

## تحقيقا

مع تزايد ضغوط الحياة، يهمل كثير من الرجال صحتهم، متكئين على قدرة تحمّلهم، لذا جرى تخصيص شهر نوفمبر من كل عام للتوعية بأهمية العناية بصحة الرجل، وأهم الأمراض والمشاكل الصحية التي قد يتعرّض لها، والفحوصات الدورية الضرورية

# 11 مرضاً يصيب الرجال أكثر من النساء

## باركنسون وفئات من السرطان وعمى الألوان والسكري والقلب

### الدوحة . العربي الجديد



لا يفرق المرض بين رجل وامرأة، إلا أن هناك العديد من الدراسات الطبية التي تشير إلى أن هناك بعض الأمراض تصيب الرجال أكثر من النساء. وجدت دراسة استقصائية أجرتها كليفلاند كلينيك عام 2023 أن الرجال غالباً ما يفتقرون إلى القدرة على الالتزام بمواعيد الفحوصات الصحية الدورية، وتناول نظام غذائي صحي، والتحدث مع المتخصصين الطبيين حول التوتر والضغط النفسية، مما يجعلهم عرضة لبعض الأمراض أكثر من النساء، منها:

#### 1 أمراض القلب

تصيب أمراض القلب كلا من الرجال والنساء، إلا أن الرجال أكثر عرضة للإصابة بعدة أسباب، من أبرزها التدخين، إذ يتنشر التدخين بين الرجال أكثر من النساء، كما يبدو أن الهرمونات النسائية تقدم حماية للنساء ضد الإصابة بأمراض شرايين القلب إلى ما بعد سن انقطاع الطمث. وينصح الأطباء المرضى بالالتزام ببعض التوصيات المهمة للحماية

من أمراض القلب والشرايين، من أهمها:

- الإقلاع عن التدخين.
- الالتزام بنظام غذائي صحي مع المحافظة على نسبة الكوليسترول في الدم.
- ممارسة الرياضة 30 دقيقة على الأقل.
- الالتزام بمواعيد الفحوصات الطبية الدورية، مثل قياس ضغط الدم، وقياس نسبة الدهون في الدم لرصد أي تغير قد يؤثر في الحالة الصحية.

#### 2 داء السكري

يعاني أكثر من نصف مليار شخص حول العالم من مرض السكري، وتزداد الإصابة به بين الرجال لانتشار السمنة في منطقة البطن وتراكم الدهون في هذه المنطقة لديهم أكثر من النساء، مما يزيد من مقاومة الأنسولين. ولمواجهة مرض السكري بين الرجال، يجب اتباع الأنظمة الغذائية المناسبة، والتقليل من تناول المشروبات والدهون غير الصحية، مع الإقلاع عن التدخين، وممارسة الرياضة أو بعض التمارين الخفيفة مثل المشي.

#### 3 سرطان الجلد

من المؤكد أن هناك فرقاً كبيراً في استخدام

واقى الشمس بين الرجال والنساء في جميع الفئات العمرية، فقلما نجد رجلاً يحرص على وضع واقى الشمس أو أي من المنتجات التي تحمي بشرتهم من أشعة الشمس الضارة. لذلك تزيد لديهم معدلات الإصابة بسرطان الجلد، وعادة ما يعانون من نتائج أسوأ بعد التشخيص بسبب تقدم المرض.

قد تشير التغييرات في جلدك، مثل الشامة الجديدة أو الكبيرة، إلى سرطان الجلد، لذا يُنصح باستشارة الطبيب إذا لاحظت ظهور أي إصابة في جلدك، كما يُوصى أيضاً بإجراء فحص كامل الجسم من قبل طبيب الأمراض الجلدية، للبحث عن البقع المشبوهة التي قد تتحول إلى سرطان فيما بعد. إذا جرى اكتشاف سرطان الجلد وإزالته مبكراً، فإن فرصتك في الشفاء التام تكون عالية للغاية.

#### 4 سرطان البروستاتا

قد تكون البروستاتا غدة صغيرة في الجهاز التناسلي الذكري، ولكنها يمكن أن تكون مصدر قلق كبير. يجري تشخيص إصابة واحد من كل 8 رجال بسرطان البروستاتا، وهو مرض بطيء النمو يظهر عادة في عمر متأخر في الحياة، لذلك فمن الأفضل أن تبدأ

الفحص الدوري يساعد على التشخيص المبكر والعلاج لأمراض عديدة (Getty)

يُجري تشخيص إصابة واحد من كل 8 رجال بسرطان البروستاتا

تبلغ نسبة الرجال المصابين بعمى الألوان عشرة أضعاف النساء

فحوصات سرطان البروستاتا، مثل تحليل مستضد البروستاتا النوعي أو اختبار PSA في الدم، عند سن 55 عاماً، ويحسّن الاكتشاف المبكر لسرطان البروستاتا من فرص الحصول على نتائج شفاء عالية.

#### 5 سرطان الخصية

يُعد سرطان الخصية أكثر أنواع السرطان شيوعاً بين الرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 15 إلى 35 عاماً، ويعتبر ظهور كتلة غير مؤلمة في الخصية أكثر الأعراض شيوعاً. لذلك، يوصى بأخذ دقيقتين مرة واحدة شهرياً لإجراء فحص ذاتي لخصيتك للتحقق من وجود أي شيء غير عادي، فهو قابل للعلاج والشفاء التام عند اكتشافه مبكراً.

#### 6 سرطان القولون

تزداد معدلات الإصابة بسرطان القولون والمستقيم بين الرجال الذين تقل أعمارهم عن 50 عاماً. لذلك، يوصى بإجراء فحوصات سرطان القولون بدءاً من سن 45 عاماً، خاصة إذا كان لديك عوامل خطر مرتفعة، مثل التاريخ العائلي للمرض، فيُنصح بإجراء الاختبار المبكر. ويعتبر تنظيف القولون «الفحص الذهبي» عندما يتعلق الأمر بالوقاية، لأنه أفضل وسيلة لاكتشاف الأورام الحميدة السببية للسرطان وإزالتها، يمكن أيضاً استخدام اختبارات فحص الدم الخفي في البراز، ولكنها ليست دقيقة أو فعالة مثل تنظيف القولون.

#### 7 أمراض الجهاز التنفسي

ينتشر التدخين بين الرجال أكثر من النساء، ويزيد التدخين من خطر الإصابة بسرطان الرئة ومرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD)، والسدّي بتضمن حالات تهديد الحياة، مثل انتفاخ الرئة والتهاب الشعب الهوائية المزمن. يمكن أن يساعد الاكتشاف المبكر لأمراض الجهاز التنفسي والعلاجات المختلفة في تقليل الآثار طويلة المدى.

#### 8 العدوى الفيروسية

تأتي العدوى الفيروسية بأشكال متنوعة، ويمكن أن تصيبك بطرق عديدة، فيمكن أن تؤدي الفيروسات إلى شيء بسيط مثل نزلات البرد، أو أن تكون السبب الجذري لوباء عالمي. كما يمكن أن تساعد اللقاحات في حمايتك من أسوأ الفيروسات، مثل: الإنفلونزا، كوفيد-19.

■ الفيروس المخلوي التنفسي (RSV)، خاصة إذا كان عمرك 60 عاماً أو أكثر. ربما تصيب العدوى الفيروسية الرجال أكثر من النساء، بسبب اختلاف ظروف العمل ونمط الحياة.

#### 9 أورام المثانة

تنتشر أورام المثانة بين الرجال أكثر من النساء، وتظهر الأعراض على هيئة: كثرة التبول - نزول دم في البول - ألم في الظهر أثناء التبول. وهناك عدة عوامل تزيد من خطر الإصابة مثل: التاريخ العائلي لسرطان المثانة - التهاب المثانة المزمن - التدخين - تناول بعض الأدوية. وتُشخص معظم حالات سرطان المثانة في مرحلة مبكرة، عندما يكون السرطان قابلاً للعلاج بشكل كبير، ولكن قد تعود مرة أخرى حتى بعد تمام الشفاء. ولهذا السبب، عادة ما يحتاج الأشخاص المصابون بسرطان المثانة إلى فحوصات المتابعة لسنوات بعد العلاج؛ للبحث عن سرطان المثانة الذي قد يتكرّر.

#### 10 عمى الألوان

تبلغ نسبة الرجال المصابين بعمى الألوان عشرة أضعاف النساء، ويصاب به 8% من الذكور، و0.4% من الإناث، وهو مرض ناتج عن عيب وراثي، وهناك نوع آخر من عمى الألوان مكتسب ينشأ نتيجة مرض يصيب الشبكية أو العصب البصري، وأغلب من يعانون منه لا يدركون أنهم مصابون بعمى الألوان إلى أن يتشكك شخص آخر في قدرتهم على تمييز الألوان، أو حتى يُكتشف عمى الألوان أثناء اختبار رؤية الألوان. ويمكن تشخيص عمى الألوان بعدة وسائل، لكن من أشهرها اختبار إيشيهارا للألوان الذي يحتوي على مجموعة من الصور تحوي بقعاً ملونة فيها، وهو الفحص المستخدم بشكل كبير في تشخيص أخطاء رؤية اللون الأخضر-الأحمر. تحتوي الصورة عادة على واحد أو أكثر من الأرقام ملون بلون مختلف عن باقي أجزاء الصورة، ويكون من الممكن مشاهدته من قبل شخص نظره سليم، ولكن ليس من قبل الأشخاص المصابين بعمى الألوان.

#### 11 الشلل الرعاش

مرض باركنسون أو الشلل الرعاش هو اضطراب عصبي متزايد تدريجياً يصيب الرجال أكثر من النساء، وتظهر العلامات الأولى للإصابة به على هيئة اضطراب في الحركة، خاصة لأن تنظيم حركات العضلات للمساء والمنشقة للجسم بواسطة مادة في الدماغ تسمى الدوبامين، ويُنتج الدوبامين في جزء من الدماغ يسمى «المادة السوداء»، ويصيب الشلل الرعاش هذه المادة السوداء، مما يُحدث خللاً في التحكم في حركة الجسم، فتظهر الحركات اللا إرادية. أظهرت بعض الأبحاث أن ممارسة التمارين الهوائية بانتظام قد تقلل من خطر الإصابة بداء باركنسون، كما أكدت أن شرب الكافيين المنتمل في القهوة والشاي الأخضر قد يساعد في تقليل خطر الإصابة بالشلل الرعاش.



## ما الذي يؤدي إلى انخفاض الطاقة لدى الذكور؟

### الدوحة . العربي الجديد

الإرهاق الذهني والبدني المستمر لفترة طويلة والطاقة المنخفضة المزمنة يمكن أن يكونا علامة على مشاكل صحية خطيرة، ولدى الرجال مجموعة فريدة من الأسباب التي تجعلهم يعانون من التعب لأكثر من بضعة أسابيع في كل مرة. 1- مشاكل انخفاض هرمون التستوستيرون ينتج الرجال تدريجياً كمية أقل من هرمون التستوستيرون -المهم للجسم وكثافة العظام وكتلة العضلات والدافع الجنسي- مع تقدم العمر. والانخفاض الكبير في مستوياته يؤدي إلى مشكلات عديدة، منها الطاقة المنخفضة المزمنة والتعب الذهني والجسدي. واختبارات الدم ضرورية لتشخيص انخفاض هرمون التستوستيرون، والعلاج متاح عبر بدائل التستوستيرون، ولكن من المهم مناقشة طبيبك لفهم أسباب ذلك والعلاج المناسب لك.

#### مشكلات الغدة الدرقية

تصور الغدة الدرقية، أو انخفاض مستويات هرمون الغدة الدرقية، يمكن أن يفسد مستويات الطاقة الخاصة بك. وقد تكون هذه الحالة بسبب مرض المناعة الذاتية الذي يهاجم فيه جهاز المناعة الخاص

بك الغدة الدرقية. وتشمل أعراض قصور الغدة الدرقية الإعياء، والحساسية للبرد، والإمساك، وزيادة الوزن، وآلام العضلات، والجلد الجاف، والشعر الرقيق، والكاتب.

#### الاكتئاب

يعاني ستة ملايين رجل من الاكتئاب كل عام، وتشمل أعراضه الشعور بالحزن أو الخواء أو اليأس، وفقدان الاهتمام بالعالم، وصعوبة في التركيز، ومشكلة في النوم، وانخفاض الطاقة، والإعياء، والشعور بالتباطؤ، وتغيرات في الوزن. وهو حالة قابلة للعلاج، والاستشارة والأدوية متاحة وفعالة على نطاق واسع، ومن الخطير تجاهل أعراضه.

#### نقص الحديد في الدم

يمكن أن تكون جميع أنواع فقر الدم سبباً في انخفاض الطاقة والتعب المزمنين. وانخفاض مستويات الحديد لدى الرجال يمكن أن ينتج عن اتباع نظام غذائي نباتي متوازن بشكل سيئ، أو التبرع بالدم بشكل متكرر، أو نزيف داخلي من المعدة أو الأمعاء على سبيل المثال. ويمكن أن تنتج أشكال أخرى من فقر الدم عن نقص الفيتامينات، مثل انخفاض مستويات فيتامين ب 12 أو الفولات folate، واعتماداً على السبب، يمكن أن تشمل أعراض فقر الدم: التعب



المصابين بعمى الألوان 30 دقيقة 5 مرات في الأسبوع ينشط الدورة الدموية (Getty)

الشديد والجلد الشاحب وضيق في التنفس والصداع والدوخة ووخزاً في اليدين والقدمين، ويمكن أن تشمل المضاعفات الأخرى عدم انتظام ضربات القلب وانخفاض القدرة على ممارسة الرياضة. وقد ينتج التعب عن سوء التغذية وعدم ممارسة الرياضة أو صعوبات النوم وعدم الحصول على نوم جيد. ويمكن أن يكون عرضاً لمشاكل صحية مهمة، لذلك ينصح باستشارة الطبيب.