

أكبر 7 مشاكل صحية يتجاهلها الرجال



الأحد 2 أغسطس 2026 04:00 م

حذر الدكتور ديفيد شوسترمان ، طبيب المسالك البولية بالولايات المتحدة من أن هناك عددًا قليلًا من المشكلات الصحية التي يتجاهلها الرجال بانتظام- وقد يدفعون ثمن ذلك في المستقبل

وقال لصحيفة "نيويورك بوست": "إن تجاهل الأعراض ليس دليلًا على الصلابة، بل هو تأخر في التشخيص"، مشيرًا إلى أن تجاهل المشاكل الصحية سبب رئيس لوفاة الرجال في سن أصغر من النساء وأضاف: "يتأخر الرجال عندما يتجاهلون العلامات المبكرة".

وفيما يلي أهم سبعة أمراض يتمنى الطبيب أن يوليها المرضى مزيدًا من الاهتمام:

1. أمراض القلب والأوعية الدموية

قال شوسترمان إن مشاكل القلب والأوعية الدموية هي من بين "أكبر التهديدات التي تواجه الرجال"، لأنه في كثير من الأحيان، لا يدرك الناس أنهم مصابون به إلا بعد أن يعانون من أزمة قلبية أو اضطراب في ضربات القلب أو قصور في القلب

وأضاف: "يمكن أن يؤدي ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول والسكري والتدخين والسمنة والالتهابات إلى تلف الشرايين بصمت لسنوات".

ولتجنب ذلك، يُعدّ اتباع نمط حياة صحي أمرًا ضروريًا فالحذّ من التوتر، وتناول الأطعمة الصحية، والإقلاع عن التدخين، كلها عوامل تُقلّل من خطر الإصابة بأمراض القلب

2. ضعف الانتصاب

قال شوسترمان: "غالبًا ما يتعامل الرجال مع ضعف الانتصاب على أنه أمر محرج بدلاً من كونه معلومة مفيدة". لكنه يحث على ضرورة إجراء فحص طبي شامل لضعف الانتصاب، وليس مجرد وصفة طبية سريعة

قد يكون ضعف الانتصاب من أوائل علامات تدهور صحة الأوعية الدموية فعندما تنسد الشرايين، أو يرتفع ضغط الدم أو الكوليسترول، يصعب تدفق كمية كافية من الدم إلى القضيب

قد يكون اكتشاف تدهور صحة الأوعية الدموية منقذًا للحياة إذا اتخذ المريض خطوات لتحسين صحة قلبه واحد من كل أربعة وفيات بين الرجال سببه أمراض القلب

وقال شوسترمان إن ضعف الانتصاب يمكن أن يشير أيضًا إلى مرض السكري، أو انخفاض هرمون التستوستيرون، أو الآثار الجانبية للأدوية، أو الإجهاد، أو انقطاع النفس النومي، أو خلل التمثيل الغذائي

3. تضخم البروستاتا وأعراض المسالك البولية

يحذر الطبيب من تجاهل أعراض الجهاز البولي مثل ضعف تدفق البول، وكثرة التبول وإلحاحه، وعدم إفراغ المثانة بالكامل، معتبرًا إياها أعراضًا طبية للتقدم في السن فقد تكون هذه الأعراض علامة على تضخم البروستاتا أو التهابها، مما يؤدي إلى انسداد القناة البولية الخارجية من المثانة

وهناك العديد من الأسباب التي قد تؤدي إلى انتفاخ البروستاتا، بما في ذلك العدوى البكتيرية، وتشنج العضلات، والتوتر، وقد يعاني كبار السن من تضخم البروستاتا الحميد، المرتبط بالتغيرات الهرمونية.

يمكن للطبيب تحديد ومعالجة جميع أنواع مشاكل البروستاتا.

وقال شوسترمان: "يمكن أن يؤدي تضخم البروستاتا غير المعالج إلى الإضرار بجودة الحياة، وفي بعض الرجال، إلى احتباس البول، والالتهابات، وتلف المثانة، أو مشاكل في الكلى".

4. انخفاض معدل الأيض وزيادة الوزن في منطقة البطن

قال شوسترمان إن أجسام الآباء قد تشير إلى مشاكل خطيرة، من مرض السكري إلى أمراض القلب والأوعية الدموية والالتهابات وانخفاض هرمون التستوستيرون وضعف الانتصاب وانقطاع النفس النومي.

لكن الجزء الأوسط من جسمك - وبقية جسمك - سيشكر على تحسين نظامك الغذائي، وممارسة الرياضة، وإدارة التوتر، والحصول على قسط كافٍ من النوم.

5. انخفاض هرمون التستوستيرون والتغيرات الهرمونية

ينخفض إنتاج هرمون التستوستيرون تدريجيًا مع التقدم في السن، مما يتسبب في سلسلة من التأثيرات تتراوح من انخفاض الرغبة الجنسية إلى التعب والاكتئاب.

العلاج ببدائل التستوستيرون، هو علاج مناسب لبعض الأشخاص - ولكنه يتطلب التحدث إلى طبيب وإجراء فحص مناسب.

وقال شوسترمان: "يكمن الخطأ إما في تجاهل الهرمونات تمامًا أو في العلاج الذاتي دون إشراف طبي".

يتزايد عدد الأشخاص الذين يتلقون العلاج ببدائل التستوستيرون أكثر من أي وقت مضى، مع ازدهار خدمات وصف الأدوية عبر الإنترنت وخدمات التوصيل. لكن الخبراء يحذرون من أن عدم الإشراف الطبي قد يؤدي إلى مشاكل في القلب، وحب الشباب، وتضخم الثدي.

6. انقطاع النفس النومي

هل تعاني من الشخير، وقلة النوم، والتعب خلال النهار؟ يقول شوسترمان إن هذا الأمر قد يكون علامة على شيء خطير: انقطاع النفس النومي.

قد تتطور تلك الأعراض الأولية إلى تهيج وقلق واكتئاب ومع مرور الوقت، يزيد انقطاع النفس النومي غير المعالج من خطر الإصابة بمشاكل في القلب، بما في ذلك عدم انتظام ضربات القلب والأزمات القلبية والسكتات الدماغية. كما يمكن أن يسبب زيادة في الوزن وانخفاضًا في هرمون التستوستيرون.

7. فحص السرطان

إن الفحوصات المنتظمة - وخاصة للكشف عن السرطان - ليست مشكلة صحية بقدر ما هي ضرورة صحية لا يوليها الرجال الأولوية، ويمكن أن تكون الفرق بين اكتشاف المرض مبكرًا ومواجهة تشخيص المرحلة الرابعة.

قال شوسترمان: "يؤجل الرجال إجراء فحوصات الكشف عن سرطان البروستاتا والقولون والجلد والرئة عند الحاجة إليها لا يتعلق الأمر بالخوف، بل باكتشاف المرض مبكرًا، عندما تكون النتائج أفضل".