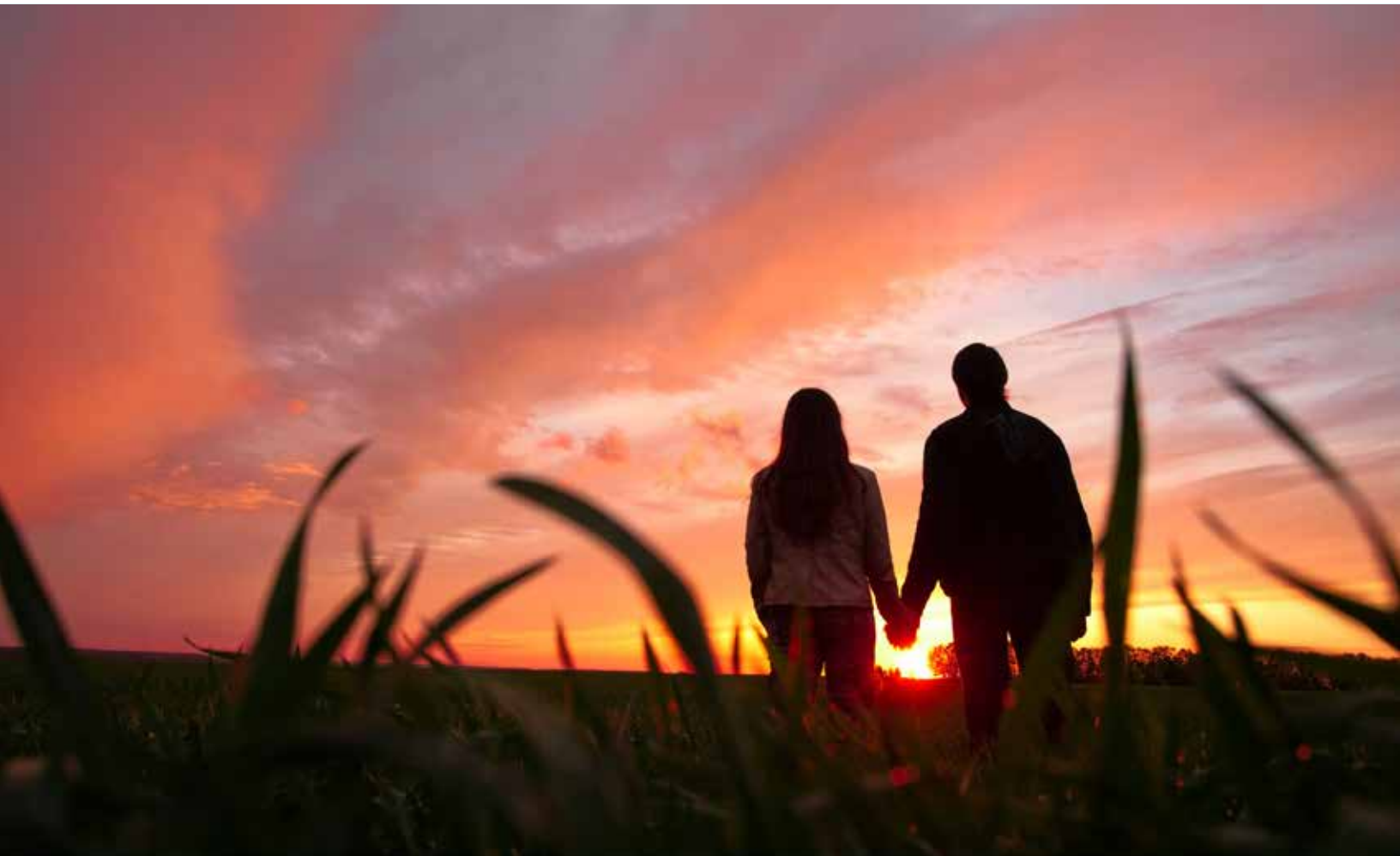


القذف المبكر: دليل المرضى



لجنة الصحة التناسلية والجنسية

الرئيس

أجاي ك. ناتجيا، طبيب بشري
مستشفى جامعة كنساس
مدينة كنساس، كنساس

أعضاء اللجنة

جوزيف ألوكال، طبيب بشري
مركز NYU Langone الطبي
نيويورك، نيويورك

جورجي أ. بروديريك، طبيب بشري
مايو كلينيك
جاكسونفيل، فلوريدا

أرثر ل. بورنت، الثاني، طبيب بشري، ماجستير إدارة الأعمال
كلية الطب بجامعة جونز هوبكنز - معهد جيمس بوكمان برادي لأمراض المسالك
البولية
بالتيمور، ماريلاند

ستانتون س. هونيغ
كلية طب جامعة بيل
نيو هيفن، كونيتيكت

طوباياس س. كولر، طبيب بشري
كلية الطب بجامعة جنوب إلينوي
سيرينغفيلد، إلينوي

بول ر. شين، طبيب بشري
مراكز شايفي غرف للخصوبة
واشنطن، مقاطعة كولومبيا

أعدت الترجمة بواسطة



الجمعية السعودية لجراحة المسالك البولية
Saudi Urological Association

قائمة المحتويات

2	لجنة الصحة التناسلية والجنسية
3	مقدمة: مشكلة شائعة مع الحلول
4	تعرف على الحقائق.....
4	كيف يتم القذف؟
4	ما هو القذف المبكر؟
5	ما هي أسباب القذف المبكر؟
5	خرافات حول القذف المبكر
6	احصل على التشخيص
6	أسئلة ينبغي طرحها
6	احصل على العلاج
6	العلاج النفسي.....
6	العلاج السلوكي.....
7	العلاج الدوائي
7	الوقاية
8	الملحقات
8	الملحق أ: مسرد المصطلحات
9	الملحق ب: مراجع إضافية

حول مؤسسة رعاية الجهاز البولي (Urology Care Foundation) [الغلاف الخلفي]

مقدمة: مشكلة شائعة مع الحلول

يشعر الكثير من الرجال بالضغط النفسي إذا مروا بتجربة القذف المبكر لأي فترة زمنية. يمكن أن يشعر الرجال الذين يعانون من القذف المبكر وشريكاتهم بعدم الرضا والخجل تجاه علاقاتهم الجنسية، وللأسف، هذه ليست خرافة. لكن العلاج متاح ويمكن لهذا الشعور أن يتغير.

إذا سبب القذف المبكر لك (أو لمن تحب) القلق أو الشعور بالضغط النفسي، فعليك أن تطلب المساعدة من مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. وتذكر أنك لست وحدك، ومقدم الرعاية يعرف ما عليه فعله. ومعًا يمكنكما اكتشاف السبب وراء ذلك والعثور على العلاج. وهذه أيضًا ليست خرافة.

لا تُعانِ في صمت

يظن البعض أن القذف المبكر (PE) يعتبر مرضًا أو مشكلة بلا حل. أو يظنون أن بعض الرجال يولدون بقدرة على التحكم أفضل من الآخرين. هذه الأفكار هي ببساطة أفكار غير صحيحة.

توجد العديد من الخرافات حول القذف المبكر. لا تصدق الخرافات ولا تُعانِ في صمت.

يحدث القذف المبكر عندما يصل الرجل إلى الذروة ويقذف (ينزل السائل المنوي) في وقت أسرع مما قد يريد أثناء ممارسة الجنس.

إنها مشكلة جنسية شائعة. يعاني 1 من كل 5 رجال تتراوح أعمارهم بين 18 و59 عامًا في الولايات المتحدة من مشكلات مرتبطة بالقذف المبكر. في هذا الدليل نشارك معلومات موثوقة لمساعدتك في مواجهة هذه المشكلة الشائعة.



ما هو القذف المبكر؟

القذف المبكر (PE) هو القذف الذي يبدأ في وقت أسرع مما يرغب الرجل. يمكن أن يحدث قبل الإيلاج (الاتصال الجنسي) أو بعده بقليل. ومن المسميات الأخرى لذلك: سرعة القذف، أو الذروة المبكرة، أو الذفق المُبتَسر.

تظهر أبحاث الصحة الجنسية أن بعض الرجال يعانون من القذف المبكر منذ بدء حياتهم الجنسية. البعض الآخر يعاني من القذف المبكر في مرحلة لاحقة. وبغض النظر عن موعد البدء، يمكن أن يصبح القذف المبكر محبطاً إذا قلل من متعة الممارسة الجنسية وأحدث مشاكل في العلاقات.

لا يمثل القذف المبكر ضرراً في ذاته وليس مؤشراً على وجود مشكلات صحية أخرى. لكن بعض المشكلات الصحية الأخرى قد تؤدي إلى القذف المبكر. وبشكل عام، إذا سبب القذف المبكر لك (أو لمن تحب) القلق أو الشعور بالضغط النفسي، فعليك أن تطلب المساعدة من مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. يمكنك معاً معالجة هذه المشكلة.

يمكن أن يرتبط القذف المبكر بالعديد من الأشياء، مثل:

- **خلل الانتصاب (ED)** – عندما لا يتمكن الرجل من المحافظة على صلابة الانتصاب كما ينبغي للممارسة الجنسية.
- اضطرابات الغدة الدرقية
- **التهاب البروستاتا** – يمكن أن يكون إصابة بكتيرية أو غير بكتيرية أو حادة أو مزمنة
- **متلازمة ألم الحوض المزمن** – مجموعة حالات يمكن أن تشمل انقباضات و/أو ألمًا في المثانة و/أو المستقيم
- الأدوية
- العقاقير المخدرة

قد يصعب معرفة ما إذا كنت تعاني من القذف المبكر أم خلل الانتصاب. عندما تكون الصحة جيدة، يبدأ الانتصاب بالإثارة، ويستمر لفترة، ثم يقل بعد القذف. بعض الرجال المصابين بخلل الانتصاب يظهر لديهم القذف المبكر مع "سعيهم الحثيث" لإبقاء القضيب صلباً لمدة طويلة بما يكفي للممارسة الجنسية. إذا كان خلل الانتصاب جزءاً من المشكلة، ينبغي علاجه أولاً. قد لا تبقى مشكلة القذف المبكر بعد معالجة خلل الانتصاب.

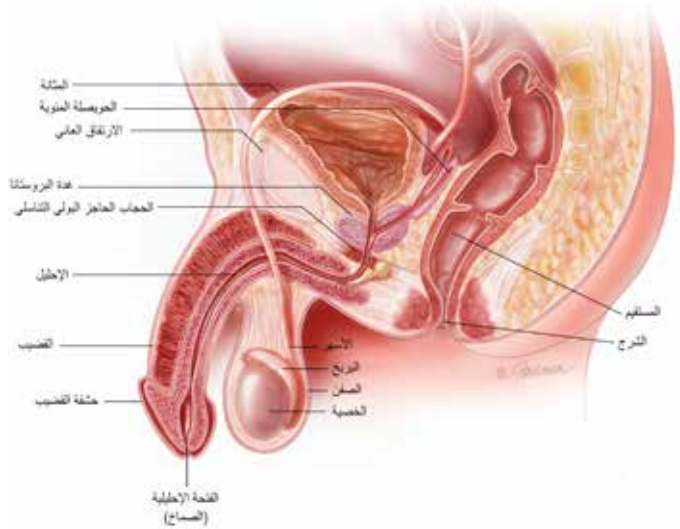
من الضروري الانتباه إلى أن خلل الانتصاب يمكن أن يكون علامة على وجود مشكلة إضافية أكثر خطورة وراه. فهو، على سبيل المثال، علامة على مرض القلب. يرتبط خلل الانتصاب بالعديد من الحالات المرضية مثل داء السكري أو ارتفاع ضغط الدم أو ارتفاع مستوى الدهون. أو يمكن أن يكون خلل الانتصاب أحد الآثار الجانبية للتدخين أو تعاطي أحد الأدوية. يمكن أن يكون خلل الانتصاب بمثابة تذكير بالاعتناء بصحتك العامة اعتناءً أكبر.

يعاني 1 من كل 5 رجال تتراوح أعمارهم بين 18 و59 عامًا في الولايات المتحدة من مشكلات مرتبطة بالقذف المبكر. وحوالي 1 من كل 3 رجال في نفس الفئة العمرية يعانون من مشكلات مرتبطة بخلل الانتصاب.

كيف يتم القذف؟

القذف* هو الإنزال المفاجئ والمتع للسائل المنوي من خلال القضيب. ويتحكم فيه مخك (جهازك العصبي المركزي). عندما تكون محفزاً جنسياً، تُرسل الإشارات لأعلى من خلال نخاعك الشوكي إلى مخك. وعندما تصل إلى مستوى معين من الإثارة، يشير مخك إلى أعضائك التناسلية "بالانطلاق!" وهذا يؤدي إلى تسارع السائل المنوي خارج القضيب (القذف).

الجهاز التناسلي الذكري



للقذف مرحلتان:

• المرحلة 1: الإطلاق

عندما تنتقل الحيوانات المنوية من الخصيتين إلى البروستاتا. وهناك تختلط بالسائل المنوي ويكونان المنوي. الأوعية الناقلة هي القنوات التي تنتقل خلالها الحيوانات المنوية من الخصيتين إلى البروستاتا، ثم إلى الإحليل. (يُسمى الواحد من هذه الأوعية الوعاء الناقل للمني.)

• المرحلة 2: الطرد

عندما تنقبض العضلات الموجودة في قاعدة القضيب. تنشئ هذه الانقباضات ضغطاً يحرك المنوي خارج القضيب. يحدث القذف وهزة الجماع (الذروة) عادةً في نفس الوقت. بعض الرجال يصلون إلى الذروة بدون القذف. في معظم الحالات ينتهي الانتصاب بعد هذه المرحلة.

ما هي أسباب القذف المبكر؟

توجد العديد من الأسباب التي تؤدي إلى حدوث القذف المبكر عند الرجال. يمكن أن تكون هناك أسباب بيولوجية أو كيميائية أو عاطفية أو خليط منها. يمكن أن تكون هناك مشكلات مرتبطة بالناقلات العصبية في المخ التي تتحكم في الإثارة الجنسية.

السيروتونين

السيروتونين هو مادة طبيعية تصنعها الأعصاب. يساعد السيروتونين على التحكم في طريقة إدارة المخ للمزاج والعاطفة والنوم والرغبة الجنسية. عند وجود كميات كبيرة من السيروتونين في المخ، يستمر الشعور بالمتعة والقذف لمدة أطول. ويمكن أن يؤدي وجود كميات منخفضة منه في المخ إلى القذف المبكر. يمكن أن يكون للسيروتونين بصفته ناقلاً عصبياً دور في حدوث القذف المبكر، على الرغم من عدم وضوح السبب في ذلك.

تقدم السن

تقدم السن ليس سبباً مباشراً للقذف المبكر. يمكن أن يحدث القذف المبكر في أي سن. وعلى الرغم من ذلك، يؤدي تقدم السن بشكل طبيعي إلى تغيرات في الانتصاب والقذف. بالنسبة لبعض المسنين، قد لا يكون الانتصاب صلماً أو كبيراً كما ينبغي. قد لا يستمر إلى ما قبل حدوث القذف. بالنسبة لآخرين، يحدث العكس. قد يتأخر القذف أو قد يحدث **فقد هزة الجماع** (حينما لا يتمكن الرجل من الوصول إلى الذروة، حتى مع حدوث القذف). يمكن أن يشعر الرجال الذين يعانون من القذف المبكر طوال حياتهم وكأنهم لا يملكون السيطرة أبداً على القذف.

المشكلات النفسية

تؤثر المشاعر السلبية على الرغبة الجنسية ويمكن أن تسبب القذف المبكر. من المعروف أن التحكم في التوتر العاطفي من شأنه المساعدة.

يمكن أن يشعر الرجال الذين يعانون من القذف المبكر أيضاً بـ:

- اكتئاب مؤقت
- الضغط النفسي
- الذنب
- توقعات غير واقعية عن الجنس
- الكبت الجنسي (المشاعر الجنسية المحبوسة أو المكظومة)
- فقدان الثقة
- مشكلات العلاقة

القذف المبكر هو أكثر حالات الخلل الجنسي شيوعاً لدى الرجال.

مع القذف المبكر تكون الحساسية هي الشعور السائد. يمكن أن تشعر بالخجل وتبتعد عن شريكة حياتك الجنسية. يمكن أن تشعر بالغضب. غالباً ستشعر شريكة حياتك بتغيرات أيضاً وتساءل عن درجة الحميمية. ويمكن ألا تفهم ما يحدث أو تظن أنك "أناني". أو قد تشعر شريكة حياتك بقدر من المسؤولية أو الخوف من أنها لا تبدو جذابة لك بالقدر الكافي. الخلاصة: يجعل القذف المبكر كلا شريكي الحياة يشعران بأنهما أقل تواصلًا وبالاستياء.

يمكن أن يكون الحديث مع شريكة حياتك حول القذف المبكر صعباً جداً، بل وأصعب عند التحدث عنه مع شخص غريب. لكن **استشارة الأزواج أو العلاج الجنسي** يمكن أن يغيرا مجرى الأمور. سيرغب الزوجان في معرفة طرق الاسترخاء معاً. عندما ينتاب القلق أحد شريكي الحياة (مثلما يكون مع قلق حيال الأداء)، فإن تجنب الحديث لا يسبب شيئاً سوى زيادة الأمور سوءاً. إذا استطعت أن تكون منفتحاً مع شريكة حياتك، يمكنكما التعاون معاً. فالتدريبات، مثل أسلوب الضغط، يمكن استخدامها لإطالة مدة الانتصاب. توجد العديد من الوسائل الأخرى التي يمكن أن تساعد أيضاً. انظر قسم العلاج للمزيد من المعلومات.

خرافات حول القذف المبكر

الخرافة

القذف المبكر هو مشكلة تكمن كلياً في ذهن الشخص.

الحقيقة

أوضحت الدراسات أن انخفاض مستوى السيروتونين، وهو مادة طبيعية تنتجها الأعصاب، يمكن أن يمثل سبباً محتملاً.

الخرافة

تناول الكحول طريقة جيدة للتحكم في القذف المبكر.

الحقيقة

على الرغم من أن الكحول يمكن أن يؤخر هزة الجماع، إلا أنه لا يمكن أن يعالج القذف المبكر. بل إنه يمكن أن يسبب تدهور القذف المبكر أو يتسبب في حدوث خلل الانتصاب.

احصل على التشخيص

الأسئلة التي ينبغي عليك طرحها على طبيبك

- ما الذي يمكنني فعله لمنع نفسي من القذف بسرعة كبيرة؟
- هل يوجد دواء يمكن أن أخذه ويكون مفيداً؟ مثلاً، هل الفياجرا مفيد أم لا؟
- هل يمكن أن ترشح لي شخصاً (معالجاً جنسياً) يمكنني التحدث معه حول هذا؟
- يسبب لي القذف المبكر مشكلات في علاقتي؛ هل علينا الذهاب للاستشارة؟
- هل توجد أي أدوية ينبغي عليّ تجنبها؟
- هل ينبغي أن أردتي واقياً ذكرياً عند ممارسة الجنس؟
- هل توجد أي مشكلة هي السبب وراء حدوث القذف المبكر عندي؟

عندما يسبب لك القذف المبكر المشاكل، فإن إحدى أولى الخطوات التي تتخذها هي الحديث إلى أحد مقدمي الرعاية الصحية. وسيبدأ بطرح الأسئلة عليك من أجل توصيتك بخيارات العلاج الملائم لك.

يمكن أن تسأل:

- ما معدل تكرار حدوث القذف المبكر؟
- منذ متى وأنت تعاني من هذه المشكلة؟
- هل تحدث مع شريكة حياة واحدة فقط، أم مع كل شريكة حياة؟
- هل يحدث القذف المبكر مع كل محاولة للممارسة الجنسية؟
- ما هو نوع النشاط الجنسي (أي المداعبة، الاستمنا، الجماع، استخدام الإشارات البصرية، إلخ) الذي تمارسه وبأي معدل؟
- كيف أثر القذف المبكر على نشاطك الجنسي؟
- كيف هي علاقاتك الشخصية؟
- هل يوجد أي شيء يحسن من مشكلة القذف المبكر أو يزيدها سوءاً (أي أدوية، الكحول، إلخ)؟
- لا يلجأ مقدم الرعاية الخاص بك للفحوصات المعملية إلا إذا كانت لديه مخاوف حيال تاريخك الطبي أو فحصك البدني.

احصل على العلاج

العلاج السلوكي

يتضمن العلاج السلوكي طرقاً لتوعية الرجال بالأحاسيس التي تتراكم لتصل إلى الذروة وتؤخر القذف. الهدف هو تدريب جسمك، وتقليل الإثارة وزيادة التحكم. تتضمن الأمثلة التدريبات مثل طريقة الضغط أو طريقة التوقف والبدء. تكون التدريبات فعالة، ولكنها تحتاج لمساعدة شريكة حياتك. يمكن للرجال التدرب بمفردهم، ولكن الأمر ينجح بالصورة الأفضل عند استخدامه (كل مرة) مع شريكة الحياة.

- **طريقة الضغط:** تحفز شريكة حياتك قضيبك حتى تقارب القذف. عندما توشك على القذف، تتوقف شريكة حياتك عن التحفيز الجنسي وتضغط بقوة على قضيبك (حشفة القضيب، الطرف). الهدف هو أن تصبح واعياً بالأحاسيس المؤدية إلى الذروة. عندها يمكنك التحكم بشكل أفضل وتأخير وصولك إلى الذروة بنفسك.

القذف المبكر يمكن علاجه

العلاجات الرئيسية للقذف المبكر هي العلاج النفسي والعلاج السلوكي (التدريبات الجنسية) والأدوية. يمكن أن تعمل أنت وطبيبك معاً لتقرر الخطة الأفضل بالنسبة لك. ويحاول الكثير من الأشخاص تجربة أكثر من علاج واحد في نفس الوقت.

العلاج النفسي

الهدف من العلاج النفسي هو محاولة التعرف على مسبب الضيق لديك أولاً. ثم حل المشكلات التي تؤثر على صحتك الجنسية أو عافيتك بشكل عام. يُسمى ذلك أحياناً باسم "العلاج بالحوار" وهناك الكثير من الأنواع. قد يكون هو العلاج الوحيد أو يُستخدم بالإضافة للتدريبات والدواء. من المفيد العثور على معالج (أو مستشار) لديه خبرة فيما يخص القذف المبكر والصحة الجنسية. يساعد العلاج الأزواج على التقارب وتقليل التوتر بشأن الأداء. يمكنك تعلم الشعور بمزيد من الثقة والمزيد من الاكتفاء الجنسي.

التحدث حول المشكلة خطوة هامة في علاج هذه الحالة.

- **كريمات وبخاخات التخدير الموضعية والواقيات الذكرية:** هناك بعض الكريمات والبخاخات التي يمكنك استعمالها على رأس وطول القضيب لتقليل الإحساس. وهي تستخدم قبل الممارسة الجنسية لمدة 10 إلى 30 دقيقة. من المهم معرفة ما إذا كانت ستسبب أيضًا خدرًا مهليًا. لهذا السبب، ينبغي أن تغسل الكريم عن قضيبك قبل الممارسة الجنسية لمدة 5-10 دقائق. ولكن بروميسنت هو بخاخ يمكن استخدامه ولا يسبب خدرًا مهليًا. قد يساعد ارتداء الواقي الذكري أيضًا في التحكم بالقذف. وسوف يمنع ذلك أيضًا الدواء من تخدير المهبل، وهو يحمي من الأمراض والحمل.

- **طريقة البدء والتوقف:** تحفز شريكة حياتك قضيبك حتى توشك تمامًا على القذف. تطلب من شريكة حياتك التوقف حتى يهدأ إحساسك بالحاجة إلى الوصول إلى الذروة. عند استعدادك للتحكم، تطلب من شريكة حياتك أن تبدأ تحفيز قضيبك مرة أخرى. تكرر هذه العملية ثلاث مرات. وتقوم بالقذف بعد المرة الرابعة. استخدم هذه الطريقة حتى تكتسب المزيد من التحكم.

العلاج الدوائي

لم تعتمد أي أدوية في الولايات المتحدة لعلاج القذف المبكر بشكل خاص. ولكن، يمكن استخدام بعض الأدوية والكريمات والبخاخات المخدرة والواقيات الذكرية للمساعدة في تأخير القذف.

- **الأدوية:** يمكن أن يتعرض الرجال والنساء الخاضعون لأدوية مضادات الاكتئاب للأثر الجانبي من تأخر هزات الجماع. قد يصاب بعض المرضى حتى يفقد هزة الجماع (عندما لا يستطيعون الوصول لهزة الجماع). ويكون ذلك بسبب تأثير مضادات الاكتئاب على مستويات السيروتونين. أمثلة هذه الأدوية هي: باروكستين (باكسيل، بيكسيفاء، بريسديل)، وسيرترالين (زولوفت)، وفلوكستين (بروزاكس، سارافيم) وكلوميبرامين (أنافرانيل). يستخدم بعض الأطباء هذه الأدوية "لأعراض غير مصرح بها" (السبب بخلاف استخدامها الأصلي) لعلاج القذف المبكر. إذا قمت بتجربة هذا الأمر، فسيرغب طبيبك في معرفة مدى نجاح الأمر معك. إذا لم يعطك أحد الأدوية التفاعل الذي ترغبه، فقد يرغب طبيبك في تجربة دواء آخر. إذا لم ينجح الآخر، فقد لا تساعد الأدوية الأخرى أيضًا.

عادة ما تكون جرعة مضادات الاكتئاب المستخدمة للقذف المبكر أقل كثيرًا من تلك المستخدمة **للاكتئاب**. يلاحظ التحسن الأفضل عند استخدام الدواء يوميًا. يمكن أن تتضمن الآثار الجانبية الغثيان وجفاف الفم والتعب وانخفاض الاهتمام بالجنس. وحتى مع الجرعات المنخفضة، قد تكون هذه **الآثار الجانبية** مزعجة للغاية. إذا قمت بتجربة دواء ولكنك ترغب في التوقف، فاعمل مع طبيبك على التوقف ببطء لتجنب أعراض الانسحاب. قد يعود القذف المبكر في حالة إيقاف مضاد الاكتئاب. سوف يستمر معظم الرجال الذين يستخدمون هذه الأدوية في استخدامها على الدوام.

الأسئلة التي ينبغي عليك طرحها على طبيبك

- ما هو خيار (خيارات) العلاج التي توصي بها لي؟
- متى يمكنني توقع رؤية تحسن بعدما أبدأ العلاج؟
- هل سيجعل العلاج مشكلتي تخفتي نهائيًا؟
- ما مدى التحسن الذي يمكنني توقعه؟
- هل هناك آثار جانبية لأدوية مضادات الاكتئاب؟
- هل أنا معرض لخطر تكرار هذه المشكلة؟
- ما هي خياراتي إذا لم تتحسن حالة القذف المبكر لدي؟
- هل القذف المبكر لدي علامة على مشكلة صحية أكثر خطورة؟

الوقاية

بالأساليب البسيطة المدرجة هنا، سوف يحسن 95 رجلاً من كل 100 التحكم في القذف. عادة ما تكون الاستراتيجية الأفضل هي الجمع بين الكريمات والتدريبات والعلاج النفسي. يمكن للرجال منع حدوث القذف المبكر في المستقبل بالاستمرار في استخدام هذه الطرق. ليس هناك "حل" جراحي للقذف المبكر.

عندما تعمل مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك وشريكة حياتك، يمكنك عادة العثور على علاج. إذا حدث القذف المبكر مرة أخرى مستقبليًا، فسوف تعرف ما عليك فعله لاستعادة التحكم والمتعة.



الملحق أ: مسرد المصطلحات

فقد هزة الجماع:

عندما لا يتمكن رجل (أو امرأة) من الوصول إلى هزة الجماع، حتى مع التحفيز الجنسي.

مضادات الاكتئاب:

أدوية مستخدمة لعلاج الاكتئاب ومشكلات الصحة العقلية ذات الصلة.

القلق:

الشعور بالخوف والرغبة وعدم الراحة الذي يحدث نتيجة للضغط النفسي.

ألم الحوض المزمن:

مجموعة من الحالات التي قد تتضمن الانقباضات و/أو ألم المثانة و/أو ألم المستقيم

الاستشارة:

النصيحة والإرشاد المهنيان اللذان يقدمان إلى المريض لمساعدته على حل المشكلات أو اتخاذ قرارات مهمة، إلخ.

الاكتئاب:

الشعور الشديد طويل الأمد بالحزن والذنب والعجز وفقدان الأمل. وقد يتضمن أفكارًا بالموت. وهو مصطلح سريري.

القذف:

عند خروج الحيوانات المنوية والسوائل الأخرى من القضيب أثناء الذروة الجنسية (هزة الجماع).

الإطلاق:

وصول الحيوانات المنوية وإفرازات الحويصلات المنوية إلى الإحليل من خلال البروستاتا.

خلل الانتصاب:

عندما لا يستطيع رجل الوصول إلى انتصاب صلب بما يكفي للجماع أو لا يستطيع الحفاظ عليه.

الانتصاب:

الحالة التي يمتلئ فيها القضيب بالدم ويصبح صلبًا.

المداعبة:

ملاطفة شريك الجنس للوصول إلى متعة وإثارة جنسية متبادلة. وتتم قبل الجماع (الجنس).

الاستمناء:

الاستئثار الذاتية لأعضاء التناسلية أو أجزاء أخرى بالجسم للتسبب في الإثارة الجنسية، وعادةً تتم للشعور بالنشوة.

هزة الجماع:

حالة من الإثارة البدنية والعاطفية. تحدث عند الوصول إلى ذروة الاتصال الجنسي. وترتبط عند الذكور بقذف السائل المنوي.

القذف المبكر (PE):

القذف الذي يحدث قبل أن يود الرجل ذلك، قبل الاتصال الجنسي أو بعده بفترة قصيرة.

غدة البروستاتا:

غدة بحجم الجوز تقع أسفل المثانة وأمام المستقيم. وتوفر البروستاتا السائل المنوي ليتم قذفه.

التهاب البروستاتا:

حالة بكتيرية أو غير بكتيرية تكون حادة أو مزمنة

السائل المنوي:

السائل الذي يحتوي على الحيوانات المنوية (الخلايا التناسلية لدى الذكور) ويتم دفعه عبر طرف القضيب عندما يصل الرجل إلى الذروة الجنسية (هزة الجماع).

السيروتونين:

جزء صغير (يُعرف أيضًا بالناقل العصبي) يساعد خلايا المخ على الاتصال ببعضها البعض.

العلاج الجنسي:

استشارات لعلاج الاضطرابات الجنسية. وقد يكون أخصائي العلاج الجنسي طبيبًا نفسيًا أو أخصائي زواج وشؤون أسرية أو أخصائيًا نفسيًا أو أخصائيًا اجتماعيًا سريريًا.

الآثار الجانبية:

أثر غير مرغوب فيه مثل الغثيان أو الصداع أو الأرق أو الطفح الجلدي أو أثر آخر ينتج من العلاج. ومن المفيد التعرف على الآثار الجانبية قبل تجربة أحد العقاقير أو الأدوية.

الملحق ب: المراجع الإضافية

أحياناً يكون من الصعب معرفة أين تذهب للحصول على معلومات موثوقة حول القذف المبكر. وفيما يلي ستجد بضعة مراجع إضافية للأشخاص المصابين بهذه الحالة.

Find-A-Urologist Tool (أداة العثور على طبيب جهاز بولي)
www.UrologyHealth.org/FindAUrologist

إذا كنت تحتاج إلى العثور على أخصائي رعاية صحية بالقرب منك، يمكنك استخدام أداة العثور على طبيب جهاز بولي عبر الإنترنت التابعة لمؤسسة رعاية الجهاز البولي.

Sexual Medicine Society of North America (جمعية الطب الجنسي في أمريكا الشمالية)
www.sexhealthmatters.org

هيئة شريكة لجمعية طب الجهاز البولي الأمريكية، ومهمة SMSNA هي ترويج ودعم أعلى المعايير والتشجيع على اتباعها فيما يتعلق بالممارسة والتعليم والبحث والأخلاقيات في دراسة وعلاج الوظائف الجنسية لدى البشر واختلالها.

Urology Care Foundation
www.UrologyHealth.org

1-800-828-7866

إن مؤسسة رعاية الجهاز البولي (Urology Care Foundation) هي المؤسسة الرسمية لجمعية طب الجهاز البولي الأمريكية (American Urological Association). وتلتزم مؤسسة رعاية الجهاز البولي بتطوير البحث والتعليم الخاص بالجهاز البولي. ونحن نتعاون مع الباحثين وأخصائيي الرعاية الصحية والمرضى ومقدمي الرعاية لتحسين حياة المرضى.

جمعية طب الجهاز البولي الأمريكية

إرشادات سريرية بشأن القذف المبكر – <http://www.auanet.org/education/guidelines/premature-ejaculation.cfm>

إرشادات سريرية بشأن خلل الانتصاب – <http://www.auanet.org/education/guidelines/erectile-dysfunction.cfm>

تروج جمعية طب الجهاز البولي الأمريكية لأعلى معايير الرعاية السريرية للجهاز البولي من خلال سياسة التعليم والبحث والرعاية الصحية.

الجمعية الأمريكية لمعلمي ومستشاري وخبراء الحياة الجنسية

<http://www.aasect.org>

804-752-0026

اعثر على أخصائي/استشاري علاج جنسي بالقرب منك بالنقر على "Locate a Professional" (حدد موقع أخصائي).

حول مؤسسة رعاية الجهاز البولي (Urology Care Foundation)

توفر مؤسسة رعاية الجهاز البولي هذه المعلومات بناءً على المعرفة الطبية والعلمية المتاحة حالياً. هذه المعلومات لا تمثل أداة للتشخيص الذاتي أو بديلاً للاستشارة الطبية المتخصصة. ولا تُستخدم أو يُعتمد عليها لهذا الغرض. يُرجى زيارة طبيب الجهاز البولي أو مقدم الرعاية الصحية الخاص بك لاستشارته بخصوص أي مخاوف صحية وقم دائماً باستشارة أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك قبل بدء أي علاجات أو إيقافها، بما في ذلك الأدوية.

حول مؤسسة رعاية الجهاز البولي (Urology Care Foundation)

تلتزم مؤسسة رعاية الجهاز البولي بتطوير البحوث والتعليم الخاص بالجهاز البولي. ونحن نتعاون مع الباحثين وأخصائيي الرعاية الصحية والمرضى ومقدمي الرعاية لتحسين حياة المرضى.

إن مؤسسة رعاية الجهاز البولي (Urology Care Foundation) هي المؤسسة الرسمية لجمعية طب الجهاز البولي الأمريكية (AUA).

أعدت الترجمة بواسطة



الجمعية السعودية لجراحة الممائلن البولية
Saudi Urological Association

للمزيد من المعلومات، تواصل مع:

1000 Corporate Boulevard,
Linthicum, MD 21090
1-800-828-7866
UrologyHealth.org

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

يمكنك تنزيل دليل المرضى وطباعته بنفسك عبر الموقع الإلكتروني [.UrologyHealth.org/PEPG](http://UrologyHealth.org/PEPG) للحصول على نسخ من المواد المطبوعة الأخرى والحالات الأخرى المرتبطة بالجهاز البولي، تفضلوا بزيارة الرابط www.UrologyHealth.org/Order.