

V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE



MOTNJA EREKCIJE

Bojan Štrus



*Naša inovativnost in znanje
za učinkovite in varne
izdelke vrhunske kakovosti.*

asist. Bojan Štrus, dr. med.

Univerzitetni klinični center Ljubljana

Klinični oddelek za urologijo

Zaloška 7, Ljubljana

Namesto uvoda

Želja po spolni aktivnosti, ki ji rečemo libido, se ohranja vse življenje, erektilna sposobnost pa peša. Da bi jo izboljšali, je treba živeti čim bolj zdravo, z veliko športne aktivnosti in gibanja, izogibati se je treba kajenju in drugim razvadam ter ohranjati idealno telesno težo.

Vsa ta navodila so splošno znana, v praksi pa težje izvedljiva – kajti duh je voljan, telo pa šibko. Kaj hitro podležemo nezdravim razvadam in prepričanju, da nas pa kaj takega že ne bo prizadelo.



Kaj je motnja erekcije

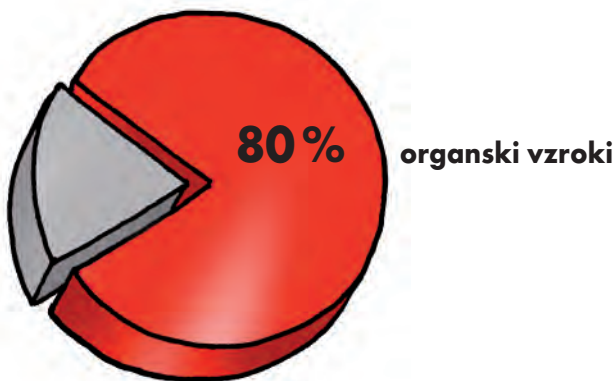
Motnja erekcije ali erektilna disfunkcija, nekoč znana kot impotenca, je nesposobnost moškega, da bi dosegel in/ali vzdrževal otrdelost spolnega uda za uspešen začetek in dokončanje spolnega akta. V partnerskem spolnem razmerju taka motnja prikrajša oba, pri moškem pa tudi zmanjša samozavest in samospoštovanje.



V nobenem starostnem obdobju ni normalno, da moški ne more doseči otrdelosti spolnega uda, še posebno, ko gre za spontane nočne erekcije. Taka motnja je lahko prvi simptom kakšne druge bolezni.

Kaj povzroča motnjo erekcije

Z današnjimi raziskavami je potrjeno, da je v več kot 80 % vzrok za nastanek motnje erekcije organski. Psihogeno pogojena motnja je mnogo redkejša, so pa psihogeni vzroki pogosto pridruženi organskim in motnjo še poslabšajo.



Najpogostejši organski vzrok motnje erekcije so bolezni, ki prizadenejo ožilje:

- srčno-žilne bolezni in zapleti zaradi ateroskleroze,
- sladkorna bolezen,
- zvišan krvni tlak,
- povečane vrednosti krvnih maščob.

Eden od vzrokov za poslabšanje erektilne funkcije je tudi jemanje nekaterih vrst zdravil. Med zdravila, ki lahko povzročijo motnjo erekcije ali pa nanjo pomembno vplivajo, spadajo:

- nekatera zdravila za zniževanje krvnega tlaka,
- nekatera zdravila za umiritev ritma srca,
- nekatera zdravila za depresijo in epilepsijo,
- nekatera druga zdravila.

Verjetnost za nastanek motnje erekcije ali njeno poslabšanje je odvisna tudi od življenjskega sloga. Zdravo in aktivno življenje ohranja dobro sposobnost erekcije. Zato je pomembno, da moški skrbi za zdravo prehrano, ustrezno telesno težo in se dovolj giblje. Izogibati se mora tudi nezdravim navadam, kot so:

- kajenje,
- čezmerno pitje alkohola,
- uporaba nedovoljenih drog.



Kako je mogoče prepoznati organsko motnjo erekcije

V nobenem starostnem obdobju ni običajno, da ne pride do erekcije in otrdelosti spolnega uda. Že v otroštvu in zgodnji mladosti ima moški spontane nočne erekcije, ki niso povezane s spolnim poželenjem. Normalno je, da se ohranijo do pozne starosti. Če moški opazi, da so v nekaj mesecih ali letih postopoma izginile, je zelo verjetno, da se v ozadju skriva neka druga organska bolezen. V takem primeru je nujno, da se pogovori s svojim zdravnikom.



Kdaj je treba k zdravniku

Če moški že dlje časa nima spontane nočne erekcije in tudi ne spolnih odnosov, pa si jih želi, mora to zaupati svojemu izbranemu zdravniku ali zdravnici. Zaupati težavo zdravnici je seveda mnogo težje, vendar je treba vedeti, da take težave pestijo skoraj vsakega drugega moškega po 40. letu. Zdravniki obravnavajo to težavo enako resno kot druge bolezni, zato pred pogovorom ni treba imeti pomislekov.

Pogovor z zdravnikom je pomemben, ker zdravnik z ustreznim zdravljenjem lahko pomaga, da:

- **se ponovno vzpostavi normalno spolno življenje,**
- **se izboljšata kakovost življenja in odnos med partnerjema.**

Poleg tega pa je pogovor o motnji erekcije opozorilo za zdravnika, da je treba podrobno preveriti splošni zdravstveni status moškega in ugotoviti, **ali so se pojavile še druge bolezni.**

Zdravljenje sočasnih bolezni je pomembno predvsem zato, da te bolezni ne napredujejo. Srčno-žilne bolezni in sladkorna bolezen, ki so pogosto vzrok motnje erekcije, se namreč lahko stopnjujejo in pripeljejo do zapletov, kot sta srčni infarkt in možganska kap. Zdravljenje teh bolezni hkrati lahko vpliva tudi na izboljšanje erektilne sposobnosti.

Kakšno je zdravljenje motnje erekcije

Zdravljenje motnje erekcije je postalo z odkritjem zdravil v obliki tablet veliko preprostejše. Prejšnji postopki so bili nemalokrat boleči (vsadki, revaskularizacija, vakuumske konstriksijske naprave, injekcije v spolni ud).

Tablete za zdravljenje motnje erekcije vsebujejo učinkovine, ki zavirajo delovanje posebnega encima (fosfodiesteraze tipa 5) v tkivu spolnega uda in tako omogočijo erekcijo ali pa jo izboljšajo. Da tablete učinkujejo, je potrebna spolna stimulacija. Tablete sildenafil, tadalafil in vardenafil (zaviralcev encima fosfodiesteraze tipa 5) so po priporočilih Evropske zveze za urologijo zdravila prve izbire za zdravljenje erektilne motnje.



Med seboj so primerljive po učinkovitosti, razlikujejo pa se v tem, kako hitro nastopi učinek (od 10 minut do 2 uri) in kako dolgo traja (od 6 do 36 ur). Jemlje jih lahko vsak moški, če ne uporablja nitroglicerina (v kakršnikoli obliki) za zdravljenje angine pectoris, če je bil v zadnjih mesecih splošno telesno dejaven in ni doživel infarkta ali možganske kapi.

Zdravnik tablete za zdravljenje motnje erekcije predpiše na beli samoplačniški recept, s katerim je mogoče kupiti učinkovito in varno zdravilo vrhunske kakovosti. V naših lekarnah so na voljo štiri zdravila za motnjo erekcije. Vsa so pakirana po štiri tablete.



Zdravila za motnjo erekcije, ki se dobijo brez recepta in ne v lekarnah, so lahko nevarna ali pa niso učinkovita. Zato ni dobro jemati zdravil, ki jih ni predpisal zdravnik.

Redko se zgodi, da zdravljenje s sildenafilom ali drugimi zaviralci encima fosfodiesteraze tipa 5 ni mogoče ali da ni uspešno. Takrat se uporabijo druge metode zdravljenja.

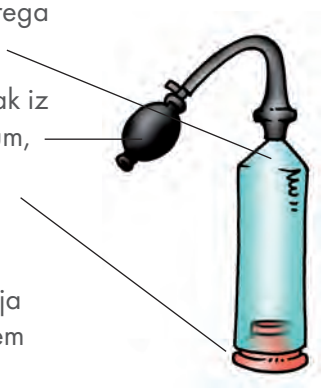
Injekcijsko vbrizganje posebne vazoaktivne snovi v spolni ud povzroči nehoteno erekcijo (to pomeni, da erekcija nastopi zelo hitro in se ji ni mogoče izogniti). Spolna stimulacija ni potrebna. Bolnike, ki potrebujejo tako zdravljenje, naučijo, da si lahko zdravilo sami vbrizgajo, podobno kot si sladkorni bolniki vbrizgajo inzulin.



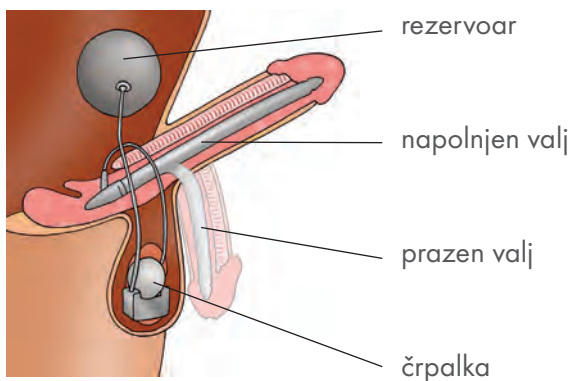
Če tako zdravljenje bolniku ne ustreza, mu zdravnik lahko predlaga dvoje.

Vakuumska črpalka s pomočjo vakuumata potegne kri v spolni ud in tako povzroči erekcijo. Napravo sestavljajo:

- plastičen valj, v katerega se vstavi spolni ud,
- črpalka, ki izčrpa zrak iz valja in ustvari vakuum,
- elastičen obroček, ki se namesti na koren spolnega uda zato, da po odstranitvi valja zadržuje kri v spolnem udu in tako ohranja erekcijo.



Vsaditev penilne proteze je dokončna rešitev. Sodobne penilne proteze so sestavljene iz dveh valjev, ki sta kirurško vstavljena v spolni ud. Kadar bolnik želi, lahko valja s pritiskanjem na vsajeno črpalko napolni s tekočino iz rezervoarja, ki je vsajen pod kožo v mošnji. Pri tem spolni ud pride v položaj erekcije. Po spolnem odnosu bolnik s preprostim manevrom tekočino spet pretoči v rezervoar in erekcija preneha.



Česa ne smete narediti

- Nikoli ne vzemite več vrst tablet za erekcijo hkrati oziroma v istem dnevu.
- Nikoli ne prekoračite največjega dovoljenega dnevnega odmerka, ki ga navaja proizvajalec.
- Vzemite najmanjši odmerek, ki vam omogoči zadovoljivo otrdelost spolnega uda.
- Zdravil za zniževanje krvnega tlaka ne jemljite sočasno ali nekaj ur pred zdravilom za zdravljenje motnje erekcije.
- **Sočasno jemanje nitratov je prepovedano.** Če ste pod vplivom zdravila za motnjo erekcije, jih lahko vzamete **samo pod zdravniškim nadzorom**, ob stalni kontroli krvnega tlaka in srčnega delovanja z monitorjem v enoti za intenzivno terapijo.



- Ne iščite in ne kupujte zdravil prek spleta ali od preprodajalcev, saj ne bodo učinkovala, ker so pogosto brez učinkovine. Lahko se zgodi, da vam bodo celo škodovala.

Kaj lahko storite

Veliko moških se sooča z motnjo erekcije, vendar jih le 5 % poišče ustrezno zdravljenje. Svetujem vam, da **spregovorite o tem**, saj zdravljenje lahko začne že vaš izbrani zdravnik z izdajo samoplačniškega recepta za ustrezna zdravila.

Če se želite prepričati, kakšna je vaša erektilna sposobnost, **izpolnite Vprašalnik za oceno erektilne funkcije IIEF-5**. To je mednarodni vprašalnik, ki s pomočjo petih vprašanj opisuje stanje moškega in njegovo erektilno sposobnost. Vam in zdravniku omogoča približno oceno motnje, prevedeno v seštevek. Seštevek seveda ni absolutno merilo za vaše težave, je pa dober pokazatelj, zato olajša odločitev za začetek pogovora z zdravnikom in omogoči prehod na temo, o kateri je težko spregovoriti.



Knjižice iz zbirke V skrbi za vaše zdravje so na voljo tudi na spletni strani www.krka.si.

Več informacij o motnji erekcije dobite na spletni strani www.ezdravje.com/si/secila.

V skrbi za vaše zdravje

Motnja erekcije

Avtor

Bojan Štrus

Izdala in založila

Krka, d. d., Novo mesto

Nastalo v sodelovanju s

Kliničnim oddelkom za urologijo Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana

Ilustracije

Bojan Sumrak

Tisk

Tiskarna Vek, 2010

Naklada

10 000 izvodov

Publikacija je brezplačna.

Nosilka vseh avtorskih pravic je Krka, d. d., Novo mesto.

Vprašalnik za oceno erektilne funkcije IIEF-5

(mednarodni indeks erektilne funkcije)

Pri vsakem vprašanju izberite tisti odgovor, ki najbolje opisuje vaše stanje v zadnjih šestih mesecih.
Število točk vpišite v okence.

1. Kako ocenjujete zaupanje vase, da lahko dobite in obdržite erekcijo?

- | | | |
|------------|---------|--------------------------|
| zelo šibko | 1 točka | <input type="checkbox"/> |
| šibko | 2 točki | <input type="checkbox"/> |
| zmerno | 3 točke | <input type="checkbox"/> |
| precejšnje | 4 točke | <input type="checkbox"/> |
| popolno | 5 točk | <input type="checkbox"/> |

2. Kako pogosto so bile vaše erekcije dovolj močne, da ste lahko prodrli v partnerko?

- | | | |
|--|---------|--------------------------|
| nikoli ali skoraj nikoli | 1 točka | <input type="checkbox"/> |
| občasno (<i>manj kot v polovici poskusov</i>) | 2 točki | <input type="checkbox"/> |
| včasih (<i>približno v polovici poskusov</i>) | 3 točke | <input type="checkbox"/> |
| večinoma (<i>veliko več kot v polovici poskusov</i>) | 4 točke | <input type="checkbox"/> |
| skoraj vedno ali vedno | 5 točk | <input type="checkbox"/> |

3. Kako pogosto vam je uspelo med spolnim odnosom obdržati erekcijo, ko ste že prodrli v partnerko?

- | | | |
|--|---------|--------------------------|
| nikoli ali skoraj nikoli | 1 točka | <input type="checkbox"/> |
| občasno (<i>manj kot v polovici poskusov</i>) | 2 točki | <input type="checkbox"/> |
| včasih (<i>približno v polovici poskusov</i>) | 3 točke | <input type="checkbox"/> |
| večinoma (<i>veliko več kot v polovici poskusov</i>) | 4 točke | <input type="checkbox"/> |
| skoraj vedno ali vedno | 5 točk | <input type="checkbox"/> |

4. Kako težko vam je bilo vzdrževati erekcijo do konca spolnega odnosa?

- | | | |
|---------------|---------|--------------------------|
| izredno težko | 1 točka | <input type="checkbox"/> |
| zelo težko | 2 točki | <input type="checkbox"/> |
| težko | 3 točke | <input type="checkbox"/> |
| dokaj težko | 4 točke | <input type="checkbox"/> |
| ni bilo težko | 5 točk | <input type="checkbox"/> |

5. Kako pogosto ste bili zadovoljni s spolnim odnosom?

- | | | |
|--|---------|--------------------------|
| nikoli ali skoraj nikoli | 1 točka | <input type="checkbox"/> |
| občasno (<i>manj kot v polovici poskusov</i>) | 2 točki | <input type="checkbox"/> |
| včasih (<i>približno v polovici poskusov</i>) | 3 točke | <input type="checkbox"/> |
| večinoma (<i>veliko več kot v polovici poskusov</i>) | 4 točke | <input type="checkbox"/> |
| skoraj vedno ali vedno | 5 točk | <input type="checkbox"/> |

Seštejte točke pri vprašanjih od 1 do 5.

Seštevek točk

Če je seštevek manjši od 21, vam priporočamo, da se pogovorite s svojim zdravnikom.

Motnja erekcije je težava intimne narave, o kateri se tisti, ki se z njo soočajo, le neradi in težko pogovarjajo.

V Krki smo za vas pripravili spletno stran **www.midva.com**, kjer se lahko diskretno informirate o motnji erekcije. Podrobno so predstavljene informacije o erekciji, motnji erekcije in njenem zdravljenju ter o tem, kako lahko moškemu tudi partnerka pomaga pri reševanju težave. Navedeni so tudi naslovi ambulant za motnjo erekcije v Sloveniji.



Spolna moč kot nekoč

Če želite o motnji erekcije kaj vprašati, pokličite na Krkino brezplačno telefonsko številko, kjer vam bo prisluhnil in svetoval specialist urolog.



Midva.com www.midva.com



080 2 69 2

Brezplačno svetovanje urologa
vsak **četrtek od 16. do 18. ure.**



Krka, d. d., Novo mesto
Šmarješka cesta 6
8501 Novo mesto
www.krka.si