

## МУЖСКОЕ СЕКСУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

СМИ изображают секс как бесконечно захватывающий, приятный и простой. Однако для многих людей и пар реальность совсем другая.

Сексуальные проблемы очень распространены, но поскольку секс часто включает в себя сложные эмоции, пациентам (и врачам) сложно найти, поднять и обсудить эти проблемы. В центре внимания этого раздела находится эректильная дисфункция (ЭД) у мужчин с диабетом.

### Определение эректильной дисфункции

Эректильная дисфункция определяется как постоянная неспособность получить или поддерживать эрекцию, которая является достаточной для сексуальной активности.

Хотя эректильная дисфункция «поражает» большинство мужчин в какой-то момент их жизни, она гораздо чаще встречается у мужчин с диабетом. Эректильная дисфункция затрагивает примерно 34-45 % взрослых мужчин с диабетом.

Пожилые мужчины с длительным стажем диабета, плохим контролем уровня глюкозы в крови (сахара), курящие и имеющие высокое АД, высокий уровень холестерина и низкий уровень мужских половых гормонов, подвергаются наибольшему риску.

Диабет вызывает повреждение стенок кровеносных сосудов, что влияет на кровообращение и приток крови к половому члену. Кроме того, повреждение нервных окончаний может повлиять на качество эрекции.

Эректильная дисфункция также может быть побочным эффектом лекарств, которые часто назначают людям с диабетом (к ним относятся некоторые препараты, снижающие кровяное давление и антидепрессанты).

Диагностика эректильной дисфункции - первый шаг к получению помощи. В первую очередь вам необходимо сообщить врачу, что у вас сексуальные проблемы. Он или она задаст вам конкретные вопросы о качестве ваших эрекций и половой близости. Ваш врач также произведет осмотр, проверит ваше АД, функцию вашего сердца и назначит обследования для уточнения наличия осложнений со стороны глаз, почек. Кроме того, необходимо будет проверить уровень сахара в крови, гликированного гемоглобина, уровня холестерина и тестостерона.

### Лечение эректильной дисфункции

Существует ряд эффективных методов лечения эректильной дисфункции. Важно, чтобы сексуальные партнеры принимали участие в любом обсуждении вариантов лечения.

Препараты, называемые ингибиторами ФДЭ 5 (фосфодиэстеразы5), известные, например, под торговыми названиями Виагра, помогают мужчине достичь и поддерживать эрекцию. Эти препараты увеличивают приток крови к пенису, вызывая эрекцию естественным образом. Они могут безопасно использоваться у большинства мужчин с диабетом, включая пожилых мужчин. Тем не менее, они не безопасны для мужчин, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, особенно при использовании нитратов.

Для мужчин, которым противопоказан прием ингибиторов ФДЭ 5 или при их неэффективности, существуют другие варианты лечения (инъекции, механические устройства, имплантаты и операции).

Основной задачей, тем не менее (по другим причинам, кроме эректильной дисфункции) является поддержание уровня сахара в крови, артериального давления и уровня холестерина в целевом диапазоне, отказ от курения и ежедневная физическая активность. Все это приведет к улучшению общего состояния здоровья и, в свою очередь, к сексуальному здоровью.

#### Эякуляторные расстройства

Эякуляторные расстройства являются распространенным расстройством сексуальной функции у мужчин с диабетом, которые происходят от 32 до 67 процентов из данной категории. Мужчинам с диабетом и эякуляторной дисфункцией, которые заинтересованы в рождении детей, следует обратиться к медицинскому специалисту, имеющему опыт лечения эякуляторной дисфункции.

Несмотря на то, что в Интернете существует огромное количество информации об проблемах с эрекцией, большая часть из них ненадежна и публикуется компаниями, продающими наркотики, добавки или устройства, которые не проходят медицинскую проверку и которые не прошли необходимые исследования и клинические испытания. Такие компании полагаются на то, что многим мужчинам неудобно обсуждать сексуальные проблемы, и поэтому у них возникает соблазн покупать продукты, которые они могут попробовать в уединении.

Эректильная дисфункция – сложная медицинская проблема, которую нужно лечить совместными усилиями различных специалистов. Не пытайтесь самостоятельно её диагностировать или самостоятельно лечить, основываясь на том, что вы читаете в Интернете. Если у вас есть вопросы по эректильной дисфункции или любом аспекте сексуального здоровья, обратитесь к своему врачу.