

## تضخم البروستاتا

### أعراض تضخم البروستاتا

من بين كل خمسة رجال فوق سن الخمسين يوجد أربعة يعانون من تضخم البروستاتا.. وفي حوالي ربع أو ثلث هذه الحالات تظهر أعراض شديدة مزعجة.

وتضخم البروستاتا هو تور حميد يحدث مع التقدم في السن عند غالبية الرجال وبدرجات متفاوتة وقد لايتسبب في متاعب واضحة .. وفي حالة حدوث متاعب أو أعراض تظهر مشاكل بعملية التبول وسبب ذلك هو وضع البروستاتا داخل الجسم المحيط بقناة التبول التي تنقل البول من المثانة للخارج.. فعندما تتضخم البروستاتا تضغط على هذه القناة وينتج عن ذلك رغبة متكررة في التبول وصعوبة في بدء اخراج البول، وقد لا يخرج البول أحيانا أي يحتبس وهنا تحدث مشكلة كبيرة تستدعي علاجاً سريعاً بتركيب قسطرة.. كما تظهر الرغبة للتبول أثناء الليل مما يزعج الرجل ويقلق راحته كما أن المثانة نفسها تضعف ولا تصبح قادرة على تفريغ البول بنفس القوة فيضعف تيار البول.

وعلاج هذه المشكلة يكون إما بالجراحة باستئصال البروستاتا أو الجزء المتضخم منها.. وإما بعقاقير تساعد على خفض هذا التضخم وتحسين الأعراض. ولكن ماذا تفعل في منزلك لتساعد نفسك على تخفيف هذه المتاعب؟

### قلل من تناول الكافيين

الكافيين في جميع صوره ( القهوة والشاي والكولا والشيكولاته ) يحدث الضيق بعنق المثانة مما يجعل خروج البول متعسرا بعض الشيء ولذا ينبغي الحد من تناول الكافيين إلى أقصى درجة ممكنة.

### الخمور عدو البروستاتا

كما أن الخمور والعياذ بالله تحدث ضيقا بعنق المثانة وهي مع ذلك تزيد من كمية البول مما يؤدي لتراكم كميات زائدة من البول بالمثانة دون تفريغ كاف.

### احترس من أدوية البرد يا مريض البروستاتا

مضادات الاحتقان كأدوية علاج البرد وانسداد الأنف ومضادات الهستامين ( أدوية علاج الحساسية ) من الأدوية غير المرغوبة لمريض البروستاتا . فضادات الاحتقان تحدث انقباضا بعضلة عنق المثانة مما يعوق مرور البول ، وقد تؤدي الجرعات الكبيرة منها الى احتباس للبول . أما مضادات الهستامين فإنها ببساطة تصيب المثانة بنوع من الخمول أو الشلل.

ولكن ما تفعل اذا كنت مضطرا لتناول عقار ضد الحساسية؟

في هذه الحالة اطلب من طبيبك وصف دواء غير مضاد للهستامين مثل تيرفينادين (سيلدان ) أو استيميزول (هيسمانال ) أو في حالة الضرورة لتناول مضادات الهستامين لا تأخذ الجرعة اليومية كاملة بل خذ نصفها فإذا لم تحدث أي مشاكل بالتبول تناول الجرعة كاملة.

### كن حذرا من الشطة

بعض المرضى بتضخم البروستاتا تزيد متاعبهم بسبب تناول الأطعمة المكسيكية والأطعمة الحريفة عموما وقد يحدث ذلك أيضا مع تناول الأغذية الحمضية ( كالصلصة وعصير الليمون والخل ) .. فراقب تأثير هذه الأغذية على حالتك .. فإذا لاحظت أنها تزيد متاعبك فامتنع عن تناولها.

## العصبية تؤثر على البروستاتا

عندما تغضب أو تنفعل بشدة أو تتوتر يزيد افراز هرمون اسمه أدرينالين وهذا الهرمون يؤثر على عنق المثانة والبروستاتا لأن بهما العديد من الأعصاب التي تتأثر بهذا الهرمون مما يتسبب في زيادة متاعب التبول.. فكن هادنا قدر ما استطعت.

## انت في حاجة لمزيد من الحب

من وسائل علاج تضخم أو احتقان البروستاتا عمل جلسات تدليك للبروستاتا.. ويعتبر ممارسة الجنس بديلا لجلسات البروستاتا.. فكلما نشطت علاقتك الزوجية خفت متاعبك مع البروستاتا وزالت صعوبة التبول وذلك لأن عملية القذف تريح البروستاتا من تراكم الإفرازات بها والتي تعرقل اندفاع البول.

## لا تتناول أي سوائل قبل النوم بثلاث ساعات

من مشاكل التضخم المزعجة الاضطرار للاستيقاظ ليلا للتبول.. ولكي تقاوم هذه المشكلة امتنع عن تناول أي سوائل قبل ميعاد نومك بثلاث ساعات على الأقل واحرص على تفريغ المثانة قبل الذهاب للفراش.

## اتجه جنوبا في فصل الشتاء

من الملاحظ أن حالات حصيات الكلى ومجرى البول تزيد في فصل الصيف وذلك لزيادة فقد الماء من الجسم.. بينما تزيد حالات مشاكل التبول واحتباس البول في فصل الشتاء وربما كان تفسير ذلك الإصابة بنزلات البرد مما يضطر مريض البروستاتا لتناول عقاقير مضادة للاحتقان أو مضادة للهستامين.

ولذا فإنك إذا استطعت الإقامة في مكان دافئ في فصل الشتاء فإن ذلك يوفر لك الوقاية من زيادة مشكلات التبول.

## بذور القرع العسلي لعلاج متاعب البروستاتا

يعتبر أهم معدن تحتاجه غدة البروستاتا هو الزنك.. وقد وجد من الدراسات أن نسبة ليست قليلة من المصابين بتضخم البروستاتا تعاني أجسامهم من نقص الزنك. وتعتبر ( بذور القرع العسلي ) من أغنى مصادر هذا المعدن المهم علاوة على احتوائها على نسبة جيدة من مغذيات أخرى مثل الماغنسيوم والفسفور والحديد والكالسيوم والبروتين وفيتامين أ وفيتامين ب . وتذكر الدراسات أن تناول هذه البذور يفيد في تخفيف متاعب البروستاتا .. ولهذا الغرض تؤخذ جرعة يومية من البذور في حدود ثلاث ملاعق صغيرة.. أو يمكن الاعتماد على تناول المستحضرات الطبية للقرع العسلي ، وهي متوفرة بالصيدليات.

## خذ ملعقة من زيت السمسم يوميا

وتذكر بعض الدراسات أن تناول زيت السمسم يفيد في تخفيف تضخم البروستاتا ويؤخذ يوميا بمعدل ملعقة واحدة لمدة شهر للحصول على نتائج ملموسة . يعتبر زيت السمسم من الزيوت النباتية المفيدة. ويحتوي على نسبة عالية من الزنك . ومن الملاحظ الآن في الأسواق الغربية انتشار هذا النوع من الزيوت النباتية نظرا لفوائده الصحية بصفة عامة.

## كل فولا بالزيت الحار

كما يفيد تناول الزيت الحار ( زيت بذر الكتان ) في تخفيف متاعب البروستاتا وخاصة في حالة وجود التهاب بالبروستاتا.ولذا ينصح بتناول ملعقة يوميا من الزيت الحار أو إضافته إلى الغذاء كالفول المدمس.

## عصير البصل لتخفيف متاعب البروستاتا

كما يفيد في حالات تضخم البروستاتا تناول عصير البصل.. ويجهز بتقطيع البصل إلى عدة شرائح تطف بالمشاش وتعصر باليد.. ويؤخذ من هذا العصير ملعقة كبيرة بمعدل مرتين يوميا.

## خلاصة شجر النخيل علاج فعال لمتاعب البروستاتا!

يذكر ( كريستوفر هوبس ) وهو طبيب متخصص في العلاج بالأعشاب وصاحب مؤلفات عديدة في هذا المجال ، أن والده - وهو أستاذ جامعي متخصص في علم النبات - ظل يعاني لفترة طويلة من متاعب تضخم البروستاتا حيث كان يضطر للاستيقاظ منه ليلا بمعدل خمس مرات في الليلة للتبول.. وأحيانا كان يعاني من صعوبة شديدة بإخراج البول.

ووصف له الطبيب عقار اسمه بروسكار واستخدمه لفترة طويلة لكنه ضاق بمتاعبه الجانبية ولم يحقق له ارتياحا كافيا.

فلجأ الأب إلى ابنه ( كريستوفر ) لعله يجد له علاجاً مناسباً في صيدلية الأعشاب فوصف له الابن مستحضرا من خلاصة أشجار النخيل الهندي ( Saw Palmetto ) خلاصة شجر النخيل لعدة أسابيع .. ومضى شهران ولم يشعر بتحسن ملحوظ فقد ظل دائم الشكوى من مشكلة التبول أثناء الليل . فلما عاد لاستشارة ابنه ، طلب منه ( كريستوفر ) مضاعفة الجرعة المستخدمة.

ومضت ثلاثة شهور أخرى من العلاج وكانت النتيجة جيدة للغاية، فقد اختفت الشكوى من كثرة التبول أثناء الليل واستطاع الأب أن ينعم بالنوم طوال الليل ، بعدما كان يضطر للاستيقاظ عدة مرات لقضاء حاجته.

## تعقيب

على شاطيء ولاية فلوريدا الأمريكية وفي مناطق عديدة من الجنوب الأمريكي تنتشر أشجار النخيل الهندي المميزة بأوراقها الطويلة الرفيعة . وقد شاع استخدام ثمار هذا النخيل بين الهنود الحمر في علاج العديد من المتاعب الصحية وكان أبرزها متاعب البروستاتا.

وفيما يبدو أن الأمريكيين أرادوا التأكد من صحة هذه الاستخدامات التي اتبعتها الهنود الحمر.. وخاصة في علاج متاعب البروستاتا. وقد كشفت بالفعل دراسات أمريكية عن نجاح خالص ثمار ذلك النخيل في تخفيف أعراض تضخم البروستاتا ومساعدة انكماش البروستاتا المتضخمة .. وقد وجد أن المفعول يناظر مفعول العقار الشائع الاستخدام لعلاج مشكلة تضخم البروستاتا والمعروف باسم بروسكار ( proscar ) واسمه العلمي finasteride ووجد الباحثون أن هذا المفعول يرجع إلى عدة مركبات فعالة بالثمار تسمى phytochemicals ولكن يختلف مفعول هذه الثمار عن عقار بروسكار في كونه أسرع في التأثير.

ووجد الباحثون كذلك أن كلا من عقار بروسكار ومستحضرات النخيل الهندي يتسبب في ضعف الانتصاب وألم الثديين ولكن هناك فارقا كبيرا في نسبة حدوث هذه الأعراض الجانبية فمع استخدام عقار بروسكار تبلغ نسبة حدوث ضعف الانتصاب حوالي 4,9% أما مع مستحضرات شجر النخيل فلا تزيد النسبة عن 1,1% .

ومن أبرز الاستخدامات الأخرى لمستحضرات شجر النخيل الهندي مساعدة نمو شعر الرأس أي علاج مشكلة الصلع.