



مرض السكري والجنس   
فرص جيدة للحب

*Lilly*



تتحدد الحياة الجنسية الكاملة والمُرضية من خلال العديد من العوامل. بالإضافة إلي علاقة مبنية على التفاهم فإن العوامل النفسية تأتي في المقام الأول وتتحكم في الإشباع والرضا لدى النساء والرجال. لكن يجب أيضاً أن تكون الوظائف الجسدية سليمة حتى تتمكن من عيش حياة خالية من الهموم.

ويشمل ذلك سلامة الأعصاب والأوعية الدموية، والتي غالباً ما تتأثر بارتفاع مستويات السكر في الدم لدى مرضى السكري.

والآثار الجانبية للأدوية والمشكلات النفسية المحتملة نتيجة المتطلبات الخاصة للحياة اليومية يمكن أن تثقل على المصابين. لذلك، في الغالب لا يستمتع الأشخاص المصابون بمرض السكري بحياتهم الجنسية بالطريقة التي تتناسب بالفعل مع ظروفهم المعيشية أو أعمارهم.

## لست وحدك

### هناك أسباب عديدة لمشكلات ضعف الانتصاب

أثناء الاستشارة، سيبحث فريق مرض السكري الخاص بك أولاً عن الأسباب الفردية لمشكلتك. تشمل الأسباب الشائعة لضعف الانتصاب مع مرض السكري ما يلي:

- ✓ تلف الأوعية الدموية، خاصة في القضيب والشرابين الحوضية
- ✓ تلف الأعصاب
- ✓ الآثار الجانبية للأدوية، ومنها مثلاً بعض أدوية خفض نسبة السكر في الدم، وأدوية خفض ضغط الدم (مثل حاصرات المستقبل بيتا) وأدوية الاكتئاب أو المهدئات
- ✓ المشاكل النفسية، مثل الاكتئاب والخوف من الفشل ومشاكل الشريك والمخاوف الصحية
- ✓ الاضطرابات الهرمونية
- ✓ الألام المزمنة

يُعد ضعف الانتصاب شائعاً جداً لدى مرضى السكري من الذكور. يتأثر بذلك ما بين 35 و 90 % من الرجال المصابين بالسكري حسب الدراسات المختلفة. ويتسبب العمر ومدة مرض السكري في زيادة خطر الإصابة بمشكلات الانتصاب. بالإضافة إلى ضعف الانتصاب، يمكن أن يحدث نقص في القذف، أو تأخير النشوة الجنسية أو فقدانها، أو تضيق القلفة أو التهاب في الحشفة. وقد يحدث أيضاً نقص في هرمون التستوستيرون. ومع ذلك، فإن تشخيص "ضعف الانتصاب" لا يجب بالضرورة أن يستمر مدى الحياة. وهناك طرق عديدة لاستئناف حياة حميمة سعيدة - حتى مع مرض السكري.

أولاً وقبل كل شيء: تحدث عن مشكلتك بصراحة - مع شريكك ومع طبيب أو فريق مرض السكري الذي تثق به! لا تبقي في حلقة مفرغة من العزلة والشك في الذات والشعور بالذنب والعار. ويمكن كذلك الأحد المنتديات على الإنترنت مثلاً تقديم مساعدات ميدانية في هذا الموضوع. وبعد تبادل المعلومات مع الآخرين دون الكشف عن الهوية، غالباً ما يكون المصابون على استعداد لزيارة الطبيب التي طال انتظارها أو الانفتاح مع شريكهم.

✓ اضطرابات التمثيل الغذائي للدهون

✓ قصور الكلى في المرحلة النهائية مع الغسيل الكلوي

وقد يشير ضعف الانتصاب أيضًا إلى مشاكل في القلب والأوعية الدموية في مرحلة مبكرة. لذلك سيقوم طبيبك بفحصك بحثًا عن مثل هذه الأمراض.

### نصائح لعلاج ضعف الانتصاب

يوجد العديد من الإجراءات الخاصة بعلاج مرض السكري والمناسبة للقضاء على ضعف الانتصاب أو الحد منه. ومنها ما يلي:

✓ ضبط سكر الدم في المعدل الطبيعي تقريبًا

✓ إنقاص الوزن الزائد

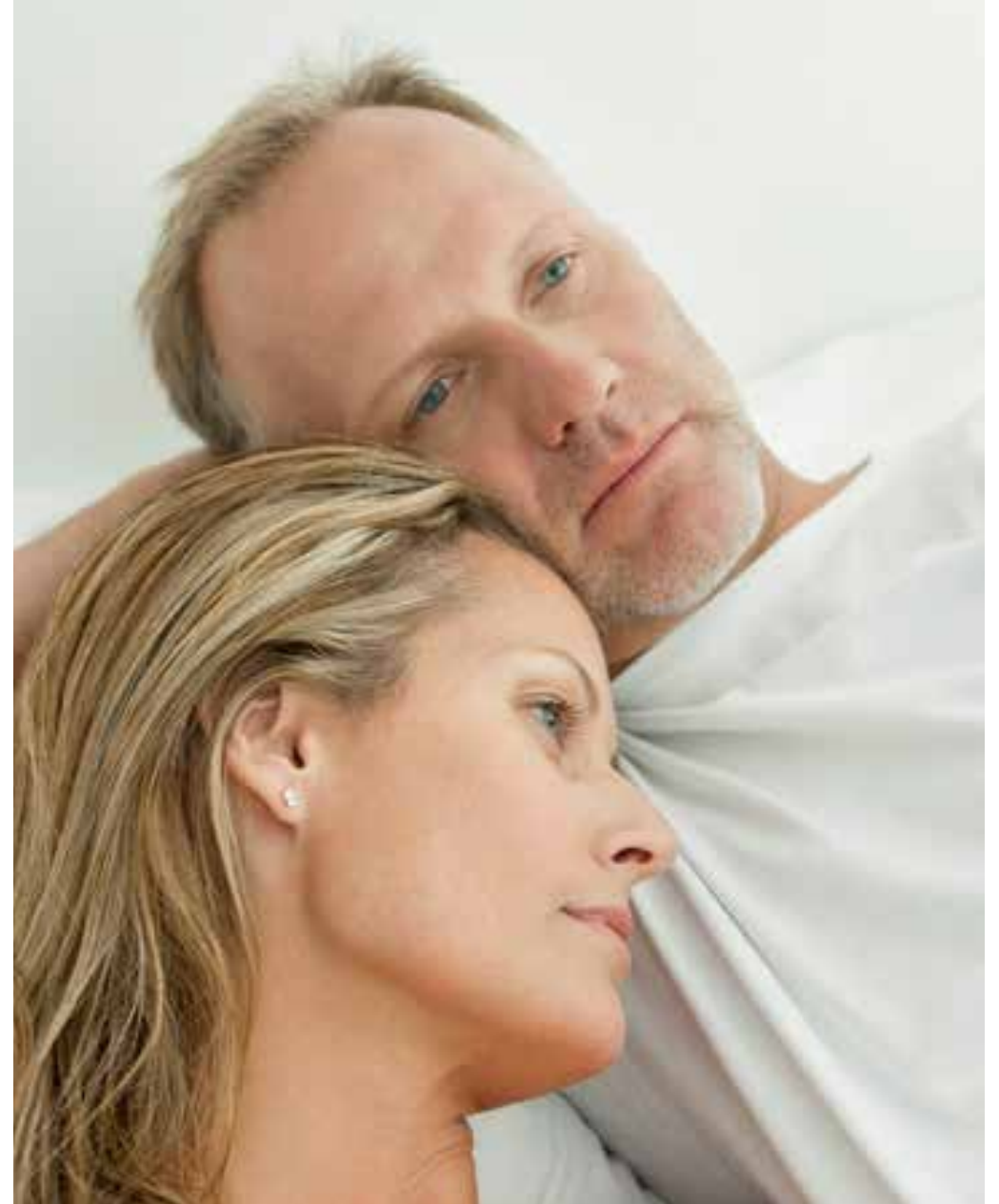
✓ الابتعاد عن النيكوتين

✓ الاستهلاك المعتدل للكحول

✓ اتباع نظام غذائي متنوع بسرعات حرارية قليلة ومناسب لنمط الحياة

✓ الحركة المنتظمة

إن تغيير عادات الحياة الضارة من الأمور الواجبة للغاية في علاج ضعف الانتصاب. للقيام بذلك، يمكن لفريق مرض السكري الخاص بك أن ينصحك أثناء الاستشارة حول الإجراءات الإضافية المناسبة لك. تدعم الاستشارة النفسية خاصة في وجود الشريك، العلاج المثالي.



### تتأثر النساء بنفس القدر

يمكن أن تعاني المريضات بالسكري أيضاً من فقدان الرغبة الجنسية لديهم بسبب المرض أو إعاقات جسدية مختلفة في منطقة الأعضاء التناسلية. وفقاً لدراسة أمريكية، فإن واحداً من بين كل أربعة مرضى مصابات بالسكري لا ترضى عن حياتها العاطفية، وبالنسبة للنساء المعتمدات على الأنسولين فإن النسبة تصل إلى الثلث. والأسباب الأكثر شيوعاً التي ذكرتها النساء عن عدم الرضا بالحياة الجنسية هي جفاف المهبل وصعوبة الوصول إلى النشوة الجنسية. ينتج عن هذا آلام أثناء الجماع وبرود جنسي متزايد وخوف من خيبات الأمل الأخرى في ظل استمرار المشكلات.

### تحدثي بكل حرية

كما هو الحال مع الرجال، يتمتع العديد من النساء عن التعامل بشكل منفتح مع هذه المشكلة بسبب الشعور بالخجل أو الشك في الذات. وقد بلغت الحالات غير المبلغ عنها لمريضات السكري اللاتي يعانين من مشكلات جنسية عدداً أعلى بكثير من عدد الرجال. لهذا السبب يسري هنا أيضاً: أن التحدث هو أولى خطوات الحل والخطوة الأولى للاستمتاع بحياة جنسية مرضية مرة أخرى.

**علاوة على نفس الأسباب التي يعاني منها الرجال وخاصة نقص الهرمونات (الإستروجين) أثناء وبعد انقطاع الطمث، فإن الأسباب الرئيسية لدى مريضات السكري هي:**

- ✓ آثار ارتفاع مستويات السكر في الدم
- ✓ وتلف الأعصاب والأوعية الدموية

المسؤولة عن فقدان الرغبة الجنسية. ويمكن لتقلبات السكر في الدم ومستويات السكر المرتفعة للغاية أن تُجفف الأغشية المخاطية للمهبل، مما يُسبب الألم أثناء الجماع. يؤدي تلف الأعصاب في منطقة الأعضاء التناسلية ونقص الدورة الدموية إلى تقليل الرغبة وبالتالي تقليل متعة الجنس بشكل كبير. العدوى الفطرية المتكررة التي تحدث في المهبل أو المسالك البولية يمكن أن تسبب مشكلات إضافية لهؤلاء المرضى.

ولا يوجد سبب يمنع مرضى السكري من تناول الأدوية لعلاج ضعف الانتصاب. تعرف في هذا الصدد المواد المعززة للدورة الدموية بشكل خاص جميع المواد الفعالة تتطلب وصفة طبية. لذلك، يمكن لطبيبك أن يُخبرك بشكل أفضل ما إذا كان هذا المسار مناسباً لك.



يُرجى شراء جميع المستحضرات في هذه الفئة فقط من صيدلية موثوق بها، حيث يوجد العديد من المنتجات المزيفة المتداولة ذات المنشأ المشكوك فيه والتأثير غير المؤكد!

إذا لم يُظهر الدواء أي تأثير، فقد يكون من المفيد تعديل الجرعة مثلاً أو التغيير إلى دواء آخر. بالإضافة إلى ذلك، من الممكن استخدام الوسائل الميكانيكية مثل أحزمة الربط أو مضخات التفريغ، وحقن النسيج الانتصابي في البداية تحت إشراف طبي أو إجراء عملية جراحية للأوعية الدموية للقضيب.





#### الملخص

تساهم الحياة الجنسية الكاملة والمُرضية بشكل كبير في الشعور بالصحة الجيدة والاستقرار النفسي. لذلك لا ينبغي أن يؤثر مرض السكري سلباً على الحب. ويمكن أن تساعد الاستشارة الطبية أو النفسية في استعادة النشاط الجنسي الطبيعي لكل من الرجال والنساء على حدٍ سواء. خُذ الخطوة الأولى وحدد موعدًا للمقابلة!

## طرق للخروج من إحباط انعدام الرغبة الجنسية

من أجل علاج نقص الرغبة الجنسية، سيقوم طبيبك، بالإضافة إلى ضبط مستويات السكر في الدم في المعدل الطبيعي تقريباً، بتوضيح الاضطراب الهرموني المحتمل، إما فيما يتعلق بمرض السكري أو بأمراض الغدة الدرقية أو الغدة النخامية. علاوة على ذلك، وكما هو الحال في مرضى السكري من الذكور، فإن التغيير في نمط الحياة والدعم النفسي من الأمور المفيدة. وسيقدم لك فريق مرض السكري الخاص بك توصيات بهذا الشأن. يمكن أيضاً استخدام كريمات التزليق والمراهم المرطبة لمريضات السكري.



## نشيط جنسياً دون خوف من انخفاض نسبة السكر في الدم

أثناء ممارسة الجنس، تستهلك السرعات الحرارية، على غرار ممارسة الرياضة. لهذا السبب، من المهم مراقبة مستويات السكر في الدم.

لذلك : ينبغي لك

- ✓ فحص نسبة السكر في الدم بانتظام للتأكد من أنها غير منخفضة للغاية قبل ممارسة الجنس.
- ✓ تناول شيئاً قبل ممارسة الجنس وبعدها حسب مستوى السكر في الدم
- ✓ اعتماداً على مستوى السكر في الدم، تناول وجبة خفيفة صغيرة قبل النوم

## المصادر

Copeland KL, Brown JS, Creasman JM et al.: Diabetes mellitus and sexual function in middle-aged and older women. *Obstetrics & Gynecology*. 2012; 120(2): 331–40

Hien P, Böhm P: دليل مرض السكري. دليل الممارسة والعيادة. Springer. 2010; S. 111–112, S. 223–225

Kouidrat Y et al. High prevalence of erectile dysfunction in diabetes: a systematic review and meta-analysis of 145 studies. *Diabet Med*. 2017 Sep;34(9):1185-1192

Schmeisl GW, دليل التدريب لمرض السكري, Elsevier GmbH, München, الطبعة التاسعة 2019, صفحة 176.

Copyright © 2021, Eli Lilly and Company. جميع الحقوق محفوظة.