



Hypospadias : les questions des parents

L'orifice par lequel sort l'urine se situe sous le pénis plutôt qu'à son extrémité. Cette particularité est présente dès la naissance, parfois avec une courbure.

01 Est-ce dû à une faute des parents ?

Non. Il s'agit d'une différence de développement avant la naissance. L'examen précise la position de l'orifice, la courbure et l'aspect du prépuce.

02 Peut-on faire une circoncision ?

Attendez l'avis du chirurgien spécialisé. Le prépuce peut être utile pour une reconstruction ; il est important de le préserver avant la décision.

03 Faut-il toujours opérer ?

La décision dépend de la forme, du jet, de la courbure et des conséquences attendues. Certaines formes légères peuvent être surveillées. Le spécialiste explique les options.

04 Comment se fait la réparation ?

Sous anesthésie générale, en une ou plusieurs étapes selon la complexité. Une petite sonde temporaire est souvent utilisée. Le calendrier et les soins sont personnalisés.

05 Quels risques et quel suivi ?

Fistule avec fuite par un second orifice, rétrécissement ou courbure persistante peuvent nécessiter une nouvelle intervention. Le suivi vérifie le jet et le développement, parfois jusqu'à l'adolescence.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Impossible d'uriner : urgences. Après une opération, fièvre, saignement important ou sonde qui ne draine plus imposent de contacter rapidement l'équipe ; ne manipulez pas la sonde vous-même.

À RETENIR

Avant toute circoncision, faites examiner un orifice urinaire inhabituel par un spécialiste.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

EAU · Hypospadias

CUH · Informations aux parents

Alder Hey · Prépuce et précautions avant circoncision

GOSH · Soins après réparation



الإحليل التحتي: أسئلة الوالدين

تكون فتحة البول أسفل القضيب بدل طرفه. توجد هذه الحالة منذ الولادة وقد ترافقها انحناء.

01 هل هي بسبب خطأ الوالدين؟

لا. هي اختلاف في التطور قبل الولادة. يحدد الفحص موضع الفتحة والانحناء وشكل القلفة.

02 هل يمكن الختان؟

انتظروا رأي الجراح المختص. قد تفيد القلفة في الإصلاح، لذا يجب الحفاظ عليها قبل القرار.

03 هل العملية ضرورية دائماً؟

يعتمد القرار على الشكل وتيار البول والانحناء والأثر المتوقع. يمكن مراقبة بعض الأشكال الخفيفة؛ يشرح المختص الخيارات.

04 كيف يتم الإصلاح؟

بتخدير عام، في مرحلة أو عدة مراحل حسب التعقيد. تُستعمل غالباً قسطرة صغيرة مؤقتة. يُخصص التوقيت والعناية لكل طفل.

05 ما المخاطر والمتابعة؟

قد تحدث فتحة ثانية يتسرب منها البول، أو تضيق أو انحناء مستمر يحتاج إلى تدخل آخر. تراقب المتابعة التبول والنمو، وأحياناً حتى المراهقة.

متى تطلب المساعدة؟

تعذر التبول: المستعجلات. بعد الجراحة، الحمى أو نزيف مهم أو توقف تصريف القسطرة يستدعي الاتصال السريع بالفريق؛ لا تتلاعبوا بالقسطرة بأنفسكم.

تذكر

قبل أي ختان، اطلبوا فحص الفتحة البولية غير المعتادة لدى مختص.

المراجع · 04/10/2026

EAU · Hypospadias
CUH · Informations aux parents
Alder Hey · Prépuce et précautions avant circoncision
GOSH · Soins après réparation



Calculs d'oxalate de calcium : que manger ?

Ces conseils concernent les calculs dont la composition est connue. L'analyse du calcul et, si nécessaire, les urines de 24 heures permettent de les adapter.

01 Combien boire ?

Sauf restriction médicale, répartissez l'eau sur la journée pour atteindre l'objectif d'urines fixé, souvent au moins 2,5 litres par jour chez l'adulte. Les besoins augmentent avec chaleur et transpiration.

02 Faut-il supprimer le calcium ?

Non. Gardez un apport alimentaire normal, notamment avec lait ou yaourt aux repas. Le calcium alimentaire aide à retenir l'oxalate dans l'intestin. Les compléments se discutent avec le médecin.

03 Quels aliments limiter ?

Évitez surtout les grandes quantités répétées d'épinards, d'amandes et de chocolat noir si l'oxalate urinaire est élevé. Il n'est pas nécessaire de supprimer tous les légumes ou fruits à coque.

04 Et le sel et la viande ?

Réduisez bouillons cubes, charcuteries, olives très salées et sel ajouté. Préférez des portions modérées de viande et variez avec d'autres sources de protéines.

05 Un exemple pratique ?

Un repas avec légumes peu riches en oxalate, féculent et portion modérée de protéines, accompagné d'un yaourt nature. Évitez les fortes doses de vitamine C sans indication.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Douleur avec fièvre ou baisse marquée des urines : urgences. Pendant une colique, ne forcez pas les boissons pour pousser le calcul.

À RETENIR

Moins de sel, assez d'eau et du calcium alimentaire normal : évitez les régimes d'exclusion improvisés.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

NIDDK · Alimentation et calculs

North Bristol · Oxalate et calcium

EAU · Prévention des récidives



حصى أوكسالات الكالسيوم: ماذا آكل؟

تخص النصائح الحصى المعروفة التركيب. يساعد تحليل الحصة، وأحياناً بول 24 ساعة، على تكييفها.

01 كم أشرب؟

ما لم يمنع الطبيب، وزع الماء خلال اليوم لبلوغ كمية البول المحددة، وغالباً 2,5 لتر على الأقل يومياً للبالغ. تزداد الحاجة مع الحر والتعرق.

02 هل أوقف الكالسيوم؟

لا. حافظ على كمية غذائية طبيعية، مثل الحليب أو الزبادي مع الوجبات. يساعد الكالسيوم الغذائي على حجز الأوكسالات بالأمعاء. ناقش المكملات مع الطبيب.

03 ماذا أحذ؟

تجنب الإكثار المتكرر من السبانخ واللوز والشوكولاتة الداكنة إذا ارتفعت أوكسالات البول. لا يلزم منع جميع الخضار أو المكسرات.

04 وماذا عن الملح واللحم؟

قلل مكعبات المرق واللحوم المصنعة والزيتون شديد الملوحة والملح المضاف. اعتدل في حصص اللحم ونوع مصادر البروتين.

05 مثال عملي؟

خضر قليلة الأوكسالات ونشويات وحصّة بروتين معتدلة مع زبادي طبيعي. تجنب جرعات فيتامين C العالية دون داعٍ طبي.

متى تطلب المساعدة؟

ألم مع حمى أو نقص واضح في البول: المستعجلات. أثناء المغص لا تفرط في الشرب لدفع الحصة.

تذكر

ملح أقل وماء كافٍ و كالسيوم غذائي طبيعي؛ تجنب المنع الغذائي العشوائي.



Calculs d'acide urique : alimentation et suivi

Ces calculs se forment surtout dans une urine trop acide. L'alimentation aide, mais un médicament modifiant l'acidité est souvent nécessaire.

01 Que changer dans l'assiette ?

Réduisez abats, grandes portions de viande rouge et consommation fréquente de poissons très riches en purines, comme les sardines. Variez les protéines sans les supprimer entièrement.

02 Les légumes secs sont-ils interdits ?

Non, pas systématiquement. Lentilles ou pois chiches peuvent remplacer une partie de la viande dans une alimentation équilibrée, selon vos autres maladies et les conseils diététiques.

03 Quelles boissons privilégier ?

L'eau, répartie sur la journée selon l'objectif prescrit. Limitez sodas sucrés, excès de jus et alcool. Le citron ne remplace pas le traitement d'alcalinisation.

04 Faut-il perdre du poids ?

Une perte progressive peut aider en cas de surpoids. Évitez régimes extrêmes et hyperprotéinés. Un bon contrôle du diabète fait aussi partie de la prévention.

05 Comment surveiller le traitement ?

Suivez les mesures de pH et les contrôles prescrits. Ne prenez pas de bicarbonate ou de citrate de votre propre initiative : le choix dépend notamment des reins et des autres médicaments.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Fièvre avec douleur lombaire, vomissements persistants ou urines très rares : consultez en urgence. Ne retardez pas les soins en essayant de dissoudre le calcul à domicile.

À RETENIR

Le suivi du pH complète les changements alimentaires ; tous les calculs ne se dissolvent pas de la même façon.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

Plymouth Hospitals · Calculs d'acide urique

University Hospitals Sussex · Conseils alimentaires

EAU · Prévention selon le type de calcul



حصى حمض اليوريك: الغذاء والمتابعة

تتكون خصوصاً عندما يكون البول شديد الحموضة. يفيد الغذاء، لكن غالباً يلزم دواء يعدل الحموضة.

01 ماذا أغير في الوجبات؟

قلل الأحشاء وحصى اللحم الأحمر الكبيرة والتناول المتكرر لأسمك غنية جداً بالبيورينات كالسردين. نوع البروتين دون منعه كلياً.

02 هل البقول ممنوعة؟

ليس تلقائياً. قد تعوض العدس أو الحمص جزءاً من اللحم ضمن غذاء متوازن، بحسب الأمراض الأخرى والنصيحة الغذائية.

03 ما المشروبات المناسبة؟

الماء موزعاً خلال اليوم وفق الهدف الموصوف. حد من المشروبات السكرية وكثرة العصير والكحول. الليمون لا يعوض دواء تعديل الحموضة.

04 هل أخفض وزني؟

قد يفيد الخفض التدريجي عند زيادة الوزن. تجنب الحميات القاسية والغنية جداً بالبروتين. ضبط السكري جزء من الوقاية أيضاً.

05 كيف أتابع العلاج؟

التزم بقياس حموضة البول والفحوص الموصوفة. لا تتناول البيكربونات أو السيترات بنفسك؛ يتوقف الاختيار على الكليتين والأدوية الأخرى.

متى تطلب المساعدة؟

حمى مع ألم الخصرة أو قيء مستمر أو قلة شديدة في البول: المستعجلات. لا تؤخر العلاج لمحاولة إذابة الحصى بالمنزل.

تذكر

متابعة حموضة البول تكمل تعديل الغذاء؛ ليست كل الحصى قابلة للإذابة بالطريقة نفسها.

المراجع · 04/10/2026



Cystinurie : boire et manger au quotidien

La cystinurie est une maladie héréditaire favorisant des calculs récidivants. Elle demande une prévention durable, adaptée par une équipe spécialisée.

01 Pourquoi boire autant ?

Diluer les urines limite la cristallisation. Le volume à boire est individualisé et souvent plus élevé que pour les autres calculs. Demandez un objectif écrit de boissons et d'urines.

02 Comment répartir les boissons ?

Prévoyez une gourde, des prises régulières et le programme du soir ou de la nuit conseillé. Adaptez-vous à la chaleur. Une maladie cardiaque ou rénale peut modifier les consignes.

03 Quel changement alimentaire compte ?

Réduire le sel : cuisinez davantage, dosez sel, olives et fromages salés, limitez bouillons cubes et produits industriels. Lisez les étiquettes, y compris celles des boissons.

04 Dois-je supprimer les protéines ?

Non. Évitez les excès de viande et les régimes hyperprotéinés, tout en gardant des apports suffisants. Chez l'enfant, toute restriction doit préserver la croissance.

05 L'alimentation suffit-elle ?

Pas toujours : médicaments, surveillance du pH, analyses et imagerie peuvent rester nécessaires. Le suivi continue même après une opération ayant retiré les calculs.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Fièvre avec douleur, absence d'urines ou impossibilité de boire : avis urgent. Discutez tout projet de jeûne à l'avance, car l'interruption prolongée des boissons peut compromettre la prévention.

À RETENIR

La régularité de l'hydratation et du suivi compte plus qu'une courte période de régime strict.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

National Kidney Foundation · Calculs de cystine

Gloucestershire Hospitals · Cystinurie et prévention

EAU · Prévention des calculs de cystine



البيلة السيستينية: الشرب والغذاء يومياً

مرض وراثي يسبب حصى متكررة، ويحتاج إلى وقاية مستمرة تضبطها متابعة متخصصة.

01

لماذا أشرب كثيراً؟

يحد تخفيف البول من التبلور. تُحدد كمية الشرب فردياً، وغالباً تكون أعلى من الأنواع الأخرى من الحصى. اطلب هدفاً مكتوباً للشرب وكمية البول.

02

كيف أوزع الشرب؟

احمل قارورة واشرب بانتظام، واتبع برنامج المساء أو الليل الموصوف. تكيف مع الحر. قد تغير أمراض القلب أو الكلى التعليمات.

03

ما أهم تغيير غذائي؟

تقليل الملح: أكثر من الطبخ المنزلي واعتدل في الملح والزيتون والأجبان المالحة، وقلل مكعبات المرق والمصنعات. اقرأ الملصقات، بما فيها المشروبات.

04

هل أمتنع البروتين؟

لا. تجنب الإفراط في اللحم والحميات عالية البروتين مع الحفاظ على حاجتك الغذائية. عند الطفل يجب ألا تضر القيود بالنمو.

05

هل يكفي الغذاء؟

ليس دائماً. قد تلزم الأدوية وقياس الحموضة والتحليل والتصوير. تستمر المتابعة بعد إزالة الحصى بالجراحة أيضاً.

متى تطلب المساعدة؟

حمى مع ألم أو انقطاع البول أو تعذر الشرب: تقييم عاجل. ناقش الصيام مسبقاً؛ فقد يؤثر الانقطاع الطويل عن الشراب في الوقاية.

تذكر

انتظام الشرب والمتابعة أهم من حمية صارمة قصيرة المدة.

المراجع · 04/10/2026



Dr Ali Beddouche

Chirurgien urologue · Andrologie · Sexologie

TÉMARA · MAROC

UROLOGIE · FICHE 165 · FR

Vessie hyperactive : boissons et habitudes

Les envies pressantes peuvent être influencées par les boissons et le transit. Les ajustements complètent le traitement ; ils ne remplacent pas le bilan.

01 Faut-il arrêter de boire ?

Non. Trop ou trop peu boire peut aggraver les symptômes. Répartissez les boissons en petites prises ; le volume dépend de votre santé, de la chaleur et de l'activité.

02 Que faire du thé et du café ?

Testez une réduction progressive de la caféine : café, thé à la menthe contenant du thé, colas et boissons énergisantes. Le décaféiné peut être une alternative.

03 Tous les aliments acides sont-ils interdits ?

Non. Certains patients repèrent une gêne avec sodas, agrumes ou épices, d'autres non. Modifiez un élément à la fois et notez le résultat, sans multiplier les exclusions.

04 Pourquoi parler de constipation ?

Elle peut aggraver les troubles urinaires. Augmentez progressivement les fibres, gardez des boissons adaptées et bougez régulièrement. Un traitement peut être nécessaire.

05 Quels gestes aideront ?

Tenez un calendrier, évitez les passages permanents aux toilettes « par précaution » et suivez un entraînement vésical adapté. Une perte de poids peut aider si vous êtes en surpoids.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Sang visible, brûlures nouvelles, fièvre ou difficulté à uriner : consultez. Ne poursuivez pas un entraînement en vous retenant malgré la douleur.

À RETENIR

Cherchez vos déclencheurs personnels ; il n'existe pas de liste universelle d'aliments interdits.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

NHS · Traitements non chirurgicaux de l'incontinence

Gloucestershire Hospitals · Boissons et caféine

NIDDK · Habitudes et santé vésicale



فرط نشاط المثانة: الشرب والعادات

قد تؤثر المشروبات والإمساك في الإلحاح البولي. يكمل تعديل العادات العلاج ولا يغني عن التقييم.

01 هل أتوقف عن الشرب؟

لا. قد يضر الإفراط أو النقص. وزع المشروبات على كميات صغيرة؛ تتحدد الحاجة بحسب الصحة والحر والنشاط.

02 وماذا عن الشاي والقهوة؟

جرب تقليل الكافيين تدريجياً؛ القهوة والشاي بالنعناع المحتوي على الشاي والكولا ومشروبات الطاقة. يمكن تجربة منزوع الكافيين.

03 هل كل الأطعمة الحمضية ممنوعة؟

لا. تزجج المشروبات الغازية أو الحمضيات أو التوابل بعض المرضى دون غيرهم. غيّر عنصراً واحداً وسجل النتيجة دون منع أطعمة كثيرة.

04 لماذا نهتم بالإمساك؟

قد يزيد الأعراض البولية. زد الألياف بالتدريج واشرب حسب حاجتك وتحرك بانتظام. قد يلزم علاج إضافي.

05 ما العادات المفيدة؟

استعمل مفكرة، وتجنب الذهاب المستمر للمرحاض احتياطاً، واتبع تدريباً مناسباً للمثانة. قد يساعد خفض الوزن عند زيادته.

متى تطلب المساعدة؟

دم ظاهر أو حرقة جديدة أو حمى أو صعوبة التبول: استشر. لا تواصل التدريب بحسب البول رغم الألم.

تذكر

تعرف على محفزاتك الشخصية؛ لا توجد لائحة منع غذائي تناسب الجميع.

المراجع · 04/10/2026



Cystites répétées : alimentation et hygiène

Des gestes simples peuvent aider certaines femmes, mais les récurrences nécessitent un bilan et parfois une prévention médicale. Ce n'est pas un signe de mauvaise propreté.

01 Boire plus est-il utile ?

Si vous buvez peu, augmenter l'eau peut réduire les récurrences, sauf restriction médicale. Ne cherchez pas à boire plusieurs litres de force. Aucun jus ne traite une infection en cours.

02 Quelle toilette intime ?

Douce et externe, sans douche vaginale ni antiseptiques répétés. Évitez les produits irritants. Il n'est pas nécessaire de désinfecter les organes génitaux.

03 Quelles habitudes après les rapports ?

Ne retardez pas une envie d'uriner. Uriner après le rapport peut être proposé, mais ne garantit pas la prévention. Discutez des spermicides s'ils sont utilisés : ils favorisent les récurrences.

04 Canneberge, D-mannose ou probiotiques ?

La canneberge peut aider certaines femmes, selon le produit. Les preuves pour le D-mannose et les probiotiques restent insuffisantes pour une recommandation systématique. Ils ne remplacent pas les soins d'une cystite aiguë.

05 Et après la ménopause ?

La sécheresse peut contribuer aux récurrences. Un traitement vaginal local se discute avec le médecin. Apportez vos cultures d'urines pour construire une prévention adaptée.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Fièvre, douleur du dos, vomissements, grossesse ou malaise : consultez rapidement. Ne traitez pas ces situations seulement par boissons ou compléments.

À RETENIR

Une prévention personnalisée vaut mieux qu'une toilette excessive ou des compléments pris au hasard.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

EAU · Prévention des cystites récurrentes

NIDDK · Alimentation et infection urinaire

JAMA Internal Medicine · Essai D-mannose, 2024



التهاب المثانة المتكرر: الغذاء والنظافة

قد تساعد عادات بسيطة بعض النساء، لكن التكرار يحتاج إلى تقييم وأحياناً وقاية طبية. ليس دليلاً على قلة النظافة.

01 هل يفيد شرب ماء أكثر؟

قد يقلل التكرار إذا كنت تشربين قليلاً، ما لم يمنع الطبيب. لا تفرضي على نفسك لتترات كثيرة. لا يعالج أي عصير عدوى قائمة.

02 كيف تكون النظافة الحميمة؟

لطيفة وخارجية دون غسل داخل المهبل أو مطهرات متكررة. تجنب المواد المهيجة؛ لا تحتاج الأعضاء التناسلية إلى تعقيم.

03 وماذا بعد العلاقة؟

لا تؤخري التبول عند الحاجة. قد يُقترح التبول بعدها لكنه لا يضمن الوقاية. ناقشي مبيدات النطاف إن استعملت لأنها تزيد التكرار.

04 والتوت البري والمانوز والبروبيوتيك؟

قد يفيد التوت البري بعض النساء بحسب المنتج. لا تكفي الأدلة للتوصية بالمانوز أو البروبيوتيك للجميع. لا تعوض هذه المنتجات علاج الالتهاب الحاد.

05 وماذا بعد انقطاع الطمث؟

قد يساهم الجفاف في التكرار. يُناقش علاج مهبلي موضعي مع الطبيب. أحضري نتائج زرع البول لتحديد وقاية مناسبة.

متى تطلب المساعدة؟

حمى أو ألم الظهر أو قيء أو حمل أو توعك: استشيري سريعاً. لا تكتفي بالمشروبات أو المكملات.

تذكر

الوقاية الفردية أفضل من الإفراط في النظافة أو المكملات العشوائية.



Adénome de prostate : les habitudes utiles

Les changements du quotidien peuvent réduire certaines gênes urinaires. Aucun aliment ne débloque à lui seul un obstacle ni ne remplace un traitement nécessaire.

O1 Existe-t-il un régime pour faire diminuer la prostate ?

Aucun régime n'a démontré cet effet de façon fiable. Gardez une alimentation équilibrée, avec légumes, fibres et portions adaptées, plutôt que des produits « spécial prostate ».

O2 Comment organiser les boissons ?

Buvez régulièrement le jour et évitez de grandes quantités juste avant le coucher ou une sortie. Réduisez caféine et alcool s'ils aggravent la fréquence, sans vous déshydrater.

O3 Comment uriner plus confortablement ?

Prenez votre temps, sans pousser. Une seconde tentative après une courte pause peut aider certains patients à mieux vider la vessie. Ne retenez pas longtemps une envie douloureuse.

O4 Le transit et l'activité comptent-ils ?

Oui : prenez en charge la constipation et bougez régulièrement. Un carnet des boissons et mictions aide à identifier les habitudes modifiables.

O5 Quels produits signaler ?

Médicaments contre le rhume, certains antihistaminiques et tous les compléments : ils peuvent modifier les symptômes ou interagir. Ne changez pas seul une prescription.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Impossible d'uriner avec douleur du bas-ventre : urgences. Sang visible ou fièvre demandent aussi un avis, même si un adénome est déjà connu.

À RETENIR

L'objectif est de mieux vivre et mieux uriner tout en surveillant une éventuelle obstruction.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

NHS · Prostate augmentée de volume

NIDDK · Hypertrophie bénigne de prostate

NHS · Habitudes utiles avec la tamsulosine



تضخم البروستاتا الحميد: عادات مفيدة

قد تخفف تغييرات يومية بعض الأعراض. لا يزيل غذاء وحده انسداداً ولا يعوض علاجاً ضرورياً.

01 هل توجد حمية تصغر البروستاتا؟

لم تثبت حمية هذا الأثر بشكل موثوق. حافظ على غذاء متوازن بالخضر والألياف والحصص المناسبة بدل منتجات «خاصة بالبروستاتا».

02 كيف أنظم الشرب؟

اشرب بانتظام نهاراً وتجنب الكميات الكبيرة قبل النوم أو الخروج مباشرة. خفف الكافيين والكحول إن زادا التكرار، دون تعريض نفسك للجفاف.

03 كيف أتبول براحة؟

خذ وقتك دون دفع. قد تساعد محاولة ثانية بعد توقف قصير بعض المرضى على الإفراغ. لا تحبس البول طويلاً مع ألم.

04 هل الحركة والتبرز مهمان؟

نعم. عالج الإمساك وتحرك بانتظام. تساعد مفكرة الشرب والتبول على تحديد عادات قابلة للتعديل.

05 ما المنتجات التي أذكرها؟

أدوية الزكام وبعض مضادات الحساسية وكل المكملات؛ قد تغير الأعراض أو تتداخل مع العلاج. لا تعدل الوصفة وحدك.

متى تطلب المساعدة؟

تعذر التبول مع ألم أسفل البطن: المستعجلات. الدم الظاهر أو الحمى يحتاجان إلى تقييم حتى مع تضخم معروف.

تذكر

الهدف تحسين الراحة والتبول مع مراقبة احتمال الانسداد.

المراجع · 04/10/2026

NHS · Prostate augmentée de volume
NIDDK · Hypertrophie bénigne de prostate
NHS · Habitudes utiles avec la tamsulosine



Douleur pelvienne chronique : mieux vivre

La douleur pelvienne chronique peut associer vessie, muscles, nerfs et stress. Une prise en charge globale complète les mesures alimentaires.

01 Un régime peut-il guérir la douleur ?

Aucun régime universel n'est démontré. Si café, alcool ou aliments épicés semblent aggraver vos symptômes, testez une réduction ciblée et notez l'évolution.

02 Comment éviter les restrictions excessives ?

Ne retirez pas plusieurs groupes d'aliments d'un coup. Réintroduisez ce qui ne change rien et consultez si vous maigrissez ou avez peur de manger.

03 Faut-il arrêter toute activité ?

Non. Marchez et adaptez progressivement l'effort. Faites des pauses en position assise ; modifiez le vélo ou une autre activité seulement si elle déclenche nettement la douleur.

04 Dois-je renforcer le périnée ?

Pas systématiquement. Des muscles trop tendus nécessitent parfois surtout du relâchement, guidé par un professionnel. Arrêtez les exercices qui provoquent la douleur.

05 Quel rôle pour sommeil et intimité ?

Rythme régulier, respiration calme et échanges avec le partenaire peuvent aider. Adaptez les rapports au confort, sans vous forcer. Le soutien psychologique accompagne une douleur réelle.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Fièvre, impossibilité d'uriner, sang visible ou douleur testiculaire brutale : évaluation urgente. Ne considérez pas ces signes comme une simple poussée habituelle.

À RETENIR

Cherchez des améliorations progressives et mesurables, avec un plan qui combine plusieurs moyens.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

NIDDK · Prostatite et douleur pelvienne

NHS Dynamic Health · Douleur pelvienne masculine

NIDDK · Repérer les déclencheurs alimentaires



ألم الحوض المزمن: تحسين الحياة اليومية

قد يرتبط الألم بالمثانة والعضلات والأعصاب والتوتر. تكمل الرعاية الشاملة التغييرات الغذائية.

01 هل تشفيه حمية؟

لا توجد حمية مثبتة للجميع. إذا بدت القهوة أو الكحول أو الأطعمة الحارة مفاقمة للأعراض، جرب تقليلًا محددًا وسجل التطور.

02 كيف أتجنب المنع المفرط؟

لا تحذف مجموعات غذائية عدة دفعة واحدة. أعد ما لا يؤثر في الأعراض، واستشر عند نقص الوزن أو الخوف من الأكل.

03 هل أتوقف عن النشاط؟

لا. امشِ وزد المجهود تدريجياً. خذ فترات راحة من الجلوس، وعدل ركوب الدراجة أو غيره إذا سبب الألم بوضوح.

04 هل أقوي عضلات الحوض؟

ليس دائماً. قد تحتاج العضلات المتوترة خصوصاً إلى إرخاء بإرشاد مختص. أوقف التمارين التي تسبب الألم.

05 ما دور النوم والعلاقة الحميمة؟

قد يساعد انتظام النوم والتنفس الهادئ والحوار مع الشريك. كيف العلاقة حسب الراحة دون إجبار نفسك. الدعم النفسي يرافق ألماً حقيقياً.

متى تطلب المساعدة؟

حمى أو تعذر التبول أو دم ظاهر أو ألم خصية مفاجئ: تقييم عاجل. لا تعتبرها مجرد نوبة معتادة.

تذكر

ابحث عن تحسين تدريجي قابل للملاحظة ضمن خطة تجمع وسائل متعددة.

المراجع · 04/10/2026

NIDDK · Prostatite et douleur pelvienne
NHS Dynamic Health · Douleur pelvienne masculine
NIDDK · Repérer les déclencheurs alimentaires



Maladie rénale chronique : adapter l'assiette

Avant la dialyse, les besoins alimentaires varient selon la fonction rénale, les analyses et l'état nutritionnel. Un même régime ne convient pas à tous.

01 Quelle priorité au quotidien ?

Réduire le sel aide à contrôler tension et œdèmes. Limitez bouillons cubes, sauces industrielles, charcuteries et aliments très salés. Utilisez herbes et aromates pour le goût.

02 Faut-il diminuer les protéines ?

Évitez les excès et les poudres hyperprotéinées sans indication. La quantité doit être fixée avec le néphrologue ou le diététicien : une restriction excessive fait perdre du muscle. Les besoins changent en dialyse.

03 Fruits, légumes et lait sont-ils interdits ?

Non, pas automatiquement. Potassium et phosphore se gèrent selon les résultats. Dattes, fruits secs ou laitages peuvent nécessiter des portions adaptées, plutôt qu'une suppression systématique.

04 Combien d'eau puis-je boire ?

Cela dépend des urines, des œdèmes et du cœur. Ne forcez pas l'eau pour « nettoyer les reins » et ne la limitez pas sans consigne. Méfiez-vous des sels de remplacement riches en potassium.

05 Quand demander un soutien nutritionnel ?

Si l'appétit baisse, le poids diminue ou les restrictions deviennent difficiles. Apportez vos analyses et la liste des plantes, vitamines et compléments ; certains sont inadaptés.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Essoufflement nouveau, gonflement rapide, baisse marquée des urines ou grande faiblesse : avis urgent. Une anomalie du potassium peut aussi exister sans symptôme.

À RETENIR

L'objectif est de protéger les reins tout en évitant la dénutrition ; les analyses guident les restrictions.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

NIDDK · Alimentation et maladie rénale chronique
National Kidney Foundation · Nutrition avant dialyse
National Kidney Foundation · Sel et substituts



المرض الكلوي المزمن: تكييف الغذاء

قبل الغسيل، تختلف الحاجة بحسب وظيفة الكلى والتحاليل والحالة الغذائية. لا تناسب حمية واحدة الجميع.

01 ما الأولوية يومياً؟

تقليل الملح يساعد على ضبط الضغط والتورم. حد من مكعبات المرق والصلصات الصناعية واللحوم المصنعة والمأكولات المالحة. استعمل الأعشاب العطرية للنكهة.

02 هل أقلل البروتين؟

تجنب الإفراط ومساحيق البروتين دون داعٍ. يحدد الطبيب أو اختصاصي التغذية الكمية؛ فالمنع الزائد يضعف العضلات. تتغير الحاجة عند الغسيل.

03 هل الفواكه والخضر والحليب ممنوعة؟

ليس تلقائياً. يُضبط البوتاسيوم والفوسفور حسب التحاليل. قد تحتاج التمور والفواكه المجففة والألبان إلى حصص مناسبة بدل منعها للجميع.

04 كم ماء أشرب؟

يعتمد على البول والتورم والقلب. لا تفرط في الماء «لتنظيف الكلى» ولا تقيدته دون تعليمات. احذر بدائل الملح الغنية بالبوتاسيوم.

05 متى أطلب دعماً غذائياً؟

عند ضعف الشهية أو نقص الوزن أو صعوبة القيود. أضر التحاليل ولائحة الأعشاب والفيتامينات والمكملات؛ فقد يكون بعضها غير مناسب.

متى تطلب المساعدة؟

ضيق نفس جديد أو تورم سريع أو نقص واضح في البول أو ضعف شديد: رأي عاجل. قد يضطرب البوتاسيوم دون أعراض أيضاً.

تذكر

الهدف حماية الكلى وتجنب سوء التغذية؛ التحاليل توجه القيود.



Hormonothérapie de la prostate : garder ses forces

Le traitement hormonal du cancer de la prostate peut favoriser prise de graisse, perte musculaire et fragilité osseuse. L'alimentation et l'activité aident à limiter ces effets.

01 Comment organiser les repas ?

Gardez des repas équilibrés avec légumes, féculents et une source de protéines : poisson, œuf, volaille, légumineuses ou laitage. Évitez les régimes très restrictifs, surtout si vous perdez du poids.

02 Que faire si je prends du ventre ?

Réduisez boissons sucrées, grignotages et portions excessives. Suivez poids et tour de taille avec l'équipe. Une perte de poids éventuelle doit préserver les muscles.

03 Comment protéger les os ?

Prévoyez des apports alimentaires suffisants en calcium. Vitamine D, supplémentation et évaluation osseuse se discutent selon votre bilan ; ne supprimez pas les laitages par principe.

04 Quelle activité choisir ?

Marche et renforcement progressif adapté peuvent aider. En cas de métastases osseuses, douleurs ou risque de fracture, faites préciser les exercices autorisés avant de commencer.

05 Un aliment peut-il traiter le cancer ?

Aucun aliment isolé ni complément n'a démontré qu'il remplaçait le traitement. Signalez les plantes et vitamines prises : des interactions sont possibles. Demandez conseil si vous mangez moins.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Douleur osseuse nouvelle ou perte de poids involontaire : contactez l'équipe. Douleur du dos avec faiblesse des jambes ou nouveau trouble urinaire : urgences immédiates.

À RETENIR

Préserver les muscles, les os et l'appétit fait partie des soins pendant l'hormonothérapie.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

Prostate Cancer UK · Alimentation pendant les traitements

Prostate Cancer UK · Activité physique adaptée

Prostate Cancer UK · Aliments et compléments



العلاج الهرموني للبروستاتا: الحفاظ على القوة

قد يزيد علاج سرطان البروستاتا الهرموني الدهون ويقلل العضلات ويضعف العظام. يساعد الغذاء والنشاط على الحد من هذه الآثار.

01 كيف أنظم الوجبات؟

وجبات متوازنة بالخضر والنشويات ومصدر بروتين كالسمك أو البيض أو الدواجن أو البقول أو الألبان. تجنب الحميات القاسية، خصوصاً إذا نقص وزنك.

02 ماذا إذا زاد محيط بطني؟

قلل المشروبات السكرية والأكل بين الوجبات والحصى الزائدة. تابع الوزن ومحيط الخصر مع الفريق. يجب أن يحافظ خفض الوزن على العضلات.

03 كيف أحمي العظام؟

احرص على كالسيوم غذائي كافٍ. يُناقش فيتامين D والمكملات وفحص العظام بحسب التقييم؛ لا تمنع الألبان تلقائياً.

04 ما النشاط المناسب؟

قد يفيد المشي وتقوية العضلات تدريجياً. عند انتشار المرض للعظام أو الألم أو خطر الكسور، حدد التمارين المسموحة مع الفريق أولاً.

05 هل يعالج طعام السرطان؟

لم يثبت أن غذاءً منفرداً أو مكملاً يعوض العلاج. اذكر الأعشاب والفيتامينات لاحتمال التداخل، واطلب نصيحة إذا قل أكلك.

متى تطلب المساعدة؟

ألم عظمي جديد أو نقص وزن دون قصد: اتصل بالفريق. ألم الظهر مع ضعف الساقين أو اضطراب بولي جديد: المستعجلات فوراً.

تذكر

الحفاظ على العضلات والعظام والشهية جزء من الرعاية أثناء العلاج الهرموني.

المراجع · 04/10/2026



Érection : alimentation et mode de vie

La santé des vaisseaux influence l'érection. Les habitudes peuvent améliorer la situation, mais une difficulté persistante mérite un bilan médical.

01 Quel modèle alimentaire privilégier ?

Des légumes, fruits entiers, céréales complètes, légumineuses, poisson et huile d'olive en quantité adaptée. Limitez charcuteries, fritures fréquentes, boissons sucrées et excès de portions.

02 Un exemple avec nos repas habituels ?

Tajine riche en légumes, portion modérée de poisson ou volaille, pain selon la faim et eau à table. L'huile d'olive reste calorique : dosez-la plutôt que de l'ajouter sans limite.

03 Quel rôle pour l'activité et le poids ?

Bougez progressivement et régulièrement. En cas de surpoids, une perte durable peut aider. Diabète, tension et cholestérol doivent aussi être pris en charge.

04 Et le tabac, l'alcool et le sommeil ?

L'arrêt du tabac est utile pour les vaisseaux. Évitez l'excès d'alcool et préservez le sommeil. Parlez du stress ou de l'anxiété de performance sans culpabilité.

05 Les aphrodisiaques sont-ils une solution ?

Aucun aliment ne garantit une érection. Certains produits « naturels » ou miels sexuels contiennent des médicaments cachés. Ne les associez pas aux traitements de l'érection ou du cœur sans avis.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Douleur thoracique ou malaise à l'effort ou pendant un rapport : arrêtez l'activité et demandez une aide urgente. Une dysfonction érectile nouvelle peut justifier une évaluation cardiovasculaire.

À RETENIR

Les habitudes favorables au cœur soutiennent aussi la santé sexuelle ; elles complètent les traitements adaptés.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

NIDDK · Alimentation et dysfonction érectile

NHS · Érection et hygiène de vie

FDA · Médicaments cachés dans des miels sexuels



الانتصاب: الغذاء ونمط الحياة

تؤثر صحة الأوعية في الانتصاب. قد تساعد العادات، لكن الصعوبة المستمرة تستحق تقييماً طبياً.

01 أي غذاء أفضل؟

خضار وفواكه كاملة وحبوب كاملة وبقول وسمك وزيت زيتون بكمية مناسبة. قلل اللحوم المصنعة والقليل المتكرر والمشروبات السكرية والحصص الزائدة.

02 مثال من وجباتنا؟

طاجين غني بالخضار مع حصة معتدلة من السمك أو الدجاج، وخبز بحسب الجوع وماء. زيت الزيتون غني بالطاقة؛ قس كميته ولا تضيفه بلا حدود.

03 ما دور الحركة والوزن؟

تحرك تدريجياً وبانتظام. قد يفيد خفض الوزن المستدام عند زيادته. يجب ضبط السكري والضغط والكوليسترول أيضاً.

04 والتدخين والكحول والنوم؟

الإقلاع يفيد الأوعية. تجنب الإفراط في الكحول وحافظ على النوم. تحدث عن التوتر وقلق الأداء دون لوم.

05 هل المنشطات الطبيعية حل؟

لا يضمن طعام الانتصاب. تحتوي بعض المنتجات «الطبيعية» أو العسل الجنسي على أدوية مخفية. لا تجمعها مع أدوية الانتصاب أو القلب دون رأي طبي.

متى تطلب المساعدة؟

ألم الصدر أو توعك مع المجهود أو العلاقة: توقف واطلب مساعدة عاجلة. قد تستدعي صعوبة انتصاب جديدة تقييم القلب والأوعية.

تذكر

العادات المفيدة للقلب تدعم الصحة الجنسية وتكمل العلاج المناسب.

المراجع · 04/10/2026



Fertilité masculine : manger et vivre mieux

Une bonne hygiène de vie soutient la santé reproductive, sans garantir une grossesse. Le bilan du couple reste essentiel et ne doit pas être retardé par un régime.

01 Comment composer mes repas ?

Variez légumes, fruits, légumineuses, céréales complètes, poissons et autres protéines. Limitez aliments très transformés et excès de sucre. Aucun aliment isolé ne répare à lui seul un spermogramme.

02 Faut-il prendre des antioxydants ?

Le bénéfice des mélanges « fertilité » sur les naissances reste incertain. Zinc, sélénium et vitamines à fortes doses ne sont pas anodins. Corrigez une carence identifiée avec le médecin.

03 Quelles habitudes modifier ?

Arrêtez le tabac, évitez cannabis et autres drogues, réduisez l'alcool. Bougez et visez un poids adapté sans régime extrême. Signalez les expositions professionnelles à chaleur ou produits chimiques.

04 Que penser de la testostérone et de la chaleur ?

La testostérone et les anabolisants peuvent bloquer la production de spermatozoïdes. Signalez tout usage au spécialiste. Limitez les expositions testiculaires prolongées à forte chaleur ; leur impact varie.

05 Quand espérer une évolution ?

Les changements s'évaluent généralement sur plusieurs mois, avec un contrôle décidé selon le bilan. N'attendez pas une amélioration alimentaire pour consulter si les essais se prolongent ou s'il existe un facteur de risque.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Douleur testiculaire brutale : urgences. Une masse testiculaire ou un antécédent de chimiothérapie nécessite un avis spécifique, sans compter uniquement sur les compléments.

À RETENIR

Des habitudes durables accompagnent le bilan et les soins ; la fertilité n'est pas une question de volonté.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

EAU · Fertilité masculine et mode de vie

NHS · Diminution du nombre de spermatozoïdes

OMS · Infertilité masculine et antioxydants



خصوبة الرجل: الغذاء والعادات

تدعم العادات الصحية الإنجاب دون ضمان الحمل. يبقى تقييم الزوجين أساسياً ولا ينبغي تأخيرهم من أجل حماية.

01 كيف أكون وجباتي؟

نوع الخضر والفواكه والبقول والحبوب الكاملة والسمك ومصادر البروتين. قلل المصنعات والسكريات الزائدة. لا يصلح طعام منفرد تحليل السائل المنوي وحده.

02 هل أتناول مضادات الأكسدة؟

يبقى أثر خلطات «الخصوبة» على الولادات غير مؤكد. جرعات الزنك والسيلينيوم والفيتامينات العالية ليست بلا ضرر. صحح النقص المثبت مع الطبيب.

03 ما العادات التي أغيرها؟

أوقف التدخين وتجنب القنب والمخدرات وقلل الكحول. تحرك واستهدف وزناً مناسباً دون حماية قاسية. اذكر التعرض المهني للحرارة أو المواد الكيميائية.

04 وماذا عن التستوستيرون والحرارة؟

قد يوقف التستوستيرون والمنشطات البنائية إنتاج الحيوانات المنوية. أخبر المختص بأي استعمال. قلل تعرض الخصيتين الطويل لحرارة قوية؛ ويختلف تأثيرها.

05 متى أقيم التحسن؟

غالباً خلال عدة أشهر، مع فحص يحدده التقييم. لا تنتظر أثر الغذاء إذا طالت محاولات الحمل أو وجد عامل خطر.

متى تطلب المساعدة؟

ألم الخصية المفاجئ؛ المستعجلات. الكتلة الخصوية أو العلاج الكيميائي السابق يحتاجان إلى رأي خاص، لا إلى الاعتماد على المكملات.

تذكر

العادات المستدامة ترافق التقييم والعلاج؛ الخصوبة ليست مسألة إرادة.



Désir sexuel : alimentation, sommeil et équilibre

Le désir varie avec la fatigue, la santé, les émotions et la relation. Il n'existe pas de fréquence sexuelle obligatoire ni d'aliment miracle.

01 Un aliment peut-il faire remonter la libido ?

Aucun ne le garantit. Une alimentation suffisante et variée soutient l'énergie ; les régimes très restrictifs peuvent accentuer fatigue et préoccupations. Évitez les « boosters » sans composition fiable.

02 Quelle place donner au sommeil ?

Gardez des horaires réguliers et réduisez les excitants tardifs. Ronflements forts, pauses respiratoires ou somnolence diurne doivent être évalués : dormir plus longtemps ne suffit pas toujours.

03 Le stress et le couple comptent-ils ?

Oui. Prévoyez des moments de proximité sans objectif de performance. Exprimez envies et limites ; aucun rapport ne doit être subi. Un accompagnement sexologique peut aider.

04 Faut-il arrêter un médicament gênant ?

Non, pas de vous-même. Certains antidépresseurs ou autres traitements peuvent modifier le désir. Le prescripteur peut chercher une adaptation en protégeant votre santé.

05 Quand faire un bilan ?

Si la baisse est persistante et vous fait souffrir, ou s'accompagne de douleur, troubles de l'érection ou fatigue importante. Le médecin recherche les causes ; une hormone n'est pas prescrite sur le seul ressenti.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Une détresse psychique importante nécessite une aide rapide. En cas d'idées suicidaires ou de danger immédiat, contactez les urgences et une personne de confiance.

À RETENIR

Le désir se soigne dans son contexte : santé, repos, relation et liberté de choisir.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

NHS · Baisse du désir sexuel

NHS · Symptômes de l'apnée du sommeil

Sexual Health Oxfordshire · Désir et accompagnement

FDA · Prudence avec les stimulants sexuels



الرغبة الجنسية: الغذاء والنوم والتوازن

تتغير الرغبة مع التعب والصحة والمشاعر والعلاقة. لا يوجد عدد إلزامي للعلاقات ولا غذاء سحري.

01 هل يعيد طعام الرغبة؟

لا يضمن ذلك أي طعام. يدعم الغذاء الكافي والمتنوع الطاقة؛ وقد تزيد الحميات القاسية التعب والانشغال. تجنب المنشطات مجهولة التركيب.

02 ما دور النوم؟

حافظ على مواعيد منتظمة وقلل المنبهات المتأخرة. الشخير القوي أو توقف التنفس أو النعاس النهاري يحتاج إلى تقييم؛ فزيادة ساعات النوم لا تكفي دائماً.

03 هل التوتر والعلاقة مهمان؟

نعم. خصصا وقتاً للقرب دون هدف أداء. عبّرا عن الرغبات والحدود؛ لا ينبغي فرض أي علاقة. قد تفيد استشارة الصحة الجنسية.

04 هل أوقف دواءً مزعجاً؟

ليس بنفسك. قد تغير بعض مضادات الاكتئاب أو غيرها الرغبة. يمكن للطبيب البحث عن تعديل يحافظ على صحتك.

05 متى أطلب تقييماً؟

عند انخفاض مستمر يسبب معاناة، أو مع ألم أو صعوبة انتصاب أو تعب مهم. تُبحث الأسباب؛ ولا يوصف هرمون لمجرد الإحساس.

متى تطلب المساعدة؟

المعاناة النفسية الشديدة تستدعي مساعدة سريعة. عند أفكار انتحارية أو خطر فوري، اتصل بالمستعجلات وبشخص تثق به.

تذكر

تُفهم الرغبة ضمن الصحة والراحة والعلاقة وحرية الاختيار.

المراجع · 04/10/2026

NHS · Baisse du désir sexuel
NHS · Symptômes de l'apnée du sommeil
Sexual Health Oxfordshire · Désir et accompagnement
FDA · Prudence avec les stimulants sexuels



Vivre avec un seul rein

Un rein unique, présent depuis la naissance ou après une opération, peut assurer une vie active. Un suivi protège sa fonction dans la durée.

01 Est-ce une insuffisance rénale ?

Pas forcément. Ce qui compte est le fonctionnement du rein restant. Beaucoup de personnes vivent normalement sans dialyse.

02 Quels contrôles prévoir ?

Le suivi vérifie la tension, la créatinine avec estimation de la filtration et l'albumine urinaire. Le rythme dépend de vos résultats et antécédents.

03 Faut-il un régime spécial ?

Si la fonction est normale, aucun régime strict n'est systématique. Mangez équilibré, limitez le sel et évitez la déshydratation. N'imposez pas de grandes quantités d'eau.

04 Quels médicaments signaler ?

Prévenez chaque soignant du rein unique. Évitez l'automédication par ibuprofène ou autres anti-inflammatoires. Signalez aussi plantes et compléments avant leur utilisation.

05 Et le sport ou une grossesse ?

L'activité physique est encouragée. Discutez les sports à risque de choc sur le rein. Une grossesse nécessite un suivi adapté, notamment de la tension et des urines.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Une forte baisse des urines, une douleur du rein avec fièvre ou un choc important sur le flanc justifient une évaluation urgente.

À RETENIR

Un seul rein peut suffire : gardez un suivi régulier, même sans symptôme.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

NIDDK · Rein unique

National Kidney Foundation · Vivre avec un rein



العيش بكلية واحدة

يمكن لكلية واحدة، منذ الولادة أو بعد عملية، أن تسمح بحياة نشيطة. تساعد المتابعة على الحفاظ على وظيفتها.

01 هل يعني ذلك قصوراً كلوياً؟

ليس بالضرورة. المهم هو أداء الكلية المتبقية. يعيش كثيرون بصورة طبيعية دون غسيل كلوي.

02 ما الفحوص المطلوبة؟

قياس ضغط الدم، والكرياتينين مع تقدير الترشيح الكلوي، والألبومين في البول. يحدد الطبيب مواعيدها حسب النتائج والسوابق.

03 هل أحتاج حماية خاصة؟

إذا كانت الوظيفة طبيعية، فلا تلزم حماية صارمة للجميع. تناول غذاء متوازناً وقلل الملح وتجنب الجفاف، دون فرض كميات كبيرة من الماء.

04 ما الأدوية التي أذكرها؟

أخبر كل معالج بأن لديك كلية واحدة. تجنب التداوي الذاتي بالإيبوبروفين ومضادات الالتهاب المشابهة. استشر أيضاً قبل الأعشاب والمكملات.

05 وماذا عن الرياضة والحمل؟

النشاط البدني مفيد. ناقش الرياضات التي قد تعرض الكلية لضربة. يحتاج الحمل إلى متابعة مناسبة، خصوصاً لضغط الدم والبول.

متى تطلب المساعدة؟

انخفاض شديد في البول، أو ألم بالكلية مع حمى، أو ضربة قوية على الخصرة: تقييم عاجل.

تذكر

قد تكفي كلية واحدة؛ حافظ على المتابعة حتى دون أعراض.



Kyste simple du rein : faut-il s'inquiéter ?

Un kyste est une poche de liquide. Le kyste rénal simple, souvent découvert à l'échographie, est habituellement bénin.

01 Est-ce un cancer ?

Un kyste confirmé comme simple n'est pas un cancer. Une paroi irrégulière, des cloisons ou une partie solide demandent une autre évaluation : le mot « kyste » seul ne suffit pas.

02 Pourquoi apparaît-il ?

Ces kystes deviennent plus fréquents avec l'âge. Ils sont différents de la polykystose rénale héréditaire. Un kyste isolé n'implique pas cette maladie.

03 Quels examens sont utiles ?

L'échographie suffit souvent. Un scanner ou une IRM peut préciser une image atypique. Apportez les anciens examens pour comparer.

04 Faut-il le surveiller ou l'opérer ?

Un kyste clairement simple et sans symptôme ne nécessite généralement ni traitement ni surveillance spécifique. Une gêne importante ou une complication peut justifier drainage avec sclérothérapie ou chirurgie.

05 Puis-je le faire disparaître autrement ?

Aucun aliment, tisane ou complément n'a démontré qu'il supprimait un kyste. Une douleur du dos peut avoir une autre cause : ne l'attribuez pas automatiquement au kyste.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Douleur intense récente, fièvre ou sang visible dans les urines : consultez rapidement, même si le kyste était considéré comme simple.

À RETENIR

Le compte rendu d'imagerie détermine la conduite à tenir, pas uniquement la taille du kyste.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

NIDDK · Kystes rénaux simples

National Kidney Foundation · Kystes simples



كيس بسيط في الكلية: هل يدعو للقلق؟

الكيس جيب مملوء بالسائل. غالباً يُكتشف الكيس الكلوي البسيط بالصدفة في التصوير، ويكون حميداً.

01 هل هو سرطان؟

الكيس المؤكد أنه بسيط ليس سرطاناً. أما الجدار غير المنتظم أو الحواجز أو الجزء الصلب فتحتاج إلى تقييم آخر؛ كلمة «كيس» وحدها لا تكفي.

02 لماذا يظهر؟

يزداد حدوثه مع العمر. يختلف عن مرض تكيس الكلى الوراثي؛ وجود كيس منفرد لا يعني هذا المرض.

03 ما الفحوص اللازمة؟

تكفي الموجات فوق الصوتية غالباً. قد يلزم السكاير أو الرنين لتوضيح صورة غير نمطية. أحضر الصور القديمة للمقارنة.

04 هل يحتاج متابعة أو عملية؟

الكيس البسيط الواضح دون أعراض لا يحتاج عادة علاجاً أو مراقبة خاصة. قد يستدعي الألم المزعج أو المضاعفات تفريغه مع تصليبه أو إجراء جراحة.

05 هل يختفي بالغذاء؟

لم يثبت أن طعاماً أو عشبة أو مكمللاً يزيل الكيس. قد يكون ألم الظهر لسبب آخر، فلا تنسبه تلقائياً إلى الكيس.

متى تطلب المساعدة؟

ألم شديد حديث أو حمى أو دم ظاهر في البول: راجع الطبيب سريعاً، حتى لو وُصف الكيس سابقاً بأنه بسيط.

تذكر

تقرير التصوير هو الذي يوجه القرار، وليس حجم الكيس وحده.



Angiomyolipome rénal : comprendre le suivi

L'angiomyolipome classique est une tumeur bénigne du rein, composée de graisse, de muscle et de vaisseaux. Son principal risque est le saignement.

01 Le diagnostic est-il toujours certain ?

Le scanner ou l'IRM reconnaît souvent la graisse caractéristique. Certaines masses atypiques restent difficiles à identifier et nécessitent un avis spécialisé.

02 Pourquoi surveiller sans opérer ?

Une lésion sans symptôme et à faible risque peut être suivie par imagerie. Le calendrier tient compte de son évolution et de votre situation.

03 Quand un traitement est-il discuté ?

Douleurs persistantes, saignement, taille importante et caractéristiques des vaisseaux comptent. Un seuil de taille isolé ne décide pas tout. Signalez un projet de grossesse ou un accès difficile aux urgences.

04 Quels traitements existent ?

L'embolisation bouche les vaisseaux nourriciers par un cathéter. Une chirurgie préservant le rein peut être proposée. Certaines formes liées à une maladie génétique relèvent de traitements spécialisés.

05 Et après le traitement ?

L'imagerie reste nécessaire : une lésion peut repousser ou nécessiter un autre geste. Demandez les consignes concernant activité physique, médicaments et suivi.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Douleur brutale du flanc avec malaise, pâleur ou faiblesse : urgences immédiates, car un saignement interne est possible.

À RETENIR

« Bénin » ne signifie pas « sans suivi » : la décision dépend du risque individuel.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

EAU · Angiomyolipome classique

UCLH · Embolisation de l'angiomyolipome



الورم الوعائي العضلي الشحمي بالكلية

هذا الورم في شكله التقليدي حميد، ويتكون من دهون وعضلات وأوعية دموية. الخطر الرئيسي هو النزيف.

01 هل التشخيص مؤكد دائماً؟

غالباً يكشف السكاير أو الرنين الدهون المميّزة. بعض الكتل غير النمطية يصعب تحديد طبيعتها وتحتاج رأياً متخصصاً.

02 لماذا المراقبة دون عملية؟

يمكن مراقبة الورم قليل الخطورة الذي لا يسبب أعراضاً بالتصوير. تُحدد المواعيد حسب تطوره ووضعك الصحي.

03 متى يُناقش العلاج؟

يُراعى الألم المستمر والنزيف والحجم الكبير وخصائص الأوعية. لا يكفي الحجم وحده للقرار. اذكر مشروع الحمل أو صعوبة الوصول إلى المستعجلات.

04 ما العلاجات؟

يسد الانصمام الشرياني الأوعية المغذية بواسطة قسطرة. وقد تُقترح جراحة تحافظ على الكلية. بعض الأشكال المرتبطة بمرض وراثي لها علاجات متخصصة.

05 وماذا بعد العلاج؟

يبقى التصوير ضرورياً؛ قد يعاود الورم النمو أو يحتاج إلى تدخل آخر. اطلب تعليمات النشاط والأدوية والمتابعة.

متى تطلب المساعدة؟

ألم مفاجئ بالخاصرة مع دوخة أو شحوب أو ضعف: توجه فوراً إلى المستعجلات لاحتمال نزيف داخلي.

تذكر

الورم الحميد قد يحتاج متابعة؛ القرار مرتبط بخطورتك الفردية.



Syndrome de la jonction pyélo-urétérale

Le passage de l'urine peut être ralenti entre le bassinet du rein et l'uretère. Cette anomalie peut être découverte chez l'enfant ou à l'âge adulte.

01 Que signifie un rein dilaté ?

L'urine distend les cavités du rein : c'est une hydronéphrose. Une dilatation ne prouve pas, à elle seule, un obstacle nécessitant une opération.

02 Quels symptômes sont possibles ?

Douleurs du flanc, infections ou calculs peuvent révéler le problème. Parfois, il n'existe aucun symptôme et la découverte est fortuite.

03 Comment évaluer le retentissement ?

L'échographie examine la dilatation. Une scintigraphie peut mesurer la fonction de chaque rein et l'évacuation des urines. D'autres images sont choisies selon l'âge et le contexte.

04 Quand faut-il traiter ?

Une surveillance peut suffire si la situation reste stable. Des douleurs, infections répétées ou une dégradation de la fonction peuvent conduire à proposer une pyéloplastie.

05 En quoi consiste l'opération ?

Elle répare la jonction pour faciliter l'écoulement. Une sonde interne temporaire peut aider la cicatrisation. Sa date de retrait et les examens de contrôle doivent être planifiés.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Fièvre avec douleur du rein, vomissements persistants ou baisse des urines : urgences. Un rein infecté et obstrué peut nécessiter un drainage rapide.

À RETENIR

Le choix entre surveillance et intervention dépend surtout du drainage, des symptômes et de la fonction rénale.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

infoKID · Jonction pyélo-urétérale
Cambridge University Hospitals · Pyéloplastie
EAU · Dilatation et obstruction chez l'enfant



تضييق الوصل بين حوض الكلية والحالب

قد يتباطأ مرور البول عند اتصال حوض الكلية بالحالب. يمكن اكتشاف هذه الحالة في الطفولة أو عند البالغ.

01 ماذا يعني توسع الكلية؟

يؤدي تجمع البول إلى توسع تجاويف الكلية. لكن التوسع وحده لا يثبت وجود انسداد يستدعي الجراحة.

02 ما الأعراض الممكنة؟

قد يظهر ألم بالخاصرة أو التهابات أو حصى. وأحياناً لا توجد أعراض وتُكتشف الحالة بالصدفة.

03 كيف نقيّم تأثيره؟

تفحص الموجات فوق الصوتية التوسع. وقد يقيس المسح الومضاني وظيفة كل كلية وتصريف البول. تُختار صور أخرى بحسب العمر والحالة.

04 متى يلزم العلاج؟

قد تكفي المراقبة إذا استقرت الحالة. الألم أو الالتهابات المتكررة أو تراجع وظيفة الكلية قد تستدعي رأب حوض الكلية.

05 ما هدف العملية؟

إصلاح منطقة الاتصال لتسهيل جريان البول. قد توضع دعامة داخلية مؤقتة للمساعدة على الالتئام. يجب تحديد موعد نزاعها وفحوص المتابعة.

متى تطلب المساعدة؟

حمى مع ألم بالكلية أو قيء مستمر أو نقص البول: المستعجلات. قد تحتاج الكلية المصابة بعدوى وانسداد إلى تصريف سريع.

تذكر

يتحدد القرار بحسب تصريف البول والأعراض ووظيفة الكلية.

المراجع · 04/10/2026



Diverticule de la vessie

Un diverticule est une poche qui se forme dans la paroi de la vessie. Il peut retenir de l'urine après la miction.

01 Pourquoi se forme-t-il ?

Il peut être présent dès la naissance. Chez l'adulte, il est souvent lié à un obstacle à l'évacuation, comme une prostate augmentée de volume ou un rétrécissement de l'urètre.

02 Quels problèmes peut-il entraîner ?

Parfois aucun. Sinon : vidange incomplète, infections répétées, calculs ou sang dans les urines. Une tumeur dans cette poche est possible et doit être recherchée si nécessaire.

03 Quels examens sont proposés ?

Échographie et mesure du résidu après miction évaluent la vidange. Une cystoscopie explore la vessie et le diverticule. D'autres examens précisent l'obstacle ou le fonctionnement vésical.

04 Faut-il enlever tous les diverticules ?

Non. Une poche sans complication peut être surveillée. Des infections, calculs, symptômes gênants ou une lésion suspecte peuvent justifier un traitement chirurgical.

05 Pourquoi traiter aussi la cause ?

Retirer la poche sans corriger l'obstacle ne règle pas toujours la mauvaise vidange. Le traitement de la prostate, de l'urètre ou d'un trouble neurologique fait partie du projet.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Impossibilité d'uriner, douleur avec fièvre ou saignement important avec caillots : avis urgent.

À RETENIR

La prise en charge concerne à la fois la poche et la façon dont la vessie se vide.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

Urology Care Foundation · Diverticule vésical

COB Foundation · Diverticule et prise en charge



رتج المثانة: جيب في جدارها

الرتج جيب يتشكل في جدار المثانة، وقد يحتفظ بالبول بعد التبول.

01 لماذا يتشكل؟

قد يوجد منذ الولادة. عند البالغ يرتبط غالباً بعائق أمام خروج البول، مثل تضخم البروستاتا أو تضيق الإحليل.

02 ما المشكلات الممكنة؟

أحياناً لا يسبب مشكلة. وقد يؤدي إلى عدم الإفرغ الكامل أو التهابات متكررة أو حصى أو دم في البول. قد يظهر ورم داخل الجيب ويبحث عنه عند الحاجة.

03 ما الفحوص؟

تقيّم الموجات فوق الصوتية وقياس البول المتبقي جودة الإفرغ. يستكشف المنظار المثانة والجيب. وقد تلزم فحوص أخرى لتحديد العائق أو وظيفة المثانة.

04 هل يجب استئصاله دائماً؟

لا. يمكن مراقبة الجيب غير المصحوب بمضاعفات. قد تستدعي الالتهابات أو الحصى أو الأعراض المزعجة أو آفة مشتبهة تدخلاً جراحياً.

05 لماذا نعالج السبب أيضاً؟

قد لا يحل استئصال الجيب مشكلة الإفرغ إذا بقي العائق. يشمل العلاج البروستاتا أو الإحليل أو الاضطراب العصبي بحسب السبب.

متى تطلب المساعدة؟

تعذر التبول أو ألم مع حمى أو نزيف مهم مع خثرات: تقييم عاجل.

تذكر

يشمل العلاج الجيب وطريقة إفرغ المثانة معاً.



Caroncule urétrale : une petite excroissance

La caroncule est une petite formation généralement bénigne au bord de l'orifice urinaire féminin. Elle est plus fréquente après la ménopause.

01 Quels signes peut-elle donner ?

Souvent aucun. Elle peut provoquer une irritation, une gêne pour uriner ou quelques traces de sang à l'essuyage.

02 Est-ce une infection transmissible ?

La caroncule n'est pas une IST. La fragilité des tissus liée à la baisse des œstrogènes favorise son apparition, sans être la seule explication possible.

03 Pourquoi faut-il l'examiner ?

D'autres lésions peuvent lui ressembler. L'examen précise l'origine du saignement ; une biopsie peut être utile si l'aspect est atypique ou le diagnostic incertain.

04 Quels traitements sont possibles ?

Sans gêne et avec un diagnostic certain, une surveillance suffit souvent. Un traitement local, notamment œstrogénique si approprié, peut être prescrit. N'utilisez pas de crème hormonale sans avis.

05 Quand envisager une petite intervention ?

En cas de gêne persistante, saignement répété ou doute diagnostique. Le tissu retiré peut être analysé. Une récurrence reste possible.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Tout saignement après la ménopause doit être évalué : ne l'attribuez pas vous-même à la caroncule. Un saignement abondant ou une rétention urinaire nécessite un avis urgent.

À RETENIR

Une petite lésion souvent bénigne mérite un diagnostic précis avant tout traitement.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

Cleveland Clinic · Caroncule urétrale

University Hospitals Sussex · Traitement de la caroncule



اللحمة الإحليلية عند المرأة

هي زائدة صغيرة غالباً حميدة على حافة فتحة البول، وتشيع أكثر بعد انقطاع الطمث.

01 ما أعراضها؟

كثيراً ما لا تسبب أعراضاً. قد تحدث تهيجاً أو انزعاجاً أثناء التبول أو آثار دم عند المسح.

02 هل هي عدوى منقولة جنسياً؟

لا. قد تسهم هشاشة الأنسجة بسبب انخفاض الإستروجين في ظهورها، لكن ذلك ليس التفسير الوحيد الممكن.

03 لماذا يجب فحصها؟

قد تشبهها آفات أخرى. يحدد الفحص مصدر النزيف، وقد تلزم خزعة إذا كان المظهر غير نمطي أو التشخيص غير مؤكد.

04 ما العلاج؟

قد تكفي المراقبة عند غياب الإزعاج وتأكد التشخيص. يمكن وصف علاج موضعي، ومنه الإستروجين إذا كان مناسباً. لا تستخدم كريماً هرمونياً دون استشارة.

05 متى نحتاج تدخلاً صغيراً؟

إذا استمر الانزعاج أو تكرر النزيف أو بقي شك في التشخيص. يمكن تحليل النسيج المستأصل، وقد تعود الزائدة لاحقاً.

متى تطلب المساعدة؟

يجب تقييم كل نزيف بعد انقطاع الطمث، فلا تنسبه بنفسك إلى الزائدة. النزيف الغزير أو تعذر التبول يستدعي تقييماً عاجلاً.

تذكر

حتى الآفة الصغيرة الحميدة غالباً تحتاج تشخيصاً دقيقاً قبل العلاج.



Lichen scléreux génital masculin

Le lichen scléreux est une inflammation chronique de la peau, touchant surtout le prépuce et le gland. Il peut provoquer une cicatrisation et un resserrement.

01 Est-ce contagieux ?

Non. Ce n'est pas une IST et cela ne se transmet pas au partenaire. Sa cause exacte reste imparfaitement connue.

02 Quels changements remarquer ?

Plaques blanchâtres, fissures, brûlures ou prépuce plus serré. Les rapports peuvent devenir douloureux. Un jet dispersé ou affaibli peut signaler une atteinte de l'orifice urinaire.

03 Comment confirmer le diagnostic ?

L'examen suffit souvent. Une biopsie peut être nécessaire devant une lésion inhabituelle, persistante ou dont le diagnostic est incertain.

04 Comment le traiter ?

Un corticoïde local puissant est souvent prescrit selon un programme précis. Une circoncision ou une chirurgie de l'orifice urinaire peut être discutée en cas de resserrement ou d'échec du traitement.

05 Quels soins au quotidien ?

Toilette douce, sans parfum ni antiseptique répété ; séchage délicat après la miction. Ne forcez pas le décalottage. Respectez le traitement et les contrôles, même après amélioration.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Une plaie qui ne cicatrise pas, une zone qui s'épaissit ou saigne doit être examinée rapidement : le risque de cancer existe, bien qu'il soit faible. Rétention d'urine : urgence.

À RETENIR

Traiter l'inflammation et surveiller les changements protège le confort et la fonction urinaire.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

British Association of Dermatologists · Lichen masculin
NHS · Lichen scléreux



الحزاز المتصلب التناسلي عند الرجل

التهاب مزمن في الجلد يصيب خصوصاً القلفة والحشفة، وقد يسبب تندباً وتضييقاً.

01 هل هو معدٍ؟

لا. ليس عدوى منقولة جنسياً ولا ينتقل إلى الشريك، سببه الدقيق غير مفهوم بالكامل.

02 ما التغيرات الملحوظة؟

بقع بيضاء أو تشققات أو حرقاة أو ضيق في القلفة. قد تصبح العلاقة مؤلمة، وقد يدل تشتت البول أو ضعف دفعه على إصابة فتحة البول.

03 كيف يؤكد التشخيص؟

يكفي الفحص غالباً. قد تلزم خزعة إذا كانت الآفة غير معتادة أو مستمرة أو كان التشخيص غير واضح.

04 ما العلاج؟

غالباً يوصف كورتيزون موضعي قوي وفق برنامج محدد. قد يُناقش الختان أو جراحة فتحة البول عند وجود تضيق أو فشل العلاج.

05 كيف أعتني بالمنطقة؟

تنظيف لطيف دون عطور أو مطهرات متكررة، وتجفيف برفق بعد التبول. لا تسحب القلفة بالقوة. التزم بالعلاج والمتابعة حتى بعد التحسن.

متى تطلب المساعدة؟

جرح لا يلتئم أو منطقة تزداد سماكة أو تنزف: فحص سريع، لأن خطر السرطان موجود لكنه منخفض. احتباس البول حالة استعجالية.

تذكر

علاج الالتهاب ومراقبة التغيرات يحافظان على الراحة ووظيفة التبول.