

## رهنمایی برای استفاده کننده مطالبی که هر مرد ضرورت به فهمیدن دارد **A User's Guide** What every man needs to know

### 1. چرا مردان ضرورت دارند بیشتر بفهمند

صحت بدن یک عامل حیاتی برای زندگی خوش و مکمل است. لیکن متأسفانه اکثر مردان، از خود بسیار خوب مراقبت نمی کنند. برای مثال زنان بین سنین 25 الی 34 احتمالاً دوبرابر مردان هم سن خود به داکتر مراجعه می کنند\*. لیکن، عمر مردها کمتر و صحت آنها بیشتر از زنها در خطر است. به این خاطر، بسیار مهم است که مردان در مورد مراقبت از صحت خود بیشتر بفهمند.

صحت جنسی مردان بسیار مهم است. کارکردن طبیعی سیستم جنسی مرد، در بسیاری از موارد رفاهی در زندگی، یک نقش کلیدی را بازی می کند. بیشتر فهمیدن درباره بدنتان و طریق کار کردن آن، و اینکه چه مریضی هایی می توانند آن را تحت تأثیر قرار دهند، اولین قدم به طرف زندگی با صحت تر است.

\*انستیتوی صحت و رفاه استرالیا (Australian Institute of Health and Welfare)  
صحت استرالیا 2002 (Australia's Health 2002)

### 2. چطور تمام اینها کار می کنند

مغز نقش مهمی در کنترل سیستم جنسی مرد بازی میکند. هیپوتالاموس و غده هیپوفیز هر دو در قاعده مغز قرار دارند و با هم، بیضه ها را به ساختن نطفه (یا اسپرم) و هورمون جنسی مرد (تستوسترون) تحریک می کنند.

آلت جنسی سه کار انجام می دهد: انتقال منی، خارج کردن ادرار و دادن لذت جنسی.

**بیضه ها (یا خایه ها)** دو عضو (غده ترشعی) به شکل تخم هستند که داخل یک کیسه پوستی به نام **بیضه دان (scrotum)** بوده و پشت آلت جنسی آویزان هستند. بیضه ها، اسپرم (در حدود روزی 70 میلیون، در تمام عمر، تا کلان سالی) و تستوسترون را می سازند.

تقریباً 70 روز طول می کشد تا هر اسپرمی در بیضه به شکل یک قورباغه خرد در بیضه رشد کند. بعد اسپرم از بیضه ها حرکت می کند و به اپیدیدیم (**epididymis**) می رود. اپیدیدیم یک پیپ باریک حلقوی است (به طول نزدیک به پنج متر!) که روی قسمت پشت هر کدام از بیضه ها حلقه شده است. در اینجا اسپرم در حدود ده روز به رشد کردن (بالغ شدن) ادامه می دهد.

اسپرم بعد از اپیدیدیم به داخل پیپ های نازکی روان می شود که **شریان و ابران (vas deferens)** نام دارند و هر کدام به یک بیضه وصل هستند. بعد اسپرم از شریان های و ابران می گذرد و به **مجراهای انزال در غده ترشعی پروستات** می رود. پروستات زیر مثانه قرار دارد و به اندازه یک

چهارمغز است، مایعی پر انرژی تولید می کند که با اسپرم مخلوط می شود. پروستات حدود یک چهارم از حجم مایع منی را تشکیل می دهد. کیسه های خرد منی (seminal vesicles) هم مایع پراز انرژی می سازند که تا حدود دو سوم منی را شامل می شوند. مجراهای انزال به میزراه (urethra) (یا مجرای ادرار) ملحق می شوند. مجرای ادرار یک پیپ خرد تک است که مثانه را به نوک آلت جنسی متصل می کند، و هم ادرار و هم منی را از بدن بیرون می برد.

تستوسترون (testosterone) مهم ترین هورمون جنسی مرد است و برای صحت تناسلی و جنسی ضروری است. هورمون ها پیغامبرهای شیمیایی هستند که در یک عضو بدن ساخته شده و بعد در خون حمل می شوند تا در عضو های مختلفی در بدن کار کنند. تستوسترون تغییرات فیزیکی را در بدن تولید می کند که در بچه های جوان در حین بلوغ صورت می گیرد، مانند کلان شدن آلت تناسلی، و همچنین درآمدن موی صورت و بدن. تستوسترون به ساختن اسپرم در بیضه ها کمک می کند ولی همچنین برای صحت عمومی، از جمله رشد استخوانها و عضلات مهم است.

### 3. چه مشکلی می تواند واقع شود؟

مثل هر عضو دیگر در بدن، بعضی وقتها ممکن است مشکلی برای سیستم جنسی مرد واقع شود. در اینصورت، مراجعه سریع به داکتر مهم است. در مورد اکثر مشکلات، کمک گرفتن سریع می تواند از عواقب شدید و طولانی مدت جلوگیری کند.

بعضی از معمول ترین تکلیف هایی که مردان ممکن است با آن مواجه شوند به شمول زیر هستند:

#### عقیم بودن

اغلب اوقات، وقتی به مردها گفته می شود که مشکلاتی اولاد دار شدن به خاطر مشکلاتی از جانب خود آنهاست، شاک می شوند. ولی، در حقیقت، از هر بیست نفر مرد در استرالیا، تقریباً یک نفر عقیم است.

عقیم بودن در مردان ممکن است دلایل بسیاری داشته باشد، ولی مشکلات در تعداد یا کیفیت اسپرم ساخته شده، معمول ترین علت است. قبول کردن و تحمل عقیم بودن می تواند بسیار سخت باشد: مردها ممکن است فشار روحی بگیرند، ناامید شوند و احساس کنند که این عادلانه نیست، اغلب اوقات بخاطر اینست که تقریباً در نصف از موارد، داکتر ها نمی توانند هیچ دلیلی پیدا کنند که چرا اسپرم طبیعی ساخته نمی شود. ولی داکتر می تواند برخی از مشکلات را تداوی کند، و قبل از اقدام به استفاده از تخنیک های کمک به اولاد دار شدن (IVF)، اولاد قبول کردن یا نگاه کردن اطفال سایرین، باید با یک داکتر صحبت کرد.

#### کلان شدن پروستات

بیشتر مابین مردان کلان سال تر معمول است، از هر 7 مرد استرالیایی با سنی بیشتر از 40 سال، تقریباً 1 مرد از مشکلات پروستات عذاب خواهد کشید. معمول ترین تکلیف پروستات، رشد غیر سرطانی (کلان شدن) پروستات است که هیپرپلازی خوش خیم پروستات یا Benign Prostatic BPH (Hyperplasia) نامیده می شود. درحالی که معمولاً این تکلیف حیات را تهدید نمی کند، لیکن BPH می تواند تشناب رفتن (ادرار کردن) را مشکل کند و موجب عذاب در زندگی شود.

داکتر می تواند هم با عملیات جراحی و هم ادویه علائم مریضی پروستات را تسکین دهد. با این همه، پروستات موجب همه مشکلات ادراری نیست، به این خاطر مهم است که داکتر خود را ببینید

### سرطان پروستات

سرطان پروستات بسیار معمول است و هر ساله در استرالیا به حدود 10000 مرد گفته می شود که سرطان پروستات دارند. سرطان پروستات اغلب بدون هیچ علامت مریضی واقع می شود، به خاطر این مردها باید درباره صحبت کردن با یک داکتر درباره معاینه از راه مقعد و معاینه آنتی ژن مخصوص پروستات یا Prostate Specific Antigen (PSA) فکر کنند. مذاکرات بسیاری در مورد معاینه PSA وجود دارد، به این خاطر وقتی برای انجام دادن معاینه سرطان پروستات فکر می کنید، با یک داکتر صحبت کنید تا مطمئن شوید آیا معاینه برای وضعیت شما مفید است یا خیر. سرطان پروستات را می توان توسط عملیات، تداوی با اشعه ایکس و "صبر کردن همراه با مراقبت" معالجه کرد.

### اختلال در برخاستن آلت جنسی

مشکلات جنسی در مردان بیشتر از آنچه شما ممکن است فکر کنید معمول است. تقریباً از هر 5 مرد استرالیایی با سنی بالاتر از 40 سال، یک مرد مشکلاتی در برخاستن آلت جنسی (یا نقص جنسی) دارد. در بعضی موارد، این مشکل، علامت مریضی شدید دیگری مثل تکلیف شکر یا مریضی قلبی می باشد. حتی اگر علت مشکلات برخاستن آلت جنسی، فیزیکی باشد، مشوره گرفتن یا حمایت روحی یک قسمت مهم از معالجات است.

معالجات بسیاری برای اختلال در برخاستن آلت جنسی موجود است – از جمله معالجه با ادویه – ولی صحبت با شریک زندگی خود و داکترتان مهم ترین قدم اولیه است.

### نقصان تستوسترون (هرمون مردی)

سطح انرژی کمتر، تغییر غیرمترقبه در اخلاق، بد دماغی (بدسقی)، ضعف در تمرکز حواس، نقصان در قدرت عضلانی یا بی علائقی به عمل جنسی ممکن است علامت پایان بودن سطح تستوسترون باشد (نقصان تستوسترون). یک نفر در بین هر 200 مرد در استرالیا از نقصان تستوسترون عذاب می کشد.

نقصان تستوسترون، مردها را در تمام سنین تحت تأثیر قرار می دهد و عامل آن می تواند مشکل ژنتیکی یا طبی باشد، به علت صدمه وارده به بیضه ها، یا به راحتی قسمتی از نتایج کلان سالی باشد. در بعضی مردان کلان سال تر، سطح تستوسترون تا جایی پایان می آید که به تداوی ضرورت دارند. نقصان تستوسترون فقط توسط یک داکتر می تواند تشخیص داده شود، و او می تواند تداوی به صورت پیچ کاری، قرار دادن وسیله طبی در بدن، کپسول یا برچسب های دارویی تجویز کند.

### سرطان بیضه

سرطان بیضه در بین مردان 18 تا 39 ساله دومین معمول ترین سرطان است. ولی تداوی آن آسان است و، اگر زود پیدا شود، تقریباً تمام مردان (بیش از 95 فی صد) معالجه می شوند.

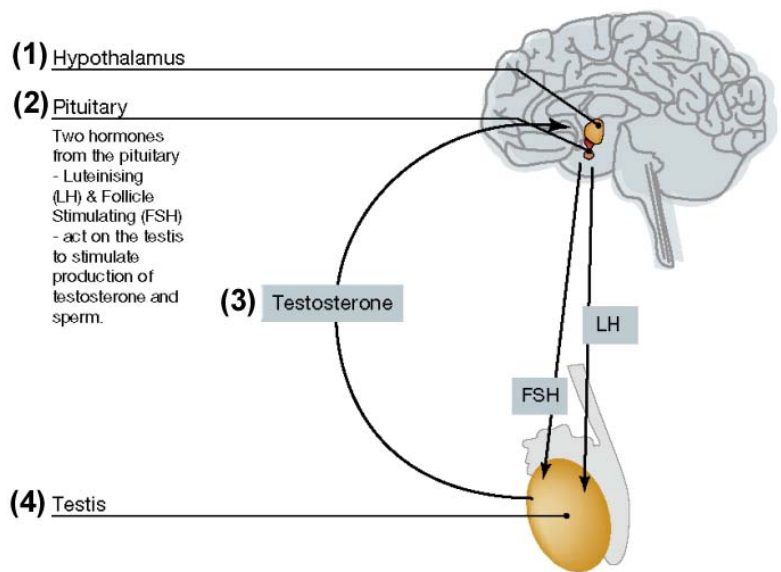
یک غده سخت و بی درد در بیضه معمول ترین علامت تکلیف است، ولی ممکن است دربیضه درد و اوگاری هم احساس شود. در معدودی از مردان، پشت درد مداوم، سرفه کردن یا نفس تنگی، و پستان های پنتیده یا دردناک به لمس کردن (اوگار) می تواند به این معنی باشد که سرطان به قسمت های دیگر بدن سرایت کرده است. تداوی اولیه برای همه سرطان های بیضه، عملیات جراحی برای برداشتن بیضه سرطانی می باشد. با این وجود، این عملیات معمولاً تأثیری بر انجام دادن عمل جنسی یا قدرت آلت جنسی به برخاستن ندارد.

### طریق کسب معلومات بیشتر

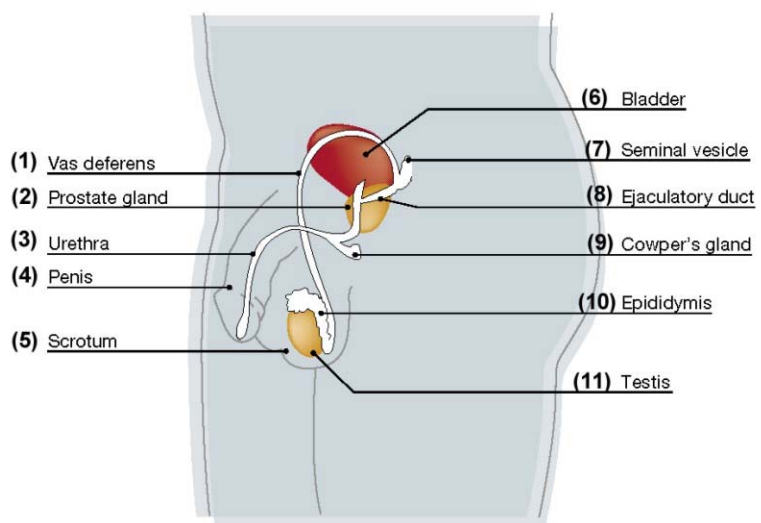
مهم ترین قدم دیدن داکترتان است.

در هر حال اگر شما معلومات بیشتر درباره هر کدام از این مشکلات می خواهید، از ویب سایت اندرولوژی آسترالیا دیدن کنید: [www.andrologyaustralia.org](http://www.andrologyaustralia.org)

- (1) هیپوتالاموس (زیرنهج)
- (2) غده هیپوفیز
- (3) تستوسترون (هرمون مردی)
- (4) بیضه ها



- (1) شریان و ابران
- (2) غده ترشخی پروستات
- (3) مجرای تشناب
- (4) آلت جنسی
- (5) بیضه دان
- (6) مئانه
- (7) کیسه خرد منی
- (8) مجرای انزال
- (9) غده ترشخی کوپر
- (10) اپیدیدیم
- (11) بیضه ها



آندرولوژی مطالعه اعمال و مریضی های مخصوص مردان، به خصوص اعضای جنسی آنها می باشد. این مثل گاینوکولوژی (gynaecology) (امور صحتی خاص زنان) برای زنان است.

این ورقه معلوماتی توسط خدمات ارتباطی صحتی چند کلتوری ایالت نیو ساوت ویلز (NSW Multicultural Health Communication Service) با همکاری (NSW) FPA Health از طرف Andrology Australia تهیه شده است. Andrology Australia از کمک مؤسسات زیر برای این پروژه بسیار قدردانی می کند:

Multicultural HIV/Hep C, Primary Health & Community Care Branch, NSW Health, NSW Refugee Health Service, Health Promotion Service Community Health Services, WSAHS, MHIRC University of Western Sydney.

Andrology Australia از طریق کمک دولتی وزارت صحت و کلان سالی تأسیس شده است و هدفش تعلیم بهتر جامعه و موظفین صحتی درباره مشکلات صحتی تناسلی مردان است.