إعداد : ياسر السيد

العدد 2845 - السنة العاشرة
الأربعاء 24 ذو القعدة 1438 - الموافق 16 أغسطس 2017
Wednesday 16 August 2017 - No.2845 - 10th Year

لتشخيص الحالة لابد من أخذ التاريخ المرضي الكامل ومعرفة وجود المؤثرات السلبية

د. الكندري : تأخر الإنجاب يصيب 15 % من الرجال

تعد مشكلات المسالك البولية الطبية من المشكلات المعقدة ، والتي تحتاج دائماً إلى استشارة الطبيب المختص ، ولأن هذه المشكلات يعاني منها الكثير من الناس ، وكذلك يحتاج الكثير منا إلى فهم ما يدور في ذلك الجهاز الدقيق عند الإنسان ، فقد تحدث إلينا الدكتور أحمد الكندري استاذ مساعد في جراحة المسالك البولية بكلية الطب بجامعة الكويت ، والذي أكد أن مشكلات المسالك البولية تحتاج الى فهم وتشخيص سليمين ، وقال الكندري إن صعوبات واضطرابات التبول عند الشباب دون سن الأربعين عادة ما تكون بسبب انقباض عنق المثانة أو انقباض عضلة التحكم أثناء البول .. فإلى تفاصيل اللقاء ...

يعاني بعض الشباب أعراض اضطراب وصعوبات التبول، فما الأسباب المؤدية الى ذلك؟

صعوبات واضطرابات التبول عند الشباب دون سن الأربعين عادة ما تكون بسبب انقباض عنق المثانة او انقباض عضلة التحكم اثناء البول، تهيج المثانة، ضيق مجرى البول، ولتقييم تلك الحالات نحتاج بعد اخذ التاريخ المرضي والفحص السريري الى عمل الفحوصات التالية: تحليل البول، فحص دفع البول وسونار المثانة، وأحيانا عمل أشعة لمجرى البول او منظار للمجرى البولي، او تخطيط أو فحص ديناميكية التبول الكامل لتقييم وضع المثانة وتقييم احتمال الانسداد البولي وتقييم عضلة التحكم، ويتم اعتماد العلاج اللازم بعد تحديد المرض، فحالات ضيق المجرى البولي تعالج بالمنظار للتوسيع، واذا لم تنجح العملية يتطلب الأمر اجراء عملية جراحية للتصليح، اما في حالات تهيج المثانة وإنسداد عنقها، فالعلاج يكون دوائيا، وفي القليل من الحالات يتم العلاج بحقن البوتوكس.

بعض الرجال يعانون الضعف الجنسي فما أسباب ذلك بشكل عام؟

الضعف الجنسي هو ضعف القدرة على حدوث الانتصاب التام أو المستمر للعضو الذكري اثناء المعاشرة الجنسية، ومن انواع الضعف الجنسي الضعف النفسي: وهو شائع عند الشباب، وذلك بسبب القلق من الفشل في الأداء الجنسي، أو بسبب الضغوط الاجتماعية والأسرية وضغوط العمل، ويعاني معظم المرضى التفكير السلبي تجاه القدرة الجنسية وقلة الثقة بالنفس، وعادة ما يكون المرضى لا يعانون اي امراض عضوية مسببة للضعف الجنسي، ولا يتعاطون اي ادوية قد تضعف الأداء الجنسي

اما النوع الثاني فهو الضعف العضوي، ومن أشهر أسبابه: مرض السكر، وكذلك امراض تصلب الشرايين وارتفاع الكوليسترول وارتفاع ضغط الدم والتدخين، ومن الأدوية المسبب للضعف الجنسي بعض ادوية علاج ارتفاع ضغط الدم وبعض الأدوية النفسية

وقد يحدث الضعف الجنسي بسبب نقص هرمون الذكورة أو ارتفاع الهرمون اللبني، ومن احد اسباب ضعف الانتصاب عند المرضى، وبالأخص من هم دون الأربعين، الضعف الناتج ع خلل في انسجة الانتصاب

كيف تحددون الأسباب؟

– تشخيص الضعف الجنسي يعتمد في الغالب على معرفة التاريخ المرضي وتحديد درجة الضعف، الفحص السريري، ويضاف الى ذلك تحاليل دم لتقييم السكر والكوليسترول وفيا هرمونات الذكورة، وقد يلجأ الطبيب في أحيان قليلة لعمل سونار لقياس ضخ الدم في العضو الذكري.

العلاج

ماذا عن طرق العلاج؟

– يحتاج علاج ضعف الانتصاب الى الاطمئنان والتشجيع النفسي للتغلب على مشكلة نقص الثقة والقلق النفسي المصاحب لتلك الحالة المهمة

أما العلاج بالأدوية فيشمل اعطاء أدوية منشطة للانتصاب مثل الفياغرا او السياليس او الليفترا، وتعطى تلك الأدوية اما قبل المعاشرة الزوجية او بشكل منتظم،ومن المهم اخذها بوصفة طبية وتحت متابعة طبيب مختص لتقييم الاستجابة وتجنب الموانع، وق تبين طبيا ان اخذ حبة أو اثنتين قد لا يكون كافيا للحكم على عدم الاستفادة وكذلك قد يحتاج المريض الذي يعاني نقص هرمون الذكورة مع ضعف الانتصاب للعلاج بهرمون الذكورة، اما بعض الأعشاب او الأدوية المقلدة فقد لا تعرف كل آثارها السلبية، لذا فمن الأفضل تجنبها والالتزام بما هو معروف وآمن طبيا، ومن أنواع الأدوية الحقن الموضعية التي تنشط الانتصاب وتعطى في العضو الذكري ولها مفعو جيد، ولكن مشكلتها الألم البسيط المصاحب للحقن، وتستخدم عند فشل الأدوية التي تستخدم بالفم

وهناك أيضا العلاج بجهاز الشفط الخارجي ويعتبر حلا مقبولا عند البعض، حيث بسبب الشفط بالجهاز انتصابا مقبولا تتم المحافظة عليه برابط مطاطي، وعادة يكون الانتصا متوسطا ويساعد في اتمام العملية الجنسية

يضاف الى ذلك العلاج بعمليات الجهاز التعويضي وتعتبر الحل الأمثل في حالات الضعف الجنسي الشديد، وتتم العملية عن طريق فتح جراحي في انسجة القضيب وما حولها، ويتم وضع مادة صناعية تعوض الانتصاب. وهناك عموما نوعان: جهاز مرن ويكون منتصبا في جميع الأوقات، ولكن له مفصلا يسمح بثنيه لستر المريض نفسه ويتمتع بسهولة الاستعمال

جهاز قابل للامتلاء والتفريغ: وهو الأقرب للطبيعي ويتكون من اسطوانات توضع في انسجة القضيب ومخزن ماء لتعبئة الانتصاب يوضع في اسفل البطن ومضخة صغيرة للتحكم توض في كيس الخصية بشكل سطحي يسمح بالتحكم فيها، وقد اثبتت الدراسات الحديثة تفوق الأجهزة التعويضية على الأدوية في حالات الضعف الشديد، واوضحت تلك الدراسات نسبة رضي عالية من الناحية الجنسية بين الأزواج، ومن مزايا تلك الأجهزة الحديثة تغليفها بمواد تقلل احتمال حدوث الالتهابات، والتي قلت بشكل كبير لا يتجاوز 3% من الحالات

تأخر الانجاب

■ صعوبات واضطرابات التبول عند الشباب عادة ما تكون بسبب انقباض عنق المثانة أو عضلة التحكم أثناء البول

■ تشخيص الضعف الجنسي يعتمد في الغالب على معرفة التاريخ المرضي وتحديد درجته بالفحص السريري

.. وبعد إجرائه عملية جراحية لأحد المرضى

■ في حالات النقص الشديد للحيوانات المنوية يُنصح بعمل تحليل للهرمونات المرتبطة بالإنجاب

■ علاج دوالي الخصية بالجراحة الميكروسكوبية يعتبر من أفضل الوسائل الطبية في شفاء ضعف السائل المنوي

■ الحالات الشديدة من المثانة النشطة والتي لم تستجب للأدوية التي تؤخذ بالفم يمكن مساعدتها بحقنها بـ «البوتوكس»

يعاني بعض الرجال من تأخر الانجاب، فودّ التعرف إلى الأسباب والتشخيص وطرق العلاج؟

– تاخر الانجاب يصيب نحو 15% من الرجال ويتم التشخيص عندما يتاخر الانجاب خلال سنة من العلاقة الزوجية المستمرة، ومن المهم التاكد ان الزوجة لا تعاني من اسباب تؤدي الى تاخر الانجاب، وكذلك لابد من التاكد من ان العلاقة الجنسية الزوجية مستمرة وبالأخص في ايام التبويض

ولتشخيص الحالة لابد من اخذ التاريخ المرضي الكامل ومعرفة وجود المؤثرات السلبية مثل ابر هرمونات الذكورة، التعرض للحرارة الشديدة مثل حمام السونا والذي قد يضر بالخصيتين، وكذلك معرفة ان كان الشخص يدخن، لما ثبت من تاثير التدخين السلبي عل وظيفة الخصية

ومن هنا فانه يتم الفحص السريري الذي يركز على الهيئة العامة للرجل وتوزيع الشعر، كذلك حجم الخصيتين، وجود دوالي الخصية، ومن المعروف طبيا ان دوالي الخصيتين احد اكثر اسباب ضعف وظائف الخصية المسببة لتاخر الانجاب عند الرجال

اما عن الفحوصات في هذه الحالة فتشمل تحليلا للسائل المنوي لمرتين على الأقل، يشترط ان يمضي يومان الى ثلاثة ايام بعد آخر معاشرة زوجية لاعطاء العينات

وفي حالات النقص الشديد للحيوانات المنوية يُنصح بعمل تحليل للهرمونات المرتبطة بالانجاب

وينصح أيضا بعمل بعض التحاليل الخاصة بالوراثة في حالات النقص الشديد وحالات انعدام الحيوانات المنوية او ما يسمى بالصفر

واذا انتقلنا الى العلاج فمن الوسائل العلاجية المتطورة سونار الخصيتين، وهو مفيد لتقييم حجم الخصية ودوالي الخصية، ويساعد بالأخص في حالات الدوالي التي يصعب تقييمها سريريا مثل سماكة جدار الخصية،وكذلك في حالات ما بعد عمليات الدوالي

كذلك يمكن اجراء فحص DNA للسائل المنوي: بحيث تحسب كمية التكسر فيه، ويعتبر من الفحوصات الحديثة والمفيد لاثبات ضعف السائل المنوي

الجراحة الميكروسكوبية

يقال انه يوجد حاليا طرق جديدة لعلاج ضعف الحيوانات المنوية، حدثنا عنها؟

يعتبر علاج دوالي الخصية بالجراح الميكروسكوبية من افضل الوسائل الطبية في علاج ضعف السائل المنوي في تلك الحالات، وذلك بسبب الدقة العالية في طريقة العملية لعلاج الدوالي وتقليل فرص رجوعها او حصول السلبيات مثل تجمع الماء حول الخصية، وتعتبر الجراح الميكروسكوبية الحل الأمثل لتحسين وظائف السائل المنوي في حالات الدوالي

وقد اثبتت التجارب استمرار التحسّن في 70% من تلك الحالات، اما في حالات ضعف السائل المنوي غير المصحوبة بالدوالي، والتي تعتبر غالبا بسبب ضعف وراثي في وظائف الخصية، فيتم علاجها بالأدوية المنشطة للخصية.وتشمل تلك الأدوية منشطا للهرمونات المسؤولة عن الخصية، وكذلك بعض المكملات الغذائية والفيتامينا المساعدة لتنشيط الخصية، واخيرا فان الوسائل المساعدة للانجاب مثل الحقن المجهري تعتبر وسيلة مهمة مساعدة، يستطيع مرضى حالات نقص العدد استخدامها

كيف يتم التعامل مع مشكلة تكرار التبول، فهل هناك حل لتلك المشكلة؟ وما الفحوصات المطلوبة للتشخيص واحدث العلاجات؟

تعاني الملايين من النساء في العالم في الفئة العمرية من 30-60 سنة من تكرار التبول، وتشعر المراة المصابة بمثل هذه الحالة بالرغبة المفاجئة في تكرار التبول، وعند تاخر التبول فقد تزيد الرغبة بشكل مفاجئ وقوي، وقد يسبب تبولا لا ارادياً عند البعض، ومما يميز تلك الحالة عدم وجود الحرقان وعدم وجود التهاب، وتنتج الحالة غالبا بسبب زيادة نشاط أعصاب الحوض المغذية للمثانة.وقد تكون تلك الحالة عرضية أو مزمنة، وحتى في الحالات المزمنة قد تحدث بدرجات متفاوتة.

ويتم تقييم الحالة باخذ التاريخ المرضي، وبعدها بالفحص السريري، ويتم عمل الفحوصات اللازمة وبالأخص تحليل البول، ومن الفحوصات المفيدة أيضا فحص تخطيط المثانة او ديناميكيتها

وفي العلاج: من المهم تطمين المرضى بالحالة وتعريفهم بمستقبلها الحميد حتى لا يصاب المرضى بالقلق من الحالة، وكذلك فان العلاج السلوكي بتقليل السوائل وبالأخص المحتوية على الكافيين تفيد في تقليل ادرار البول الذي يهيج تلك الحالة، كما ان تفريغ المثانة بشكل منتظم يخفف من فرص مفاجئة التبول، وتستخدم الأدوية التي تؤخذ بالفم بتقليل تقلصات المثانة وتحسين الحالة بنسبة قد تصل الى 70% من الحالات، ومن سلبيات تلك الأدوية جفاف البلعوم والامساك، لذا فمن المهم تنبيه المرضى للتعامل معها، والتي غالبا ما تكون محتملة وبالأخص في الأنواع الأحدث من تلك الأدوية

أما الحالات الشديدة من المثانة النشطة، والتي لم تستجب للأدوية التي تؤخذ بالفم فيمكن مساعدتها بحقن المثانة بمادة البوتوكس، ويجرى ذلك الأمر عادة تحت التخدير لتسهيل ودقة الحقن على المرضى، وتعتبر من أساليب التدخل البسيطة والتي يمكن المرضى مغادرة المستشفى في نفس اليوم، ويعتبر أسلوب البوتوكس للمثانة فعالا بنسبة 60%-70 من تلك الحالات الشديدة، وهي تعتبر نسبة جيدة تستحق الاستخدام، ومن سلبيات البوتوكس هو تكلفة الدواء وأيضا الحاجة لاعادة الحقن والتي عادة ما تحصل في حالات الاستجابة من 6 أشهر الى سنة، وأيضا فان من وسائل علاج حالات المثانة النشطة استخدام المنظم الكهربائي لأعصاب المثانة، ويعتبر العلاج مفيدا وفعالا أيضا بنسبة 60%-70 من الحالات، ويتم ذلك بعد فترة الاختبار، والذي يتم عن طريق وضع سلك في أسفل الظهر ويربط بجهاز كهربائي خارجي، فاذا أظهر الاختبار تحسنا خلال 3-7 أيام يتم بعدها وضع المنظم الكهربائي بعملية جراحية في أسفل الظهر، وفي السنوات الأخيرة تم تطوير جهاز كهربائي خارجي لاثارة عصب في الرجل يؤدي للتاثير الايجابي على أعصاب المثانة، ويتم ذلك عن طريق جلسات متكررة، واخيرا فان الحالات الشديدة المصحوبة بصغر حجم المثانة غالبا تحتاج الى عملية توسيع المثانة.

أطعمة تزيد من مستوى الهيموغلوبين في الدم

«العربية» : أتشعر بالتعب والإرهاق والوهن؟ هل تجد صعوبة في التنفس في بعض الأحيان؟ أتعاني من الصداع على فترات متقطعة؟ أتشعر بسرعة ضربات القلب؟ أتشعر ببرودة في يديك وقدميك؟ ماذا عن شهيتك للطعام.. هل قلت؟

إذا أجبت على هذه الأسئلة بـ«نعم»، فلا يجب أن تهمل هذه الأعراض على الإطلاق، فأنت ربما تعاني من نقص الهيموغلوبين في الدم.

والهيموغلوبين هو نوع من البروتين الغني بالحديد والذي يتواجد داخل كرات الدم الحمراء، وهو مسؤول عن نقل الأكسجين إلى كل أعضاء الجسم. كما أن الهيموغلوبين يساعد أيضا في التخلص من ثاني أكسيد الكربون عن طريق نقله من الخلايا إلى الرئة.

لذا فمن المهم للغاية البقاء على مستوى الهيموغلوبين في الدم في المستوى المعقول، لضمان تأدية كل أعضاء الجسم لوظائفها المعتادة. وبحسب الخبراء، فإن المستوى الأمثل للهيموغلوبين في الدم يتراوح بين 14 و18 في الرجل وبين 12 و16 في المرأة.

وتعتبر الأنيميا هي أهم المشاكل الصحية التي تنتج عن نقص مستوى الهيموغلوبين في الدم.

يذكر أن العديد من السيدات قد تعاني من الأنيميا أثناء الحمل أو أثناء فترة الحيض، نظرا لفقدان كميات كبيرة من الدم. كذلك يمكن أن يعاني الشخص من الأنيميا نتيجة لإجراء جراحة ما نتج عنها فقدان للدم مثلا.

وبحسب تقرير نشره موقع «بولد سكاي» المعني بالصحة، فإن هناك عددا من الأطعمة التي تعزز من مستوى الهيموغلوبين في الدم، ومنها:

1 – الأطعمة الغنية بحمض الفوليك

عندما يعاني الجسم من نقص في حمض الفوليك، المعروف بفيتامين «B-المركب»، فإن ذلك يؤدي إلى نقص في مستوى الهيموغلوبين في الدم. والأغذية الغنية بحمض الفوليك هي الأوراق الخضراء والفول السوداني والكبد والحبوب والموز.

2 – الأطعمة الغنية بالحديد

الحديد هو من أهم العناصر الغذائية التي تساعد في إنتاج الهيموغلوبين. لذا يجب التأكد من إدراج الأطعمة الغنية بالحديد إلى نظام غذائك اليومي، ومنها الكبد واللحوم الحمراء والسبانخ واللوز والتمر والعدس، كما يمكن تناول مكملات الحديد الدوائية، بعد استشارة الطبيب بالطبع.

3 – الأطعمة الغنية بفيتامين «C»

نقص فيتامين «C» في الجسم يسبب انخفاضاً في مستوى الهيموغلوبين في الدم، لذا يجب الإكثار من الأطعمة التي تحتوي على فيتامين «C» مثل البرتقال والليمون والفراولة والغريب فروت والطماطم والبابايا والسبانخ، لضمان مستوى معتدل من الهيموغلوبين.

4 – البنجر أو الشمندر

البنجر أو الشمندر من أفضل الأطعمة التي تساعد في زيادة مستوى الهيموغلوبين في الدم، لأنه غني بالحديد والبوتاسيوم والألياف.

5 – التفاح

في حالة الهيموغلوبين، يصدق المثل الشهير «تفاحة واحدة في اليوم تبقي الطبيب بعيدا»، وذلك لأن التفاح غني بالحديد، وتناول تفاحة واحدة يوميا كفيل برفع الهيموغلوبين للمستوى الأمثل.

ولمن يعاني من نقص الهيموغلوبين في الدم، ينصح الأطباء بتحضير عصير سحري يتكون من تفاحة مقشورة وثمرة بنجر أو شمندر وعصير ليمونة والقليل من الزنجبيل، والحرص على تناول ذلك العصير مرتين يوميا من أجل نتائج علاجية هائلة.