



منطقة الأحمدى الصحية
لجنة التوعية الصحية



عيادات الأصدقاء عيادة الرجل السليم

أهداف العيادة :

- الفحص الدوري للمراجعين والاكتشاف المبكر للأمراض المزمنة (مثل الضغط والسكر وارتفاع نسبة الدهون في الدهون). والأمراض الخطيرة (مثل سرطان البروستاتا).
- التوعية الصحية للمراجعين بالأمراض والوقاية منها.
- إجراء الدراسات من خلال تجميع بيانات المرضى واكتشاف الأمراض الوبائية والمزمنة، ووضع إستراتيجيات للقضاء عليها مستقبلياً.

- تثقيف المراجعين بأهمية البيئة الصحية.

المكان ، الدور الأرضي

بمركز الضححيل التخصصي

مواعيد العمل : السبت والاثنين

من ٤ - ٨ مساءً

تستقبل العيادة

الرجال ابتداءً من عمر البلوغ ،

للاستفسار:

صباحاً : ٣٩١٦٥٥٠

مساءً : ٣٩١٦٢٧٧ داخل ١٧٣



الخدمات التي تقدمها العيادة

(١) الفحص الإكلينيكي الكامل للمراجعين ويشمل:

- فحص الصدر والقلب.
- فحص البطن والأرداف.
- قياس الطول والوزن وضغط الدم ونسبة السكر.
- فحص النظر.
- قياس وظائف التنفس.
- عمل تخطيط للقلب.
- إجراء أشعة على الصدر.

(٢) إجراء الفحوصات المخبرية التالية:

- نسبة الهيموجلوبين في الدم.
- نسبة الكوليسترول والدهنيات الثلاثية في الدم.
- وظائف الكبد.
- وظائف الكلية.
- نسبة الكالسيوم في الدم.
- تحليل البول.
- تحليل معامل البروستاتا في الدم.

(٣) تقديم النصائح والإرشادات الصحية

العاملون في العيادة:

- طبيب متخصص.
- ممرض متدرب.
- باحثة نفسية واجتماعية.

كيفية المراجعة:

يتم مراجعة العيادة عن طريق التحويلات الداخلية من مركز الفحوصات التخصصي والتحويلات الخارجية من المراكز الصحية الأخرى بالمنطقة.

سرطان البروستاتا

يتميز سرطان البروستاتا بأنه ورم بطيء النمو ويبقى لمدة طويلة داخل نسيج الغدة الرخوة دون أن يتخطاها.

ماهي البروستاتا؟

هي غدة مخروطية الشكل تقع أسفل المثانة البولية بالحوض وتحيط بقناة البول التي تخرج من المثانة البولية لتنتقل البول إلى القضيب.

وعلى الرغم من أن البروستاتا ليست جزءاً من الجهاز البولي إلا أنها تؤثر بوضوح في كفاءته، فتضخم البروستاتا يضغط على قناة مجرى البول ويعرقل نزوله من المثانة، ومن المعروف أن نصف الرجال عادة ما يعانون من متاعب البروستاتا في نهاية عمرهم، وتضم تلك الاضطرابات عديد من التغيرات، منها التهابات البروستاتا والتضخم الحميد للبروستاتا وسرطان البروستاتا.

التضخم الحميد لغدة البروستاتا

تصل البروستاتا إلى كامل نموها ونضجها في عمر ٢٥، ويظل حجمها ثابتاً في السنوات التالية، ومع بلوغ الرجل منتصف الأربعينيات تبدأ خلايا الجزء المركزي من البروستاتا في النمو والتضخم، ويتسبب ذلك في الضغط على مجرى البول، ويبدأ الرجل يعاني من مشاكل التبول، ويصيب التضخم الحميد للبروستاتا حوالي ٥٠% من الرجال في عمر الستينيات وترتفع هذه النسبة إلى ٨٠% في عمر الثمانينيات.

ما هي أعراض الإصابة بسرطان البروستاتا؟

- الرغبة المفاجئة للتبول.
- صعوبة بدء التبول.

- الألم أثناء التبول.

- ضعف تيار البول ونزول قطرات بعد إنهاء التبول.
- تقطع جريان البول أثناء التبول.
- الشعور أن المثانة لم تفرغ نهائياً بعد عملية التبول.
- تكرار التبول أثناء الليل.
- ظهور الدم بالبول أو المنى.
- الشعور بالألم أثناء القذف.
- آلام بأسفل الظهر أو الفخذين والحوض.
- فقدان الشهية أو الوزن.

ماهي عوامل الخطورة للإصابة بسرطان البروستاتا؟

- تقدم العمر.
- وجود تاريخ مرضي عائلي للإصابة.
- تلوث البيئة، فتزيد الإصابة بين أصحاب المهن الصناعية والتعدينية والمزارعين.
- الغذاء الغني بالدهون.

كيفية تقليل من عوامل الخطر..؟

- تناول الغذاء المتوازن وذلك بتقليل الدهون وتناول المزيد من الطماطم ومركبات فول الصويا والشاي الأخضر والثوم والملفوف والزهرة.
- مارس الرياضة بانتظام.
- تضادي بعض السلوكيات الخطرة مثل التدخين والممارسات الجنسية غير السوية وممارسة العادة السرية وتناول الكحوليات.
- إحرص على الفحص الدوري عند الطبيب وإجراء فحص لمعامل البروستاتا النوعي في الدم.

الداء السكري

ماهي عوامل الخطر المهيئة للإصابة بالداء السكري؟

- السمنة.
- الحياة الخاملة.
- الوراثة.
- التوتر النفسي والعصبي.
- بعض الأمراض الفيروسية التي تصيب البنكرياس.

ماهي أعراض الإصابة بالداء السكري؟

- زيادة مرات وكمية البول.
 - العطش والجوع المستمر.
 - فقدان الوزن.
 - سرعة التعب والإرهاق.
 - الالتهاب المتكرر بالجلد أو الجهاز البولي.
 - نقص الإحساس بأطراف أصابع اليدين والقدمين.
- ويجب أن نعلم أنه قد لا تكون هناك أي أعراض عند المصاب لمدة طويلة ويكتشف المرض فقط أثناء الفحص الدوري.

ماهي الفئات الأكثر عرضة للإصابة بالداء السكري ويجب

عليها أن تقوم بالفحص الدوري؟

- جميع البالغين فوق ٤٥ سنة وتكرار الفحص كل ٣ سنوات إذا كان الفحص سليماً.
- السمنة.
- وجود تاريخ مرضي عائلي للإصابة بالداء السكري.
- المصابون بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب.
- عند وجود أعراض تشير إلى الإصابة بالداء السكري.

الصحة بين الغذاء والرياضة

لكي نشعر بالصحة يجب علينا الالتزام بالآتي :

- التغذية الجيدة المتوازنة التي تزود الجسم بكفايته من العناصر الغذائية المختلفة وتحافظ على الوزن المثالي للجسم.
- مزاوله أنواع من النشاط الرياضي المناسبة لظروف الشخص واستعداده.

- أخذ قسط كافي من النوم.

- تجنب الإجهاد.

- مراجعة الطبيب العام وطبيب الأسنان بصفة دورية.

- بينما المحافظة على وزن الجسم طبيعياً عمل ضروري لتحقيق الشعور بالصحة نرى أن زيادة الوزن (السمنة) أو قلة الوزن (التحافة) عن المستوى الطبيعي يعدان من اللوازم المرضية.

فالسمنة عامل رئيسي للإصابة بالأمراض الآتية:

- أمراض القلب وتصلب الشرايين.

- ارتفاع ضغط الدم.

- الام العمود الفقري والتهاب المفاصل وتآكلها.

- مرض البول السكري.

- التهاب المرارة وقصور وظائف الكبد.

- داء الملوك (النقرس).

- سواء الهضم.

- الميل للخمول والكسل.

- صعوبة الحركة والشعور بالتعب.

- ضيق التنفس.

وكذلك التحافة تؤدي إلى:

- ضعف مناعة الجسم في مقاومة الأمراض.

- تقلل من كفاءة الإنسان في إنجاز عمله وتحد من قدراته

على التركيز

- الإصابة بأمراض نقص التغذية.

- اضطرابات الدورة الشهرية عند السيدات.