



Baisse du désir sexuel

Le désir varie selon les périodes de vie. Une consultation est utile si ce changement vous préoccupe ou vous fait souffrir.

01 Éviter les comparaisons

Il n'existe pas de fréquence sexuelle obligatoire. Un désir différent entre partenaires n'est pas à lui seul une maladie. La gêne ressentie et vos attentes guident la discussion.

02 Les facteurs possibles

Fatigue, stress, dépression, difficultés relationnelles, douleur, sécheresse vaginale, troubles érectiles ou certains médicaments peuvent intervenir. Les changements hormonaux et des maladies générales peuvent aussi jouer un rôle.

03 Une consultation confidentielle

Précisez depuis quand le désir a changé, dans quelles circonstances et avec quels symptômes. Le bilan hormonal n'est pas systématique : les examens sont choisis selon l'entretien et l'examen.

04 Une aide personnalisée

La prise en charge peut associer traitement d'une douleur, adaptation médicale d'un médicament, soutien psychologique ou sexologique et dialogue dans le couple. La participation du partenaire dépend de votre souhait.

05 Le suivi

L'objectif est votre confort, sans pression ni obligation de rapport. Ne cessez pas seul un antidépresseur. Les traitements hormonaux ne sont pas une réponse universelle.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Consultez si la baisse est persistante et gênante, soudaine ou associée à une douleur ou à un changement de traitement. Une souffrance psychique importante mérite également une aide rapide.

À RETENIR

Le consentement et le bien-être de chacun restent essentiels.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 03/10/2026

NHS · Low sex drive

Mayo Clinic · Low sex drive in women



انخفاض الرغبة الجنسية

تتغير الرغبة بحسب مراحل الحياة. تفيد الاستشارة إذا أقلقك هذا التغير أو سبب لك معاناة.

01 تجنب المقارنة

لا يوجد عدد إلزامي للعلاقات الجنسية. اختلاف الرغبة بين الشريكين لا يعني وحده وجود مرض. ينطلق الحوار من شعورك وتوقعاتك.

02 عوامل محتملة

قد تؤثر قلة الراحة والتوتر والاكنتاب وصعوبات العلاقة والألم وجفاف المهبل وضعف الانتصاب وبعض الأدوية. كما قد تسهم التغيرات الهرمونية وأمراض عامة.

03 استشارة تحترم الخصوصية

وضح متى تغيرت الرغبة، وفي أي ظروف، وما الأعراض المصاحبة. لا يلزم تحليل الهرمونات للجميع؛ تحدد الفحوص بحسب الحوار والفحص الطبي.

04 مساعدة مناسبة لحالتك

قد تشمل علاج الألم، أو تعديل دواء بإشراف الطبيب، أو دعماً نفسياً أو علاجاً جنسياً، أو تحسين الحوار بين الشريكين. مشاركة الشريك تكون وفق رغبتك.

05 المتابعة

الهدف هو راحتك دون ضغط أو إلزام بعلاقة جنسية. لا توقف مضاد الاكنتاب من تلقاء نفسك. العلاج الهرموني ليس حلاً مناسباً للجميع.

متى تطلب المساعدة؟

استشر الطبيب إذا كان الانخفاض مستمراً ومزعجاً، أو مفاجئاً، أو ترافق مع ألم أو تغيير دواء. المعاناة النفسية الشديدة تستحق مساعدة سريعة أيضاً.

تذكر

الرضا المتبادل وراحة كل طرف أمران أساسيان.



Éjaculation rétrograde

L'orgasme peut survenir avec peu ou pas de sperme visible. Une consultation permet de comprendre ce changement et son impact sur la fertilité.

01 Comprendre le mécanisme

Dans l'éjaculation rétrograde, le sperme passe vers la vessie au lieu de sortir. L'érection et l'orgasme peuvent être conservés. Les urines suivant l'orgasme peuvent être troubles.

02 Les causes possibles

Certaines interventions, certains médicaments ou une atteinte nerveuse, notamment liée au diabète, peuvent être en cause. Toute absence de sperme n'est pas une éjaculation rétrograde, notamment après ablation totale de la prostate.

03 Le bilan

Le médecin examine les antécédents, les traitements et le projet d'enfant. Une recherche de spermatozoïdes dans les urines après l'orgasme peut contribuer au diagnostic.

04 Les possibilités de prise en charge

Sans gêne ni projet de fertilité, un traitement n'est pas toujours nécessaire. Un médicament peut parfois être adapté ou proposé sous surveillance. Ne modifiez pas seul vos prescriptions.

05 Si vous souhaitez concevoir

Consultez sans attendre en cas de projet d'enfant et d'absence de sperme. Selon la situation, une récupération des spermatozoïdes et une assistance médicale à la procréation peuvent être discutées.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Une absence de sperme nouvelle mérite un bilan. Douleur, sang ou symptômes urinaires associés doivent être signalés. La possibilité d'une grossesse ne doit pas être exclue sans évaluation.

À RETENIR

L'absence de sperme visible n'est pas synonyme d'impuissance et ne constitue pas une contraception.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 03/10/2026

Mayo Clinic · Retrograde ejaculation: symptoms and causes

Mayo Clinic · Retrograde ejaculation: diagnosis and treatment



القذف الراجع

قد تحدث النشوة مع خروج كمية قليلة من السائل المنوي أو دون خروجه. تساعد الاستشارة على تفسير ذلك وتقييم أثره في الإنجاب.

01 فهم الآلية

في القذف الراجع ينتجه السائل المنوي إلى المثانة بدلاً من الخروج. قد يبقى الانتصاب والإحساس بالنشوة طبيعيين. وقد يبدو البول عكراً بعد النشوة.

02 الأسباب المحتملة

قد يرتبط ببعض العمليات أو الأدوية أو إصابة الأعصاب، ومنها ما يرتبط بالسكري. ليس كل غياب للسائل المنوي قذفاً راجعاً، خصوصاً بعد الاستئصال الكامل للبروستاتا.

03 الفحوص

يراجع الطبيب السوابق والأدوية والرغبة في الإنجاب. قد يساعد البحث عن الحيوانات المنوية في البول بعد النشوة على التشخيص.

04 خيارات التدبير

قد لا يلزم علاج إذا لم توجد معاناة أو رغبة في الإنجاب. يمكن أحياناً تعديل دواء أو اقتراح علاج تحت المراقبة. لا تغير وصفاتك بنفسك.

05 عند الرغبة في الإنجاب

استشر دون تأخير إذا كنت ترغب في الإنجاب مع غياب السائل المنوي. يمكن مناقشة استرجاع الحيوانات المنوية وتقنيات المساعدة الطبية على الإنجاب بحسب الحالة.

متى تطلب المساعدة؟

غياب السائل المنوي حديثاً يستحق التقييم. أخبر الطبيب عن الألم أو الدم أو الأعراض البولية المصاحبة. لا تستبعد إمكان حدوث حمل دون تقييم.

تذكر

غياب السائل المنوي الظاهر لا يعني العجز الجنسي، ولا يعد وسيلة لمنع الحمل.



Du sang invisible dans les urines

Une analyse peut détecter des globules rouges alors que les urines gardent leur couleur habituelle : c'est une hématurie microscopique.

01 Confirmer le résultat

Une bandelette positive doit être vérifiée au laboratoire. Les règles, une infection ou un effort intense peuvent perturber le prélèvement ; un contrôle est parfois nécessaire.

02 Quelles causes possibles ?

Calcul, infection, maladie du rein ou anomalie des voies urinaires : les causes sont variées. Un cancer est possible, mais ce résultat ne suffit pas à le diagnostiquer.

03 Quel bilan prévoir ?

Le médecin tient compte de l'âge, du tabac, des symptômes et de la persistance du sang. Selon le risque : contrôle urinaire, fonction rénale, échographie, scanner ou cystoscopie.

04 Et les médicaments ?

Signalez les anticoagulants et tous vos traitements. Un anticoagulant n'explique pas à lui seul le résultat et ne dispense pas du bilan. Ne l'arrêtez pas vous-même.

05 La suite en pratique

Apportez les analyses antérieures. Après une infection traitée, vérifiez avec le médecin si un contrôle est prévu. Le suivi dépend de la cause et des résultats du bilan.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Sang visible ou nouveaux symptômes : consultez rapidement. Caillots avec impossibilité d'uriner, fièvre avec douleur lombaire ou malaise : évaluation urgente.

À RETENIR

Même sans douleur, un résultat confirmé mérite une explication et un plan de suivi.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 03/10/2026

NIDDK · Hematuria

AUA/SUFU · Microhematuria, 2025



دم غير ظاهر في البول

قد يكشف التحليل كريات دم حمراء رغم بقاء لون البول عادياً. تسمى هذه الحالة البيلة الدموية المجهرية.

01 تأكيد النتيجة

تحتاج إيجابية شريط البول إلى تأكيد مخبري. قد تؤثر الدورة الشهرية أو العدوى أو الرياضة الشديدة في العينة، وقد يلزم تكرار التحليل.

02 ما الأسباب المحتملة؟

قد يكون السبب حصة أو عدوى أو مرضاً كلوياً أو مشكلة في المسالك البولية. السرطان أحد الاحتمالات، لكن النتيجة وحدها لا تثبت وجوده.

03 ما الفحوص اللازمة؟

يراعي الطبيب العمر والتدخين والأعراض واستمرار الدم. بحسب الخطورة، قد يطلب تحليلاً جديداً أو فحص وظائف الكلى أو تصويراً بالموجات فوق الصوتية أو الأشعة المقطعية أو تنظير المثانة.

04 ماذا عن الأدوية؟

أخبر الطبيب بمميعات الدم وجميع أدويةك. تناول المميع لا يكفي لتفسير النتيجة ولا يغني عن البحث عن السبب. لا توقفه من تلقاء نفسك.

05 ماذا تفعل الآن؟

أحضر التحاليل السابقة. بعد علاج عدوى بولية، اسأل عن موعد تحليل المراقبة. تتحدد المتابعة بحسب السبب ونتائج الفحوص.

متى تطلب المساعدة؟

استشر سريعاً عند ظهور دم واضح أو أعراض جديدة. توجه للاستعجالات عند تعذر التبول مع خثرات، أو حمى مع ألم بالخاصرة، أو تدهور حالتك.

تذكر

وجود دم مؤكد، ولو دون ألم، يستدعي تفسيراً وخطة متابعة.



PSA élevé : que signifie-t-il ?

Le PSA est une protéine produite par la prostate. Son dosage aide à décider des examens utiles ; il ne pose pas un diagnostic à lui seul.

01 Ce n'est pas forcément un cancer

Un adénome, une inflammation, une infection ou un geste récent sur la prostate peuvent augmenter le PSA. Un PSA bas n'exclut pas tous les cancers.

02 Relire le résultat dans son contexte

Apportez les anciens dosages et votre liste de médicaments. Le finastéride et le dutastéride abaissent le PSA. L'âge, l'examen clinique et le volume prostatique comptent aussi.

03 Faut-il refaire la prise de sang ?

Le médecin peut proposer un contrôle à distance d'une infection ou d'un geste récent. Avant ce contrôle, évitez éjaculation et vélo intense pendant 48 heures, selon les consignes reçues.

04 Quels examens ensuite ?

Selon l'ensemble du bilan, une IRM et parfois des biopsies sont proposées. Une élévation isolée ne signifie pas qu'une biopsie ou une opération est automatiquement nécessaire.

05 Comment vous préparer ?

Notez vos symptômes, les infections récentes et les antécédents familiaux. Demandez la prochaine étape et son délai. Après traitement d'un cancer, le PSA suit des règles d'interprétation particulières.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Le chiffre seul n'est généralement pas une urgence. Fièvre avec symptômes urinaires ou impossibilité d'uriner : consultez sans attendre.

À RETENIR

On évalue une personne et l'évolution de ses résultats, pas seulement un chiffre.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 03/10/2026

NCI · Prostate-specific antigen test

NHS · PSA test



ارتفاع PSA: ماذا يعني؟

PSA بروتين تنتجه البروستاتا. يساعد قياسه على اختيار الفحوص المناسبة، لكنه لا يكفي وحده لتشخيص المرض.

01 لا يعني دائماً وجود سرطان

قد يرتفع بسبب تضخم حميد أو التهاب أو عدوى أو إجراء حديث على البروستاتا. كما أن انخفاضه لا يستبعد جميع السرطانات.

02 فهم النتيجة في سياقها

أحضر التحاليل السابقة وقائمة الأدوية. يخفض فيناستيرايد ودوتاستيرايد مستوى PSA. ويراعي الطبيب العمر والفحص وحجم البروستاتا.

03 هل يجب إعادة التحليل؟

قد يطلب الطبيب تحليلاً جديداً بعد زوال العدوى أو مرور مدة على الإجراء. تجنب القذف وركوب الدراجة بجهد شديد خلال 48 ساعة قبله، وفق تعليمات الطبيب.

04 ما الفحوص التالية؟

قد يلزم تصوير بالرنين المغناطيسي وأحياناً أخذ خزعات، حسب مجمل النتائج. ارتفاع منفرد لا يفرض تلقائياً خزعة أو عملية.

05 كيف تستعد للاستشارة؟

دون الأعراض والعدوى الحديثة والتاريخ العائلي. اسأل عن الخطوة التالية وموعدها. يختلف تفسير PSA بعد علاج سرطان البروستاتا.

متى تطلب المساعدة؟

الرقم وحده ليس عادة حالة طارئة. لكن الحمى مع أعراض بولية أو تعذر التبول تستدعي استشارة دون تأخير.

تذكر

تفسر النتيجة مع حالتك وتطور التحاليل، وليس كرقم منفرد.



Comprendre son ECBU

L'ECBU étudie les cellules et les bactéries présentes dans les urines. Il s'interprète avec vos symptômes et les conditions du prélèvement.

01 Les mots du compte rendu

Leucocytes : globules blancs. Hématies : globules rouges. Culture : recherche de bactéries. L'antibiogramme indique quels antibiotiques peuvent agir sur la bactérie identifiée.

02 Des bactéries sans symptômes

Cela ne nécessite généralement pas d'antibiotique. Des exceptions existent, notamment pendant la grossesse ou avant certains gestes urologiques. Le médecin décide selon votre situation.

03 Un résultat parfois à vérifier

Plusieurs bactéries peuvent signaler une contamination du prélèvement. Des leucocytes seuls ne prouvent pas une infection bactérienne. Un antibiotique récent peut modifier la culture.

04 Bien recueillir les urines

Suivez les consignes du laboratoire : toilette, flacon stérile, milieu du jet et transport rapide. Prélevez si possible avant l'antibiotique prescrit, sans retarder des soins urgents.

05 Que faire du résultat ?

Transmettez-le au prescripteur. Ne choisissez pas seul un antibiotique dans la liste : l'indication, les allergies et la fonction rénale comptent. N'utilisez pas d'anciens restes de traitement.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Fièvre, frissons, douleur lombaire, vomissements ou malaise : consultez rapidement sans attendre la culture. Symptômes urinaires pendant la grossesse : contactez votre médecin.

À RETENIR

Une culture positive n'est pas, à elle seule, une raison de prendre un antibiotique.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 03/10/2026

Assurance Maladie · Préparer et lire un ECBU

IDSA · Bacteria in urine without symptoms



فهم تحليل وزرع البول

يفحص ECBU الخلايا والبكتيريا في البول. تُفسر النتيجة مع الأعراض وطريقة جمع العينة.

01 مصطلحات التقرير

الكريات البيضاء خلايا دفاعية، والحمراء تدل على وجود دم. يكشف الزرع البكتيريا، ويبيّن اختبار حساسيتها المضادات التي قد تؤثر فيها.

02 بكتيريا دون أعراض

لا تحتاج غالباً إلى مضاد حيوي. توجد استثناءات، خصوصاً أثناء الحمل وقبل بعض الإجراءات البولية. يقرر الطبيب وفق حالتك.

03 نتيجة تحتاج أحياناً إلى التأكد

قد يدل تعدد الجراثيم على تلوث العينة. لا تثبت الكريات البيضاء وحدها عدوى بكتيرية، وقد يؤثر مضاد حيوي حديث في نتيجة الزرع.

04 جمع العينة بطريقة صحيحة

اتبع تعليمات المختبر: النظافة ووعاء معقم وأخذ منتصف التبول ونقل سريع. اجمعها إن أمكن قبل المضاد الموصوف، دون تأخير رعاية عاجلة.

05 ماذا تفعل بالنتيجة؟

أرسلها للطبيب الواصف. لا تختبر مضاداً من القائمة بنفسك؛ فالحاجة للعلاج والحساسية ووظائف الكلى عوامل مهمة. لا تستعمل بقايا علاج قديم.

متى تطلب المساعدة؟

استشر سريعاً عند الحمى أو القشعريرة أو ألم الخصرة أو القيء أو تدهور الحالة، دون انتظار الزرع. أثناء الحمل، تواصل مع الطبيب عند أعراض بولية.

تذكر

إيجابية الزرع وحدها لا تعني ضرورة تناول مضاد حيوي.



Dr Ali Beddouche

Chirurgien urologue · Andrologie · Sexologie

TÉMARA · MAROC

UROLOGIE · FICHE 46 · FR

L'IRM de la prostate

Cet examen fournit des images détaillées de la prostate, sans rayons X. Il aide à repérer une zone suspecte et à orienter la suite du bilan.

01 Pourquoi cet examen ?

L'IRM peut être proposée devant un PSA anormal, pour guider des biopsies ou surveiller un cancer connu. Elle ne remplace pas toujours les prélèvements.

02 Avant le rendez-vous

Signalez implants, pacemaker, fragments métalliques, maladie rénale, allergies et claustrophobie. Apportez PSA, anciennes images et comptes rendus. Suivez les consignes de préparation du centre.

03 Pendant l'examen

Vous restez allongé et immobile dans un appareil bruyant, avec une protection auditive. L'équipe peut vous entendre. Une injection de produit de contraste est parfois utilisée.

04 Comprendre le score PI-RADS

Ce score estime la suspicion d'un cancer significatif : 1-2, faible ; 3, incertaine ; 4-5, élevée. Ce n'est ni un stade du cancer ni une preuve de cancer.

05 Et après ?

L'urologue rapproche les images du PSA et de votre dossier. Une IRM rassurante n'exclut pas tout cancer. Surveillance ou biopsies sont décidées selon le risque global.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Pendant l'examen, signalez immédiatement toute gêne. Après une injection, difficulté à respirer ou gonflement du visage : appelez les urgences.

À RETENIR

Le compte rendu d'IRM guide une décision ; il ne doit pas être interprété isolément.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 03/10/2026

ACR/RSNA · Prostate MRI

ACR/RSNA · Understanding the MRI report



الرنين المغناطيسي للبروستاتا

يعطي هذا الفحص صوراً دقيقة للبروستاتا دون أشعة سينية. ويساعد على تحديد مناطق مشتبها بها واختيار الخطوة التالية.

01 لماذا يُطلب؟

قد يُطلب بسبب PSA غير طبيعي، أو لتوجيه الخزعات، أو لمراقبة سرطان معروف. ولا يعوض أخذ عينات في جميع الحالات.

02 قبل الموعد

أخبر المركز عن الأجهزة المزروعة ومنظم القلب والشظايا المعدنية وأمراض الكلى والحساسية والخوف من الأماكن المغلقة. أحضر التحاليل والصور السابقة واتبع تعليمات التحضير.

03 أثناء الفحص

تستلقي دون حركة داخل جهاز يصدر أصواتاً، مع وقي للسمع. يمكنك التواصل مع الفريق. قد تُحقن مادة تباين حسب الحاجة.

04 فهم تصنيف PI-RADS

يقدر احتمال وجود سرطان مهم سريرياً: 1-2 احتمال منخفض، و3 غير محسوم، و4-5 مرتفع. لا يحدد مرحلة السرطان ولا يثبت التشخيص.

05 ماذا بعد؟

يربط الطبيب الصور بمستوى PSA وبملفك. لا تستبعد صورة مطمئنة كل السرطانات. تُختار المراقبة أو الخزعات بحسب مجمل عوامل الخطورة.

متى تطلب المساعدة؟

أبلغ الفريق فوراً عن أي انزعاج أثناء الفحص. بعد حقن مادة التباين، صعوبة التنفس أو تورم الوجه تستدعي طلب الإسعاف.

تذكر

يساعد التقرير على اتخاذ القرار، ولا يُفسّر منفرداً.



Un kyste sur le rein

Un kyste est une poche contenant du liquide. Souvent découvert par hasard, il est fréquemment bénin ; son aspect à l'imagerie détermine la conduite à tenir.

01 Simple ou complexe ?

Un kyste simple a un aspect caractéristique et est habituellement sans gravité. Des cloisons, une paroi inhabituelle ou une zone solide nécessitent une analyse plus précise.

02 Ce que signifie « complexe »

Ce mot ne veut pas automatiquement dire cancer. Un scanner ou une IRM peut préciser l'aspect. Le classement radiologique aide à choisir surveillance ou prise en charge.

03 Faut-il le traiter ?

Un kyste simple sans symptôme ne nécessite généralement aucun traitement. Une douleur persistante, une infection ou un obstacle peuvent justifier une intervention après confirmation de la cause.

04 Quelles possibilités ?

Selon la situation : surveillance, ponction avec traitement de la paroi ou chirurgie. Les kystes suspects suivent une stratégie différente, discutée avec l'urologue.

05 Au quotidien

Aucun régime ne fait disparaître un kyste simple. Apportez les images anciennes et demandez si un contrôle est nécessaire. Plusieurs kystes ne signifient pas automatiquement maladie héréditaire.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Fièvre avec douleur du flanc, douleur brutale importante ou sang visible : consultez rapidement. Malaise ou douleur incontrôlable : urgences.

À RETENIR

Le mot « kyste » ne suffit pas : demandez quel est son aspect et quel suivi est prévu.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 03/10/2026

NIDDK · Simple kidney cysts

National Kidney Foundation · Kidney cysts

CUA · Cystic renal lesions, 2023



كيس في الكلية

الكيس جيب يحتوي على سائل، ويكتشف كثيراً بالصدفة. غالباً يكون حميداً، ويتحدد التصرف بحسب مظهره في التصوير.

01 بسيط أم معقد؟

للكيس البسيط مظهر معروف وغالباً لا يكون خطيراً. وجود حواجز أو جدار غير معتاد أو جزء صلب يستدعي تقييماً أدق.

02 معنى كلمة «معقد»

لا تعني تلقائياً السرطان. قد يوضح التصوير المقطعي أو الرنين المغناطيسي طبيعته. ويساعد التصنيف الشعاعي على اختيار المراقبة أو العلاج.

03 هل يحتاج إلى علاج؟

الكيس البسيط دون أعراض لا يحتاج عادة إلى علاج. قد تستدعي آلام مستمرة أو عدوى أو انسداد تدخلاً بعد التأكد من السبب.

04 ما الخيارات المتاحة؟

حسب الحالة: مراقبة أو تفريغ مع معالجة جدار الكيس أو جراحة. أما الأكياس المشتبه بها فلها خطة مختلفة يناقشها طبيب المسالك البولية.

05 في الحياة اليومية

لا توجد حماية تزيل الكيس البسيط. أحضر الصور السابقة واسأل عن الحاجة إلى المتابعة. تعدد الأكياس لا يعني تلقائياً مرضاً وراثياً.

متى تطلب المساعدة؟

استشر سريعاً عند حمى مع ألم بالخاصرة، أو ألم شديد مفاجئ، أو دم ظاهر بالبول. تدهور الحالة أو ألم لا يُحتمل يستدعي الاستعجالات.

تذكر

اسأل عن مظهر الكيس وخطة متابعته؛ فكلمة «كيس» وحدها لا تحدد خطورته.



La surveillance active

Pour certains cancers de la prostate localisés et peu agressifs, surveiller étroitement peut éviter ou retarder les effets indésirables d'un traitement.

01 À qui s'adresse-t-elle ?

La décision repose sur les biopsies, le PSA, l'IRM, l'état de santé et vos préférences. Elle concerne surtout les cancers à faible risque ; tous les cancers n'y sont pas adaptés.

02 Un suivi organisé

Des consultations, dosages de PSA, IRM et parfois nouvelles biopsies sont programmés. Demandez un calendrier écrit et le contact à utiliser si un rendez-vous est manqué.

03 Pourquoi ne pas traiter tout de suite ?

Une chirurgie ou une radiothérapie peuvent avoir des conséquences urinaires, sexuelles ou digestives. La surveillance cherche à préserver la qualité de vie tout en gardant une possibilité de traitement curatif.

04 Quand changer de stratégie ?

Une modification des examens conduit à réévaluer la situation. Une hausse du PSA seule ne signifie pas automatiquement progression. Si nécessaire, chirurgie ou radiothérapie sont discutées.

05 Comment bien la vivre ?

Signalez votre inquiétude et posez vos questions. Cette surveillance diffère d'un suivi centré surtout sur les symptômes lorsque guérir n'est plus l'objectif. Respecter les contrôles est essentiel.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Signalez tout symptôme nouveau entre les contrôles. Impossibilité d'uriner, fièvre ou douleur importante : consultez sans attendre le prochain rendez-vous.

À RETENIR

La surveillance active est une stratégie médicale encadrée, avec des critères pour intervenir.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 03/10/2026

Cancer Research UK · Active surveillance

American Cancer Society · Treatment by risk group



المراقبة النشطة لسرطان البروستاتا

في بعض السرطانات الموضعية قليلة العدوانية، تتيح المتابعة الدقيقة تجنب آثار العلاج أو تأخيرها.

01 لمن تناسب؟

يعتمد القرار على الخزعات وPSA والرنين المغناطيسي والحالة الصحية وتفضيلاتك. تناسب خصوصاً السرطانات منخفضة الخطورة، ولا تصلح لكل الحالات.

02 متابعة منظمة

تُبرمج استشارات وتحاليل PSA وتصوير بالرنين، وأحياناً خزعات جديدة. اطلب جدولاً مكتوباً وطريقة التواصل إذا فاتك موعد.

03 لماذا لا يبدأ العلاج فوراً؟

قد تؤثر الجراحة أو الأشعة في التبول أو الوظيفة الجنسية أو الهضم. تهدف المراقبة إلى الحفاظ على جودة الحياة مع إبقاء إمكانية العلاج بقصد الشفاء.

04 متى تتغير الخطة؟

تستدعي تغيرات الفحوص إعادة التقييم. ارتفاع PSA وحده لا يثبت تطور السرطان تلقائياً. عند الحاجة، يناقش الطبيب الجراحة أو العلاج بالأشعة.

05 كيف تتعامل مع المتابعة؟

عبّر عن قلقك واطرح أسئلتك. تختلف المراقبة النشطة عن متابعة تركز أساساً على الأعراض حين لا يكون الشفاء هو الهدف. الالتزام بالمواعيد ضروري.

متى تطلب المساعدة؟

أبلغ عن أي أعراض جديدة بين المواعيد. تعذر التبول أو الحمى أو الألم الشديد يستدعي استشارة دون انتظار الموعد القادم.

تذكر

المراقبة النشطة خطة طبية محددة، تتضمن معايير للانتقال إلى العلاج.



Dr Ali Beddouche

Chirurgien urologue · Andrologie · Sexologie

TÉMARA · MAROC

UROLOGIE · FICHE 49 · FR

Alimentation et cancer urologique

Pendant un cancer du rein, de la vessie ou de la prostate, l'alimentation aide à préserver les forces. Elle s'adapte au traitement et à votre état nutritionnel.

01 Préserver poids et muscles

Signalez toute perte de poids involontaire, même en cas de surpoids. Si l'appétit baisse, fractionnez les repas et demandez conseil pour les enrichir.

02 Des apports adaptés

Selon vos besoins : œufs, poisson, viande, laitages ou légumineuses apportent des protéines. Un diététicien peut adapter quantités et textures. Les compléments nutritionnels se discutent avec l'équipe.

03 Après une chirurgie du rein

Avoir un seul rein n'impose pas automatiquement un régime spécial. Si la fonction rénale diminue, les apports en protéines, sel et liquides doivent être personnalisés.

04 Face aux effets du traitement

Nausées, diarrhée ou douleur dans la bouche nécessitent des adaptations. Demandez des conseils ciblés plutôt que supprimer durablement des familles d'aliments. Respectez l'hygiène de préparation et de conservation.

05 Éviter les promesses trompeuses

Aucun aliment ni régime ne guérit un cancer. Jeûnes, cures restrictives et compléments à fortes doses peuvent poser problème. Signalez plantes et compléments : des interactions sont possibles.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Contactez l'équipe si vous mangez de moins en moins ou perdez du poids. Vomissements persistants, impossibilité de boire ou signes de déshydratation : avis médical rapide.

À RETENIR

Le bon objectif est une alimentation suffisante et adaptée ; pas un régime « anticancer » universel.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 03/10/2026

NCI · Nutrition during cancer

NCI · Diets, supplements and cancer

NIDDK · Solitary kidney

NCI · Eating hints



التغذية مع سرطانات الجهاز البولي

أثناء سرطان الكلية أو المثانة أو البروستاتا، تساعد التغذية على الحفاظ على القوة. وتُكيّف حسب العلاج والحالة الغذائية.

- 01 الحفاظ على الوزن والعضلات**
أبلغ عن أي نقص غير مقصود في الوزن، حتى مع زيادة الوزن سابقاً. عند ضعف الشهية، قسّم الوجبات واطلب نصائح لزيادة قيمتها الغذائية.
- 02 احتياجات مناسبة لحالتك**
توفر البيض والأسماك واللحوم ومشتقات الحليب أو البقول بروتينات بحسب احتياجاتك. يساعد اختصاصي التغذية في تحديد الكميات والقوام. ناقش المكملات الغذائية الطبية مع الفريق.
- 03 بعد جراحة الكلية**
وجود كلية واحدة لا يفرض تلقائياً حمية خاصة. إذا تراجعت وظيفتها، تُحدد كميات البروتين والملح والسوائل بصورة فردية.
- 04 مع آثار العلاج**
الغثيان أو الإسهال أو ألم الفم يحتاج إلى تعديلات مناسبة. اطلب نصائح محددة بدل حذف مجموعات غذائية لفترة طويلة. احرص على نظافة الطعام وتحضيره وحفظه.
- 05 تجنب الوعود المضللة**
لا يشفي طعام أو نظام غذائي السرطان. قد يسبب الصيام العلاجي والحمية المقيدة والمكملات عالية الجرعة مشكلات. أخبر الفريق عن الأعشاب والمكملات لاحتمال تداخلها مع العلاج.

متى تطلب المساعدة؟

تواصل مع الفريق عند تناقص الأكل أو فقدان الوزن. القيء المستمر أو تعذر الشرب أو علامات الجفاف تستدعي تقييماً طبياً سريعاً.

تذكر

الهدف غذاء كافٍ ومناسب لحالتك، وليس حمية موحدة «مضادة للسرطان».

المراجع · 03/10/2026



Le BCG dans la vessie

Le BCG est une immunothérapie introduite dans la vessie pour certains cancers qui n'envahissent pas son muscle, généralement après résection endoscopique.

01 Pourquoi ce traitement ?

Il stimule une réaction immunitaire locale pour réduire le risque de récurrence et de progression. Son indication dépend des caractéristiques de la tumeur et du risque individuel.

02 Comment se déroule une séance ?

Le produit est instillé par une sonde. Il reste dans la vessie pendant la durée indiquée par l'équipe. Une série initiale, puis parfois un entretien, sont programmés.

03 Avant chaque instillation

Signalez fièvre, infection, sang visible, difficulté lors d'un sondage, grossesse ou traitement diminuant l'immunité. L'équipe peut reporter la séance. Ne modifiez pas vos médicaments seul.

04 Les précautions à domicile

Le produit contient des bactéries vivantes atténuées. Suivez les consignes écrites pour les urines, les toilettes, l'hygiène et les rapports sexuels. Demandez les durées exactes et le numéro d'urgence.

05 Les suites et le suivi

Brûlures, envies fréquentes et fatigue peuvent survenir. Prévenez l'équipe si les symptômes persistent ou s'aggravent. Les cystoscopies de contrôle restent nécessaires, même après la fin du traitement.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Fièvre, frissons, malaise, gêne respiratoire ou impossibilité d'uriner : contactez immédiatement l'équipe ou les urgences. Précisez que vous recevez du BCG. N'attendez pas une réponse sur WhatsApp.

À RETENIR

Conservez le calendrier, les consignes après séance et les coordonnées de l'équipe soignante.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 03/10/2026

Macmillan · BCG treatment

Cancer Research UK · Intravesical BCG



علاج المثانة بـ BCG

هو علاج مناعي يُدخل إلى المثانة لبعض السرطانات التي لا تغزو عضلتها، عادة بعد استئصال الورم بالمنظار.

01 لماذا هذا العلاج؟

يحفز استجابة مناعية موضعية لتقليل احتمال عودة الورم وتطوره. يعتمد وصفه على خصائص الورم وخطورة الحالة.

02 كيف تتم الجلسة؟

يُدخل الدواء بواسطة قسطرة، ويبقى في المثانة للمدة التي يحددها الفريق. تُبرمج سلسلة أولية ثم جلسات صيانة أحياناً.

03 قبل كل جلسة

أبلغ عن الحمى أو العدوى أو الدم الظاهر أو صعوبة قسطرة حديثة أو الحمل أو الأدوية المثبطة للمناعة. قد يؤجل الفريق الجلسة. لا تغير أدويةك بنفسك.

04 احتياطات المنزل

يحتوي الدواء على بكتيريا حية مُضعفة. اتبع التعليمات المكتوبة بخصوص البول والمراحيض والنظافة والعلاقات الجنسية. اطلب المدد المحددة ورقم الاتصال العاجل.

05 بعد الجلسة والمتابعة

قد تحدث حرقة وكثرة تبول وتعب. أخبر الفريق إذا استمرت الأعراض أو ازدادت. يبقى تنظير المثانة للمراقبة ضرورياً حتى بعد انتهاء العلاج.

متى تطلب المساعدة؟

عند الحمى أو القشعريرة أو تدهور الحالة أو صعوبة التنفس أو تعذر التبول، اتصل فوراً بالفريق أو بالاستعجالات واذكر علاج BCG. لا تنتظر رداً عبر واتساب.

تذكر

احتفظ بجدول الجلسات وتعليمات ما بعدها وأرقام الفريق المعالج.



Érection : choisir son traitement

Il existe plusieurs solutions. Le choix dépend de votre santé, de vos attentes et de ce que vous trouvez acceptable.

01 Que vérifier avant de choisir ?

Le médecin recherche les causes possibles, contrôle les risques cardiovasculaires et relit vos médicaments. Une difficulté d'érection ne signifie pas automatiquement un manque de testostérone.

02 Quand proposer des comprimés ?

Sildénafil, tadalafil, vardénafil et avanafil facilitent l'érection avec une stimulation sexuelle. Leurs délais d'action diffèrent. Ils ne conviennent pas à tous, notamment avec les dérivés nitrés.

03 Et sans comprimé ?

Le vacuum attire le sang mécaniquement. Les injections intracaverneuses, notamment d'alprostadil, agissent localement après apprentissage. Certaines formes locales existent selon leur disponibilité.

04 Quand discuter un implant ?

Un implant peut être choisi si les autres options échouent ou ne conviennent pas. C'est une chirurgie qui nécessite une information détaillée et un choix mûri.

05 Que peut-on associer ?

Activité physique adaptée, arrêt du tabac, traitement des maladies et accompagnement sexologique peuvent compléter les soins. N'associez pas vous-même plusieurs médicaments de l'érection.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Douleur thoracique à l'effort ou pendant un rapport : arrêtez l'activité et demandez un avis urgent. Signalez tout médicament de l'érection pris.

À RETENIR

Le meilleur traitement est celui qui vous aide, avec des risques et contraintes acceptables.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 03/10/2026

EAU · Choisir un traitement

NIDDK · Erectile dysfunction: treatment



اختيار علاج ضعف الانتصاب

توجد حلول متعددة. يعتمد الاختيار على صحتك وتوقعاتك وما يناسبك من وسائل العلاج.

01 ماذا نتحقق منه أولاً؟

يبحث الطبيب عن الأسباب ويقيم مخاطر القلب ويراجع أدوية. ضعف الانتصاب لا يعني تلقائياً نقص التستوستيرون.

02 متى تفيد الأقراص؟

يساعد سيلدينافيل وتادالافيل وفاردينافيل وأفانافيل على الانتصاب مع الإثارة الجنسية. تختلف سرعة مفعولها، ولا تناسب الجميع، خصوصاً مع أدوية النترات.

03 هل توجد حلول دون أقراص؟

تجذب مضخة التفريغ الدم إلى القضيب. وتعمل الحقن الموضعية، مثل ألبروستاديل، بعد تدريب طبي. توجد أيضاً مستحضرات موضعية بحسب توفرها.

04 متى تُناقش الدعامات؟

يمكن اختيار الدعامات إذا لم تنجح الوسائل الأخرى أو لم تناسبك. وهي جراحة تحتاج إلى شرح مفصل وقرار مدروس.

05 ما الذي يكمل العلاج؟

النشاط المناسب ووقف التدخين وعلاج الأمراض والمرافقة في الصحة الجنسية قد تساعد. لا تجمع أدوية الانتصاب من تلقاء نفسك.

متى تطلب المساعدة؟

عند ألم صدري أثناء المجهود أو العلاقة، توقف واطلب تقييماً عاجلاً. أخبر الفريق بأي دواء للانتصاب تناولته.

تذكر

العلاج الأنسب هو ما يساعدك بمخاطر ومتطلبات مقبولة لديك.



Le sildénafil

Ce médicament facilite l'afflux de sang dans le pénis en présence d'une stimulation sexuelle. Il n'augmente pas directement le désir.

01 Pour qui ?

Pour une dysfonction érectile après évaluation médicale. La dose dépend notamment de vos autres traitements et des fonctions rénale et hépatique ; respectez votre ordonnance.

02 Comment le prendre ?

Habituellement environ une heure avant le rapport, avec de l'eau. Un repas riche en graisses peut retarder l'effet. Ne dépassez pas une prise par 24 heures.

03 Que faut-il attendre ?

Les préliminaires restent utiles. Le comprimé ne provoque pas une érection automatique. Plusieurs essais correctement réalisés peuvent être nécessaires ; ne doublez pas la dose après un échec.

04 Quelles associations éviter ?

Jamais avec dérivés nitrés, « poppers » ou riociguat. Signalez alpha-bloquants, traitements cardiaques, antiviraux et antifongiques. Ne l'associez pas seul à un autre traitement de l'érection.

05 Quels effets possibles ?

Maux de tête, rougeur, nez bouché, gêne digestive, vertiges ou troubles visuels peuvent survenir. Un effet gênant justifie de revoir la prescription ; ne conduisez pas si vous êtes étourdi.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Douleur thoracique : urgences, sans prendre de dérivé nitré vous-même. Érection durant 4 heures, baisse soudaine de vision ou d'audition : urgence. Précisez l'heure de prise.

À RETENIR

La dose prescrite, le bon délai et la stimulation comptent davantage qu'une augmentation improvisée.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 03/10/2026

NHS · Sildénafil

RCP · Sildénafil



سيلدينافيل

يسهل هذا الدواء تدفق الدم إلى القضيب مع الإثارة الجنسية، لكنه لا يزيد الرغبة مباشرة.

01 لمن يُوصف؟

لعلاج ضعف الانتصاب بعد تقييم طبي. تتحدد الجرعة وفق أدوية ووظائف الكلى والكبد، لذلك التزم بالوصفة.

02 كيف يؤخذ؟

عادة قبل العلاقة بنحو ساعة، مع الماء. قد تؤخر الوجبة الدسمة مفعوله. لا تتجاوز جرعة واحدة خلال 24 ساعة.

03 ماذا تتوقع؟

تبقى المداعبة مهمة، فالدواء لا يحدث انتصاباً تلقائياً. قد تحتاج إلى عدة محاولات صحيحة. لا تضاعف الجرعة بعد محاولة غير ناجحة.

04 ما التداخلات المهمة؟

يُمنع مع النترات أو «بوبرز» أو ريو سيفغات. اذكر أدوية البروستاتا والقلب ومضادات الفيروسات والفطريات. لا تجمعها بنفسك مع علاج آخر للانتصاب.

05 ما آثاره الجانبية؟

قد يسبب صداعاً أو احمراراً أو انسداد الأنف أو اضطراب الهضم أو دوخة أو تغيرات بصرية. راجع الوصفة عند انزعاج مستمر، ولا تقد السيارة مع الدوخة.

متى تطلب المساعدة؟

ألم الصدر يستدعي الاستعجالات؛ لا تتناول النترات بنفسك. انتصاب يدوم 4 ساعات أو نقص مفاجئ في البصر أو السمع حالة عاجلة. اذكر وقت تناول الدواء.

تذكر

التزم بالجرعة والتوقيت مع الإثارة، ولا ترفع الجرعة عشوائياً.



Le tadalafil

Le tadalafil aide l'érection avec une stimulation sexuelle. Sa durée d'action permet davantage de souplesse dans le moment du rapport.

01 À la demande ou chaque jour ?

Deux schémas distincts existent : à la demande, ou faible dose quotidienne. Le médecin choisit l'un d'eux ; ne les superposez pas. Il peut aussi aider certains symptômes d'adénome.

02 Comment l'utiliser ?

À la demande : au moins 30 minutes avant, selon prescription. L'effet peut rester possible jusqu'à 36 heures, sans érection permanente. En quotidien : à heure régulière, avec ou sans repas.

03 Et en cas d'oubli ?

Ne doublez jamais une dose. Ne prenez pas de comprimé supplémentaire pour un rapport sous traitement quotidien. Le pharmacien peut expliquer le schéma prescrit.

04 Quelles contre-indications ?

Jamais avec dérivés nitrés, « poppers » ou riociguat. Signalez maladies cardiaques, rénales ou hépatiques et tous vos médicaments. Les associations avec d'autres traitements nécessitent un avis.

05 Quels effets indésirables ?

Céphalées, rougeur, gêne digestive, nez bouché, douleurs du dos ou des muscles sont possibles. L'alcool augmente notamment le risque de vertiges et de baisse de tension.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Érection durant 4 heures, perte soudaine de vision ou d'audition : urgences. Douleur thoracique : appelez les urgences, sans dérivé nitré pris vous-même ; indiquez la dernière prise.

À RETENIR

« Jusqu'à 36 heures » désigne une possibilité de réponse, jamais une érection continue.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 03/10/2026

NHS · Tadalafil

EMA · Cialis



تادالافيل

يساعد تادالافيل على الانتصاب مع الإثارة الجنسية. تتيح مدة مفعوله مرونة أكبر في توقيت العلاقة.

01 عند الحاجة أم يومياً؟

يوجد نظام عند الحاجة وآخر بجرعة يومية منخفضة. يختار الطبيب أحدهما؛ لا تجمع بينهما. وقد يفيد أيضاً بعض أعراض تضخم البروستاتا الحميد.

02 كيف يُستعمل؟

عند الحاجة: قبل العلاقة بنصف ساعة على الأقل وفق الوصفة. قد تبقى الاستجابة ممكنة حتى 36 ساعة، دون انتصاب مستمر. يومياً: في وقت منتظم مع الطعام أو دونه.

03 ماذا لو نسيت الجرعة؟

لا تضاعفها. ولا تضيف قرصاً للعلاقة إذا كنت تتبع النظام اليومي. اطلب من الصيدلي شرح الوصفة عند الشك.

04 ما الموانع المهمة؟

يُمنع مع النترات و«بوبرز» وريوسيفوات. اذكر أمراض القلب والكلى والكبد وجميع أدويةك. الجمع مع علاجات أخرى يحتاج إلى رأي طبي.

05 ما الآثار الممكنة؟

قد يحدث صداع أو احمرار أو اضطراب هضمي أو انسداد الأنف أو ألم الظهر والعضلات. يزيد الكحول احتمال الدوخة وانخفاض الضغط.

متى تطلب المساعدة؟

انتصاب يدوم 4 ساعات أو فقدان مفاجئ للبصر أو السمع يستدعي الاستعجالات. عند ألم الصدر، اطلب الإسعاف ولا تتناول النترات بنفسك، واذكر آخر جرعة.

تذكر

مدة 36 ساعة تعني إمكانية الاستجابة، وليس انتصاباً متواصلاً.



Dr Ali Beddouche

Chirurgien urologue · Andrologie · Sexologie

TÉMARA · MAROC

SEXOLOGIE · FICHE 54 · FR

Le vardénafil

Le vardénafil est un médicament de l'érection. Il facilite la réponse à la stimulation sexuelle, sans agir directement sur la libido.

01 Quelle place dans le traitement ?

Il constitue une option parmi les comprimés disponibles. Votre médecin choisit la molécule et la dose selon votre santé, vos traitements et la réponse obtenue.

02 Quel délai respecter ?

Pour le comprimé pelliculé : environ 25 à 60 minutes avant le rapport. Un repas très gras peut retarder l'effet. Ne dépassez pas une prise par 24 heures.

03 Toutes les formes sont-elles identiques ?

Les comprimés pelliculés et orodispersibles ont des consignes différentes. Ne remplacez pas une forme par l'autre sans vérifier avec le pharmacien. La stimulation sexuelle reste nécessaire.

04 Quelles précautions spécifiques ?

Signalez un trouble du rythme, un QT long ou certains antiarythmiques. Dérivés nitrés, « poppers » et riociguat sont incompatibles. Faites vérifier toutes les interactions, y compris les alpha-bloquants.

05 Quels effets possibles ?

Céphalées, rougeur, nez bouché, indigestion ou vertiges peuvent survenir. En cas d'échec, revoyez les conditions de prise plutôt que multiplier les comprimés ou les associer.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Anomalie soudaine de vision ou d'audition, érection de 4 heures : urgence. Douleur thoracique : urgences ; pas de dérivé nitré en automédication. Indiquez l'heure de prise.

À RETENIR

Veillez à la forme exacte du médicament et signalez vos traitements du rythme cardiaque.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 03/10/2026

EMA · Levitra / vardénafil

RCP · Vardénafil



الصحة الجنسية · بطاقة 54 · AR

فاردينا فيل

يساعد هذا الدواء على الاستجابة للإثارة الجنسية عند ضعف الانتصاب، ولا يعالج نقص الرغبة مباشرة.

01 ما مكانه بين العلاجات؟

هو أحد خيارات الأقراص. يختار الطبيب المادة والجرعة وفق صحتك وأدويةك والاستجابة.

02 متى يؤخذ؟

القرص المغلف يؤخذ عادة قبل العلاقة بنحو 25 إلى 60 دقيقة. قد تؤخر الوجبة شديدة الدسم المفعول. لا تتجاوز جرعة واحدة خلال 24 ساعة.

03 هل جميع الأشكال متشابهة؟

تختلف تعليمات القرص المغلف عن القرص الذائب في الفم. لا تبدل بينهما دون مراجعة الصيدلي. تبقى الإثارة الجنسية ضرورية.

04 ما الاحتياطات الخاصة؟

اذكر اضطرابات نظم القلب أو إطالة QT أو أدوية اضطراب النظم. يُمنع مع النتترات و«بوببرز» وريوسيفوات. اطلب مراجعة التداخلات، ومنها أدوية البروستاتا.

05 ما آثاره الممكنة؟

قد يسبب صداعاً أو احمراراً أو انسداد الأنف أو عسر هضم أو دوخة. عند عدم النجاح راجع طريقة الاستعمال، ولا تكثر الأقراص أو تجمع العلاجات.

متى تطلب المساعدة؟

تغير مفاجئ في البصر أو السمع، أو انتصاب يدوم 4 ساعات: حالة عاجلة. عند ألم الصدر اطلب الإسعاف، ولا تتناول النتترات بنفسك، واذكر وقت الجرعة.

تذكر

تحقق من الشكل الدوائي وأخبر الطبيب بأدوية نظم القلب.

المراجع · 03/10/2026

EMA · Levitra / vardénafil
RCP · Vardénafil



L'avanafil

L'avanafil facilite l'érection en présence d'excitation sexuelle. Son action peut débuter rapidement, mais varie selon la dose, le repas et la personne.

01 Quand est-il proposé ?

Comme autre option orale pour une dysfonction érectile, après vérification des contre-indications. Un début d'action plus rapide ne signifie pas une efficacité supérieure pour chacun.

02 Comment le prendre ?

Habituellement 15 à 30 minutes avant pour les doses de 100 ou 200 mg ; environ 30 minutes pour 50 mg. Ce sont des repères, pas une prescription. Respectez votre dose.

03 Repas et fréquence ?

Un repas peut retarder l'effet. Ne dépassez pas une prise par 24 heures ; certaines interactions imposent un intervalle plus long. Évitez pamplemousse et excès d'alcool.

04 Quels médicaments signaler ?

Jamais avec nitrates, « poppers » ou riociguat. Certains antiviraux, antifongiques et antibiotiques sont incompatibles. Signalez aussi alpha-bloquants et maladies cardiaques, rénales ou hépatiques.

05 Quels effets indésirables ?

Maux de tête, rougeur et nez bouché sont fréquents ; des vertiges sont possibles. Ne prenez pas un autre médicament de l'érection pour renforcer l'effet sans décision médicale.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Érection de 4 heures ou baisse soudaine de vision ou d'audition : urgence. Douleur thoracique : urgences, sans dérivé nitré pris vous-même ; annoncez l'heure de prise.

À RETENIR

Un médicament rapide exige les mêmes précautions qu'un autre traitement de l'érection.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 03/10/2026

EMA · Spedra / avanafil

Notice · Avanafil



أفانافيل

يسهل أفانافيل الانتصاب مع الإثارة الجنسية. قد يبدأ مفعوله بسرعة، لكن ذلك يختلف حسب الجرعة والطعام والشخص.

01 متى يُقترح؟

كخيار فموي آخر لضعف الانتصاب بعد التأكد من عدم وجود موانع. سرعة البداية لا تعني أنه الأفضل لكل شخص.

02 متى يؤخذ؟

عادة قبل العلاقة بـ 15 إلى 30 دقيقة لجرعتي 100 و 200 ملغ، وبنحو 30 دقيقة لجرعة 50 ملغ. هذه معلومات عامة وليست وصفة؛ التزم بجرعتك.

03 وماذا عن الطعام والتكرار؟

قد يؤخر الطعام المفعول. لا تتجاوز جرعة كل 24 ساعة؛ بعض التداخلات تستلزم مدة أطول. تجنب الجريب فروت والإفراط في الكحول.

04 ما الأدوية التي يجب ذكرها؟

يُمنع مع النتترات و«بوبرز» وريوسيفوات، ومع بعض مضادات الفيروسات والفطريات والمضادات الحيوية. اذكر أدوية البروستاتا وأمراض القلب والكلى والكبد.

05 ما الآثار الجانبية؟

الصداع والاحمرار وانسداد الأنف شائعة، والدوخة ممكنة. لا تصف دواء آخر للانتصاب لتقوية المفعول دون قرار طبي.

متى تطلب المساعدة؟

انتصاب يدوم 4 ساعات أو نقص مفاجئ في البصر أو السمع حالة عاجلة. عند ألم الصدر اطلب الإسعاف ولا تتناول النتترات بنفسك، واذكر وقت الجرعة.

تذكر

سرعة المفعول لا تلغي احتياطات السلامة.



Le comprimé ne fonctionne pas

Une tentative décevante ne suffit pas à conclure à un échec définitif. Un réglage du traitement ou une autre solution peut aider.

01 La prise était-elle correcte ?

Vérifiez la molécule, la dose prescrite, le délai et le repas. Les médicaments de cette famille nécessitent une stimulation ; attendre sans excitation ne permet pas de les évaluer.

02 Le contexte a-t-il compté ?

Fatigue, alcool, douleur, inquiétude ou pression de réussite peuvent gêner l'érection. Notez les circonstances sans vous imposer de contrôle permanent de votre performance.

03 Faut-il augmenter la dose ?

Pas seul. Apportez l'ordonnance, la boîte et la liste de vos traitements. Le médecin peut ajuster la dose ou changer de molécule après plusieurs essais adaptés.

04 Faut-il rechercher une autre cause ?

Diabète, problème vasculaire, effet médicamenteux ou déficit hormonal peuvent contribuer. Les examens sont ciblés selon votre situation, et non systématiquement tous nécessaires.

05 Quelles alternatives restent possibles ?

Vacuum, injections, accompagnement sexologique ou implant selon le bilan. On peut améliorer la satisfaction même si les érections spontanées restent limitées.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Ne reprenez pas une dose supplémentaire le même jour pour « rattraper » un échec. Douleur thoracique ou érection de 4 heures : urgences.

À RETENIR

Préparez trois informations : quand la prise a eu lieu, dans quelles conditions, et quel effet vous avez ressenti.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 03/10/2026

UCLH · Guidance for erectile dysfunction

CUH · Erectile dysfunction: questions

NIDDK · Diagnostic de la dysfonction érectile



لم يعمل قرص الانتصاب

محاولة غير ناجحة لا تعني فشلاً نهائياً. قد يساعد تعديل العلاج أو اختيار وسيلة أخرى.

01 هل كانت طريقة الاستعمال صحيحة؟

تحقق من المادة والجرعة الموصوفة والتوقيت والطعام. تحتاج هذه الأدوية إلى إثارة جنسية؛ الانتظار دونها لا يسمح بتقييم المفعول.

02 هل أثرت الظروف؟

قد يضعف التعب أو الكحول أو الألم أو القلق أو ضغط النجاح الانتصاب. دوّن الظروف دون مراقبة أدائك باستمرار.

03 هل أرفع الجرعة؟

ليس من تلقاء نفسك. أحضر الوصفة والعلبة وقائمة الأدوية. قد يعدل الطبيب الجرعة أو المادة بعد محاولات مناسبة.

04 هل نبحث عن سبب آخر؟

قد يساهم السكري أو مرض الأوعية أو دواء أو نقص هرموني. تُختار الفحوص حسب حالتك، ولا يلزم إجراؤها جميعاً لكل شخص.

05 ما البدائل المتاحة؟

المضخة أو الحقن أو المرافقة الجنسية أو الدعامة بحسب التقييم. يمكن تحسين الرضا حتى إن بقي الانتصاب التلقائي محدوداً.

متى تطلب المساعدة؟

لا تضيف جرعة في اليوم نفسه لتعويض محاولة غير ناجحة. ألم الصدر أو انتصاب يدوم 4 ساعات يستدعي الاستعجالات.

تذكر

دوّن توقيت الجرعة والظروف والنتيجة لمناقشتها مع الطبيب.



Les injections intracaverneuses

Une petite injection dans le pénis peut provoquer une érection lorsque les comprimés ne conviennent pas ou ne suffisent pas.

01 Quel produit utilise-t-on ?

L'alprostadil est une option courante. Des associations peuvent être prescrites dans certains contextes. Les concentrations varient : une dose ne se transpose pas d'un produit à l'autre.

02 Comment apprendre le geste ?

La première utilisation et le réglage de dose se font avec l'équipe. Elle vous montre l'injection, l'alternance des côtés, la compression et l'élimination sécurisée des aiguilles.

03 Que respecter à domicile ?

Suivez exactement la dose, la fréquence et la conservation indiquées. Ne réinjectez pas après un effet insuffisant sans consigne. N'associez pas de comprimé de l'érection de votre propre initiative.

04 Quels effets possibles ?

Douleur, petit saignement ou bleu peuvent survenir. À répétition, une induration ou courbure doit être signalée. Les anticoagulants nécessitent des précautions, sans arrêt décidé seul.

05 Quel suivi prévoir ?

Notez la rigidité et la durée obtenues. Recontactez l'équipe pour ajuster le traitement. Gardez un plan écrit pour une érection prolongée et le numéro à appeler.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Érection qui ne redescend pas : suivez immédiatement le plan reçu. À 4 heures, urgences sans attendre, même sans douleur. N'essayez pas de traitement de secours non prescrit.

À RETENIR

L'apprentissage et la dose individuelle sont indispensables avant toute injection à domicile.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 03/10/2026

MSK · Penile injection therapy

CUH · Erectile dysfunction: questions



الحقن داخل الأجسام الكهفية

قد تُحدث حقنة صغيرة في القضيب انتصاباً عندما لا تناسب الأقراص المريض أو لا تكفي.

01 ما الدواء المستعمل؟

ألبروستاديل خيار شائع، وقد توصف تركيبات في حالات معينة. تختلف التركيزات؛ لا تنقل جرعة منتج إلى آخر.

02 كيف أتعلم الحقن؟

تكون البداية وضبط الجرعة مع الفريق، الذي يشرح الحقن وتبديل الجانبين والضغط بعده والتخلص الآمن من الإبر.

03 ما التعليمات المنزلية؟

التزم بالجرعة والتكرار والحفظ المحددين. لا تكرر الحقن بسبب ضعف النتيجة دون تعليمات. ولا تضيف قرصاً للانتصاب من تلقاء نفسك.

04 ما الآثار المحتملة؟

قد يحدث ألم أو نزف بسيط أو كدمة. أبلغ عن تصلب موضعي أو انحناء جديد. مميغات الدم تستدعي احتياطات، ولا توقفها بنفسك.

05 كيف تتم المتابعة؟

سجل درجة الانتصاب ومدته لمراجعة الجرعة. احتفظ بخطة مكتوبة للتعامل مع الانتصاب المطول ورقم الاتصال.

متى تطلب المساعدة؟

إذا لم يزل الانتصاب، اتبع فوراً الخطة المعطاة. عند بلوغ 4 ساعات، توجه للاستعجالات ولو دون ألم. لا تستعمل علاج إنقاذ غير موصوف.

تذكر

التدريب وضبط الجرعة فردياً ضروريان قبل الحقن في المنزل.



La pompe vacuum

Ce dispositif médical crée une dépression douce autour du pénis pour y attirer du sang. Il peut aider sans médicament oral.

01 À qui peut-elle convenir ?

Aux patients souhaitant une solution mécanique, ou lorsque les médicaments sont insuffisants ou contre-indiqués. Une démonstration aide à choisir une taille et un modèle adaptés.

02 Comment l'utiliser ?

Après apprentissage, placez le cylindre avec le lubrifiant conseillé, puis pompez progressivement. Pour maintenir l'érection pendant un rapport, un anneau adapté peut être placé à la base.

03 Combien de temps garder l'anneau ?

Jamais plus de 30 minutes ; retirez-le plus tôt si douleur ou engourdissement. Ne dormez pas avec. Les séances de rééducation sans anneau suivent un autre protocole.

04 Quelles sensations possibles ?

Le pénis peut sembler plus froid ou bleuté. Petits bleus, gêne et éjaculation moins libre sont possibles. Une douleur importante n'est pas un objectif normal : arrêtez.

05 Quelles précautions ?

Signalez anticoagulants, trouble de coagulation ou sensibilité diminuée. Utilisez un dispositif médical avec limite de dépression et apprenez à retirer facilement l'anneau ; évitez les pompes de provenance incertaine.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Anneau impossible à retirer, douleur forte ou coloration sombre persistante : aide médicale urgente. N'attendez pas une réponse sur WhatsApp.

À RETENIR

Pompage progressif, matériel adapté et anneau pendant 30 minutes au maximum.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 03/10/2026

BAUS · Vacuum erection devices

EAU · Vacuum



مضخة التفريغ للانتصاب

يولد هذا الجهاز الطبي تفريغاً لطيفاً حول القضيب لجذب الدم إليه، وقد يساعد دون أقراص.

01 لمن تناسب؟

لمن يفضل وسيلة ميكانيكية، أو لا تكفيه الأدوية أو توجد موانع لها. يساعد التدريب على اختيار المقاس والنوع المناسبين.

02 كيف تُستعمل؟

بعد التدريب، ضع الأسطوانة مع المزلق الموصى به واضح تدريجياً. يمكن وضع حلقة مناسبة عند القاعدة للحفاظ على الانتصاب أثناء العلاقة.

03 كم تبقى الحلقة؟

لا تتجاوز 30 دقيقة، وانزعها أبكر عند الألم أو الخدر. لا تنم بها. جلسات التأهيل دون حلقة لها تعليمات مختلفة.

04 ما الإحساس المتوقع؟

قد يبدو القضيب أبرد أو مائلاً للزرقعة. قد تظهر كدمات بسيطة أو انزعاج أو صعوبة خروجمني. الألم الشديد ليس طبيعياً؛ توقف.

05 ما الاحتياطات؟

اذكر مميغات الدم واضطرابات التخثر أو نقص الإحساس. استعمل جهازاً طبيّاً يحد من قوة التفريغ، وتعلم نزع الحلقة بسهولة. تجنب الأجهزة مجهولة المصدر.

متى تطلب المساعدة؟

تعذر نزع الحلقة أو ألم شديد أو لون داكن مستمر يستدعي مساعدة طبية عاجلة. لا تنتظر رداً عبر واتساب.

تذكر

ضخ تدريجي وجهاز مناسب، مع حلقة لا تتجاوز مدتها 30 دقيقة.



Ondes de choc et érection

Les ondes de choc de faible intensité sont étudiées pour certaines difficultés d'érection d'origine vasculaire. Le bénéfice n'est ni certain ni permanent.

01 Quels patients pourraient en bénéficier ?

Surtout certains hommes avec une atteinte vasculaire légère, parfois insuffisamment améliorés par les comprimés. Le bilan sert à vérifier que cette approche correspond à votre situation.

02 Toutes les machines se valent-elles ?

Non. Les ondes de choc étudiées et les ondes de pression radiales ne sont pas équivalentes. Les résultats d'une technologie ne peuvent pas être promis avec une autre.

03 Que disent les recommandations ?

L'EAU envisage cette option chez des patients sélectionnés, avec une recommandation faible. La SMSNA recommande de la réserver aux essais cliniques : les sociétés savantes ne sont pas unanimes.

04 Comment se passent les séances ?

Un applicateur est posé sur plusieurs zones du pénis. Le protocole varie. Une gêne ou des rougeurs peuvent survenir. Les résultats, la durée du bénéfice et le recul restent incertains.

05 Que demander avant de décider ?

Quel appareil, quelles données pour mon cas, quel coût total, quelle mesure du résultat et quelles alternatives ? Refusez une promesse de guérison ou d'agrandissement garanti.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Douleur importante, hématome marqué ou lésion après une séance : contactez le médecin. N'interrompez pas vos traitements habituels sans consigne.

À RETENIR

Une option discutée dans certains cas, avec une information loyale sur les incertitudes.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 03/10/2026

EAU · Erectile dysfunction
Cochrane · Low-intensity shockwaves
SMSNA · Ondes radiales
SMSNA · Position 2026



الموجات الصادمة والانتصاب

تُدرس الموجات الصادمة منخفضة الشدة لبعض حالات ضعف الانتصاب الوعائي. فائدتها ليست مضمونة ولا دائمة بالضرورة.

01 من قد يستفيد؟

خصوصاً بعض الرجال ذوي الضعف الوعائي الخفيف، وأحياناً من لا تكفيهم الأقراص. يحدد التقييم مدى ملاءمتها لحالتك.

02 هل الأجهزة متكافئة؟

لا. الموجات الصادمة المدروسة تختلف عن موجات الضغط الشعاعية. لا يجوز وعد المريض بنتائج تقنية باستعمال تقنية أخرى.

03 ماذا تقول التوصيات؟

تعتبرها الجمعية الأوروبية خياراً لبعض المرضى بتوصية ضعيفة. أما جمعية الطب الجنسي بأمريكا الشمالية فتوصي بقصرها على التجارب السريرية؛ لا يوجد إجماع.

04 كيف تجري الجلسات؟

يوضع رأس الجهاز على مناطق من القضيب، وتختلف البروتوكولات. قد يحدث انزعاج أو احمرار. ما زالت النتائج ومدة الفائدة والمعطيات طويلة الأمد غير مؤكدة.

05 ماذا أسأل قبل القرار؟

اسأل عن الجهاز والدليل لحالتك والتكلفة الكاملة وكيفية قياس النتيجة والبدائل. تجنب وعود الشفاء أو التكبير المضمون.

متى تطلب المساعدة؟

ألم شديد أو كدمة كبيرة أو إصابة بعد الجلسة تستدعي التواصل مع الطبيب. لا توقف علاجك المعتاد دون تعليمات.

تذكر

خيار يُناقش لحالات محددة مع توضيح صريح لحدود المعرفة.

المراجع · 03/10/2026

EAU · Erectile dysfunction
Cochrane · Low-intensity shockwaves
SMSNA · Ondes radiales
SMSNA · Position 2026



PRP et dysfonction érectile

Le PRP est un plasma enrichi en plaquettes obtenu à partir de votre sang. Son injection dans le pénis reste un traitement expérimental.

01 En quoi consiste le principe ?

Une prise de sang est centrifugée pour préparer le plasma, ensuite injecté. L'objectif étudié est un effet sur les tissus érectiles ; ce mécanisme ne prouve pas un bénéfice clinique.

02 L'efficacité est-elle démontrée ?

Certaines petites études sont encourageantes, d'autres ne confirment pas le bénéfice. Les préparations et protocoles diffèrent. Les données ne permettent pas de garantir une amélioration durable.

03 Quelle place aujourd'hui ?

Le PRP n'est pas un traitement standard de la dysfonction érectile. Les recommandations nord-américaines le réservent à la recherche encadrée. Il ne doit pas remplacer un bilan ni des options éprouvées.

04 Est-ce sans risque car « naturel » ?

Non. Une injection peut entraîner douleur, saignement ou infection. Les effets à long terme sont insuffisamment connus. L'origine sanguine personnelle ne signifie pas absence de risque.

05 Quelles questions poser ?

S'agit-il d'un essai autorisé ? Quel bénéfice réaliste, quel suivi, quel coût et quelles alternatives ? Un consentement doit mentionner clairement le caractère expérimental, sans promesse de régénération ou de taille.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Après une injection : fièvre, douleur croissante, gonflement important ou rougeur étendue nécessitent un avis rapide. Érection durant 4 heures : urgences.

À RETENIR

PRP ne signifie pas traitement validé : demandez des preuves, pas seulement des témoignages.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 03/10/2026

SMSNA · PRP / P-Shot

SMSNA · Position 2026



البلازما الغنية بالصفائح والانتصاب

تُحضّر PRP من دم المريض بزيادة تركيز الصفائح. وما زال حقنها في القضيب علاجاً تجريبياً.

01 ما الفكرة؟

تُسحب عينة دم وتُفصل بالطرد المركزي ثم تُحقن البلازما. يُدرس تأثير محتمل في أنسجة الانتصاب، لكن الفكرة البيولوجية لا تثبت فائدة علاجية.

02 هل تثبت الفعالية؟

بعض الدراسات الصغيرة مشجعة، وأخرى لا تؤكد الفائدة. تختلف طرق التحضير والبروتوكولات، ولا تسمح المعطيات بضمان تحسن دائم.

03 ما مكانها حالياً؟

ليست علاجاً معيارياً لضعف الانتصاب. تقصرها التوصيات بأمريكا الشمالية على البحث المنظم. ولا ينبغي أن تعوض التقييم أو الخيارات المثبتة.

04 هل «الطبيعي» خالٍ من الخطر؟

لا. قد يسبب الحقن ألماً أو نزفاً أو عدوى، والآثار البعيدة غير معروفة بما يكفي. استعمال دمك لا يعني غياب المخاطر.

05 ما الأسئلة المهمة؟

هل التجربة مرخصة؟ ما الفائدة الواقعية والمتابعة والتكلفة والبدائل؟ يجب أن توضح الموافقة الطابع التجريبي دون وعود بتجديد الأنسجة أو التكبير.

متى تطلب المساعدة؟

بعد الحقن، الحمى أو الألم المتزايد أو التورم الشديد أو الاحمرار المنتشر يستدعي تقييماً سريعاً. انتصاب يدوم 4 ساعات حالة طارئة.

تذكر

اطلب أدلة واضحة، لا شهادات تسويقية فقط.