



Dr Ali Beddouche

Chirurgien urologue · Andrologie · Sexologie

TÉMARA · MAROC

IDÉES REÇUES · FICHE 341 · FR

Idées reçues sur la fertilité masculine

Le bilan concerne les deux partenaires. La fertilité ne se déduit pas de l'apparence ou de la virilité.

01 « Une bonne érection garantit la fertilité. »

Non. Elle ne renseigne pas sur le nombre, la mobilité ou la qualité des spermatozoïdes.

02 « L'infertilité vient forcément de la femme. »

Non. Une cause masculine, féminine, commune ou inexpliquée est possible. Les deux partenaires sont évalués.

03 « Un spermogramme anormal signifie stérilité définitive. »

Non. Les résultats varient. Un contrôle et un bilan adapté peuvent être nécessaires.

04 « Beaucoup de sperme signifie beaucoup de spermatozoïdes. »

Non. Le volume ne suffit pas. Plusieurs paramètres sont interprétés ensemble.

05 « Testostérone et vitamines garantissent une grossesse. »

Non. La testostérone peut freiner la production de spermatozoïdes. Les bénéfices des compléments ne sont pas garantis.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Consultez après douze mois d'essais, ou plus tôt selon l'âge de la partenaire et les antécédents. Masse testiculaire : avis rapide ; douleur soudaine : urgence.

À RETENIR

Un résultat isolé n'est pas un verdict. Le bilan se construit en couple.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

EAU · Fertilité masculine

EAU · Infertilité : information patient



أخطاء شائعة عن خصوبة الرجل في مجتمعنا

يشمل التقييم الشريكين. لا تُعرف الخصوبة من المظهر أو الرجولة.

01 «الانتصاب الجيد يضمن الخصوبة»

لا. لا يدل على عدد الحيوانات المنوية أو حركتها أو جودتها.

02 «تأخر الإنجاب سببه المرأة دائماً»

لا. قد يكون السبب عند الرجل أو المرأة أو كليهما، وقد يبقى غير مفسر. يُفحص الشريكان.

03 «تحليل مني غير طبيعي يعني عقماً نهائياً»

لا. تتغير النتائج. قد يلزم تكرار التحليل وتقييم مناسب.

04 «كثرة المنى تعني كثرة الحيوانات المنوية»

لا. الحجم وحده لا يكفي. تُفسر عدة مؤشرات معاً.

05 «التستوستيرون والفيتامينات يضمنان الحمل»

لا. قد يثبط التستوستيرون إنتاج الحيوانات المنوية. فوائد المكملات غير مضمونة.

متى تطلب المساعدة؟

استشير بعد سنة من المحاولة، أو أبكر حسب عمر الزوجة والسوابق. كتلة الخصية تستدعي رأياً سريعاً؛ الألم المفاجئ طارئ.

تذكر

النتيجة المنفردة ليست حكماً نهائياً. يُبنى التقييم مع الشريكين.



Idées reçues sur le PSA et le dépistage

Le PSA est une protéine produite par la prostate. Son dosage aide à évaluer un risque, sans donner seul un diagnostic.

01 « PSA élevé signifie cancer. »

Non. Un adénome ou une inflammation peuvent aussi l'augmenter. Un contrôle peut être proposé selon le contexte.

02 « PSA bas exclut tout cancer. »

Non. Aucun chiffre n'exclut totalement un cancer. Les symptômes, l'examen et les antécédents restent importants.

03 « Tout le monde doit le doser chaque année. »

Le dépistage se discute individuellement : âge, risques, santé générale, bénéfices et limites. Il n'existe pas de calendrier unique.

04 « Une hausse impose immédiatement une biopsie. »

Pas toujours. Le médecin peut vérifier le résultat, rechercher une cause transitoire et discuter une IRM ou d'autres examens.

05 « Dépister est sans inconvénient. »

Non. Faux résultats, examens supplémentaires et découverte de cancers peu évolutifs sont possibles. Une décision informée est préférable.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

N'attendez pas un dépistage de routine si vous avez du sang dans les urines ou une difficulté importante à uriner. L'impossibilité d'uriner est une urgence.

À RETENIR

Discutez du PSA avec votre médecin plutôt que de comparer uniquement des chiffres.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

NCI · Comprendre le PSA

NIDDK · Examens de la prostate



أخطاء شائعة عن PSA والكشف المبكر في مجتمعنا

PSA بروتين تنتجه البروستات. يساعد قياسه على تقييم احتمال المرض ولا يشخصه وحده.

01 «ارتفاع PSA يعني السرطان»

لا. قد يرتفع أيضاً بسبب تضخم حميد أو التهاب. قد يُقترح تكراره حسب الظروف.

02 «انخفاض PSA ينفي كل سرطان»

لا. لا يستبعد أي رقم السرطان تماماً. تبقى الأعراض والفحص والسوابق مهمة.

03 «يجب على الجميع قياسه كل سنة»

يُنَاقَش الكشف حسب العمر وعوامل الخطر والصحة العامة والفوائد والحدود. لا يوجد جدول واحد للجميع.

04 «أي ارتفاع يفرض خزعة فوراً»

ليس دائماً. قد يتحقق الطبيب من النتيجة والأسباب المؤقتة، ويناقش الرنين أو فحوصاً أخرى.

05 «الكشف لا يحمل أي سلبيات»

لا. قد توجد نتائج خاطئة وفحوص إضافية واكتشاف أورام بطيئة التطور. الأفضل قرار بعد فهم الخيارات.

متى تطلب المساعدة؟

لا تنتظر الكشف الروتيني عند دم في البول أو صعوبة كبيرة في التبول. العجز عن التبول حالة طارئة.

تذكر

ناقش PSA مع طبيبك بدلاً من مقارنة الأرقام وحدها.



Dr Ali Beddouche

Chirurgien urologue · Andrologie · Sexologie

TÉMARA · MAROC

IDÉES REÇUES · FICHE 343 · FR

Idées reçues sur le sang dans les urines

Du sang visible dans les urines doit être évalué, même en petite quantité et même s'il disparaît.

01 « Sans douleur, ce n'est pas grave. »

Faux. Une hématurie indolore peut révéler une maladie importante. Consultez rapidement.

02 « C'était une seule fois : je peux oublier. »

Non. Un épisode unique mérite un avis, même si l'urine redevient claire.

03 « C'est forcément un cancer. »

Non. Infection, calcul et autres causes sont possibles. Les examens servent à les distinguer.

04 « L'anticoagulant explique tout. »

Il peut favoriser le saignement, mais une autre cause doit être recherchée. Ne l'arrêtez pas sans avis médical.

05 « Une urine rouge contient toujours du sang. »

Certains aliments ou médicaments changent la couleur. Si vous doutez, faites vérifier ; ne concluez pas seul.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Caillots avec difficulté à uriner, impossibilité d'uriner, saignement important, malaise ou fièvre avec douleur du flanc : urgence.

À RETENIR

La disparition du saignement ne remplace pas le bilan.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

NHS · Sang dans les urines



أخطاء شائعة عن الدم في البول في مجتمعنا

يجب تقييم الدم الظاهر في البول، حتى لو كان قليلاً أو اختفى.

- 01 «لا يوجد ألم إذن لا خطر»**
خطأ. قد يكشف الدم غير المؤلم عن مرض مهم. استشر سريعاً.
- 02 «حدث مرة واحدة ويمكن تجاهله»**
لا. تستحق النوبة الواحدة رأياً طبياً حتى إن عاد البول صافياً.
- 03 «الدم يعني السرطان حتماً»**
لا. قد تكون عدوى أو حساسة أو أسباب أخرى. تميز الفحوص بينها.
- 04 «مميع الدم يفسر كل شيء»**
قد يزيد النزيف، لكن يجب البحث عن سبب آخر. لا توقفه دون رأي طبي.
- 05 «البول الأحمر يحتوي دائماً على دم»**
قد تغير بعض الأطعمة أو الأدوية اللون. عند الشك اطلب التحقق ولا تشخص نفسك.

متى تطلب المساعدة؟

خثرات مع صعوبة التبول أو العجز عنه، نزيف كبير أو إغماء أو حمى مع ألم الخصرة: حالة طارئة.

تذكر

اختفاء النزيف لا يعوض التقييم.



Dr Ali Beddouche

Chirurgien urologue · Andrologie · Sexologie

TÉMARA · MAROC

IDÉES REÇUES · FICHE 344 · FR

Idées reçues sur les fuites urinaires

Les fuites sont fréquentes et peuvent être améliorées. Elles méritent un bilan sans honte.

01 « Vieillir oblige à accepter les fuites. »

Non. L'âge augmente le risque, mais plusieurs traitements existent selon la cause.

02 « Il faut presque arrêter de boire. »

Non. La déshydratation peut aggraver la situation. Adaptez quantité et horaires avec le médecin.

03 « Les protections suffisent à traiter. »

Elles aident au quotidien, mais ne soignent pas la cause. Parlez de l'impact sur votre vie.

04 « Toutes les fuites nécessitent une opération. »

Non. Rééducation, habitudes, médicaments ou autres moyens peuvent aider selon le type de fuite.

05 « Couper le jet est un bon exercice quotidien. »

Non. Les exercices du périnée se font hors de la miction, idéalement après apprentissage auprès d'un professionnel.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Fuites nouvelles avec faiblesse des jambes, engourdissement du périnée ou difficulté à uriner : urgence. Signalez rapidement fièvre ou sang dans les urines.

À RETENIR

Identifier le type de fuite permet de choisir la bonne prise en charge.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

NIDDK · Traitement des fuites urinaires



أخطاء شائعة عن سلس البول في مجتمعنا

تسرب البول شائع ويمكن تحسينه. يستحق تقييماً دون خجل.

01 «التقدم في العمر يفرض قبول التسرب»

لا. يزيد العمر الاحتمال، لكن توجد علاجات حسب السبب.

02 «يجب التوقف تقريباً عن الشرب»

لا. قد يزيد الجفاف المشكلة. اضبط الكمية والأوقات مع الطبيب.

03 «الفوط تكفي للعلاج»

تساعد يومياً لكنها لا تعالج السبب. تحدث عن أثر التسرب في حياتك.

04 «كل تسرب يحتاج عملية»

لا. قد تفيد إعادة التأهيل والعادات والأدوية أو وسائل أخرى حسب نوع السلس.

05 «قطع البول تمرين يومي جيد»

لا. تمارس تمارين عضلات الحوض خارج وقت التبول، ويفضل بعد تعلمها لدى مختص.

متى تطلب المساعدة؟

تسرب جديد مع ضعف الساقين أو خدر منطقة العجان أو صعوبة التبول: حالة طارئة. أبلغ سريعاً عن حمى أو دم في البول.

تذكر

معرفة نوع التسرب تساعد على اختيار العلاج المناسب.



Idées reçues sur les produits “naturels”

Miel, plantes et compléments pour la sexualité sont parfois vendus avec des promesses spectaculaires. Vérifiez leur composition et leur origine.

01 « Naturel signifie sans danger. »

Non. Un produit peut provoquer une allergie, une interaction ou une toxicité, même s'il est présenté comme naturel.

02 « Les avis en ligne prouvent l'efficacité. »

Non. Témoignages et publicité ne remplacent pas des études fiables ni un diagnostic.

03 « Un miel stimulant ne contient aucun médicament. »

Ce n'est pas garanti. Des produits de stimulation sexuelle ont été trouvés avec des substances médicamenteuses non déclarées.

04 « Je peux le mélanger à mon traitement. »

Non sans vérification. Certaines substances cachées interagissent dangereusement avec les dérivés nitrés, notamment.

05 « Un effet immédiat prouve que je suis guéri. »

Non. Un effet ressenti ne démontre ni la sécurité ni le traitement de la cause. Montrez l'emballage au médecin ou au pharmacien.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Douleur thoracique, malaise ou difficulté respiratoire après un produit : urgence. Une érection de plus de quatre heures est aussi une urgence. Apportez l'emballage.

À RETENIR

Une origine traçable et un avis professionnel valent mieux qu'une promesse de miracle.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

FDA · Produits de stimulation sexuelle

EAU · Troubles de l'érection



أخطاء شائعة عن المنتجات الطبيعية للصحة الجنسية في مجتمعنا

قد يُباع العسل والأعشاب والمكملات بوعود مبالغ فيها. تحقق من التركيبة والمصدر.

01 «الطبيعي يعني أنه آمن»

لا. قد يسبب حساسية أو تداخلاً دوائياً أو سمية، حتى إن وُصف بالطبيعي.

02 «التعليقات على الإنترنت تثبت الفعالية»

لا. الشهادات والإعلانات لا تعوض الدراسات الموثوقة أو التشخيص.

03 «العسل المنشط لا يحتوي على دواء»

هذا غير مضمون. وُجدت في بعض منتجات التنشيط الجنسي مواد دوائية غير معلنة.

04 «يمكن جمعه مع علاجي»

ليس دون تحقق. قد تتداخل بعض المواد المخفية بشكل خطير مع أدوية النترات خصوصاً.

05 «الأثر الفوري يثبت الشفاء»

لا. الشعور بآثر لا يثبت السلامة أو علاج السبب. اعرض العبوة على الطبيب أو الصيدلي.

متى تطلب المساعدة؟

ألم الصدر أو الإغماء أو صعوبة التنفس بعد منتج حالة طارئة. كذلك انتصاب يتجاوز أربع ساعات، أحضر العبوة معك.

تذكر

المصدر الموثوق والرأي المهني أفضل من وعود العلاج المعجزة.



Idées reçues sur l'éjaculation précoce

Le contrôle ressenti, la répétition et la gêne comptent. La sexualité ne se résume pas à un chronomètre.

01 « Un épisode rapide suffit au diagnostic. »

Non. Une variation occasionnelle est fréquente. Le médecin recherche une difficulté répétée et son impact.

02 « C'est un manque de masculinité. »

Non. C'est une difficulté sexuelle fréquente, qui mérite une prise en charge sans jugement.

03 « C'est forcément psychologique. »

Non. Le contexte relationnel et l'anxiété peuvent intervenir ; une difficulté apparue récemment justifie aussi la recherche de causes médicales.

04 « L'alcool ou le tramadol sont de bons remèdes personnels. »

Non. L'alcool n'est pas un traitement ; le tramadol expose notamment à une dépendance et à des interactions. Évitez l'automédication.

05 « Il n'existe aucun traitement. »

Faux. Accompagnement sexologique, approches comportementales et traitements prescrits peuvent aider, selon la situation.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Consultez si le trouble apparaît soudainement ou s'accompagne de douleurs ou symptômes urinaires. Fièvre avec douleur importante : avis urgent.

À RETENIR

Cherchez une sexualité satisfaisante pour le couple, sans objectif de durée imposé.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

EAU · Troubles de l'éjaculation

NHS · Problèmes d'éjaculation



أخطاء شائعة عن سرعة القذف في مجتمعنا

الإحساس بالتحكم والتكرار والانزعاج مهم. لا تختزل الصحة الجنسية في قياس الوقت.

01 «مرة سريعة تكفي للتشخيص»

لا. التفاوت العابر شائع. يبحث الطبيب عن صعوبة متكررة وأثرها في حياتك.

02 «هذا نقص في الرجولة»

لا. إنها صعوبة جنسية شائعة تستحق رعاية دون حكم أو لوم.

03 «السبب نفسي دائماً»

لا. قد يؤثر القلق والعلاقة؛ وعند ظهور المشكلة حديثاً ينبغي أيضاً البحث عن أسباب طبية.

04 «الكحول أو الترامادول علاج ذاتي جيد»

لا. الكحول ليس علاجاً، وقد يسبب الترامادول إدماناً وتداخلات دوائية. تجنب العلاج الذاتي.

05 «لا يوجد علاج»

خطأ. قد تساعد الاستشارة الجنسية والطرق السلوكية والأدوية الموصوفة، حسب الحالة.

متى تطلب المساعدة؟

استشر عند ظهور المشكلة فجأة أو مع ألم أو أعراض بولية. حمى مع ألم شديد تستدعي رأياً عاجلاً.

تذكر

الهدف علاقة مرضية للشريكين، دون فرض مدة محددة.



Dr Ali Beddouche

Chirurgien urologue · Andrologie · Sexologie

TÉMARA · MAROC

IDÉES REÇUES · FICHE 347 · FR

Idées reçues sur la masturbation

Cette fiche apporte des repères médicaux, dans le respect des convictions et des choix de chacun.

01 « Elle rend définitivement infertile. »

Non. Elle n'est pas une cause habituelle d'infertilité. Avant un spermogramme, respectez toutefois l'abstinence demandée par le laboratoire.

02 « Elle épuise définitivement la réserve de sperme. »

Non. Les spermatozoïdes sont produits continuellement. Des éjaculations rapprochées peuvent modifier temporairement le volume d'un prélèvement.

03 « Il existe un nombre normal obligatoire. »

Non. La fréquence varie. Vous pouvez choisir de la pratiquer ou non ; aucun quota n'est nécessaire à la santé.

04 « Une pratique fréquente signifie une addiction. »

Pas à elle seule. Ce sont surtout la perte de contrôle et les conséquences sur la vie qui nécessitent une évaluation.

05 « Une douleur ou une blessure est normale. »

Non. Arrêtez en cas de douleur ou d'irritation. Évitez les gestes traumatisants et demandez conseil si les symptômes persistent.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Douleur testiculaire soudaine, saignement important ou traumatisme de la verge avec gonflement : urgence. Une perte de contrôle gênante mérite un accompagnement.

À RETENIR

Informez-vous sans culpabilité. Une souffrance ou une blessure mérite une aide adaptée.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

Better Health Channel · Masturbation

Mayo Clinic · Masturbation et fertilité



أخطاء شائعة عن الاستمناء في مجتمعنا

تقدم هذه الورقة معلومات طبية مع احترام قناعات كل شخص واختياراته.

- 01 «يسبب عقماً دائماً»**
لا. ليس سبباً معتاداً للعقم. لكن قبل تحليل المني التزم بمدة الامتناع التي يحددها المختبر.
- 02 «يستنزف مخزون المني نهائياً»**
لا. تُنتج الحيوانات المنوية باستمرار. وقد يغير تقارب القذف حجم العينة مؤقتاً.
- 03 «يوجد عدد طبيعي إلزامي»**
لا. تختلف الوتيرة. يمكنك اختياره أو الامتناع عنه؛ ولا توجد حصة ضرورية للصحة.
- 04 «تكراره يعني الإدمان»**
ليس وحده. فقدان التحكم والضرر على الحياة هما ما يستدعي خصوصاً تقييماً.
- 05 «الألم أو الإصابة أمر طبيعي»**
لا. توقف عند الألم أو التهيج. تجنب الحركات المؤذية واستشر إن استمرت الأعراض.

متى تطلب المساعدة؟

ألم خصوي مفاجئ أو نزيف كبير أو إصابة القضيب مع تورم حالة طارئة. فقدان التحكم المزعج يستحق مرافقة علاجية.

تذكر

اطلب معلومات دون شعور بالذنب. المعاناة أو الإصابة تستحق مساعدة مناسبة.



Dr Ali Beddouche

Chirurgien urologue · Andrologie · Sexologie

TÉMARA · MAROC

IDÉES REÇUES · FICHE 348 · FR

Idées reçues sur les IST

Les infections sexuellement transmissibles peuvent toucher toute personne exposée. Le dépistage se fait sans jugement.

- 01 « Sans symptômes, je ne peux rien transmettre. »**
Faux. Plusieurs IST restent silencieuses. Un dépistage peut être indiqué après une exposition ou selon votre situation.
- 02 « Les rapports oraux sont sans risque. »**
Non. Certaines IST se transmettent par voie orale, anale, vaginale ou par contact de peau infectée.
- 03 « Le préservatif protège absolument de tout. »**
Il réduit fortement les risques s'il est bien utilisé, mais ne couvre pas toutes les zones pouvant transmettre certaines infections.
- 04 « Se laver après un rapport évite l'infection. »**
Non. Une toilette ne remplace pas la protection, la vaccination quand elle est indiquée ou le dépistage.
- 05 « Un antibiotique quelconque soigne toutes les IST. »**
Non. Le traitement dépend de l'infection. Les partenaires peuvent nécessiter un dépistage ou un traitement pour éviter une réinfection.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Écoulement, ulcère génital ou brûlure : consultez rapidement. Après une exposition possible au VIH, demandez une évaluation urgente, idéalement immédiatement, avant 72 heures.

À RETENIR

Protection, dépistage et prise en charge des partenaires se complètent.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

OMS · Infections sexuellement transmissibles

EAU · Infections urologiques

CDC · Prévention après exposition au VIH



أخطاء شائعة عن العدوى الجنسية في مجتمعنا

قد تصيب العدوى المنقولة جنسياً أي شخص تعرض لها. يُجرى الفحص دون حكم أو لوم.

01 «دون أعراض لا أنقل العدوى»

خطأ. قد تبقى عدوى كثيرة صامتة. قد يلزم الفحص بعد تعرض محتمل أو حسب حالتك.

02 «الجنس الفموي لا يحمل أي خطر»

لا. تنتقل بعض العدوى عبر الفم أو الشرج أو المهبل أو ملامسة جلد مصاب.

03 «الواقي يحمي من كل شيء تماماً»

يقلل الخطر كثيراً مع الاستخدام الصحيح، لكنه لا يغطي كل المناطق التي قد تنقل بعض العدوى.

04 «الغسل بعد العلاقة يمنع العدوى»

لا. لا يعوض الغسل الوقاية أو التلقيح عند الحاجة أو الفحص.

05 «أي مضاد حيوي يعالج كل العدوى»

لا. يعتمد العلاج على نوعها. قد يحتاج الشركاء إلى فحص أو علاج لتجنب الإصابة مجدداً.

متى تطلب المساعدة؟

إفرازات أو قرحة تناسلية أو حرق: استشر سريعاً. بعد تعرض محتمل لفيروس VIH اطلب تقييماً عاجلاً، ويفضل فوراً، قبل مرور 72 ساعة.

تذكر

تتكامل الوقاية والفحص ورعاية الشركاء.

المراجع · 04/10/2026

OMS · Infections sexuellement transmissibles

EAU · Infections urologiques

CDC · Prévention après exposition au VIH



Idées reçues sur la varicocèle

La varicocèle est une dilatation de veines autour du testicule. Son impact varie d'une personne à l'autre.

01 « C'est une tumeur du testicule. »

Non. Il s'agit de veines dilatées. Une masse nouvelle nécessite néanmoins un examen pour confirmer sa nature.

02 « Elle rend tous les hommes infertiles. »

Non. Certains hommes ont une fertilité conservée. Le bilan dépend des symptômes et du projet parental.

03 « Toute varicocèle impose une opération. »

Non. Une surveillance peut suffire. Le traitement se discute notamment en cas de douleur persistante, atteinte testiculaire ou infertilité sélectionnée.

04 « L'opération garantit une grossesse. »

Non. Elle peut améliorer certains paramètres, sans garantir une conception. Les facteurs des deux partenaires comptent.

05 « La chirurgie est la seule possibilité. »

Non. Une embolisation peut être proposée dans certaines situations. Choix, risques et disponibilité se discutent avec l'équipe.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Une douleur testiculaire brutale n'est pas à attribuer automatiquement à une varicocèle : urgence. Une masse ou un gonflement récent nécessite un avis rapide.

À RETENIR

Traiter une varicocèle est une décision personnalisée, fondée sur le bilan.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

Mayo Clinic · Traitement de la varicocèle

EAU · Fertilité masculine



أخطاء شائعة عن دوالي الخصية في مجتمعنا

دوالي الخصية توسع أوردة حول الخصية. يختلف أثرها بين الأشخاص.

01 «هي ورم في الخصية»

لا. إنها أوردة متوسعة. لكن أي كتلة جديدة تحتاج فحصاً للتأكد من طبيعتها.

02 «تجعل كل الرجال عقيمين»

لا. يحتفظ بعض الرجال بخصوبة جيدة. يعتمد التقييم على الأعراض ومشروع الإنجاب.

03 «كل دوالي تحتاج عملية»

لا. قد تكفي المراقبة. يناقش العلاج خصوصاً عند ألم مستمر أو تأثير الخصية أو حالات مختارة من تأخر الإنجاب.

04 «العملية تضمن الحمل»

لا. قد تحسن بعض المؤشرات دون ضمان الحمل. عوامل الشريكين مهمة.

05 «الجراحة هي الخيار الوحيد»

لا. يمكن اقتراح إغلاق الأوردة بالقسطرة في بعض الحالات. ناقش الخيارات والمخاطر والتوفر مع الفريق.

متى تطلب المساعدة؟

لا تنسب الألم الخصوي المفاجئ تلقائياً للدوالي؛ فهو طارئ. كتلة أو تورم حديث يحتاج رأياً سريعاً.

تذكر

علاج الدوالي قرار شخصي مبني على التقييم.

المراجع · 04/10/2026



Dr Ali Beddouche

Chirurgien urologue · Andrologie · Sexologie

TÉMARA · MAROC

IDÉES REÇUES · FICHE 350 · FR

Idées reçues sur la vasectomie

La vasectomie bloque le passage des spermatozoïdes dans le sperme. C'est une contraception destinée à être définitive.

01 « Elle retire les testicules. »

Non. Les testicules restent en place ; le geste concerne les canaux déférents.

02 « Elle supprime la testostérone et l'érection. »

Non. Elle ne diminue habituellement ni la production hormonale ni la capacité d'érection. Le plaisir est généralement conservé.

03 « Il n'y a plus d'éjaculation. »

Faux. Le liquide séminal continue d'être éjaculé ; le changement de volume est généralement peu perceptible.

04 « Elle protège dès le jour de l'intervention. »

Non. Gardez une autre contraception jusqu'au contrôle du sperme et à la confirmation de l'équipe.

05 « Elle est facilement réversible et protège des IST. »

Non. Une réparation n'est pas toujours possible ou efficace. La vasectomie ne protège pas des IST ; le préservatif reste utile.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Après le geste, fièvre, douleur qui augmente, écoulement de la plaie ou gonflement important : contactez rapidement l'équipe.
Douleur brutale intense : urgence.

À RETENIR

Prenez le temps d'une décision éclairée ; discutez du caractère définitif et des alternatives.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

NHS · Comprendre la vasectomie

NHS · Après une vasectomie



أخطاء شائعة عن قطع القناة المنوية في مجتمعنا

يمنع هذا الإجراء وصول الحيوانات المنوية إلى المني. وهو وسيلة لمنع الحمل يُقصد أن تكون دائمة.

01 «تُزال الخصيتان»

لا. تبقى الخصيتان؛ ويخص التدخل القناتين الناقلتين للحيوانات المنوية.

02 «يتوقف التستوستيرون والانتصاب»

لا. لا ينقص عادة إنتاج الهرمون أو القدرة على الانتصاب. وتبقى المتعة غالباً محفوظة.

03 «يتوقف القذف»

خطأ. يستمر خروج السائل المنوي، ويكون تغير حجمه عادة قليل الملاحظة.

04 «يمنع الحمل من يوم العملية»

لا. استعمل وسيلة أخرى حتى فحص المني وتأكيد الفريق نجاح الإجراء.

05 «يمكن عكسه بسهولة ويحمي من العدوى الجنسية»

لا. الإصلاح ليس ممكناً أو ناجحاً دائماً. لا يحمي من العدوى الجنسية؛ يبقى الواقي مفيداً.

متى تطلب المساعدة؟

بعد التدخل، حمى أو ألم متزايد أو إفراز من الجرح أو تورم كبير: اتصل سريعاً بالفريق. الألم المفاجئ الشديد طارئ.

تذكر

خذ وقتك لاتخاذ قرار واعٍ، وناقش الطابع الدائم والبدائل.



Dr Ali Beddouche

Chirurgien urologue · Andrologie · Sexologie

TÉMARA · MAROC

IDÉES REÇUES · FICHE 351 · FR

Idées reçues sur la testostérone

La testostérone est une hormone. Un traitement nécessite un diagnostic et un suivi, pas une promesse de rajeunissement.

01 « Toute fatigue prouve un déficit. »

Non. Manque de sommeil, stress, maladies et médicaments peuvent aussi expliquer une fatigue.

02 « Un dosage bas suffit pour traiter. »

Non. Le résultat se confronte aux symptômes. Un taux bas est généralement confirmé par un nouveau prélèvement matinal à jeun.

03 « Plus le taux est haut, meilleure est la sexualité. »

Non. Le désir et l'érection ont plusieurs déterminants. Des doses excessives augmentent les risques sans garantir un bénéfice.

04 « La testostérone améliore toujours la fertilité. »

Faux. Un apport extérieur peut fortement réduire les spermatozoïdes. Signalez tout projet d'enfant avant traitement.

05 « Un traitement hormonal ne nécessite aucun contrôle. »

Faux. Le médecin surveille l'efficacité et la tolérance, notamment la numération sanguine et la prostate selon la situation.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Ne commencez pas de traitement acheté en ligne. Douleur thoracique ou essoufflement brutal sous traitement : urgence.
Céphalées inhabituelles avec troubles visuels : avis rapide.

À RETENIR

Traiter un déficit confirmé est différent d'augmenter artificiellement une performance.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

EAU · Hypogonadisme masculin

EAU · Fertilité masculine



أخطاء شائعة عن التستوستيرون في مجتمعنا

التستوستيرون هرمون. يحتاج علاجه إلى تشخيص ومتابعة، وليس إلى وعد باستعادة الشباب.

01 «كل تعب يثبت نقص الهرمون»

لا. قد يفسره أيضاً قلة النوم والقلق والأمراض والأدوية.

02 «تحليل منخفض واحد يكفي للعلاج»

لا. تُفسر النتيجة مع الأعراض. ويُؤكد الانخفاض عادة بعينة صباحية جديدة على الريق.

03 «كلما ارتفع الهرمون تحسنت الجنسية»

لا. تتأثر الرغبة والانتصاب بعوامل متعددة. تزيد الجرعات المفرطة المخاطر دون ضمان فائدة.

04 «التستوستيرون يحسن الخصوبة دائماً»

خطأ. قد يقلل الهرمون الخارجي الحيوانات المنوية بشدة. أبلغ عن أي مشروع إنجاب قبل العلاج.

05 «العلاج الهرموني لا يحتاج متابعة»

خطأ. يراقب الطبيب الفائدة والتحمل، خصوصاً تعداد الدم والبروستات حسب الحالة.

متى تطلب المساعدة؟

لا تبدأ علاجاً اشتريته من الإنترنت. ألم الصدر أو ضيق نفس مفاجئ أثناء العلاج طارئ. صداع غير معتاد مع اضطراب الرؤية يستدعي رأياً سريعاً.

تذكر

علاج نقص مؤكد يختلف عن رفع الأداء بصورة مصطنعة.

المراجع · 04/10/2026

EAU · Hypogonadisme masculin
EAU · Fertilité masculine



Uriner la nuit : vessie ou sommeil ?

Se lever pour uriner s'appelle la nycturie. Sa cause n'est pas toujours située dans la vessie ou la prostate.

01 « C'est forcément la prostate. »

Non. Production d'urine nocturne, diabète, médicaments, sommeil et vessie peuvent intervenir. Un bilan distingue ces causes.

02 « Les ronflements n'ont aucun rapport. »

Une apnée du sommeil peut favoriser la nycturie. Signalez ronflements forts, pauses respiratoires et somnolence diurne.

03 « Il suffit d'arrêter de boire. »

Non. Évitez les grandes prises tardives sans vous déshydrater. La quantité quotidienne se personnalise, notamment en cas de maladie cardiaque ou rénale.

04 « Un somnifère réglera le problème. »

Pas nécessairement. Ne vous automédiquez pas. Traiter un trouble du sommeil peut être utile, mais la cause urinaire doit aussi être évaluée.

05 « Je n'ai rien à préparer pour consulter. »

Notez pendant trois jours les heures et volumes urinés, les boissons et le sommeil. Sécurisez le trajet nocturne pour éviter les chutes.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Impossibilité d'uriner, fièvre avec douleur ou essoufflement important : urgence. Si vous somnolez au volant, cessez de conduire et demandez un avis médical.

À RETENIR

Le calendrier mictionnel et l'évaluation du sommeil aident à choisir le bon traitement.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

EAU · Symptômes urinaires et nycturie

NHS · Apnée du sommeil

NHS · Se lever la nuit pour uriner



التبول ليلاً: المثانة أم النوم؟

يسمى الاستيقاظ للتبول التبول الليلي. ليس سببه دائماً المثانة أو البروستات.

01 «السبب حتماً البروستات»

لا. قد تتدخل زيادة البول ليلاً والسكري والأدوية والنوم والمثانة. يميز التقييم بين الأسباب.

02 «الشخير لا علاقة له»

قد يساهم انقطاع النفس أثناء النوم في التبول الليلي. أبلغ عن شخير قوي وتوقف التنفس والنعاس نهاراً.

03 «يكفي التوقف عن الشرب»

لا. تجنب شرب كميات كبيرة متأخراً دون تجفيف جسمك. تُحدد الكمية اليومية حسب حالتك، خصوصاً مع مرض القلب أو الكلى.

04 «المنوم سيحل المشكلة»

ليس بالضرورة. لا تعالج نفسك. قد يفيد علاج اضطراب النوم، لكن يجب أيضاً تقييم السبب البولي.

05 «لا أحتاج لتحضير الاستشارة»

سجل لثلاثة أيام أوقات وكميات البول والمشروبات والنوم. اجعل طريق المرحاض آمناً ليلاً لتجنب السقوط.

متى تطلب المساعدة؟

العجز عن التبول أو حمى مع ألم أو ضيق نفس شديد: طارئ. إذا نعست أثناء القيادة توقف عنها واطلب رأياً طبياً.

تذكر

يساعد سجل التبول وتقييم النوم على اختيار العلاج المناسب.

المراجع · 04/10/2026

EAU · Symptômes urinaires et nycturie
NHS · Apnée du sommeil
NHS · Se lever la nuit pour uriner



Gliflozines : sucre dans les urines

Dapagliflozine et empagliflozine font partie des inhibiteurs SGLT2. Ils peuvent être prescrits pour le diabète, le cœur ou les reins.

- 01 « Du sucre dans les urines prouve que le traitement échoue. »**
Non. Ces médicaments font éliminer du glucose dans l'urine. Le suivi repose notamment sur la glycémie et les examens prescrits.
- 02 « Ils sont uniquement destinés aux diabétiques. »**
Non. Certaines indications concernent l'insuffisance cardiaque ou la maladie rénale, parfois sans diabète.
- 03 « Toute démangeaison est une IST. »**
Non. Une mycose génitale peut survenir sous traitement. Consultez pour confirmer la cause et obtenir un traitement adapté.
- 04 « Je peux jeûner longtemps ou suivre un régime cétogène sans conseil. »**
Ces situations peuvent augmenter certains risques. Discutez du jeûne, des restrictions alimentaires et d'une opération avec le prescripteur.
- 05 « Je continue normalement si je vomis et ne peux plus boire. »**
Demandez un avis le jour même. Une suspension temporaire peut être nécessaire : faites préciser à l'avance les consignes de maladie et de reprise.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Vomissements avec douleur abdominale, respiration rapide ou confusion : urgence, même avec glycémie peu élevée. Douleur et gonflement génitaux avec fièvre : urgence.

À RETENIR

Demandez un plan écrit pour les jours de maladie ; ne modifiez pas vos autres traitements seul.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

CUH · Inhibiteurs SGLT2

NHS · Dapagliflozine



الغليفلوزينات: السكر في البول

الداباغليفلوزين والإمباغليفلوزين من مثبطات SGLT2. قد تُوصف للسكري أو القلب أو الكلى.

- 01 «السكر في البول يثبت فشل العلاج»**
لا. تزيد هذه الأدوية طرح السكر في البول. تعتمد المتابعة خصوصاً على سكر الدم والفحوص الموصوفة.
- 02 «تُستعمل لمرضى السكري فقط»**
لا. بعض الاستعمالات تخص قصور القلب أو مرض الكلى، أحياناً دون سكري.
- 03 «كل حكة تعني عدوى جنسية»**
لا. قد تحدث فطريات تناسلية أثناء العلاج. استشر لتأكيد السبب والحصول على علاج مناسب.
- 04 «يمكن الصيام الطويل أو الحمية الكيتونية دون نصيحة»**
قد تزيد هذه الظروف بعض المخاطر. ناقش الصيام والحمية والعملية الجراحية مع الطبيب الواسف.
- 05 «أستمر كالمعتاد إذا تقيأت ولم أستطع الشرب»**
اطلب رأياً في اليوم نفسه. قد يلزم إيقاف مؤقت؛ اطلب مسبقاً تعليمات المرض واستئناف الدواء.

متى تطلب المساعدة؟

قيء مع ألم البطن أو تنفس سريع أو ارتباك: طارئ حتى لو لم يرتفع السكر كثيراً. ألم وتورم الأعضاء التناسلية مع حمى: طارئ.

تذكر

اطلب خطة مكتوبة لأيام المرض، ولا تعدل أدويةك الأخرى بنفسك.



Dr Ali Beddouche

Chirurgien urologue · Andrologie · Sexologie

TÉMARA · MAROC

IDÉES REÇUES · FICHE 354 · FR

Créatinine : comprendre le résultat

La créatinine aide à évaluer les reins, mais son chiffre doit être interprété dans votre contexte.

01 « Dans la norme, mes reins sont forcément parfaits. »

Non. Le débit de filtration estimé, appelé DFG, et l'albumine dans les urines apportent des informations complémentaires.

02 « Un chiffre élevé impose la dialyse. »

Non. Il faut comprendre la cause, l'évolution et les autres résultats. La décision de dialyse ne repose pas sur ce chiffre seul.

03 « Le même chiffre signifie la même chose pour tous. »

Non. Masse musculaire, âge, alimentation et certains médicaments influencent le résultat.

04 « Un seul bilan prouve une maladie chronique. »

Non. Il faut vérifier la persistance ou les autres signes d'atteinte rénale. Une anomalie récente peut nécessiter un contrôle rapide.

05 « Boire énormément nettoiera les reins. »

Non. La quantité d'eau s'adapte à votre état. L'excès peut être dangereux, notamment en cas de rétention d'eau ou de maladie cardiaque.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Forte baisse des urines, essoufflement, confusion ou vomissements persistants : avis urgent. Une hausse récente importante doit être discutée rapidement avec le médecin.

À RETENIR

Comparez l'évolution des résultats et demandez ce que signifient votre DFG et votre albuminurie.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

NIDDK · Bilan de santé rénale

NKF · Comprendre la créatinine



الكرياتينين: كيف نفهم النتيجة؟

يساعد الكرياتينين على تقييم الكلى، لكن يجب تفسير رقمه حسب حالتك.

01 «الرقم طبيعي إذن الكلى سليمة تماماً»

لا. يضيف معدل الترشيح المقدر، المسمى DFG، والألبومين في البول معلومات مكملة.

02 «ارتفاعه يفرض غسيل الكلى»

لا. يجب فهم السبب والتطور وبقية النتائج. لا يعتمد قرار الغسيل على هذا الرقم وحده.

03 «الرقم نفسه يعني الشيء نفسه للجميع»

لا. تؤثر الكتلة العضلية والعمر والغذاء وبعض الأدوية في النتيجة.

04 «تحليل واحد يثبت مرضاً مزمنًا»

لا. يجب التحقق من استمرار الخلل أو وجود علامات أخرى. قد يحتاج الخلل الحديث إلى فحص سريع.

05 «الماء الكثير ينظف الكلى»

لا. تُضبط كمية الماء حسب حالتك. قد يكون الإفراط خطيراً، خصوصاً مع احتباس الماء أو مرض القلب.

متى تطلب المساعدة؟

نقص البول بشدة أو ضيق النفس أو الارتباك أو القيء المتواصل يستدعي رأياً عاجلاً. ناقش سريعاً أي ارتفاع حديث مهم.

تذكر

قارن تطور النتائج واسأل عن معنى معدل الترشيح والألبومين في البول.



Dr Ali Beddouche

Chirurgien urologue · Andrologie · Sexologie

TÉMARA · MAROC

IDÉES REÇUES · FICHE 355 · FR

Sport, créatine, protéines et reins

Les besoins du sportif dépendent de son alimentation et de sa santé. Plus de compléments ne signifie pas plus de bénéfices.

01 « Créatine et créatinine sont la même chose. »

Non. La créatine est un composé utilisé par les muscles ; la créatinine est un déchet mesuré dans le bilan rénal.

02 « La créatine détruit toujours les reins. »

Cette affirmation est excessive chez l'adulte sain aux doses étudiées. Une maladie rénale ou un contexte à risque nécessite un avis avant utilisation.

03 « Une hausse de créatinine sous créatine est toujours bénigne. »

Non. La prise peut modifier le résultat, mais n'exclut pas une maladie. Signalez produit, dose et entraînement au médecin.

04 « Un régime très protéiné convient à tout le monde. »

Non. Les apports doivent être adaptés, surtout en cas de maladie rénale. Les poudres ne sont pas obligatoires si l'alimentation couvre les besoins.

05 « Les mélanges de musculation sont tous fiables. »

Non. Évitez les produits non traçables et les anabolisants. Montrez la composition ; ne cumulez pas les doses.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Après un effort intense, urines foncées avec fortes douleurs musculaires, faiblesse ou baisse des urines : urgence. Signalez aussi tout gonflement inhabituel.

À RETENIR

Informez le médecin des compléments pour interpréter correctement le bilan.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

NIH · Compléments pour le sport

NKF · Comprendre la créatinine

NIDDK · Nutrition et maladie rénale



الرياضة والكرياتين والبروتينات والكلى

تعتمد احتياجات الرياضي على غذائه وصحته. زيادة المكملات لا تعني زيادة الفائدة.

01 «الكرياتين والكرياتينين شيء واحد»

لا. الكرياتين مركب تستعمله العضلات؛ والكرياتينين فضلة تُقاس في تقييم الكلى.

02 «الكرياتين يدمر الكلى دائماً»

هذا تعميم مبالغ فيه لدى البالغ السليم بالجرعات المدروسة. مرض الكلى أو وجود عوامل خطر يحتاج رأياً قبل الاستخدام.

03 «ارتفاع الكرياتينين مع الكرياتين غير خطير دائماً»

لا. قد يغير المكمل النتيجة لكنه لا يستبعد المرض. أبلغ الطبيب عن المنتج والجرعة والتمرين.

04 «الحمية الغنية جداً بالبروتين تناسب الجميع»

لا. تُضبط الكمية خصوصاً مع مرض الكلى. المساحيق ليست ضرورية إذا لبي الغذاء الاحتياجات.

05 «كل خلطات كمال الأجسام موثوقة»

لا. تجنب المنتجات مجهولة المصدر والمنشطات البنائية. اعرض التركيبة ولا تجمع الجرعات.

متى تطلب المساعدة؟

بعد جهد شديد، بول داكن مع ألم عضلي قوي أو ضعف أو نقص البول: طارئ. أبلغ أيضاً عن تورم غير معتاد.

تذكر

أخبر الطبيب بالمكملات حتى يفسر الفحوص بشكل صحيح.

المراجع · 04/10/2026



Hygiène intime masculine : bons réflexes

Une toilette douce protège la peau. L'objectif est la propreté, sans irritation ni produits agressifs.

- 01 « Plus je désinfecte, mieux je protège. »**
Non. Antiseptiques répétés, parfums et frottement peuvent irriter. Préférez l'eau tiède ; un produit doux peut convenir à une peau saine.
- 02 « Il faut tirer sur un prépuce serré. »**
Non. Ne forcez jamais. Chez l'adulte, rétractez doucement seulement si possible, puis remettez le prépuce en place après la toilette.
- 03 « Toute rougeur vient d'un manque d'hygiène. »**
Non. Irritation, mycose, diabète ou affection cutanée peuvent intervenir. Des épisodes répétés méritent un bilan.
- 04 « Le rasage complet protège des infections. »**
Non. Il n'est pas nécessaire et peut provoquer coupures et irritation. Ne partagez pas le matériel de rasage.
- 05 « Une crème choisie au hasard suffit. »**
Non. Le traitement dépend de la cause. En cas de gland irrité, évitez savon et gel douche ; consultez si cela persiste.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Prépuce bloqué derrière le gland avec gonflement : urgence. Douleur génitale importante, rougeur qui s'étend ou fièvre : évaluation urgente.

À RETENIR

Nettoyer doucement, sécher sans frotter et consulter plutôt que multiplier les produits.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

Devon Sexual Health · Hygiène génitale
NHS · Irritation du gland
NHS · القلفة / Prépuce



النظافة الحميمة للرجل: تصرفات سليمة

يحمي التنظيف اللطيف الجلد. الهدف النظافة دون تهيج أو منتجات قوية.

01 «كلما عقلت أكثر حميت أكثر»

لا. قد تهيج المطهرات المتكررة والعطور والفرك الجلد. فضل الماء الفاتر؛ وقد يناسب منتج لطيف الجلد السليم.

02 «يجب شد القلفة الضيقة»

لا. لا تجبرها أبداً. عند البالغ اسحبها بلطف فقط إن أمكن، ثم أعدّها مكانها بعد التنظيف.

03 «كل احمرار سببه قلة النظافة»

لا. قد يكون تهيجاً أو فطريات أو سكرياً أو مرضاً جلدياً. يستحق التكرار تقييماً.

04 «إزالة الشعر تماماً تمنع العدوى»

لا. ليست ضرورية وقد تسبب جروحاً وتهيجاً. لا تشارك أدوات الحلاقة.

05 «أي كريم يكفي»

لا. يعتمد العلاج على السبب. عند تهيج الحشفة تجنب الصابون وجل الاستحمام؛ واستشر إذا استمر.

متى تطلب المساعدة؟

قلفة عالقة خلف الحشفة مع تورم؛ طارئ. ألم تناسلي شديد أو احمرار ينتشر أو حمى يستدعي تقييماً عاجلاً.

تذكر

نظف بلطف وجفف دون فرك، واستشر بدلاً من تكثير المنتجات.



Dr Ali Beddouche

Chirurgien urologue · Andrologie · Sexologie

TÉMARA · MAROC

IDÉES REÇUES · FICHE 357 · FR

Psychotropes et santé sexuelle

Certains médicaments de la santé mentale peuvent modifier le désir, l'érection ou l'orgasme. En parler fait partie du suivi.

01 « Tout vient forcément du médicament. »

Non. Dépression, anxiété, sommeil, relation et maladies peuvent aussi contribuer. Le calendrier des symptômes aide au bilan.

02 « Tous les traitements ont le même effet. »

Non. Les effets varient selon la molécule, la dose et la personne. Signalez précisément ce qui a changé.

03 « Je dois arrêter pour retrouver ma sexualité. »

N'arrêtez pas et ne sautez pas les prises seul. Un arrêt brusque peut provoquer un sevrage ou une rechute.

04 « Il n'existe aucune solution. »

Des adaptations supervisées et une prise en charge sexuelle peuvent aider. Le choix protège aussi votre équilibre psychique.

05 « L'urologue et le psychiatre doivent travailler séparément. »

Une coordination, avec votre accord, peut être utile. Certains antipsychotiques augmentent la prolactine ; un bilan ciblé peut être indiqué.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Idées suicidaires ou danger pour vous-même : aide immédiate. Érection de plus de quatre heures : urgence. Signalez rapidement un écoulement mammaire ou une modification persistante.

À RETENIR

Protéger la santé mentale et la santé sexuelle est un objectif commun.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

NHS · Antidépresseurs

NHS · Effets de la rispéridone

emc · Rispéridone : résumé officiel



الأدوية النفسية والصحة الجنسية

قد تغير بعض الأدوية النفسية الرغبة أو الانتصاب أو النشوة، الحديث عنها جزء من المتابعة.

01 «السبب دائماً الدواء»

لا. قد يساهم الاكتئاب والقلق والنوم والعلاقة والأمراض أيضاً. يساعد توقيت الأعراض على التقييم.

02 «كل العلاجات لها الأثر نفسه»

لا. تختلف الآثار حسب الدواء والجرعة والشخص. صف بدقة ما تغير.

03 «يجب أن أوقف العلاج لاستعادة جنسيتي»

لا توقف العلاج ولا تتجاوز الجرعات بنفسك. قد يسبب الإيقاف المفاجئ أعراض انسحاب أو انتكاسة.

04 «لا يوجد أي حل»

قد تساعد تعديلات تحت الإشراف ورعاية جنسية مناسبة. يجب أن يحمي الاختيار أيضاً توازنك النفسي.

05 «يعمل طبيب المسالك والطبيب النفسي منفصلين»

قد يفيد التنسيق بموافقتك. ترفع بعض مضادات الذهان هرمون البرولاكتين؛ وقد يلزم فحص موجه.

متى تطلب المساعدة؟

أفكار انتحارية أو خطر على نفسك: مساعدة فورية. انتصاب يتجاوز أربع ساعات: طارئ. أبلغ سريعاً عن إفراز من الثدي أو تغير مستمر.

تذكر

حماية الصحة النفسية والجنسية هدف مشترك.

المراجع · 04/10/2026



Des gouttes après avoir uriné

Quelques gouttes peuvent sortir après la fin du jet, au moment de se rhabiller. Ce symptôme mérite une explication, sans honte.

01 « Ma vessie est forcément pleine. »

Pas toujours. Un peu d'urine peut rester dans l'urètre, le canal de sortie. Cela se distingue d'une vessie qui se vide mal.

02 « C'est forcément un cancer ou la prostate. »

Non. Ce symptôme isolé ne permet pas ce diagnostic. Un jet faible, des douleurs ou d'autres changements justifient un bilan.

03 « Je dois pousser plus fort. »

Non. Urinez tranquillement et attendez quelques secondes. Un professionnel peut vous montrer un geste doux pour vider l'urètre, sans douleur.

04 « Tous les exercices conviennent. »

Une rééducation du périnée peut aider. Faites-vous guider, surtout en cas de douleur pelvienne. Ne vous entraînez pas en interrompant régulièrement le jet.

05 « Il faut moins boire et prendre un médicament. »

Ne vous déshydratez pas. Un traitement médicamenteux n'est pas systématique ; il dépend des symptômes associés et de leur cause.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Impossibilité d'uriner avec douleur du bas-ventre : urgence. Sang visible, fièvre, brûlures ou aggravation du jet : consultez rapidement.

À RETENIR

Décrivez quand les gouttes surviennent : après la miction, à l'effort ou avec une envie urgente.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

CUH · Exercices du périnée masculin

NHS Gloucestershire · Gouttes après la miction

NHS Sussex · Symptômes urinaires masculins



قطرات بعد الانتهاء من التبول

قد تخرج قطرات بعد انتهاء تدفق البول عند ارتداء الملابس. يستحق هذا العرض تفسيراً دون خجل.

01 «المثانة حتماً ممتلئة»

ليس دائماً. قد يبقى قليل من البول في الإحليل، وهو قناة خروج البول. يختلف ذلك عن عدم إفراغ المثانة جيداً.

02 «السبب حتماً سرطان أو البروستات»

لا. لا يكفي هذا العرض وحده للتشخيص. يستدعي ضعف التدفق أو الألم أو تغيرات أخرى تقييماً.

03 «يجب أن أدفع بقوة أكبر»

لا. تبول بهدوء وانتظر ثواني قليلة. يمكن لمختص تعليمك حركة لطيفة لتفريغ الإحليل دون ألم.

04 «كل التمارين مناسبة»

قد تفيد إعادة تأهيل عضلات قاع الحوض. اطلب التوجيه، خصوصاً مع ألم الحوض. لا تتمرن بإيقاف تدفق البول بانتظام.

05 «يجب تقليل الشرب وتناول دواء»

لا تجفف جسمك. ليس الدواء ضرورياً دائماً؛ يعتمد على الأعراض المصاحبة وسببها.

متى تطلب المساعدة؟

العجز عن التبول مع ألم أسفل البطن: طارئ. دم ظاهر أو حمى أو حرقة أو تدهور تدفق البول: استشر سريعاً.

تذكر

حدد متى تظهر القطرات: بعد التبول أم مع الجهد أم مع رغبة ملحة.

المراجع · 04/10/2026



Dr Ali Beddouche

Chirurgien urologue · Andrologie · Sexologie

TÉMARA · MAROC

IDÉES REÇUES · FICHE 359 · FR

De l'albumine dans les urines

L'albumine est une protéine du sang. Sa présence excessive dans les urines peut révéler une atteinte rénale, parfois sans douleur.

01 « Sans douleur, mes reins vont bien. »

Une atteinte rénale peut être silencieuse. Le bilan associe une prise de sang et une recherche d'albumine dans les urines.

02 « Une urine mousseuse suffit au diagnostic. »

Non. L'aspect seul ne prouve pas une fuite de protéines. Une analyse de laboratoire est nécessaire.

03 « Un résultat positif annonce la dialyse. »

Non. Le résultat s'interprète avec la filtration rénale, le diabète, la tension et l'évolution. Il faut souvent le contrôler pour confirmer sa persistance.

04 « Tous les chiffres se comparent directement. »

Vérifiez le type de dosage et l'unité. Le rapport albumine/créatinine urinaire n'est pas la créatinine sanguine. Apportez vos anciens résultats.

05 « Il suffit de supprimer toutes les protéines. »

Non. L'alimentation se personnalise. Le contrôle de la tension et du diabète, ainsi que certains médicaments prescrits, peuvent protéger les reins.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Baisse importante des urines, gonflement rapide ou essoufflement : avis urgent. Une albuminurie isolée nécessite un suivi, sans conclure seul à une urgence.

À RETENIR

Demandez : faut-il répéter le prélèvement, quelle est ma filtration rénale et quel suivi prévoir ?

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

NIDDK · Albumine dans les urines

NIDDK · Bilan de santé rénale

NKF · Albuminurie : confirmer et suivre



الألبومين في البول

الألبومين بروتين موجود في الدم. قد تدل زيادته في البول على إصابة كلوية، أحياناً دون ألم.

01 «دون ألم تكون كليتي سليمتين»

قد تكون الإصابة الكلوية صامتة. يجمع التقييم بين تحليل الدم والبحث عن الألبومين في البول.

02 «رغوة البول تكفي للتشخيص»

لا. لا يثبت المظهر وحده تسرب البروتينات. يلزم تحليل مخبري.

03 «النتيجة الإيجابية تعني غسيل الكلى»

لا. تُفسر مع قدرة الكلى على الترشيح والسكري وضغط الدم وتطور النتائج. غالباً يلزم إعادة التحليل لتأكيد استمرارها.

04 «كل الأرقام قابلة للمقارنة مباشرة»

تحقق من نوع القياس ووحدته. نسبة الألبومين إلى الكرياتينين في البول تختلف عن كرياتينين الدم. أحضر نتائجك السابقة.

05 «يكفي حذف كل البروتينات»

لا. تُكيف التغذية حسب حالتك. قد يحمي ضبط الضغط والسكري وبعض الأدوية الموصوفة الكلى.

متى تطلب المساعدة؟

انخفاض واضح في البول أو تورم سريع أو ضيق نفس: تقييم عاجل. وجود الألبومين وحده يتطلب متابعة دون اعتباره طارئاً من تلقاء نفسك.

تذكر

اسأل: هل أعيد العينة؟ ما قدرة كليتي على الترشيح؟ وما المتابعة المناسبة؟

المراجع · 04/10/2026

NIDDK · Albumine dans les urines
NIDDK · Bilan de santé rénale
NKF · Albuminurie : confirmer et suivre



Dr Ali Beddouche

Chirurgien urologue · Andrologie · Sexologie

TÉMARA · MAROC

IDÉES REÇUES · FICHE 360 · FR

Anti-inflammatoires : protéger ses reins

Ibuprofène, diclofénac et naproxène sont des anti-inflammatoires non stéroïdiens, ou AINS. Leur utilisation demande certaines précautions.

01 « Sans ordonnance, c'est sans risque. »

Non. Les AINS peuvent affecter les reins et provoquer un saignement digestif. Signalez vos maladies, traitements et allergies au pharmacien.

02 « Je peux associer deux anti-inflammatoires. »

Ne cumulez pas plusieurs AINS. Vérifiez aussi les produits contre le rhume ou la douleur : une même substance peut se cacher sous plusieurs marques.

03 « Mes reins malades ne changent rien. »

En cas de maladie rénale, évitez l'automédication par AINS. Vomissements, diarrhée et déshydratation augmentent aussi les risques : demandez conseil.

04 « Tout antidouleur présente le même risque. »

Non. Le choix dépend de votre situation. Le paracétamol peut être une alternative, mais respectez la dose prescrite et évitez les doublons.

05 « Je dois arrêter tous mes traitements. »

Non. Ne modifiez pas seul les traitements habituels, notamment l'aspirine à faible dose prescrite pour le cœur. Faites vérifier les associations.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Selles noires, vomissement de sang, difficulté à respirer ou forte baisse des urines : urgence. Apportez les boîtes des médicaments pris.

À RETENIR

Avant tout achat, dites au pharmacien si vous avez une maladie rénale, une dialyse ou un traitement chronique.

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

NHS · Anti-inflammatoires non stéroïdiens

CUH · Médicaments sans ordonnance et reins



مضادات الالتهاب: حماية الكلى

الإيبوبروفين والديكلوفيناك والنابروكسين مضادات التهاب غير ستيرويدية. يحتاج استعمالها إلى احتياطات.

01 «دون وصفة يعني دون خطر»

لا. قد تؤثر هذه الأدوية في الكلى وتسبب نزيفاً هضميةً. أخبر الصيدلي بأمراضك وعلاجاتك وحساسياتك.

02 «يمكن جمع مضادين للالتهاب»

لا تجمع عدة مضادات التهاب غير ستيرويدية. تحقق أيضاً من أدوية الزكام والألم؛ فقد توجد المادة نفسها في علامات مختلفة.

03 «مرض الكلى لا يغير شيئاً»

مع مرض الكلى تجنب تناولها من تلقاء نفسك. يزيد القيء والإسهال والجفاف المخاطر أيضاً؛ اطلب المشورة.

04 «كل المسكنات لها الخطر نفسه»

لا. يعتمد الاختيار على حالتك. قد يكون الباراسيتامول بديلاً، مع احترام الجرعة الموصوفة وتجنب تكرار المادة نفسها.

05 «يجب أن أوقف كل علاجاتي»

لا. لا تغير علاجاتك المعتادة بنفسك، خصوصاً الأسبرين بجرعة منخفضة الموصوف للقلب. اطلب مراجعة الجمع بين الأدوية.

متى تطلب المساعدة؟

براز أسود أو قيء دموي أو صعوبة تنفس أو انخفاض شديد في البول: طارئ. أحضر علب الأدوية التي تناولتها.

تذكر

قبل الشراء أخبر الصيدلي إن كان لديك مرض كلوي أو غسيل كلوي أو علاج مزمن.