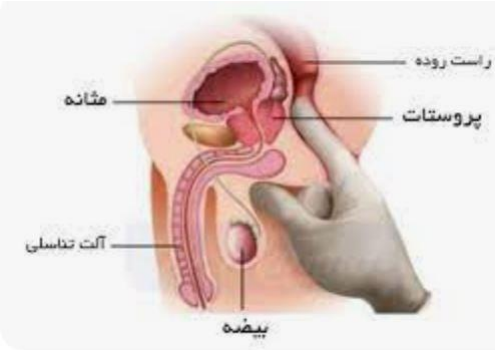
داکتر رخسار حکیمی

۲۰۲۲/۱۱/۱۸

نکاتی چند در مورد غدهٔ «پروستات» در قاموس کبیر افغانستان



آقایان که بالای ۵۰ سال هستند حتما بخوانند.
غدهٔ پروستات، به اندازهٔ یک چهار مغز و وزن آن، حدود ۲۰ گرام است.
کار آن، تهیهٔ مایعات منی است که در مجاری منی ذخیره می‌شود .
بعداز ۵۰ سالگی، به‌دلایل هورمونی ناشی از کاهش شدید فعالیت‌های جنسی، بزرگ شدن غدهٔ پروستات آغازمی شود .به‌طوری که ممکن است وزن پروستات، از ۲۰ گرام ، به‌حدود ۱۰۰ گرام برسد. با بزرگ شدن پروستات، مجرای ادرار فشرده می‌شود و مرد ، تغییراتی در شیوهٔ ادرارکردن را، مشاهده می‌کند.
۲دریچه وجوددارد که برای خروج ادرار انسان عمل می‌کنند: اسفنکترهای داخلی و خارجی .
هردو دریچه باز هستند اما در صورت انسداد در مجرای ادراری، شخص، برای شروع جریان ادرار، باید بیشتر انتظار بکشد..
در آن حالت، شخص، بلافاصله پس از ادرار کردن، این‌احساس را دارد که هنوز چیزی باقی مانده است..
با وقوع همهٔ این موارد، مثانه برای جبران انسداد در مجرای ادرار، سخت‌تر کارمی‌کند. تعداد اوقات دفع ادرار بالامی‌رود. فوریت‌ها واردمی‌شوند. بعضی اوقات، مرد مجبورمی شود درعمل به سمت توالت بدود. شبانه بیش از ۲ بار برای ادرارکردن از خواب بیدارمی شود..
مردان ممکن است در این‌مرحله باکسی صحبت‌نکنند. سپس عوارض جدی‌تر شروع می شود.:
ادرار ذخیره شده آلوده می شود و هنگام دفع ادرار، ممکن است احساس سوزش ایجاد شود..
ادرار ذخیره شده کریستال‌ها را تشکیل می دهد .وقتی کریستال‌ها در مثانه یا در کلیه جمع می‌شوند، به تشکیل سنگ می‌انجامد. ممکن است سنگ‌ها مجرای ادرار را مسدود کند..
حبس ادرار، مزمن می‌شود. مثانه، مقادیر بیشتر و بیشتر ادرار را ذخیره می کند. اندازهٔ مثانه، درحالت عادی، ۴۰ تا ۶۰ درجه است. .
در حالتی که مثانه ادرار بیشتری را ذخیره می کند، ممکن است تا ۳۰۰ درجه بزرگ شود. مثانهٔ بیش از حد پرشده، ممکن است نشت کند و این امر به بی اختیاری ادرار منجرشود. همچنین حجم بالای ادرار، ممکن است به کلیه فشار وارد کند و ممکن است در اثر این‌فشار، به کلیه آسیب وارد شود..
آن چه ممکن است مرد را به بیمارستان منتقل کند، حبس حاد ادرار است..
آن‌چه در بالا توضیح داده شد ، با بزرگ شدن پروستات همراه است که ازنظر فنی، به‌عنوان هیپرپلازی خوش خیم پروستات شناخته می شود..
از نشانه‌های دیگربیماری‌های پروستات مانند:
۱ .التهاب پروستات
۲ .سرطان پروستات
بزرگ شدن پروستات است.
در صورتیکه غدهٔ پروستات با فعالیت مرتب جنسی، به ترتیب معمول تخلیه شود کمتر دچار مشکل میشود.
خوردن هرروز گوشت سرخ ، احتمال ابتلا به بیماری پروستات را سه برابر می کند .
مصرف هرروزهٔ شیر، خطر بروز بیماری پروستات را دوچندان می کند .
مصرف روزانهٔ میوه و سبزی، چهاربرابر خطر بیماری پروستات را کاهش می‌دهد.
خوردن بادنجان رومی برای آقایان بسیارمناسب است. بادنجان رومی را با لذت بخورید؛ که دارای لیکوپن زیادی است. لیکوپن، قوی‌ترین آنتی اکسیدان طبیعی است.
هنگامی‌که مردان علائم ادراری مرتبط با بزرگ‌شدن پروستات را احساس می کنند، مهم است که به‌کاهش مصرف الکل توجه‌کنند .مصرف مایعات را افزایش‌دهید.
مایعات را به آرامی بنوشید .

ورزش به‌فعالیت منظم ماهیچه‌ها کمک می کند .
مردان بالای ۵۰ سال باید از تمرینات پرفشار، مانند دویدن، بپرهیزند.
این‌فشار به‌زانوها وارد می شود .
بایسکل سواری خبر بدی برای پروستات است.
پیاده روی سریع را توصیه می کنیم.
مردانی که مدت طولانی‌تر می‌نشینند، بیشتر درمعرض علائم پروستات هستند .
ساعت‌های طولانی ننشینید. تا جایی که می توانید قدم بزنید .
روی چوکی های راحت بنشینید .
مردان باید از پوشیدن لباس زیر تنگ جداً خودداری کنند. این‌نوع لباس‌ها گردش خون را در اطراف کشالهٔ ران تأثیرمی گذارد و کمی آن را گرم‌تر می کند.
لباس قابل تنفس بدن بپوشید. از کشیدن سگرت خودداری کنید. سگرت رگ‌ها را تحت تأثیر قرارمی دهد و گردش خون در اطراف کشالهٔ ران را تحت تأثیر قرارمی دهد.
رابطهٔ جنسی منظم، برای پروستات خوب است.
تاکیدمی‌شود:
مقاربت جنسی، برای بهبود بیماری پروستات بسیاراهمیت دارد.
غدهٔ پروستات مردان به گونه‌ای طراحی‌شده، که باید محتوای آن به طور مرتب خالی‌شود.
توصیه :
پروفسور چن هورین، می‌گوید: "تکه‌های لیموترش در یک گیلاس آب گرم، ممکن است تا آخر عمر شما را نجات دهد".
خوردن لیموهای گرم می‌تواند سلول‌های سرطانی را ازبین ببرد!
لیمو را به سه قسمت برش‌دهید و در یک گیلاس قراردهید، سپس آب داغ برآن اضافه کنید ، تا آن را به "آب قلیایی" تبدیل کند، هرروز آن را بنوشید. مطمئناً برای همه مفید خواهد بود.
لیموهای داغ می توانند یک بار دیگر داروی ضد سرطان را آزاد کنند.
آب لیموی داغ بر روی تومورهای سرطانی،
درمان همهٔ انواع سرطان را نشان داده است.
نکته:
انسانیت ایجاب می کند که پس از خواندن مطالب مفید برای دیگران هم بفرستیم، تا بتوانند از سلامتی شخصی خود مراقبت کنند.

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکاری ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بنې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په ځیر و لولئ