

أكد أن السمنة تسبب الضعف الجنسي ونصح بممارسة الرياضة وتناول الغذاء الصحي

# د. حسام هارون من مستشفى طيبة لـ «الأنباء»: شرب 3 لترات من الماء يومياً ينظف الجهاز البولي ويطرد الرمل والأملاح الزائدة

زينب ابوسيدو

يتداخل الجهاز البولي والجهاز التناسلي بشكل كبير. خصوصاً عند الرجل. بحيث يؤدي المرض في الجهاز التناسلي كتضخم البروستاتا الى عواقب بولية وخيمة كحصوات المثانة واحتباس البول وقصور في وظائف الكلية وغيرها. والاهتمام بالجهاز البولي يكتسب اهميته من ان الكلية فتر الجسم، والجهاز البولي مرتبط بشكل وثيق بصحة جميع اجزىة الجسم، كالأوردة والشرايين والقلب والجلد والكبد وتوازن الدم وكيمياء الجسم، ويؤكد الأطباء ان شرب الماء عامل حيوي واسباسي في صحة الجهاز البولي، وبالتالي في صحة جسم الانسان بشكل عام. فقلة شرب الماء تؤدي الى ترسب الاملاح والرمل في الجهاز البولي، وفي المقابل شرب ثلاثة لترات من الماء يومياً كفيل بالمحافظة على الجهاز البولي من الرمل والترسبات والالتهابات الناتجة عن ذلك. وخلال استضافتنا للدكتور حسام هارون

اختصاصي جراحة المسالك البولية في مستشفى طيبة للرد على اسئلة القراء المتصلين، أكد ان التبول الليلي عند الأطفال يحتاج الى جملة علاجات متكاملة منها العلاج السلوكي والنفسي، إضافة الى الإقلال من السوائل مساء وقيل النوم وخصوصاً السوائل المحتوية على الكافيين كالشاي والقهوة والكولا وكذلك العلاج الدوائي. وحول الخصية المعلقة عند المواليد الجدد، أكد د. هارون على ضرورة إجراء عملية انزال الخصية قبل بلوغ الطفل عامه الأول لتلا تضضر الخصية، فبقاؤها في البطن يؤثر سلباً على وظيفتها مستقبلاً، مشيراً الى ان تضخم البروستاتا عند الرجال يؤدي الى التهابات متكررة في المسالك البولية وتكوين حصوات المثانة وصعوبة التبول وامراض الكلى وغير ذلك. كما ميز بين تضخم البروستاتا وسرطان البروستاتا، مؤكداً ان المرضين مختلفان تماماً. فنضخم البروستاتا يحدث في الجزء الداخلي حول مجرى البول، أما سرطان البروستاتا فغالبا ما يحدث في القشرة الخارجية، مضيفاً ان تضخم البروستاتا قد يترافق أحياناً مع أصابها بالسرطان. وحول الضعف الجنسي، أوضح د. هارون ان ارتفاع السكر والدهون



الدم المرتفعة يؤديان الى ضعف الانتصاب عند الرجال، كما ان السمنة تؤدي كذلك الى الضعف الجنسي لأن الخلايا الدهنية تؤدي الى تدمير الهرمونات الذكرية وكذلك ضغط الدم المرتفع، لأنه يؤدي الى تصلب الشرايين ما يسبب قلة تدفق الدم وضعف الانتصاب. وحول الخصوبة، أكد ان نسبة الحركة في الحيوانات المنوية يجب الا تقل عن 50٪/ شرط الا تقل الحركة النشيطة عن 30٪/ كحد أدنى، ونصح بممارسة الرياضة بشكل دائم وتناول الغذاء الصحي لأن نبات ذلك بالصحة العامة، وبالتالي بصحة الجهازين البولي والتناسلي لصلتهما الوثيقة بنسبة الأملاح والدهون في الدم، كما تطرق د. هارون الى الكثير مما يهم القراء خلال اجاباته عن اسئلة المتصلين، فإلى التفاصيل:



د. هارون يرد على أسئلة المتصلين

ومنها 30٪/ على الأقل تكون حركتها سريعة، هل انت متزوج؟  
نعم متزوج منذ سنة وثلاثة اشهر، حدث حمل اول مرة وحدث اجهاض، وذلك قبل عام.  
كم مرة اجريت تحليل سائل منوي؟  
اجريت ثلاثة تحاليل، اول تحليل كان 71 مليوناً والحركة 15٪/ وثاني تحليل بعد 3 اشهر بعدما تناولت عسلاً أصبحت 75 مليوناً والحركة 30٪/ وآخر تحليل اجريته قبل شهر كانت 79 مليوناً والحركة أصبحت 40٪/.  
يجب ان تقوم بعمل سونار على الخصية لئلا اذا كانت هناك دوالي في الخصية ويجب ان تجري تحليلاً للهرمونات المسؤولة عن الخصوبة.  
الخطيب: لي قريب جرى تحليل للسائل المنوي وظهرت النتيجة وجود ضمور في الخصية وعدم وجود عدد لإفراز الحيوانات المنوية ولديه دوالي وهو متزوج منذ خمس سنوات، ما حجم الخصية؟  
حجم الخصية طبيعي لكن هناك ضموراً داخلها.  
سبحاناً تحليلاً للهرمونات، وإذا كانت النسبة طبيعية فسبحاناً عينة من الخصية، فإذا كانت هناك حيوانات منوية داخل الخصية فسبحاناً هنا أمل في الإنجاب وإذا كانت الخصية لديها ضمور في الخلايا الداخلية ولا يوجد إنتاج للحيوانات المنوية فهنا تكمن المشكلة.

## العجز الجنسي

ابومحمد: عمري 36 عاماً واعاني من ضعف في الانتصاب.  
الدهون في الدم ومعدل السكر ونسبة الهرمونات

منذ حوالي شهرين، اعاني من تبول لا ارادي كل اسبوع، او كل عشرة أيام، ولا اعرف السبب وكاني احلم اني اتبول وعندما اصحو اجد ملابسي مبللة قليلاً.  
كم مرة حدث هذا الشيء؟  
منذ عشرة ايام حدث مرتين تقريبا كل خمسة ايام مرة وقبل ذلك كل ستة اشهر مرة.  
هل موضوع التبول اللا ارادي موجود لديك وانت صغير؟  
نعم كان عندي وعمري اقل من 6 سنوات وبعدها توقفت مرة واحدة وبعدها بلغت واصبح عمري 16 عاماً فما فوق وقف مرة واحدة والفترة السابقة انتابني تعب.  
هل تشعرك من حرقان في البول او تقطع فيه او ضعف في اندفاعه؟  
لا.  
هل تدخل الحمام قبيل النوم لتفريغ المثانة؟  
نعم وباستمرار.  
تحتاج الى عمل بعض الفحوصات مثل تحليل للبول وسونار، وعلى أساس النتائج يكون العلاج.

## حركة الحيوانات المنوية

يعقوب: اذا كان عدد الحيوانات المنوية 79 مليوناً لكن الحركة ضعيفة جدا فهل هذا يؤثر على الإنجاب؟  
نعم يؤثر على الإنجاب، فالحركة على الأقل يجب ان تكون 50٪/ كما ان الحركة النشيطة يجب ان تكون لها نسبة على الأقل 30٪/، اي يجوز ان يتحرك منها 50٪/ لكن حركتها تكون بطيء، فيجب ان يكون 50٪/ حركة على الأقل



د. حسام هارون يجاور جريدة «الأنباء»

تجربه مرة ثانية.

## ضعف الإخصاب

زين: لدي ضعف في الحيوانات المنوية واجريت عملية دوالي على الخصية اليسرى.  
منذ متى اجريت العملية؟  
منذ حوالي ستة اشهر.  
هل اجريت تحليلاً بعد العملية؟  
اجريت تحليلاً وكانت النتيجة تشوهات وضعفاً.  
كم كان عدد الحيوانات المنوية لديك؟  
حوالي 4 ملايين.  
انن تحتاج الى عمل تحاليل للهرمونات الاربعة وعلى هذا الاساس نستطيع ان نعرف اذا كانت هناك مشكلة في الهرمونات فنعطى علاجاً لها وتحسن حاله، واذا لم تكن هناك مشكلة في الهرمونات نقوم باجراء تلقيح صناعي.  
صالح: تزوجت قبل عام وعندما تأخر الحمل اجريت فصصاً، وكانت نتيجة تحليل المنى صفراً، وقال لي الدكتور يجب ان نفتح ونسحب من الخصية نفسها، وكانت النتيجة وجود انسداد واجريت عملية انابيب لكن لم يرزقني الله بعد، وبعد فترة سألت احد الاطباء فقال لي انه يمكنه ان يجري عملية تسليك حتى يفتح الانسداد، فما رأيك؟  
مادام هناك انسداد فليس امامك الا حلال، اما موضوع اطفال الانابيب او اصلاح هذا الانسداد الموجود، لكن نتائجها ضعيفة جداً ونسبة نجاحها لا تزيد عن 15 و 20٪/، وانا ارى ان نسب نجاح التلقيح الصناعي افضل من موضوع تسليك الحبل المنوي.  
عبادي: عمري 53 عاماً، ولدي مشكلة ليلاً



تهاني: هل توجد علاقة بين السمنة والضعف الجنسي؟  
نعم، فالخلايا الدهنية تميل الى تكبير هرمون الكورتيزول (التيسترون) وتحويله الى هرمون الكورتيزول وذلك فإن هذه الخلايا تزيد هرمون الحليب في الدم وما له من تأثيرات سلبية على الرغبة الجنسية والانتصاب.  
ثانياً فإن السمنة غالباً ما يصاحبها ارتفاع في نسبة الكوليسترول والدهون الضارة في الدم ما يؤدي الى ترسبها على جدار الشرايين فينتج عن ذلك ان يقل تدفق الدم بها، ما يضعف الانتصاب، وعلى ذلك فنحن ننصح بممارسة الرياضة والغذاء الصحي للمحافظة على الصحة الجنسية.  
محمود: عمري 52 عاماً، اجريت عملية تفتيت حصوة بالليزر في الحالب عن طريق المنظار قبل عام ونصف العام ونزلت الحصوة، لكن بعد ثلاثة اشهر من العملية لاحظت نزول فئات حصوة حتى الآن مع حرقان قليل في البول، اجريت سوناراً فقالوا لي انها التهابات داخلية، وسؤالي هل ذلك من الليزر؟ وبماذا نتصحني؟  
هل وجدت بواقي الحصوة موجودة في الأشعة؟  
لا، لكن هناك التهابات واشعر بوجود رمل صغير.

غالباً هذه الالتهابات من بواقي الرمل الموجود، وعندما تنتهي ستختفي الالتهابات، ويجب ان تشرب سوائل كثيرة على الأقل 3 لترات يومياً وتقلل من تناول الأملاح، كما يجب ان تقوم بعمل اشعة مقطعية بالصيغة لأنه سيوضح ما اذا كان هناك رمل موجود ام انه اختفى، واذا اتضح ان الرمل كله خرج فيجب ان تأخذ علاجاً لهذا الالتهاب.  
محمد سعيد: اجريت عمليتي دوالي، احدهما في الكويت، وكانت على الجهة اليسرى والثانية في مصر وكانت على الجهتين وكانت نتيجة التحليل قبل العملية 11 مليوناً وحالياً أصبحت 3 او 4 ملايين والتشوهات 100، فهل يوجد حل للتشوهات لأنني اجريت عملية الحقن المجهرى هنا في الكويت ولم تنفع؟  
يجب عليك في البداية قياس نسبة الهرمونات وهي اربعة: L.H و F.S.H. وتستنسون البرولاكتين لأنه ربما تكون بهما مشكلة هي التي تؤثر على عدد الحيوانات المنوية وتشوهاتها، فإذا كانت المشكلة في الهرمونات فستأخذ علاجاً وتحسن وإذا كانت الهرمونات سليمة فالحل الإسلام لك هو الحقن المجهرى

لضمان الإخصاب يجب أن تكون نسبة الحركة في الحيوانات المنوية 50٪/ والحركة النشيطة لا تقل عن 30٪/

السكر ودهون الدم المرتفعة تؤدي إلى ضعف الانتصاب عند الرجال

تضخم البروستاتا يؤدي إلى التهابات متكررة في المسالك البولية وتكوين حصوات في المثانة

يجب إنزال الخصية المعلقة قبل بلوغ الطفل عامه الأول لأن بقاءها في البطن يؤثر على وظيفتها مستقبلاً

لا يوجد أي مستحضر لتكبير العضو الذكري وكل ما يعلن عنه نوع من الدجل

التبول الليلي يعالج سلوكياً ونفسياً ويجب الإقلال من السوائل قبل النوم وخصوصاً المحتوية على الكافيين

ثريا: كيف يؤدي ارتفاع ضغط الدم الى الضعف الجنسي؟  
ان ارتفاع ضغط الدم يؤدي الى تصلب الشرايين وفقدانها مرونتها ما يؤدي الى قلة تدفق الدم بها وحدوث ضعف الانتصاب وايضا بعض الادوية التي تستخدم في علاج ارتفاع ضغط الدم تؤدي الى ضعف الانتصاب.

## ضغط الدم يؤدي إلى تصلب الشرايين وفقدانها لمرونتها ما يؤدي إلى قلة تدفق الدم وضعف الانتصاب

تضخم البروستاتا يحدث في الجزء الداخلي حول مجرى البول أما سرطان البروستاتا فغالبا ما يحدث في القشرة الخارجية



ريم حسام



منا حسام



أحمد حسام

### ضيفنا في سطور

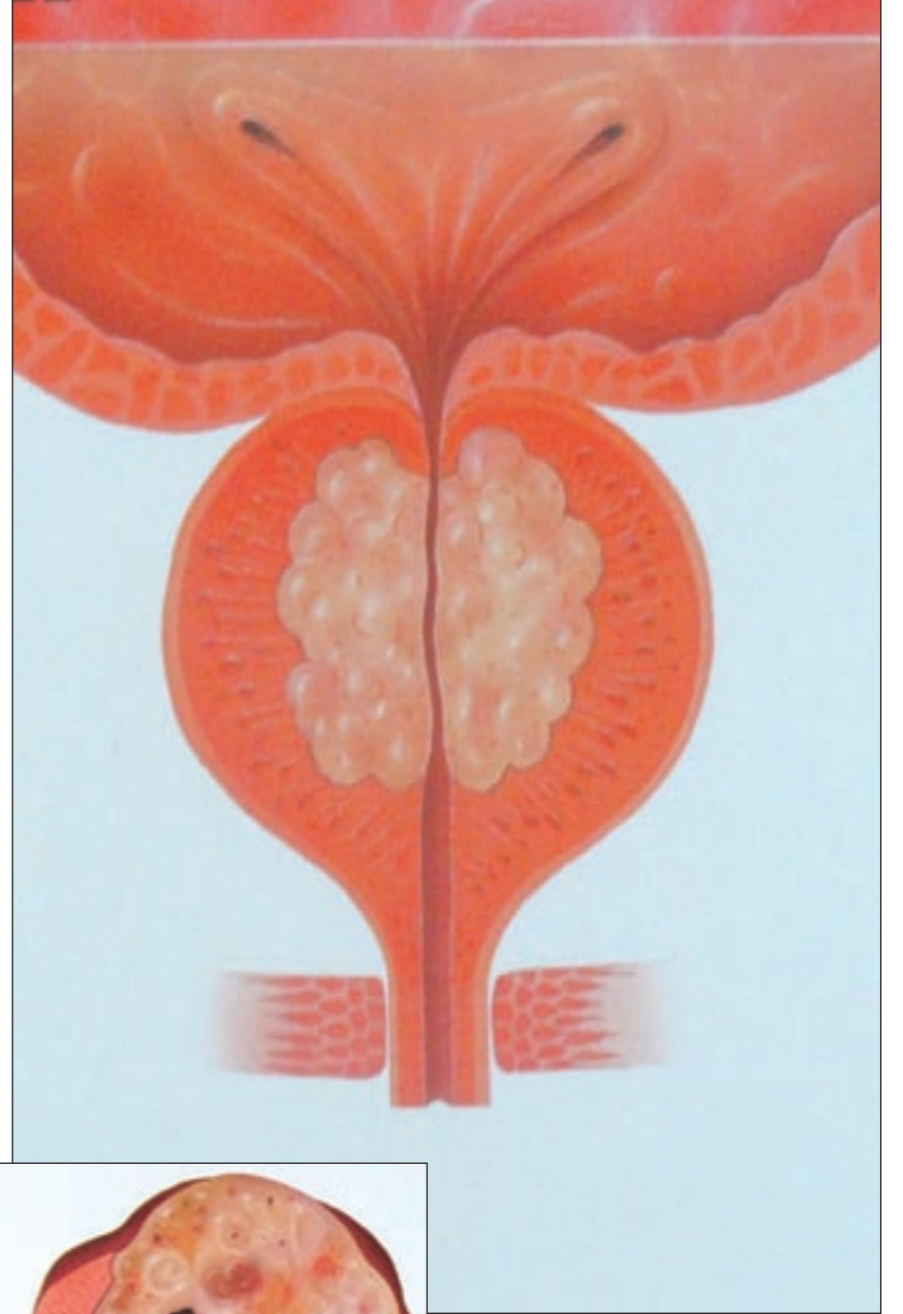
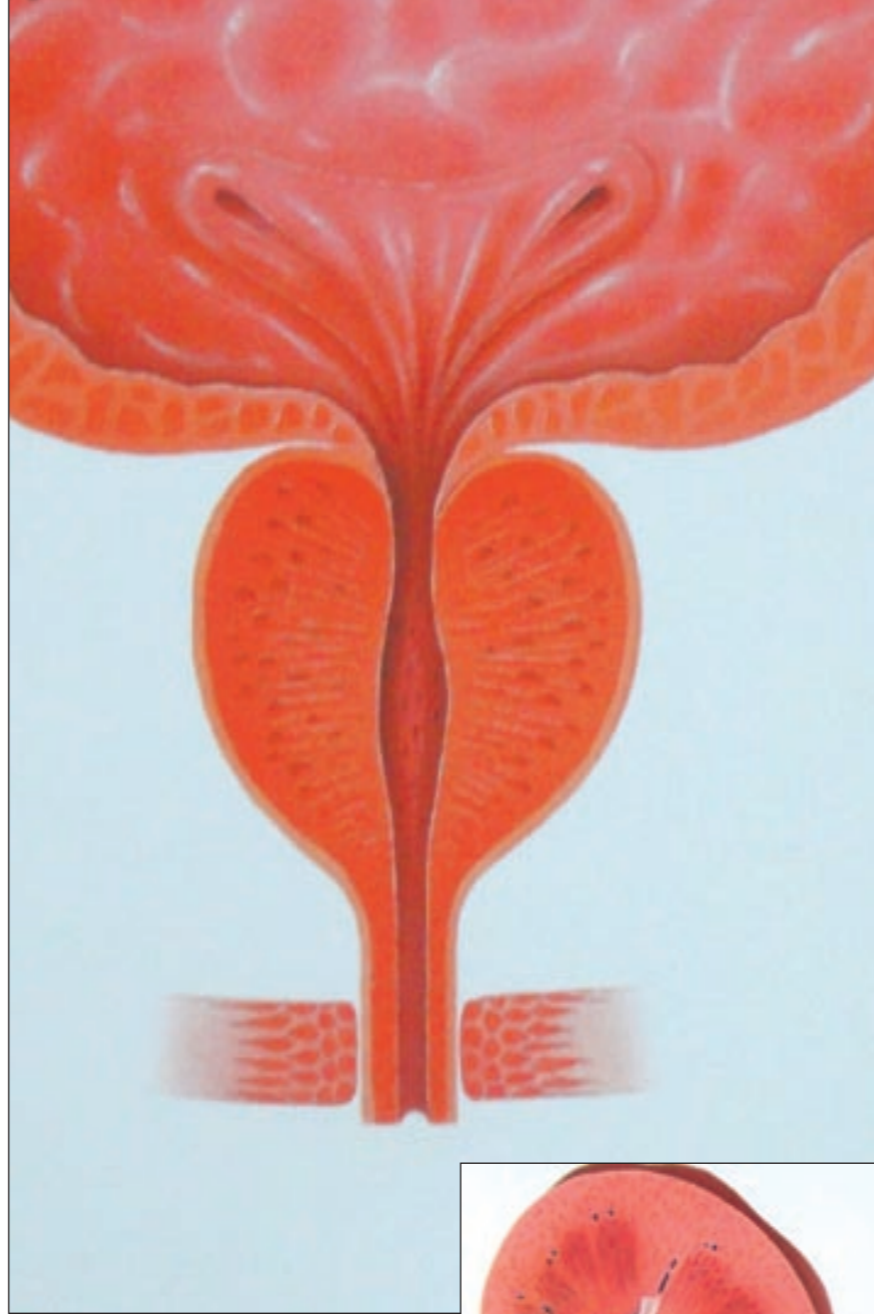
د.حسام هارون، استاذ مساعد بكلية الطب جامعة طنطا بمصر، حاصل على الماجستير في جراحة المسالك البولية عام 1995 وحاصل على الدكتوراه في جراحة المسالك البولية عام 2004 ويعمل في مستشفى طبية. متزوج من غادة رسلان طبيبة اشعة في مستشفى الولادة وله ثلاثة ابناء هم احمد (9 سنوات) وهنا (7 سنوات) وريم (5 سنوات). يهوى كرة القدم والقراءة وخاصة كتب التاريخ.

### مشكلات المسالك البولية

أوضح د.حسام هارون أن العادة السرية ليس لها علاقة بمرض السيلان، وهو من الالتهابات التي تأتي في مجرى البول وعلاجها بسيط جدا، فمجرد أن يأخذ المريض مضادا حيويا يتحسن بعدها سريعا. وعند سؤاله عن كيفية معالجة خروج قطرات من البول اللاإرادي بعد التبول، أكد أنه غالبا ما يكون ذلك نتيجة التهابات البروستاتا. وعن الشعور بالألم بالكلية، مترافقا مع حرقان شديد بالبول، أوضح أن الحالة تشير الى احتمال أن تكون حصوة بالكلية وتتحرك، ونصح بعمل أشعات لتحديد حجم الحصوات بالضبط، وهل تحتاج الى علاج دوائي أم تحتاج لتدخل عن طريق التفتيت أو المناظير، فيجب التخلص من هذه الحصوات حتى لا تؤثر على الكلى. وعن خروج مسادة بيضاء مع البول، قال أن ذلك غالبا ما يكون نتيجة التهابات أو احتقان في البروستاتا، وهذا يحتاج الى علاج دوائي. وللمعالجة التهابات المجاري البولية المتكررة نصح بعمل زراعة على البول لتحديد نوع الميكروب ونوع المضاد الحيوي الذي يمكن تناوله للقضاء على هذا الميكروب، وبالتالي احتمال أن يأتي بنتيجة جيدة، وإذا لم يشعر بتحسن من كثرة استعمال المضادات الحيوية فيجب أن يعمل منظار على المسالك البولية.

### حصى الكلى.. المسببات والأعراض

حصى الكلى كما يشير اليه علماء الآثار والتاريخ وجد في الأجسام المحنطة للفرعون المصريين لا لأجسام تصل اعمارها الي 7000 سنة. حصى الكلى من الأمراض الشائعة جدا بالنسبة لبقيّة الامراض التي تصيب المجاري البولية ويعتقد أن 10٪ من المجتمعات سيبعاني افرادها في وقت ما من حياتهم من مشاكل ترجع اسبابها الى حصى الكلى. الرجال وكما لوحظ من خلال الأبحاث العلمية عرضة أكثر للإصابة بحصى الكلى من النساء، كما أن البيض من الرجال أكثر من غيرهم من السود إصابة بحصى الكلى. حصى الكلى يصيب الأعمار ما بين 20 - 40 سنة ومن يحمل أكثر من حصوة واحدة في الكلية فإنه عرضة أكثر من غيره لتكرار تكون حصوات أخرى في الكلى. معظم الحصى المتكونة في الكلى يتم التخلص منها بطريقة غير محسوسة خلال التبول ودون أي تدخل علاجي، في حال استمرار اعراض الإصابة بحصى الكلى من ألم وخلافة فإنه يوجد هناك العديد من الطرق الحديثة والتي يمكن استخدامها كعلاج لحصى الكلى دون اللجوء للحل الجراحي. وتتكون حصى الكلى من ترسبات كريسستالية تتفصل عن البول ويتم بناء الحصى عليها في الجدار الداخلي للكلى، حيث أن بول الإنسان الطبيعي يحتوي على مواد مذبذبة تمنع تكون الترسبات وهذه المواد المنبذبة قد لا توجد لدى كل انسان وبالتالي يكون لدى هؤلاء الناس القابلية للإصابة بحصى الكلى وفي حال بقاء هذه الترسبات في احجام صغيرة فإنه وبشكل تلقائي يتم التخلص منها مع البول دون ادنى شكوى.

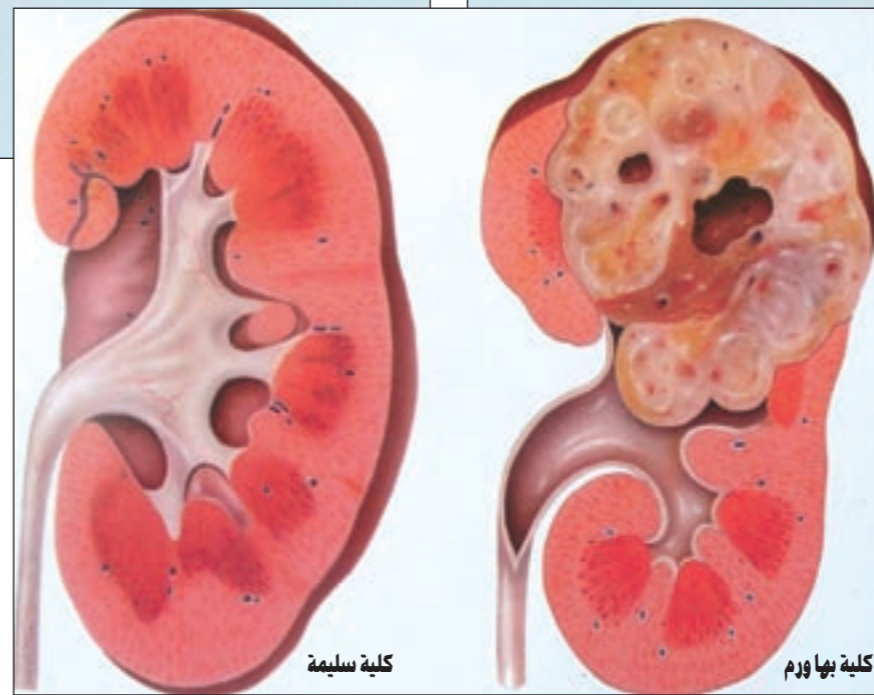


تضخم حميد للبروستاتا

مع عمل أشعة بالموجات فوق الصوتية على الشرايين والاوردة المغذية للخصيب. اسماعيل: ابلغ من العمر 65 عاما واعاني من اعراض تضخم البروستاتا، ما المضاعفات التي قد تحدث نتيجة هذا التضخم؟  
المضاعفات التي قد تنتج من تضخم البروستاتا هي: التهابات متكررة في المسالك البولية وتكون حصوات بالمثانة ونزيف بولي وضعف في عضلات جدار المثانة واحتباس بولي وقصور في وظائف الكلى.  
محمد: ابلغ من العمر 60 عاما، واعاني من التهاب في البروستاتا منذ أكثر من ست سنوات وخلال هذه الفترة اخذت مضادا حيويا بصفة مستمرة حتى مرضت لأنني ضعيف البنية وادخل الحمام كل فترة قصيرة وينزل البول بحرقان، فهل أستطيع ازالة البروستاتا والالتحاق بالزواج مازال فيها؟

### البوتكس لفرط التبول

ردا على سؤال لسيدة تعاني من كثرة التبول ونصحها الأطباء بإجراء توسعة للمثانة، أكد د.هارون أن هذه الحالة تسمى النشاط الزائد للمثانة ونصحها قبل توسيع المثانة بأن تجرب طريقة جديدة وهي حقن البوتكس، ويتم ذلك بأن تحقن مادة البوتكس في عضلة المثانة فترتخي العضلات، ويصبح هناك تباعد بين فترات التبول، ولكن مشكلة البوتكس أنه يجب إعادته كل 6 أو 9 شهور.



كلية سليمة

كلية بها ورم

على هذه الأملاح، فالنسا عمل بعض التحاليل لقياس نسبة الأملاح في الدم والبول مع قياس نسب بولج الهرمونات التي تؤدي الى تكوين حصوات بالجهاز البولي.  
باسم: ما أسباب التبول اللاإرادي الليلي للطفل وما علاجه؟  
الأسباب غير واضحة، فهناك عدة نظريات لتفسير هذه الظاهرة، أو لآما تأخر نضوج وتطور الجهاز العصبي، ما يقلل من قدرة الطفل على السيطرة على المثانة والتحكم في البول. ثانياً: وجود خلل وظيفي أو اضطرابات في النوم ما يؤدي الى صعوبة في الاستيقاظ. ثالثاً: نظرية العوامل الجينية الوراثية، فالأطفال المولودون لآباء كانوا يعانون من التبول اللاإرادي الليلي لديهم فرصة أكبر للإصابة بنفس الظاهرة ورابعاً: زيادة إنتاج البول أثناء الليل وخامساً: العوامل النفسية والسلوكية. طرق العلاج متعددة وهي: العلاج السلوكي والنفسى باستخدام التحفيز، عدم تناول الطفل للسوائل بكثرة قبيل النوم خاصة التي تحتوي على الكافيين، مثل القهوة والشاي والكولا. محاولة إيقاف الطفل للتبول أثناء الليل، التدريب على زيادة سعة المثانة أثناء النهار وذلك عن طريق الطلب من الطفل الانتظار قليلا عندما يشعر بالحاجة للتبول، جهاز الإنذار والذي يعطي جرسا عند خروج أول نقطة بول ما يؤدي الى إيقاف الطفل ومع تكرار العملية يستطيع الطفل الاستيقاظ بمفرده، وأخيرا العلاج الدوائي.

### تضخم البروستاتا

أبونبيل: هل تضخم البروستاتا يمكن أن يؤدي الى سرطان؟  
لا فهما حالتان مختلفتان، فتضخم البروستاتا الذي يحدث بعد سن الخمسين يحدث لأغلب الرجال ويسمى بالتضخم الحميد للبروستاتا، ويحدث في الجزء الداخلي للبروستاتا حول مجرى البول أما سرطان البروستاتا ففي أغلب الأحوال يحدث في القشرة الخارجية للبروستاتا

### الخصية المعلقة

احمد: لدي طفل يبلغ من العمر ثلاثة اشهر ولديه خصية معلقة، ما الوقت المناسب لعمل الجراحة؟  
قبل بلوغ الطفل عامه الاول وذلك لأن بقاء الخصية لفترة طويلة داخل البطن يؤثر على وظيفتها مستقبلا.  
اسعد: اعاني من سرعة القذف، هل يوجد علاج؟  
نعم يوجد علاج لسرعة القذف عن طريق بعض التعليمات والتدريبات لعضلات الحوض مع استخدام بعض الادوية المضادة للاكتئاب والتي تساعد على تعديل نسبة هرمون السيروتونين في المخ والتي أثبتت الأبحاث دوره في تأخير عملية القذف.  
باسل: ما رأيك في بعض المستحضرات الدوائية التي يعان عنها لتكبير العضو الذكري؟  
لا يوجد أي مستحضر دوائي سواء دهان أو اقراص أو ما شابه ذلك يؤدي الى تكبير العضو الذكري، وان كل ما يتم الاعلان عنه في هذا الشأن هو نوع من انواع الدجل واستنزاف الأموال.

### تكوين الحصوات

بشرى: اعاني من تكرار تكوين حصوات في الجهاز البولي، ماذا افعل للوقاية؟  
أهم شيء هو الاكثار من شرب الماء حوالي 8 اكواب يوميا (2-3) ليترات، وذلك للمساعدة على إذابة الأملاح الزائدة، وتقليل تركيز البول، ثانياً تحليل الحصوات لمعرفة نوع الأملاح التي تكون الحصوات مع الإقلال من الأغذية التي تحتوي

## مطلوب لمركز طب أسنان جديد أطباء أسنان من الجنسين بالتخصصات التالية:

- ممارس عام.
- اختصاصي / استشاري تقويم.
- اختصاصي / استشاري علاج عصب.
- اختصاصي / استشاري لثة.
- اختصاصي / استشاري جراحة.
- اختصاصي / استشاري أطفال.
- اختصاصي / استشاري تركيبات.

يرجى إرسال الطلبات السيرة الذاتية إلى البريد الإلكتروني التالي :

dentalhumanrec@hotmail.com