

صحة الرجال» .. حان الوقت لرفع مستوى الوعي وإجراء الفحوصات»



مستشفى فقيه الجامعي
Fakeeh University Hospital

شهر نوفمبر مخصص للتوعية الصحية للرجال. وهو يُعرف أيضاً باسم "نوفمبر"، إنها حملة عالمية تركز على معالجة بعض المشكلات الصحية الرئيسية التي تواجه الرجال، وهي سرطان البروستاتا وسرطان الخصية والصحة العقلية والوقاية من الانتحار وذلك من بين عدد من الحالات الصحية المنتشرة في الإمارات العربية المتحدة، فإن أكثر الأمراض انتشاراً والتي يواجهها الرجال هي تضخم البروستاتا الحميد وسرطان البروستاتا والعقم وداء السكري من النوع 2 وأمراض الحصوات وسرطان القولون والمستقيم وأمراض القلب والأوعية الدموية. المهم أن نلاحظ أن جزءاً كبيراً من هذه الحالات مرتبط بالمسالك البولية. هذا واضح أيضاً لأن سرطان البروستاتا يأتي في المركز الثاني عالمياً ضمن أكثر أنواع السرطانات انتشاراً بين الرجال والرابع بين أكثر أنواع السرطانات انتشاراً من إجمالي عدد السكان وفقاً لأحد الأبحاث العالمية، في عام 2018، شهد العالم 1.3 مليون حالة إصابة جديدة بسرطان البروستاتا. وفي عام 2020، شهدت الإمارات العربية المتحدة من بين كل 100,000 ذكر 270 حالة جديدة من سرطان البروستاتا و313 حالة جديدة من سرطان القولون والمستقيم.

إضافة إلى ذلك، عمر الذكور في جميع أنحاء العالم أقل من أربع إلى خمس سنوات من عمر الإناث. وغالبًا ما يرتبط هذا التباين بالأمور الصحية المتعلقة بنمط الحياة في فترة الشباب، فضلاً عن الانتشار المرتفع بشكل ملحوظ للأمراض القلب والأوعية الدموية والأورام الخطيرة في فترة منتصف العمر. معتقدات الذكور القوية والعادات والمواقف والصور النمطية المتعلقة بها المنتشرة تضر بصحة الرجال. وتخلق هذه التصورات عقبات اجتماعية تمنع الرجال من الحصول على المساعدة الطبية في الوقت المناسب وتعرضهم لمخاطر أكبر. تتعلق بعض المخاوف الصحية أيضاً بالسلوكيات، مثل شرب السجائر والكحول، والتي تساهم بشكل كبير في حدوث فجوات في متوسط العمر المتوقع.

وضع صحة الرجل في دولة الإمارات العربية المتحدة

في حين نجحت الإمارات العربية المتحدة في تحويل نفسها إلى اقتصاد سريع التوسع في العقود القليلة الماضية، ساهمت ساعات العمل المفرطة ومستويات الضغط العالي في العمل وخيارات أنماط الحياة السيئة وغير النشطة في تدهور صحة الرجال والنساء على حدٍ سواء. الأمر الأكثر إشكالية هو أن الرجال يميلون إلى الصمت حيال مشكلاتهم.

الصورة



يقول الدكتور عمر الدرويش، استشاري المسالك البولية في مستشفى فقيه الجامعي: "وفقاً لأحدث الأرقام الصادرة عن شركة أبوظبي للخدمات الصحية، لا يبذل الرجال الإماراتيون ما يكفي لتحمل مسؤولية صحتهم. فما يقرب من 70٪ من الرجال الإماراتيين الذين تقل أعمارهم عن 30 عاماً يعانون من السمنة و 46% يعانون من مرض السكري أو مرحلة ما قبل السكري، ولا يمارس عدد كافٍ من الرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 20 و30 عاماً أنشطة رياضية كاملة، ولا يجرون فحوصات بشأن المشكلات الصحية السائدة".

فمن بين الحالات الصحية الرئيسية الأخرى التي تواجه الرجال في الإمارات العربية المتحدة أن مرض الكلى المزمن أصبح أكثر شيوعاً خلال العقدين الماضيين. ووفقاً لأحدث الدراسات، فإن معدل انتشار هذا المرض بين المواطنين يبلغ 4.6٪ بين الذكور. إنه مرض معقد وطويل الأمد ولا يتحسن مع الوقت، فحسب جمعية الإمارات لأمراض الكلى، يخضع أكثر من 1600 شخص في الدولة لغسيل الكلى بانتظام، ويتزايد هذا العدد عاماً بعد عام.

ووفقاً للتقرير السنوي للإمارات العربية المتحدة - السجل الوطني للسرطان، فإن الرجال الذين تتراوح أعمارهم من 55-64 هم الأكثر عرضة للإصابة بالسرطان. إضافةً إلى ذلك، وفقاً لأحدث الأبحاث التي نشرتها دائرة الصحة بأبوظبي، فإن سرطان البروستاتا يحتل المركز الثالث ضمن أكثر أنواع السرطانات انتشاراً في الإمارات العربية المتحدة، حيث يصيب ما يقرب من 270 من الذكور من بين 100,000 ذكر.

الصورة



ووفقاً لمسح شمل 1000 ذكر في الإمارات العربية المتحدة، فإن 62٪ منهم لم يكن لديهم معرفة أو وعي حقيقي بشأن

المخاطر النموذجية للإصابة بسرطان البروستاتا. إضافةً إلى ذلك، أشار 79٪ من الذكور الذين شملهم الاستطلاع إلى أنه ليس لديهم أي فكرة عن كيفية إجراء الفحص الذاتي لسرطان الخصية

وحسب بحث أجري في الإمارات العربية المتحدة، فإن 45،4% من جميع تشخيصات السرطان في عام 2017 (أحدث الأرقام المتاحة) كانت لدى الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم ما بين 20 و49 عاماً؛ حيث ارتفعت النسبة من 42.3٪ وهو ما كانت عليه قبل عامين. كذلك المتغيرات البيئية مثل خيارات نمط الحياة غير الصحي وقلة النشاط والطعام لها دور. قد تؤدي زيادة الفحوصات وزيادة التدرجية في الوعي بالأعراض إلى ارتفاع نسب التشخيص المبكر

الصورة



يقول الدكتور حسام القضاة، استشاري ورئيس قسم المسالك البولية في مستشفى فقيه الجامعي: "من المستحسن أن يبدأ جميع الرجال ممن هم فوق 40 عاماً في زيارة طبيب المسالك البولية بانتظام. هذا ليس فقط للوقاية من سرطان البروستاتا، ولكن أيضاً لرعاية صحتك العامة بما في ذلك البروستاتا والجهاز البولي والصحة الجنسية نحن نتفهم أن معظم هذه الأمور من الصعب مناقشتها حتى مع الطبيب. ولكن عدم معالجتها يمكن أن يضر بصحتك. من الضروري التعامل مع هذه المحادثات بوصفها محادثات صحية منتظمة"

أمراض وحالات المسالك البولية الرئيسية لدى الرجال

تشير جملة "أمراض المسالك البولية" إلى مجموعة كبيرة من الحالات بينما في النساء تؤثر هذه فقط على المسالك البولية الأنثوية، فإنها تؤثر لدى الرجال على المسالك البولية و / أو الأعضاء التناسلية أيضاً

بعض أكثر تلك الحالات انتشاراً هي

1. سرطان البروستاتا

سرطان البروستاتا هو ثاني أكبر سبب لحالات الوفاة بالسرطان لدى الذكور. يظهر عندما تنمو خلايا البروستاتا بشكل غير طبيعي وسريع. التشخيص المبكر هو أكثر الطرق فاعلية لمعالجة سرطان البروستاتا، ولهذا يُنصح الرجال بفحص البروستاتا مرة واحدة في السنة

2. سرطان المثانة

يتطور سرطان المثانة عندما تتغير الخلايا السليمة في بطانة المثانة، وهي تسمى خلايا الظهارة البولية، وتنمو خارج نطاق السيطرة، مما يؤدي إلى حدوث ورم

3. تضخم البروستاتا الحميد

تضخم البروستاتا الحميد هو عبارة عن زيادة في حجم البروستاتا. وهي حالة طبية تشير إلى تضخم حجم غدة البروستاتا. ويُعد تضخم البروستاتا الحميد شائعاً لدى كبار السن من الرجال. ولم يثبت أن له علاقة مباشرة بسرطان البروستاتا

4. التهاب المسالك البولية

تحدث التهابات المسالك البولية بسبب البكتيريا أو الفيروسات الضارة التي تغزو المسالك البولية وتسبب الالتهاب. وهي من الأمراض الأكثر شيوعاً لدى النساء، ومع ذلك يمكن أن يُصاب بها الرجال أيضاً.

5. سرطان الكلى

سرطان الكلى، الذي يُعرف أيضاً باسم السرطان الكلوي، هو مرض تتحول فيه خلايا الكلى إلى خلايا خبيثة (سرطانية) حيث تنمو بشكل خارج عن السيطرة، مما يؤدي إلى وجود ورم. وتنمو معظم أورام سرطان الكلى في بطانة الأنابيب الصغيرة داخل الكلى.

6. سرطان الخصية

سرطان الخصية هو حالة طبية تنتج عن نمو الخلايا السرطانية (الخبيثة) في أنسجة الخصية. ويمكن أن تتكون الخلايا السرطانية في كلتا الخصيتين، ولكن يُعد ذلك أمراً نادر الحدوث. وإن سرطان الخصية هو أكثر أنواع السرطان شيوعاً لدى الرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 20 و35 عاماً. وغالباً ما يكون ذلك المرض قابلاً للعلاج.

7. حصوات الكلى

حصوات الكلى عبارة عن حصوات صلبة يمكن أن تسبب ألماً شديداً على جانب البطن / الخصر، من وجود دم في البول والشعور بالغثيان والتقيؤ. تزداد احتمالية إصابتك بحصوات الكلى إذا كنت تتبع نظاماً غذائياً غير صحياً، أو عدم شريك لكمية كافية من السوائل، أو إذا كنت تعاني من زيادة في الوزن. من المحتمل أن تتكرر الإصابة بحصوات الكلى، ولكن هناك العديد من خيارات العلاج المتاحة. إذا كنت تعاني من حصوات الكلى، فهناك احتمال واحد من كل ثلاثة أن تصاب به مرة أخرى خلال السنوات الخمس التالية. يمكن أن تؤدي العديد من الحالات غير الشائعة إلى مستويات عالية من المواد الكيميائية في الجسم، مثل الكالسيوم والأكسالات وحمض البولييك والسيستين. إذا كان مستوى هذه المواد الكيميائية مرتفعاً في البول، فيمكن أن تتكون على شكل حصوات.

8. التهاب البروستاتا

التهاب البروستاتا عبارة عن حالة طبية مؤلمة ناتجة عن التضخم في حجم البروستاتا، وفي بعض الحالات، الأجزاء المحيطة بها. ويمكن تصنيف التهاب البروستاتا إلى أربع فئات على النحو التالي:

- التهاب البروستاتا المزمن أو متلازمة آلام الحوض المزمنة
- التهاب البروستاتا الجرثومي الحاد
- التهاب البروستاتا الجرثومي المزمن
- التهاب البروستاتا الالتهابي الخالي من الأعراض

لا تظهر أي أعراض لدى الرجال الذين يعانون من التهاب البروستاتا الالتهابي الخالي من الأعراض

التدابير الوقائية

إن الجهاز البولي عبارة عن شبكة معقدة من الصمامات والمجاري والمستودعات والمضخات، وإن ظهور أي مشكلات في أي من هذه العناصر يمكن أن يكون له تبعات طويلة الأمد تؤثر على جميع أنحاء الجهاز. وتسهم الخيارات المتعلقة بنمط حياتنا في الحد من المخاطر الصحية أكثر من أي أدوية أو عمليات جراحية، لذلك؛ فإنه من الضروري إيلاء الاهتمام بالطريقة التي نتعامل بها مع أجسادنا.

إليك بعض الأشياء التي يمكنك فعلها للحفاظ على سلامة جهازك البولي من أي أمراض:

1. تناول كميات كبيرة من المياه

تعمل المياه على زيادة تدفق البول بشكل طبيعي وصحي لمساعدة جسمك على التخلص من الفضلات، لذا؛ احرص على شرب كميات كبيرة من المياه. فإن شرب الكثير من الماء يُعدّ أمراً ضرورياً للتمتع بجهاز بولي صحي.

2. قلل من استهلاكك للصوديوم

يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول الصوديوم إلى احتباس الماء في الجسم وحدوث خلل في التوازن الطبيعي للمعادن والمكونات الأخرى في جسمك. ولقد تبين وجود علاقة تربط بين تناول الكثير من الملح وزيادة خطر الإصابة بحصوات الكلى.

3. أقلع عن تناول الكافيين

يُعد الكافيين، الموجود في القهوة والشاي وأنواع مختلفة من مشروبات الطاقة الشائعة، أحد مدرّات البول التي يمكن أن تتسبب في تهيج المثانة. فاحرص على اختيار بدائل خالية من الكافيين أو منزوعة الكافيين عند اختيار مشروباتك في فترة الصباح وما بعد الظهر.

4. احرص على اتباع طرق لفقدان الوزن

يُعد الأشخاص الذين يعانون من السمنة أو زيادة الوزن أكثر عرضة للإصابة بأمراض المسالك البولية. وإن المرضى الذين يعانون من السمنة أكثر عرضة بنسبة 30٪ للوفاة من جراء سرطان البروستاتا وهم عرضة بأكثر من الضعف للإصابة بحصوات الكلى.

5. أقلع عن التدخين

تشير الدراسات الطبية الحديثة إلى وجود ارتباط وثيق بين التدخين والإصابة بالأمراض مثل سرطان المثانة وسرطان الكلى وضعف الانتصاب.

اختبارات الفحص

يستخدم أطباء المسالك البولية مجموعة واسعة من الفحوصات الاستكشافية والطبية لاكتشاف ما إذا كان الشخص يعاني من مشكلات في المسالك البولية. وتشمل الاختبارات الأكثر شيوعاً ما يلي:

1. الفحص البدني – يبدأ اختبار المسالك البولية الأكثر شيوعاً بإجراء فحص بدني مبدئي. ويبدأ الفحص البدني

بسلسلة من الأسئلة التي تهدف إلى مساعدة طبيب المسالك البولية في معرفة المزيد عن نمط حياتك وتاريخك المرضي.

2. فحوصات الدم – قد يأخذ أطباء المسالك البولية عينة صغيرة من الدم لفحصها لمعرفة ما إذا كان هناك عدوى

أو مرض في جهازك البولي. قد تشمل هذه الفحوصات فحصاً لنقص هرمون التستوستيرون (انخفاض هرمون

التستوستيرون) وفحوصات قياس مستويات الكرياتينين ونيروجين يوريا الدم، وفحوصات المستضد البروستاتي

النوعي وما إلى ذلك.

3. فحوصات البول – تُجرى فحوصات البول عندما يكون إجراء فحص الدم غير ضروري، أو عندما يحتاج طبيب

المسالك البولية إلى جمع مزيد من المعلومات قبل التشخيص. تتطلب فحوصات البول التبول في وعاء معقم لفحصه،

لكنها تختلف حسب السبب الذي يتم إجراؤها من أجله. وإن فحوصات البول الشائعة هي تحليل البول وتحليل مزارع

البول وفحوصات البول على مدار 24 ساعة.

4. تحليلات السائل المنوي – تُعرف أيضاً باسم "اختبارات تحليل المنوي"، وهي اختبارات لقياس جودة الحيوانات

المنوية وحركتها لأغراض الخصوبة.

نصائح سريعة

الكشف المبكر هو الطريقة المُثلى لعلاج معظم المشكلات الصحية لدى الرجال، ولا سيما السرطان، لذلك؛ فمن الضروري إجراء الفحوصات المنتظمة ومراقبة الأعراض. ومما لا شك فيه أن عدد المشكلات الصحية لدى الرجال في ازدياد مستمر، مما يستدعي إيلاء الاهتمام بهذا الأمر. فاحرص على التمتع بوزن مثالي، وتجنب التدخين والإفراط في شرب الكحوليات، واحرص على تبني نمط حياة صحي لتجنب خطر الإصابة بأي نوع من أنواع السرطان.

<https://fuh.care> لمزيد من المعلومات يمكنكم زيارة الموقع الإلكتروني

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.