

قلة شرب الماء والأغذية الغنية بالكالسيوم يلعبان دوراً كبيراً في تكونها

زيادة الوزن والسمنة وتناول البروتين بكثرة يُساهمان في الإصابة بالحصوات

■ الأمراض المزمنة

غير المعدية تلعب دوراً في ارتفاع الإصابة بالعقم

بين الشباب الكويتي ساهمت الى حد كبير في ارتفاع امراض الذكور بشكل لافت، فعندما نقوم بمراجعة التاريخ المرضي للشباب حديثي الزواج ممن يعانون من العقم او ضعف القدرة الجنسية، نكتشف انهم يتناولون منشطات وهرمونات تكبير العضلات وبناء الجسم، وهذه الهرمونات لاسف تؤثر سلبا في صحة الشباب، حيث تؤدي الى ضعف في انتاج الحيوانات المنوية وتدهور في الهرمون الذكري للرجل، ما يؤثر على كفاءته ونشاطه، لذا دائما ما ننصح بعدم اخذ الهرمونات دون استشارات طبية.

وبالعودة الى الامراض المزمنة، فالسكري والضغط والكوليسترول وغيرها من الامراض المزمنة تؤدي الى ضعف القدرة الجنسية لدى الرجل خاصة في نهاية الخمسينات وبداية الستينات، وفي هذه الحالة يقوم الطبيب المعالج بتعديل قياسات السكر والضغط ويطلب الى المريض الامتناع عن تناول الكحول والتدخين في مقابل ممارسة الرياضة وتخفيض الوزن كحل اساسي اولي لمعالجة المشكلة، ثم تنتقل الى الحبوب الملوية التي تصرف تحت اشراف طبي، وفي حال عدم الاستجابة تلجأ الى الاجهزة التعويضية.

الاجهزة التعويضية
العلاج الأخير

قال الدكتور محمد الغانم إن الاجهزة التعويضية هي العلاج الأخير لضعف القدرة الجنسية ، لافتا إلى انها عبارة عن قطعة سيليكون طبي مطاطي يتم تركيبها تحت بنج كامل او بنج نصف، يتم تركيبه من خلال اجراء فتحة صغيرة، وبطبيعة الحال يجب ان يدرك المريض ان الجهاز يمثل جسما غريبا داخله، صحيح انه يكون مغلفا بالمضادات الحيوية، لكن الامر لا يخلو من المضاعفات او الآثار الجانبية لذا من الضروري ضبط المؤشرات الحيوية للجسم من السكري والضغط وغيرها لتجنب التعرض لاية مضاعفات، وفي حال حدوث ذلك نقوم بنزع الجهاز على الفور حفاظا على سلامة المريض .



كبيرة فيتم عمل فتحة صغيرة من الخارج بحجم 1 سنتيمتر وندخل المتظار ونفخت الحصى، وبشكل عام نشهد جراحات المسالك البولية تطورا ملحوظا في الآونة الأخيرة سواء جراحات الليزر والمناظير المرتة وشبه المرتة، والنتائج غالبا ما تكون ممتازة.

هرمونات العضلات الى أي مدى ساهمت الأمراض المزمنة غير المعدية في انتشار امراض الذكور في البلاد؟ بشكل تقديري تتراوح نسب الإصابة بالعقم ما بين 5 الى 10 % من اجمالي المراجعين للمركز ولا تمثل الكويت، وبالفعل تعب الأمراض المزمنة غير المعدية مثل السكري والضغط وارتفاع نسبة الكوليسترول وكذلك التدخين دورا في ارتفاع نسب الإصابة بالعقم والضعف الجنسي، الا اننا لاحظنا مؤخرا وجود ظاهرة أخرى

■ هرمونات العضلات تتسبب في 20 % من حالات العقم لدى الشباب المراجعين

بكترة واعطاء الادوية اللازمة، واذا لم ينتج الامر لأسباب مختلفة مثل اصابة المريض بارتفاع في درجة الحرارة أو ارتفاع وظائف الكلى، او في حال كبر حجم الحصى، يمكننا في هذه الحالة ان نتدخل جراحيا من خلال اجراء جراحة المناظير، وذلك عن طريق عمل فتحة في مجرى البول ندخل من خلالها الى الحالب وننقد حجم الحصى، فنادا كانت صغيرة فمن الممكن ازلتها بالكامل واذا كانت كبيرة يتم تفتيتها بالليزر وتحويلها الى رمل حتى يسيل انتزاعها بالكامل.

اما بالنسبة لحصوات الكلى، فيتم التعامل معها بطرق مختلفة، اذا كانت صغيرة الحجم يتم تفتيتها وازالتها، اما اذا كانت

والتشوهات الخلقية بالجهاز البولي وغيرها . وللوقاية من الحصوات يجب شرب كميات كافية من الماء، وتناول المنتجات التي تحتوي على الكالسيوم بكميات معقولة والتخفيف من استهلاك الصوديوم واللحوم الحمراء والتقليل من تناول المشروبات الغازية.

علاج عانا عن سبل علاج الحصوات، وهل تختلف باختلاف نوع الحصوات؟

نعم، ففي حال الإصابة بحصوة صغيرة في الحالب لا يحتاجون حجمها 2 الى 3 ملم، نغلي المريض في البداية فرصة لطرد الحصى من الجسم من خلال شرب السوائل

وفيما يتعلق بالنسب الأكثر عرضة للإصابة، فبالرغم من أن الاطفال اقل عرضة للإصابة بالحصوات عن الكبار، إلا أن الاطفال ليسوا بمنأى عن ذلك، فمن الممكن أن يصاب الاطفال من سن 6 شهور بتكون الحصوات نتيجة خلل جيني ما، الا ان نسبة حدوث ذلك قليلة للغاية، وبشكل عام الحالات الأكثر إصابة بالحصوات بين الرجال والنساء تبدأ من سن العشرينات والثلاثينات فما فوق، ما العوامل المساعدة على تكون الحصوات؟ وكيفية الوقاية منها؟ يوجد العديد من مسببات تكون الحصوات مثل زيادة الوزن والسمنة وتناول الأغذية الغنية بالبروتين أو الاملاح بنسب كبيرة وكذلك التاريخ العائلي للمريض

سنتقيت والسيستين، وعادة ما تتكون الحصوات في الكلى ثم تنتقل الى الحالب اذا كانت صغيرة الحجم.

هل يلعب جنس المريض "ذكر أم أنثى" أو عمره دورا في تكون الحصوات؟ الرجال والنساء على حد سواء معرضون للإصابة بتكون الحصوات، وإنما تختلف نسب الإصابة باختلاف الجينات، فالعوامل الوراثية تلعب دورا كبيرا في الإصابة بالحصوات، وربما تساهم في الإصابة بالحصوات بنسبة تقدر ما بين 5 الى 10%، فإذا كان أحد الوالدين يعاني من الحصوات يكون أبنائهم أكثر عرضة للإصابة بالحصوات من غيرهم.

للعامل أو الفئات التي تعمل في الميدان وتعرض لدرجة حرارة الشمس الحارقة فيصبح تناولهم من 2.5 الى 3 لتر ماء يوميا. ما المؤشر على الحاجة لشرب الماء؟

المقياس في حاجة الإنسان الى شرب المياه يعود إلى درجة لون البول، فكلما كان اللون أصفر غامقا زادت حاجة الإنسان الى شرب المياه والعكس صحيح، حيث يدل اللون الغامق على إصابة الشخص بالجفاف مما يتسبب في تسريب الاملاح وتكون الحصوات .

ما أنواع الحصوات بشكل عام ؟ يوجد العديد من الحصوات فمنها مثلا، اوكسيلات الكالسيوم وتمثل 80% من اجمالي الحصوات، واوكسيلات الفوسفات وتمثل من 5 الى 10%، وحصوات حمض البوليك وهي أيضا تمثل ما بين 5 الى 10% من الحصوات، وحصوات أخرى أقل انتشارا مثل

■ شرب السوائل

بكثرة وإعطاء الأدوية العلاج الأول للحصوات ثم الجراحة بالمنظار

حذر رئيس وحدة المسالك البولية بمستشفى جابر للفوات المسلحة واختصاصي المسالك البولية بالمركز الطبي الكندي الدكتور محمد الغانم الشباب من الإفراط على تناول هرمونات العضلات لما لها من آثار خطيرة على صحة الرجال عامة والصحة الجنسية خاصة، كاشفا أن ما يمارب 20 % من الشباب المراجعين للمركز الكندي يعانون من العقم بسبب الهرمونات التي تؤدي الى تقليل عدد الحيوانات المنوية وضعاف القوة الجنسية عند الرجال. ونصح الغانم الرجال والنساء على حد سواء يشرب كمية كافية من المياه يوميا بعدد يتراوح بين 2 الى 2.5 لتر حسب طبيعة عمل كل منهم، مشيرا الى أن 40 % من المراجعين لأمراض المسالك البولية لديهم يعانون من تكون الحصوات بمختلف أنواعها، وأن كانت الحوامل الجينية والوراثية تساهم في تكون الحصوات بنسبة تتراوح بين 5 الى 10 % إلا ان قلة شرب الماء والأغذية الغنية بالكالسيوم يلعبان دورا كبيرا في تكون الحصوات.

وعن امراض المسالك البولية الأكثر انتشارا في الكويت قال الغانم، إن الطبيعة البيئية للكويت من ارتفاع شديد في درجة الحرارة والعادات الغذائية غير الصحية للمجتمع ككل من الافراط في تناول اللحوم الحمراء وبعض الخضراوات والفاكهة مثل المانجو والفراولة والسيانخ والشاي والقهوة الغنية باوكسيلات الكالسيوم إلى جانب قلة شرب المياه كل هذا يساهم في تكون الحصوات بنسب كبيرة في المجتمع الكويتي. كما كشف عن تفاصيل أخرى في اللقاء التالي:

ما الحصوات الأكثر انتشارا في البلاد؟ يمثل مرضي الحصوات من المراجعين للمركز الطبي الكندي بين 30 الى 40% من اجمالي عدد المراجعين، وللوقاية من هذه الحصوات يجب الاكثار من شرب المياه بمعدلات تتراوح بين 2 الى 2.5 لتر يوميا، وذلك لمن يعمل داخل غرف مغلقة ومكيفة، اما



لا تضرب طفلك .. التهاب المفاصل

خطر ماثل عند البلوغ

الأطفال تضاعف لديهم خطر الإصابة بالتهاب المفاصل، مقارنة بأقربائهم الذين لم يتعرضوا لهذا العنف أثناء الطفولة.

ورجحت الدكتورة إليزابيث بادلي، قائد فريق البحث، أن السبب يعود في ذلك إلى خلل في الجهاز المناعي ناجم عن الإساءة الشديدة للأطفال، ما اثر على عملية التمثيل الغذائي، ولعب دوراً في الإصابة بده التهاب المفاصل.

وتأتي نتائج هذه الدراسة، في سياق دراسات سابقة حذرت من أن تعرض الأطفال لسوء المعاملة يضاعف خطر إصابتهم بأمراض القلب

أفادت دراسة كندية حديثة أن تعرض الأطفال لسوء المعاملة والإساءة البدني في مرحلة الطفولة، يضاعف خطر إصابتهم بالتهاب المفاصل في مرحلة البلوغ وبعدها. الدراسة أجراها باحثون بمعهد أبحاث كرميل بكندا، ونشروا نتائجها، في العدد الأخير من دورية (Arthritis Care Research) العلمية. وللتوصل إلى نتائج الدراسة، راقب الفريق 21 ألفاً و889 بالغاً، تعرضوا لسوء المعاملة والإساءة البدني والعنف في مرحلة الطفولة، بحسب ما نقل "العربية نت" . ووجد الباحثون أن هؤلاء

