى جانب ذلك لا بد على الشاب من تجنب المشاهدات المثيرة والتعفف عنها حتى يعينه الله تعالى ويتأهل للزواج وممارسة حياة جنسية طبيعية.

### ■ الضعف الجنسي مع التقدم في السن :

لكننا يجب أن نفرق بين حالات الضعف الجنسي الناتجة أحياناً من متاعب البروستاتا وجراحاتها وبين الضعف الجنسي " الطبيعي " الذي يظهر بين بعض الرجال مع التقدم في السن.

إنه خلال الخمسينيات من العمر - وربما قبل ذلك أو بعده - يحدث انخفاض تدريجي في إنتاج هرمون التستوستيرون - الهرمون الذكري - عند كثير من الرجال ، وهذا يجعل بعض الأعضاء والغدد كغدة البروستاتا والخصيتين أقل استجابة لهذا الهرمون .

- ويتسبب ذلك فى عدة نواح للضعف الجنسى إذا ما قارنا قدرة الرجل الجنسية فى هذه السن بالنسبة لها فى مرحلة الشباب .. فقد يحدث الآتى :
- معدل الانتصاب بصفة عامة يصبح قليلاً .
  - الانتصاب نفسه قد يصبح أقل قوة وتماسكاً .
  - قد لا يدوم الانتصاب لفترة كافية لإتمام العملية الجنسية ويتكرر حدوث الارتخاء.
  - لا يحدث عادة انتصاب مباشر أمام الإثارة الجنسية ، وإنما يتطلب ذلك بعض الوقت .
  - تطول عادة مدة بقاء العضو داخل المهبل مقارنة بمرحلة الشباب ، ويحدث القذف بشكل ضعيف نسبياً وغير مقترن بدرجة عالية من الهياج.
- إن كل هذه التغيرات لا نستطيع أن نعتبرها تغيرات مرضية وإنما هى من مظاهر التقدم فى السن . ولا يجب أيضاً أن نغفل عن العوامل النفسية التى قد تؤدى لزيادتها ووضوحها ، وربما لحدوث ارتخاء جنسى متكرر أو طويل المدى ، مثل الإحساس بالاكنتئاب والإحباط المرتبط بظروف مختلفة كمشاكل العمل ، أو الملل من المعاشرة الجنسية لعدم وجود ما هو جديد أو مثير ولاشك أن الزوجة تلعب دوراً مهماً فى هذه الناحية.
- ولكن ذلك لا يعنى أن كل حالات الضعف الجنسى فى هذه السن مرتبطة بالتقدم فى العمر ، فأحياناً يكون هناك أسباب عضوية تحتاج لضرورة استشارة الطبيب وبحثها بحثاً وافياً مثل حالات التسرب الوريدى ، أو وجود مشكلة تؤثر على الأعصاب الخاصة بالانتصاب كما فى حالات مرض السكر المتقدم غير المنضبط ، أو ربما بسبب تناول عقاقير تتسبب فى ضعف الانتصاب مثل بعض أنواع العقاقير الخافضة لضغط الدم المرتفع .

## المعتقدات الجنسية الخاطئة سبب مهم للضعف الجنسي !!



التوتر المرتبط بالممارسة الجنسية يمثل سبباً قوياً شائعاً لضعف الانتصاب أو لعدم استمراره لفترة كافية .. وهذا التوتر كثيراً ما يرتبط بالخوف من الفشل مما يشوه من صورة الرجل واعتزازه بنفسه أمام زوجته .. فمن المعتقدات الجنسية الخاطئة التي يجب تغييرها الاعتقاد بأن الرجل هو " سيد الفراش " وأنه يجب أن تتوافر له القدرة على ممارسة الجنس فى أى وقت .. وبالتالي فإن حدوث تقصير فى ذلك يمكن أن يتعارض مع مفهوم الرجولة ! وهذا طبيعياً غير صحيح لأن الرجل ليس " آلة جنسية " ومن الطبيعى تماماً أن تضعف رغبته وقدرته على تحقيق انتصاب كاف بحكم الظروف المحيطة .. بل إن اعتقاد الرجل بأن قدرته الجنسية قد ضعفت بحكم التقدم فى العمر قد يؤدي بالفعل لتأثيرات سيئة تضعف من قدرته الجنسية رغم سلامتها من الناحية العضوية.

أما مشكلة نقص هرمون الذكورة مع التقدم فى السن إلى حد يضعف من قدرة الرجل الجنسية فإنها ليست سبباً شائعاً على الإطلاق للضعف الجنسي.

أما أهم الأسباب العضوية للضعف الجنسي فتتمثل فى عدم حدوث تدفق كاف للدم خلال القضيب بسبب ضعف مرونة الشرايين وضيق مجراها الداخلى .. ومن الأسباب الأخرى المهمة حدوث ارتجاع لبعض الدم بعد تدفقه بسبب ضعف صمامات الأوردة وهو ما يسمى بالتسرب الوريدي .. هذا بالإضافة لتأثير أنواع مختلفة من العقاقير على الرغبة الجنسية أو القدرة على تحقيق انتصاب قوى.

## علاجات الضعف الجنسي



لقد أصبح من الممكن حالياً علاج حالات الضعف الجنسي (Impotence) سواء بالعقاقير ، أو الوسائل المرضية ، أو بالجراحة ..  
تعالوا نعرف ماذا يمكن أن يقدمه لنا المجال الطبي من علاجات مناسبة .

### الفياجرا :

يتصدر عقار الفياجرا حالياً قائمة أبرز العلاجات ، وأكثرها شيوعاً لحالات مشاكل الانتصاب (Erectile Dysfunctions) سواء المرتبطة بالتقدم فى السن أو المرتبطة بوجود حالات مرضية كمرض السكر.

### ماذا تفعل الفياجرا ؟!

الفياجرا (Sildenafil Citrate) تحسن من تدفق الدم للقضيبي ، وبالتالي تحقق انتصاباً جيداً له وذلك من خلال تثبيط مفعول إنزيم معين (Phospho - Diesterase Type 5) .

### الفياجرا والعين :

ولأن هناك إنزيماً مشابهاً لهذا الإنزيم يوجد فى العين لا يجب استخدام الفياجرا فى حالة وجود مشكلة مرضية بالعين .. كما علينا أن نتوقع احتمال تسبب الفياجرا لاضطرابات بالرؤية مثل الزغللة أو رؤية هالات خضراء أو زرقاء .. وهذا التأثير الجانبى يحدث فى حوالى ٣٪ فقط من مستخدمي الفياجرا.

### الفياجرا وضغط الدم :

الفياجرا فى الأصل عقار لعلاج الضغط المرتفع .. ووجد الباحثون أن تأثيره ضعيف بينما لاحظوا أنه يقوى الانتصاب ، مما دعا لاستخدامه كعقار لعلاج مشاكل الانتصاب بدلاً من استخدامه كعلاج لضغط الدم المرتفع.

معنى ذلك أن الفياجرا قد تسبب حدوث انخفاض بسيط بضغط الدم، وربما حدوث انخفاض شديد فى حالة استخدامها مع عقاقير خافضة لضغط الدم، أو فى حالة استخدامها بجرعات عالية.

### الفياجرا والقلب :

الفياجرا تتعارض مع العقاقير المستخدمة فى حالات قصور الشريان التاجى - الذبحة الصدرية - من نوع النيتروجلسرين .. والتى توجد بأسماء تجارية مختلفة مثل نيتروماك وخلافه .. إذ يمكن أن يتسبب الجمع بين هذين العقارين فى حدوث انخفاض شديد بضغط الدم وربما إغماء أو صدمة (Shock).

### الفياجرا وأمراض الدم :

كما لا يجب استخدام الفياجرا فى بعض حالات مرض الدم مثل سرطان الدم (Leukemia) ومرض الأنيميا المنجلية (Sickle - Cell Anemia) ولا يفضل استخدامها كذلك فى حالات التهاب مجرى البول (Urethritis) . ففى هذه الحالات يحتمل أن تسبب الفياجرا فيما يسمى بالانتصاب العنيد (Priapism) أى أن القضيب يظل منتصباً لفترة طويلة - أكثر من أربع ساعات - ويأتى الارتخاء !

والانتصاب على هذا النحو الطويل المدى لا يعد شيئاً صحياً بل خطراً إذ يمكن أن يصيب أنسجة القضيب بتلف قد يؤدي لفقد الانتصاب تماماً فيما بعد.

## الفياجرا والإدمان النفسى :

ولايجوز كذلك استخدام الفياجرا بدون دواعى طبية فاستخدامها عشوائياً لفترة طويلة يمكن أن يسبب اعتياداً نفسياً على استخدامها وبالتالي لا يتحقق الانتصاب على الرغم أن الانتصاب أصلاً بحالة جيدة وطبيعية.

## الفياجرا لا تصنع البطولات !!

يجب أن يعرف كل من يفكر فى استخدام الفياجرا أن الفياجرا لا تقوى الانتصاب الطبيعى ولا تأتى بالرغبة الجنسية .. فالنصيحة هنا هى أنه طالما لديك انتصاب طبيعى جيد فلا تستخدم الفياجرا .. وكذلك لا تستخدمها فى غياب الرغبة الجنسية لسبب ما - كوجود مشاكل فى العمل أو مشاكل مع الزوجة - فالفياجرا لن تبعث فيك الرغبة المفقودة.

## جرعة الفياجرا :

أقل جرعة يمكنك الاعتماد عليها هى ٢٥ مجم .. ويمكن أن تتزايد تدريجياً حسب الحاجة إلى ١٠٠ مجم فى اليوم .

## ■ الحقن الموضعية بالقضيب :

وهذا نوع آخر من علاجات الضعف الجنسى يعتمد على حقن مادة تحدث ارتخاء بالعضلات الملساء بالقضيب مما يؤدي لاتساع الأوعية الدموية وتدفق الدم بها .. وهذه مثل مادة بابا فرين .

وتستخدم هذه الحقن قبل الجماع بفترة مناسبة لتحقيق انتصاب قوى يدوم من بضع دقائق وحتى ٤٥ دقيقة على حسب كمية الجرعة المستخدمة . ويحقق هذا العلاج درجة نجاح عالية تصل إلى حوالى ٨٠٪ من حالات الضعف الجنسى العضوى .. كما يمكن استخدام هذا العلاج فى حالات الضعف الجنسى النفسى ليتأكد المرض من قدرة عضوه على الانتصاب.

والطبيب يعلم المريض كيفية القيام بالحقن بنفسه .. ومن أبرز مخاطر هذه الطريقة العلاجية استخدام جرعة كبيرة من العقار يؤدي لحالة الانتصاب العنيد وما قد يتبعها من مضاعفات خطيرة.

### ■ الأجهزة التعويضية :

وهذه أجهزة من السليكون عادة تزرع بالقضيب لتحقيق انتصاب صناعي ومن الواضح أنها تحتاج لعملية جراحية .. ولا يجب اللجوء لها إلا بعد استنفاد كل الوسائل العلاجية الأخرى.

### ■ أجهزة السحب :

وهذه عبارة عن أجهزة تحقق انتصاباً للعضو عن طريق تفريغ الهواء في مقدمتها (Vacuum) مما يؤدي بالتالي لسحب العضو الذكري وتمدده للأمام .. ويتم ذلك باستخدام حلقة خاصة تربط حول جزر القضيب ثم تنزع بعد تحقيق الانتصاب.

### ■ الدهانات الموضعية :

كما يمكن تشجيع حدوث الانتصاب باستخدام عقاقير موضعية تدهن على القضيب مثل مراهم النيتروجلسرين - وهو العقار المستخدم لتوسيع الشرايين التاجية - حيث يحفز ذلك على زيادة تدفق الدم للقضيب الذكري.



## سرفحولة الأفارقة !!

لاحظ الباحثون أن الأفارقة الذين يتناولون لحاء شجر معين ينمو في بعض مناطق القارة الإفريقية يتمتعون بدرجة عالية من القدرة الجنسية.

واستخرج الباحثون عقاراً من لحاء هذا الشجر يعرف باسم يوهيمبين (Yohimbine) نسبة إلى اسم الشجرة : يوهيمبي (Yohimbe) .

وهذا العقار ، الموجود بالأسواق ، يحقق بالفعل نتيجة جيدة في علاج بعض حالات الضعف الجنسي .. حيث يؤثر على الأعصاب الخاصة بتحقيق الانتصاب .. ولكنه في الوقت نفسه يؤدي كذلك إثارة الجهاز السمبثاوي مما يؤدي لارتفاع ضغط الدم ، وزيادة ضربات القلب ، والتوتر ، والصداع ، ولذا لا يجب استخدامه في حالات ضغط الدم المرتفع ، أو وجود مشكلة بالقلب ، وكذلك لا يجب تناوله مع بعض العقاقير وخاصة المهدئات ومضادات الهستامين.

## الضعف الجنسي ومناعب البروستاتا بين الشرق والغرب



دراسة طريقة أجراها الباحثون عن الشرق والغرب فيما يرتبط بمناعب البروستاتا والضعف الجنسي .. ووجدوا أن أبناء الشرق - كما فى أسيا - أقل من أبناء الغرب - كما فى أمريكا - فى نسبة حدوث مناعب البروستاتا بحوالى ٥٠٪ .. وأنهم أقل كذلك من المعاناة من الضعف الجنسي ومشاكل الانتصاب إذ تستمر حياتهم الجنسية بنشاط لحوالى الثمانينيات من العمر !

فما تفسير هذه الظاهرة ؟!

لقد وجد الباحثون أن ذلك يكمن فى عدة نواحٍ ، وهى :

### الناحية الغذائية :

فأهل الشرق يقل تناولهم للحوم الحمراء مقارنة بأهل الغرب الذى يعتمد غذاؤهم على اللحوم ومنتجاتها كالهامبرجر واليهوت دوج والسويس إلى آخره .. أما أهل الشرق فيزيد اعتمادهم على الحبوب والبذور والخضراوات والفاكهة ويكثر تناولهم للأغذية المجهزة من فول الصويا .

فى الماضى كان يقدم للزوج فى ليلة زفافه وفى شهر العسل اللحوم والطيور وغير ذلك من المأكولات الدسمة لمساعدته جنسياً .. أما فى الوقت الحالى فلقد صار من المؤكد أن كثرة تناول اللحوم بما تحمله من دهون حيوانية مشبعة يضر بالصحة الجنسية .. ومن أسباب ذلك أن كميات الدهون العالية تترسب بجدران الشرايين وتعوق تدفق الدم بما فى ذلك الشرايين المغذية للقضيب

الذكرى .. كما لوحظ أيضاً أن بعض السمان ، وهم عادة الذين يفرطون فى تناول الأغذية الدسمة ، تقل بأجسامهم نسبة الهرمون الذكرى المحفز والمثير للرجبة الجنسية.

### **معدل النشاط والحركة :**

ولاشك كذلك أن أهل الغرب أكثر رفاهية من أهل الشرق .. وهذه الرفاهية لها جوانبها الضارة والتي من أبرزها قلة النشاط والحركة والتريض .. أما أهل الشرق فإنهم أكثر لياقة ومقدرة عضلية بسبب حياتهم الكادحة وأكثر تريضاً لاهتمامهم بممارسة الرياضات التقليدية لديهم كرياضة الجودو والكاراتيه واليوجا وركوب الدراجات.

### **الموقف من الحياة الجنسية :**

كما أن للحياة الجنسية بين أهل الشرق أهمية ومكانة كبيرة فممارسة الجنس والإنجاب يحتل جزءاً كبيراً من حياتهم وذلك مقارنة بأهل الغرب الأكثر انشغالاً بالعمل وجمع الأموال وهو ما يصيبهم بتوتر وإحباطات تؤثر على حياتهم الجنسية والتي ربما لا يجدون الوقت الكافى لها .

### **الأعشاب الشرقية :**

ومن ناحية أخرى نجد أن أهل الشرق - كما فى الصين واليابان والهند - يحرصون على تناول أعشاب معينة بصورة تقليدية ويستخدمونها أحياناً كبديل للمشروبات التقليدية كالمياه الغازية والقهوة وغير ذلك .  
وهذه مثل عشب الجنسج ، وعشب الزنجبيل ، وكلاهما من الأعشاب المنشطة جنسياً .. ذلك بالإضافة للشاى الأخضر الغنى بالفوائد الصحية العديدة والذى يعد مشروباً تقليدياً لليابانيين والصينيين .

## ■ كيف تقاوم الضعف الجنسي وتعزز قدرتك الجنسية؟!

- اهتم بغذائك .. ووفر المغذيات الضرورية لصحة البروستاتا وللناحية الجنسية والتي تتوافر فى الأغذية مثل بذور القرع العسلى ، وحبوب اللقاح ، وغذاء ملكات النحل ، والزيت الحار ، والشاى الأخضر .
- تجنب تناول الأغذية والوجبات السريعة .. وقلل من تناول السكر والحلويات والدهون والأغذية الدسمة.
- توقف عن التدخين.
- تجنب الضغوط النفسية أو تعلم كيف تتكيف معها.
- ضع فى ذهنك أن القدرة الجنسية تتغير مع تقدم العمر .. فكلما تقدمت فى العمر صرت بحاجة لمزيد من الاستثارة الجنسية ، ولمزيد من الوقت للوصول إلى حالة الذروة.
- إنك لو اعتبرت هذه التغيرات غير طبيعية فإن ذلك لاشك سيزيد من تأخر قدرتك الجنسية . ولكن لابد من استشارة الطبيب المختص فى حالة حدوث تغير جنسى دون سبب واضح.
- تنبه إلى أن بعض العقاقير قد تضعف الرغبة الجنسية أو تضعف الانتصاب مثل بعض عقاقير ارتفاع ضغط الدم ، وبعض العقاقير المضادة للحموضة والمستخدمه فى علاج قرح المعدة ، وكذلك أغلب المهدئات ومضادات الاكتئاب. ففى حالة وجود ضعف جنسى مع تناول عقاقير مختلفة لابد من استشارة الطبيب المعالج لبحث هذه العلاقة ، واستبدال العقار المسبب للضعف الجنسي بآخر.
- مثلما تؤثر عقاقير كثيرة على القدرة الجنسية فنفس الشيء يمكن أن يحدث بسبب تسمم الجسم بالمعادن الثقيلة والتي صرنا نتعرض لها بكثرة مثل معدن الرصاص الذى يخرج مع عوادم السيارات ، كما يتعرض لهذه المعادن أصحاب بعض المهن المعينة .

لقد أصبح من الممكن الكشف عن نسبة هذه المعادن بعمل اختبار لخصلات الشعر.

– اهتم بإدخال تغييرات على حياتك الزوجية ؛ لأن الملل من أسوأ ما يصيب الرجل بالفتور الجنسي بدليل أنه فى مواسم الإجازات والصيف خارج محل الإقامة عادة ما تنشط العلاقة الجنسية بين الزوجين.

**انتبه**

### المعاشرة علاج لمتاعب التبول

فى حالات تضخم البروستاتا - أو احتقانها - يحدث تحسن واضح لمتاعب التبول وصعوبة إخراج البول بسلاسة مع زيادة الممارسة الجنسية .. فتكرار القذف يسهل خروج البول لأن ذلك يخلص البروستاتا من الإفرازات المتراكمة بها مما يساعد على انكماشها وتقليل ضغطها على قناة مجرى البول .. ولذا يعتبر الجماع بديلاً لجلسات تدليك البروستاتا .

لاحظ كذلك العلاقة الحميمة بين الهرمون الذكري - تستوستيرون - ومتاعب البروستاتا .. إن هذا الهرمون ينخفض نسبياً ومؤقتاً مع حدوث القذف .. فصحیح أن الرجل مع التقدم فى السن يقل بجسمه مستوى هذا الهرمون ، ولكن إذا طالت به فترات التوقف عن الجماع صارت هناك زيادة بمستواه أدت إلى تكون هذا النوع منه المرتبط بتضخم البروستاتا (DHT) مما يحفز على حدوث تضخم البروستاتا . فأنت تخلص جسمك من زيادة هذا الهرمون مع ممارسة تمارين الجنس !!