



## الدكتور وفيق الوتار

الرقم النقابي 12.470

دبلوم في علم الأعضاء التناسلية

بكالوريوس الطب والجراحة والطب الطبيعي والوقائي

عضو الجمعية الإسبانية لجراحة المسالك البولية

عضو الجمعية الإسبانية لأمراض الذكورة

عضو الجمعية الدولية لطب الذكورة

[www.drwafikalwattar.com](http://www.drwafikalwattar.com)

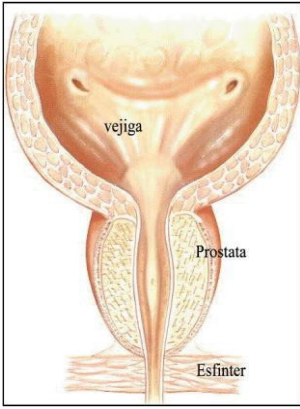
## (العلاج الطبيعي والوقائي)

### أمور مهمة تتعلق بالبروستات

يبدأ تضخم البروستات لدى معظم الرجال في سن الخمسين تقريبًا، وعادة ما يتوقف عن التضخم بعد فترة وجيزة أو يتابع الزيادة في التضخم ولكن ببطء.

يمكنك المساهمة في تقليل الانزعاج والألم -بالإضافة إلى الامتثال للعلاج (إذا لزم الأمر) - إذا قمت بالأخذ بعين الاعتبار النصائح التالية وأقلمتها مع حياتك اليومية:

### النصائح:

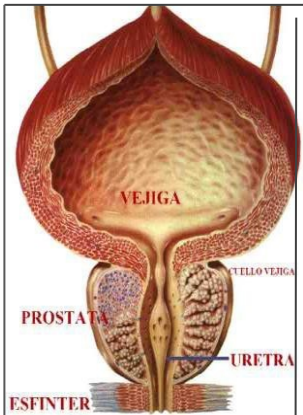


بروستات بالحجم الطبيعي

- حمامات للأعضاء التناسلية بالماء البارد والساخن بشكل متبادل.
- حمامات للأعضاء التناسلية ببخار الزعتر والبيكرونات.
- الأغذية: - تناول بذور اليقطين، وشرب خل التفاح المُمدد بالماء.
- تناول أقراص الزنك المُحلى بمعدل 50 مجم كل 12 ساعة. ومن ألفت للنظر أن البروستات هي العضو الوحيد في جسم الإنسان الذي يُصنع فيه الزنك.
- الأطعمة المدعمة بالزنك هي: اللحوم، والكبد، والأسماك، والمحار، وخميرة الجعة (البيرة بدون كحول على الأفضل)، وبذور اليقطين، والبيض.
- تناول الكوسا والبقدونس والفجل والكمثرى والخيار واللفت والبطيخ الأصفر والخس والكرفس والجرجير والشمر والهندباء.
- كافة أنواع عصير العنب الغير مختمر.
- شرب السوائل على فترات منتظمة لتجنب الحصى والالتهابات.
- تبول متى شعرت بالحاجة. لا تؤجل اللحظة كما أمكن ذلك.

### تجنب:

- الأطعمة الحارة والتوابل.
- الإمسك.
- الزيادة في العلاقات الجنسية اليومية (حسب العمر).
- ضبط عدد مرات العادة السرية وزيادة الانقطاع عن الجماع (العكوس) في الجماع.
- الإفراط في القهوة والكحول وخاصة البيرة والتبغ.
- العصائر المعلبة، لاحتوائها على مواد حافظة.
- رحلات السفر الطويلة.
- ركوب الدراجة أو ركوب الخيل باستمرار.
- تقليل الأطعمة التي تزيد من نسبة الكوليسترول: يُحسن البروستات.
- تقليل الدهون من أصل حيواني (الدهون المشبعة). يزيد استهلاكه من نمو البروستات، الحميدة والخبيثة.
- تجنب الجلوس لفترة طويلة. نزهة على فترات للتخلص من احتقان منطقة الحوض والعجان.
- احرص على عدم الإفراط في البرد عن طريق تعريض نفسك لدرجات حرارة منخفضة.
- إذا مارست نشاطًا جنسيًا، فليكن مع القذف: فهو يقلل من احتقان الحوض.
- إذا استغرق الأمر بضع ثوانٍ لبدء التبول، فاحرص على الهدوء. حاول تطبيق ضغط تدريجي
- بعضلات البطن، وليس فجأة.



بروستات في حالة التضخم