

راهنما برای استفاده کننده آنچه که هر مرد باید بداند A User's Guide What every man needs to know

1. چرا مردان باید بیشتر بدانند

تندرستی عاملی حیاتی برای یک زندگی با نشاط و کامل است. اما متأسفانه اکثر مردان، خیلی خوب از خود مواظبت نمی کنند. برای مثال زنان بین سنین 25 تا 34 احتمالاً دوبرابر مردان هم سن خود، به پزشک مراجعه می کنند*. ولی، مردان عمرشان کوتاه تر است و سلامتی شان بیشتر از زنان در خطر است. بنابراین بسیار مهم است که مردان درباره مراقبت از سلامتی خود بیشتر بدانند.

سلامتی جنسی مردان هم بسیار مهم است. کارکردن طبیعی سیستم تناسلی مرد، در بسیاری از زمینه های رفاهی زندگی، یک نقش کلیدی ایفا می کند. بیشتر دانستن درباره بدننتان، روش کار کردن آن، و اینکه چه بیماری هایی می توانند آن را تحت تأثیر قرار دهند، اولین قدم به سوی زندگی سلامت تر است.

*انستیتیوی تندرستی و بهزیستی استرالیا (Australian Institute of Health and Welfare)
تندرستی استرالیا 2002 (Australia's Health 2002)

2. همه اینها چگونه کار می کنند

مغز نقش مهمی در کنترل سیستم تناسلی مرد بازی می کند. 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) برمی انگیزند.

آلت جنسی سه کاربرد دارد: انتقال منی، خارج کردن ادرار و دادن لذت جنسی.

بیضه ها دو عضو (غده ترشحی) به شکل تخم مرغ هستند که داخل یک کیسه پوستی به نام **بیضه دان** (scrotyum) بوده و پشت آلت جنسی آویزان هستند. بیضه ها، اسپرم (در حدود روزی 70 میلیون، در تمام عمر تا سن پیری) و تستوسترون را تولید می کنند.

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

اسپرم از اپیدیدیم به داخل لوله های باریکی می رود که **رگهای وایران (vas deferens)** نام دارند، و هر یک به یک بیضه متصل هستند. اسپرم سپس از رگهای وایران گذشته و به **مجراهای انزال در غده ترشحی پروستات** می رود. پروستات زیر مثانه قرار دارد و به اندازه یک گردو

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 کوچک منی (seminal vesicles) هم مایعی پر از انرژی تولید می کنند که حدود دوسوم منی را تشکیل می دهند. مجراهای انزال به میزراه (urethra) (یا مجرای ادرار) ملحق می شوند. مجرای ادرار یک لوله باریک مجرد است که مثانه را به نوک آلت جنسی متصل می کند و هم ادرار و هم منی را از بدن خارج می کند.

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

3. چه مشکلی می تواند پیش بیاید؟

مانند هر عضو دیگر بدن، گاهی وقتها ممکن است مشکلی برای سیستم تناسلی مرد پیش بیاید. در اینصورت، مراجعه سریع به یک پزشک مهم است. در مورد اکثر مشکلات، زود کمک گرفتن می تواند از عواقب درازمدت شدید جلوگیری کند.

برخی از معمول ترین مشکلاتی که مردان ممکن است با آن مواجه شوند عبارتند از:

عقیم بودن

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

عقیم بودن در مردان می تواند علل زیادی داشته باشد، ولی مشکلات در تعداد یا کیفیت اسپرم تولید شده، رایج ترین علت آنهاست. پذیرفتن و تحمل عقیم بودن می تواند بسیار دشوار باشد: مردها ممکن است دچار استرس شوند، مأیوس شوند و احساس کنند که این خیلی غیرمنصفانه است، اغلب اوقات چون تقریباً در نیمی از موارد، پزشک ها نمی توانند هیچ دلیلی بیابند که چرا اسپرم طبیعی ساخته نمی شود. ولی پزشک می تواند برخی از مشکلات را درمان کند، و پیش از اقدام به استفاده از تکنولوژی های کمک به تولید مثل (IVF)، فرزند قبول کردن یا نگهداری از فرزند دیگران، باید با یک پزشک گفتگو کرد.

بزرگ شدن پروستات

بیشتر در مردان مسن تر رایج است، از هر 7 مرد استرالیایی با سنی بیشتر از 40 سال، تقریباً 1 مرد از مشکلات پروستات رنج خواهد برد. رایج ترین بیماری پروستات، رشد غیر سرطانی (بزرگ شدن) پروستات است که هیپرپلازی خوش خیم پروستات یا Benign Prostatic BPH (Hyperplasia) نامیده می شود. درحالی که معمولاً این بیماری زندگی را تهدید نمی کند، BPH می تواند توالیت رفتن (ادرار کردن) رادشوار و زندگی را ناراحت نماید.

پزشک می تواند هم با عمل جراحی و هم دارو علائم بیماری پروستات را تسکین دهد. با این همه، پروستات موجب همه مشکلات ادراری نیست، بنابراین مهم است که پزشک خود را ببینید.

سرطان پروستات

سرطان پروستات بسیار رایج است و هر ساله در استرالیا به حدود 10000 مرد گفته می شود که سرطان پروستات دارند. سرطان پروستات اغلب بدون هیچ نشانه بیماری پیش می آید، بنابراین مردها باید درباره گفتگوی با یک پزشک درباره معاینه از راه مقعد و آزمایش آنتی ژن ویژه پروستات یا Prostate Specific Antigen (PSA) فکر کنند. جرو بحث زیادی در مورد آزمایش PSA وجود دارد، بنابراین وقتی برای انجام آزمایش سرطان پروستات فکر می کنید، با یک پزشک گفتگو کنید تا مطمئن شوید آیا آزمایش برای وضعیت شما مفید است یا خیر. سرطان پروستات را می توان توسط عمل جراحی، پرتونگاری با اشعه ایکس و " صبر توأم با مراقبت " درمان کرد.

اختلال در راست شدن آلت تناسلی

مشکلات جنسی در مردان بیش از آنچه شما ممکن است فکر کنید رایج است. تقریباً از هر 5 مرد استرالیایی با سنی بیشتر از 40 سال، یک مرد مشکلاتی در راست شدن یا راست نگهداشتن آلت تناسلی (اختلال نعوظی یا ناتوانی جنسی) دارد. در برخی از موارد، این نشانه بیماری شدید دیگری مانند بیماری قند یا ناراحتی های قلبی می باشد. حتی اگر علت مشکلات راست شدن، فیزیکی باشد، گرفتن مشاوره یا پشتیبانی روانی بخش مهمی از درمان است.

درمانهای زیادی برای اختلال در راست شدن آلت تناسلی موجود است – از جمله درمان با دارو – ولی صحبت با شریک زندگی خود و پزشکتان مهم ترین قدم اولیه است.

کمبود تستوسترون

سطح انرژی کمتر، تغییر ناگهانی در خلق و خو، بد اخلاقی (زودرنجی)، تمرکز حواس ضعیف، کاهش در نیروی عضلانی یا بی علاقی به روابط جنسی ممکن است نشانه از پایین بودن سطح تستوسترون باشد (کمبود تستوسترون). یک نفر از هر 200 مرد در استرالیا از کمبود تستوسترون رنج می برد.

کمبود تستوسترون، مردها را در تمام سنین تحت تأثیر قرار می دهد و عامل آن می تواند یک مشکل ژنتیکی یا پزشکی، به علت آسیب وارده به بیضه ها، یا به سادگی بخشی از سالخورده شدن باشد. در برخی مردان پیرتر، سطح تستوسترون تا جایی پایین می آید که به درمان نیاز است. کمبود تستوسترون فقط توسط یک پزشک می تواند تشخیص داده شود، و او می تواند درمانی به روش تزریق، قرار دادن وسیله ای در بدن، کپسول یا برچسب های دارویی را تجویز کند.

سرطان بیضه

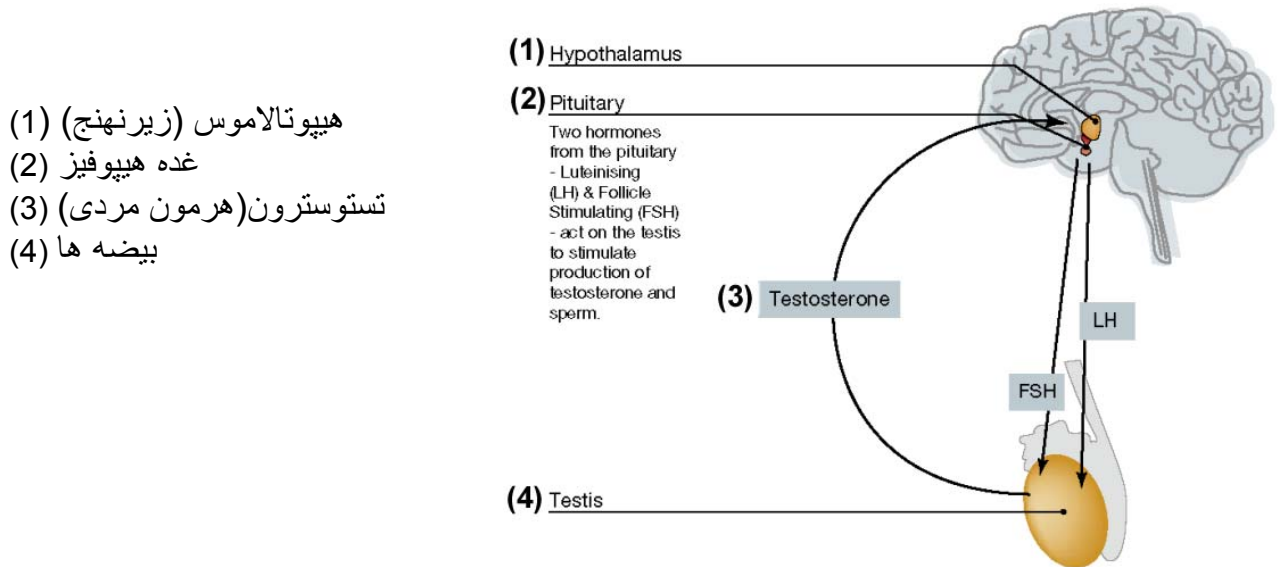
سرطان بیضه در بین مردان 18 تا 39 ساله دومین رایج ترین سرطان است. ولی درمان آن آسان است و، اگر زود پیدا شود، تقریباً تمام مردان (بیش از 95 درصد) علاج می شوند.

یک برآمدگی سفت و بی درد در بیضه رایج ترین نشانه آن است، ولی ممکن است در بیضه درد و ناسوری هم احساس شود. در معدودی از مردان، پشت درد مداوم، سرفه کردن یا تنگی نفس، و پستان های متورم یا دردناک با لمس کردن (ناسور) می تواند به این معنی باشد که سرطان در قسمت های دیگر بدن پخش شده است. درمان اولیه برای همه سرطان های بیضه، عمل جراحی برای برداشتن بیضه سرطانی می باشد. این عمل جراحی معمولاً تغییری بر انجام عمل جنسی یا

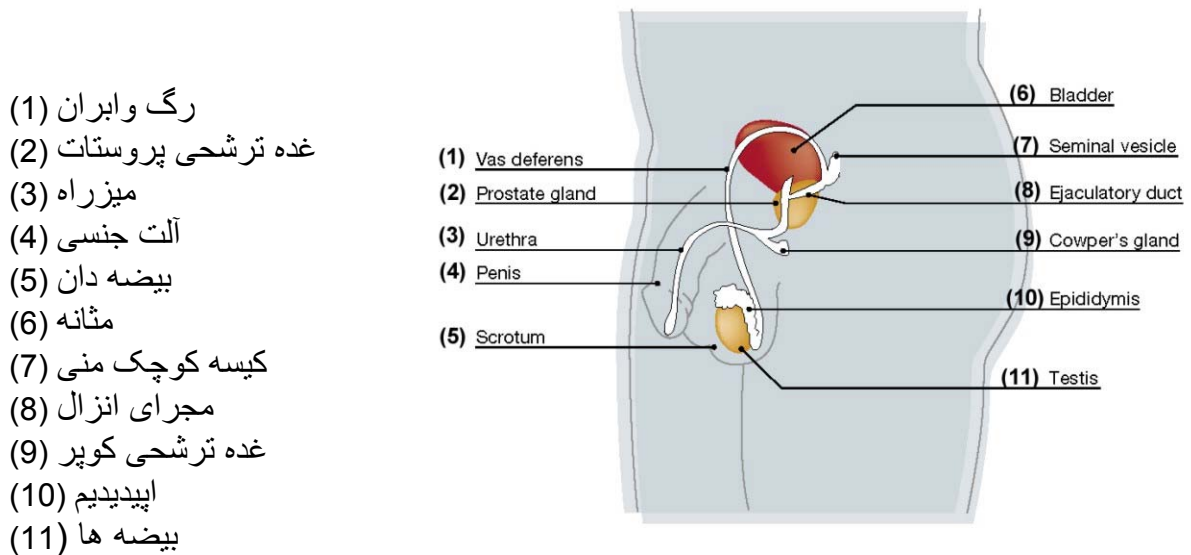
توانایی به راست شدن آلت جنسی ندارد.

چگونگی کسب آگاهی بیشتر
مهم ترین قدم، دیدن پزشکتان است.

در هر حال اگر جویای آگاهی های بیشتر درباره هر یک از این مشکلات هستید، از تارنمای www.andrologyaustralia.org آندرولوژی استرالیا دیدن کنید:



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



- (1) رگ و ابران
- (2) غده ترشعی پروستات
- (3) میزراه
- (4) آلت جنسی
- (5) بیضه دان
- (6) مثانه
- (7) کیسه کوچک منی
- (8) مجرای انزال
- (9) غده ترشعی کوپر
- (10) اپیدیدیم
- (11) بیضه ها

آندرولوژی مطالعه کارکردها و بیماری های مخصوص مردان، به ویژه اعضای تناسلی آنها می باشد. این معادل گاینوکولوژی (gynaecology) برای زنان است.

این برگه اطلاعاتی توسط خدمات ارتباطی بهداشت چند فرهنگی ایالت نیو ساوت ویلز

(NSW Multicultural Health Communication Service) با همکاری (NSW) FPA Health از طرف Andrology Australia تهیه شده است. Andrology Australia از یاری سازمانهای 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 بودجه دولتی وزارت بهداشتی (بهبیستی) و سالمندی تأسیس شده است و هدفش آموزش بهتر جامعه و کارکنان بهداشتی درباره مشکلات سلامتی تناسلی مردان است.