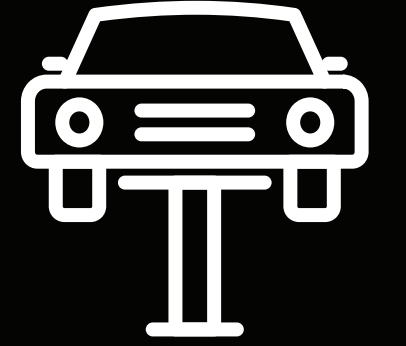




# ضبط صحة المسالك البولية لدى الرجال

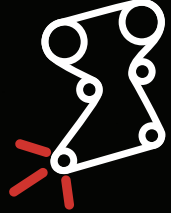


ما هي المسالك البولية لدى الرجال؟ هي الجهاز البولي والأعضاء التناسلية الذكرية – الأجهزة أسفل الحزام.

عندما يومض الضوء على لوحة قيادة السيارة - فإنه ينبئ بوجود مشكلة. لا يختلف الأمر بالنسبة لصحة المسالك البولية. توجد بعض العلامات التحذيرية التي تنبئ بأنه حان وقت الاتصال بالطبيب.

## علامات تحذيرية

الألم أسفل الحزام - الألم المستمر في الحوض أو الأعضاء التناسلية أو الجنب أو البطن أو الظهر أو عند التبول



مشاكل الانتصاب - حدوث الانتصاب أو استمراره



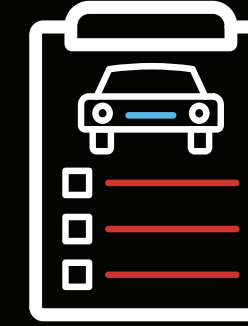
وجود دم بالبول - حتى الكمية البسيطة من الدم يمكن أن تكون علامة على حدوث شيء ما في الداخل



تحدث إلى طبيبك حول خطة الصيانة الشخصية الخاصة بك، التي تشمل صحة المسالك البولية.

من المعروف أن السيارة ينبغي أن يكون لها جدول زمني لتغييرات الزيت. بالنسبة للرجال، هكذا تُبقي صحة المسالك البولية تحت المراقبة.

## جدول الصيانة



الشباب   18-40	الرجال في متوسط العمر   40-50	الرجال الأكبر سنًا   50-70+
الرعاية الأساسية	راقب مؤشراتك	الفحوصات
□ أجر الاختبارات الذاتية الروتينية للخصيتين	□ يمكن أن يسبب ارتفاع ضغط الدم وارتفاع السكر والكوليسترول بالدم مرضًا بالكليتين وخطر الانتصاب	□ تحدث إلى طبيبك بخصوص فحص الكشف عن سرطان البروستاتا
□ انظر إذا كان هناك تاريخ عائلي لسرطان المثانة أو الكلى أو البروستاتا	□ اخضع لفحص الكشف عن سرطان البروستاتا إذا كنت أمريكيًا من أصل إفريقي أو كان والدك أو أخوك أو ابنك يعانون من سرطان البروستاتا	□ راقب التغييرات في مرات دخولك إلى الحمام مثل إلحاح البول أو معدل التبول أو انخفاض معدل السريان أو تكرار التبول ليلاً

## العناية العامة

في حالة السيارة، يكون الاحتفاظ بالوقود في الخزان وبالهباء في الإطارات أمرين لا بد منهما. هل تعلم أن بعض نصائح العيش الصحي تؤثر على صحة المسالك البولية لدى الذكور؟

### مارس التمرينات

حاول ممارسة التمرينات المعتدلة لمدة 30 دقيقة، 5 أيام في الأسبوع

### اشرب الماء

يمكن لشرب 6 أكواب أو أكثر من الماء يوميًا أن يقي من تكون الحصوات الكلوية

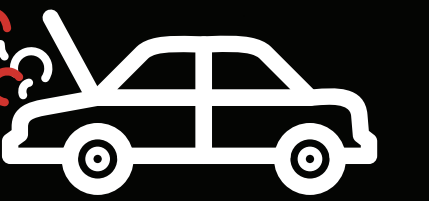
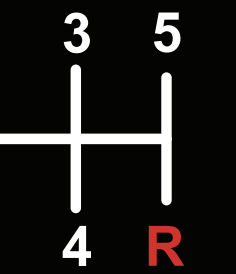


### تناول طعامًا صحيًا

يمكن أن يسبب الكافيين والكحوليات والأطعمة الحارة تهيجًا بالمثانة؛ ويمكن أن تزيد اللحوم الحمراء والوجبات الغذائية عالية الدسم من خطورة الإصابة بالحصوات الكلوية وسرطان الكلى

### قلل الضغوط

حاول التخلص من الضغوط - 10 دقائق فقط يمكن أن تخفف ضغط الدم مما يمكن أن يساعد على تحسين حالات خلل الانتصاب



### لا تدخن

توجد سبع حالات مرضية مرتبطة بالجهاز البولي يسببها التدخين

1. سرطان المثانة
2. خلل الانتصاب
3. العقم
4. سرطان الكلى
5. الحصوات الكلوية
6. متلازمة الأم المثانة
7. سلس البول

**Urology Care**  
FOUNDATION™  
The Official Foundation of the  
American Urological Association

UrologyHealth.org

أعدت الترجمة بواسطة

