نصائح للرجال

الوقايه خير من العلاج

أ.د. حسين غانم

أستاذ طب الذكورة بجامعة القاهرة

تشير الإحصائيات الجديدة بالولايات المتحدة أن (٤٥%) من الرجال فوق سن الأربعين يعانون من متاعب جنسية وتصل هذه النسبة إلى حوالي (٦٠%) في سن الستين، **ولذلك نوجه هذه النصائح للمحافظة على الصحة الجنسية والبدنيه** :ـ

- **مكافحة الأمراض المؤدية إلى الضعف الجنسي**

هذه الأمراض هي نفسها المؤدية إلى تصلب الشرايين بالقلب والمخ ولذلك يجب علاجها ليس فقط للمحافظة على القدرة الجنسية ولكن للمحافظة على الصحة عامة، وأهم هذه الأمراض التي يجب عدم الإهمال في علاجها ويجب المتابعة مع الطبيب الباطني المختص هي: مرض السكر، ومرض الضغط، وارتفاع، الكوليسترول، والدهنيات بالدم، والسمنة المفرطة.

- **البعد عن السموم**

أهم السموم المؤدية للعجز الجنسي هي: التدخين، وتعاطي المخدرات بأنواعه والكحوليات

- **الأكل الصحي** -

- الأكل النباتي مثل الخضروات والزيوت النباتية والعدس والفول أفضل كثيرا من

اللحوم الحيوانية والسمن ومستخرجات الألبان، ويفضل اختيار اللبن منزوع الدسم للكبار، كما يفضل الدجاج والأسماك على اللحوم الحمراء، وكذلك يفضل المسلوق أو المشوي على المقلي.

- **الرياضة**

ينصح بالمشي حوالي نصف ساعة بالخطوة السريعة ثلاث أو أربع مرات أسبوعيا للمحافظة على نشاط الدورة الدموية ولكن يجب البدء تدريجيا لاكتساب اللياقة البدنية ومراجعة الطبيب المعالج أولاً في بعض الأمراض

- **الصحة النفسية** -

- الفارق بين الإنسان وباقي المخلوقات هو سيطرة العقل على الغرائز ولذلك يجب أن يكون في حالة نفسية مستقرة للقدرة على المعاشرة الزوجية السليمة