

صحبت‌های مردانه



توصیه های اساسی مرکز مراقبت دیابت ریش برای افراد مبتلا به دیابت

خبر خوب این است که
برای آن درمان وجود دارد!



اختلال نعوظ به معنای عدم توانایی در نعوظ و یا حفظ نعوظ به میزان مناسب برای مقاربت جنسی است.

"بیش از ۵۰٪ از مردان مبتلا به دیابت یا در نعوظ یا در حفظ نعوظ مشکل دارند."

مارگارت بوید،
پرستار متخصص دیابت، ادینبورگ

دلایل اختلال نعوظ



علل جسمی:

- دیابت
- مشکلات قلبی
- تصلب شرایین
- جراحی
- داروهای تجویز شده
- کلسترول بالا
- الکل
- اختلالات کلیه
- سیگار کشیدن



علل روانشناختی:

- استرس یا اضطراب
- مشکلات ارتباطی
- نگرانی درباره عملکرد

"من نمی‌دانستم داروها می‌توانند مقصر باشند."

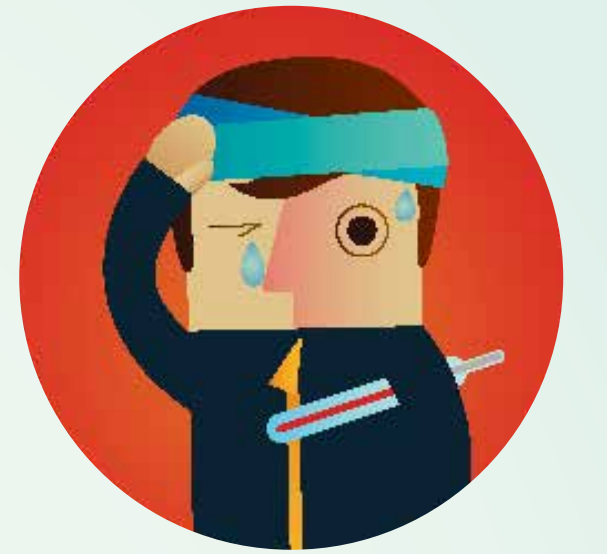
عُمر 42 ساله

دلایل مختلفی وجود دارد که ممکن است یک مرد اختلال نعوظ داشته باشد. برای برخی از مردان می‌تواند ناشی از ترکیبی از عوامل جسمی باشد، برای برخی دیگر ممکن است مشکل، روانی یا احساسی باشد.

دیابت می‌تواند خطر اختلال نعوظ را افزایش دهد، به خصوص اگر به خوبی کنترل نشده باشد.

سطح کنترل نشده گلوکز می‌تواند به رگ‌هایی که وظیفه خون‌رسانی به آلت تناسلی و اعصاب آن را دارند، آسیب برساند.

فاکتورهای زیادی وجود دارد که ممکن است نشان دهد احتمالاً این مشکل به دلیل دیابت شما ایجاد شده است. این علائم به طور کلی در یک بازه زمانی به تدریج ظاهر می‌شوند.



"خجالت نکشید در مورد آن صحبت کنید. وقتی مکالمه شروع شد، من تعجب کردم که چقدر صحبت کردن درباره آن، آسان است."
ابراهیم، ۵۸ ساله

- وخامت تدریجی در تعداد دفعات نعوظ
- وخامت تدریجی سفتی نعوظ
- از دست دادن تدریجی نعوظ صبحگاهی
- عدم توانایی در حفظ نعوظ.

داروهای خود را بررسی کنید و از تیم درمان خود در این باره بپرسید.

برخی از داروها که ممکن است باعث اختلال نعوظ شوند:

- داروهای ضد افسردگی
- داروهای ضد فشار خون
- آنتی کلسترول



راهکارهای قدم به قدم



1. آن را نادیده نگیرید
2. با شریک زندگی خود صحبت کنید؛ اصلاً خجالت نکشید
3. در مورد گزینه‌های درمان سوال کنید
4. سعی کنید نگران نباشید و استرس نداشته باشید

ناتوانی جنسی می‌تواند رابطه شخصی، رفاه عمومی و عزت نفس شما را تحت تأثیر قرار دهد. نگرانی می‌تواند آن را بدتر کند، باعث اضطراب و استرس شود. شما تنها نیستید. این شرایط، بسیار شایع و قابل درمان است.

نکاتی که باید همیشه در خاطر داشته باشید

یادآوری‌های کلیدی:

- ! اختلال نعوظ یک وضعیت شایع است
- ! دیابت می‌تواند دلیل این موضوع باشد
- ! اکنون درمان‌های زیادی در دسترس است
- ! در این باره با پزشک یا پرستار خود صحبت کنید. هرچه زودتر به این موضوع پرداخته شود، درمان آن آسان‌تر است.



۱ خوب است که صحبت کنید
به محض مشخص شدن مشکل با پزشک یا پرستار متخصص دیابت خود صحبت کنید.

۳ سالم بمانید و از عادات‌های بد پرهیز کنید
سیگار و الکل

۲ به کنترل قند خون خود ادامه دهید
کنترل خوب سطح قند خون، خطر ابتلا به عوارض طولانی مدت دیابت را کاهش می‌دهد.

۵ یک موضوع دوطرفه است
در هر تصمیمی که می‌گیرید شریک زندگی خود را مشارکت دهید - حمایت او می‌تواند تفاوت زیادی ایجاد کند.

۴ هرچه اندامی متناسب‌تری داشته باشید بهتر است
بیشتر ورزش کنید - با این کار احساس تناسب اندام، سلامتی و انرژی بیشتری خواهید داشت.

"من سالها در سکوت رنج می‌بردم. ای کاش آن چه را اکنون می‌دانم، آن موقع می‌دانستم."

راج، ۵۱ ساله



References:

1. Awad H, Et al. Erectile function in men with diabetes type 2: correlation with glycemic control. International Journal of Impotence Research (2010) 22, 36-39
2. Health24. (Updated 2017) Erectile dysfunction Condition Centre. Causes of and Treatment of Erectile dysfunction. Available at: <https://www.health24.com/Medical/Erectile-dysfunction/Overview/Treatment-of-ED-20140515>
3. Mayo Clinic. (2018) Erectile dysfunction and diabetes: Take Control Today. Available at: <https://www.mayoclinic.org/diseasesconditions/erectile-dysfunction/in-depth/erectile-dysfunction/art-20043927>

برای اطلاعات بیشتر با متخصص سلامت خود تماس بگیرید.

مرکز مراقبت رش دیابت در خاورمیانه FZCO © ۲۰۲۱
تمامی حقوق محفوظ است
مرکز مراقبت رش دیابت در خاورمیانه FZCO
صندوق پستی ۲۶۳۹۹۰ - بزرگراه جبل علی
دبی، امارات متحده عربی
www.rochediabetescareme.com
اکیوچک نشان تجاری رش است.

