



DİYABET VE CİNSELLİK

AŞK HAYATINIZI KURTARABİLİRSİNİZ

Lilly

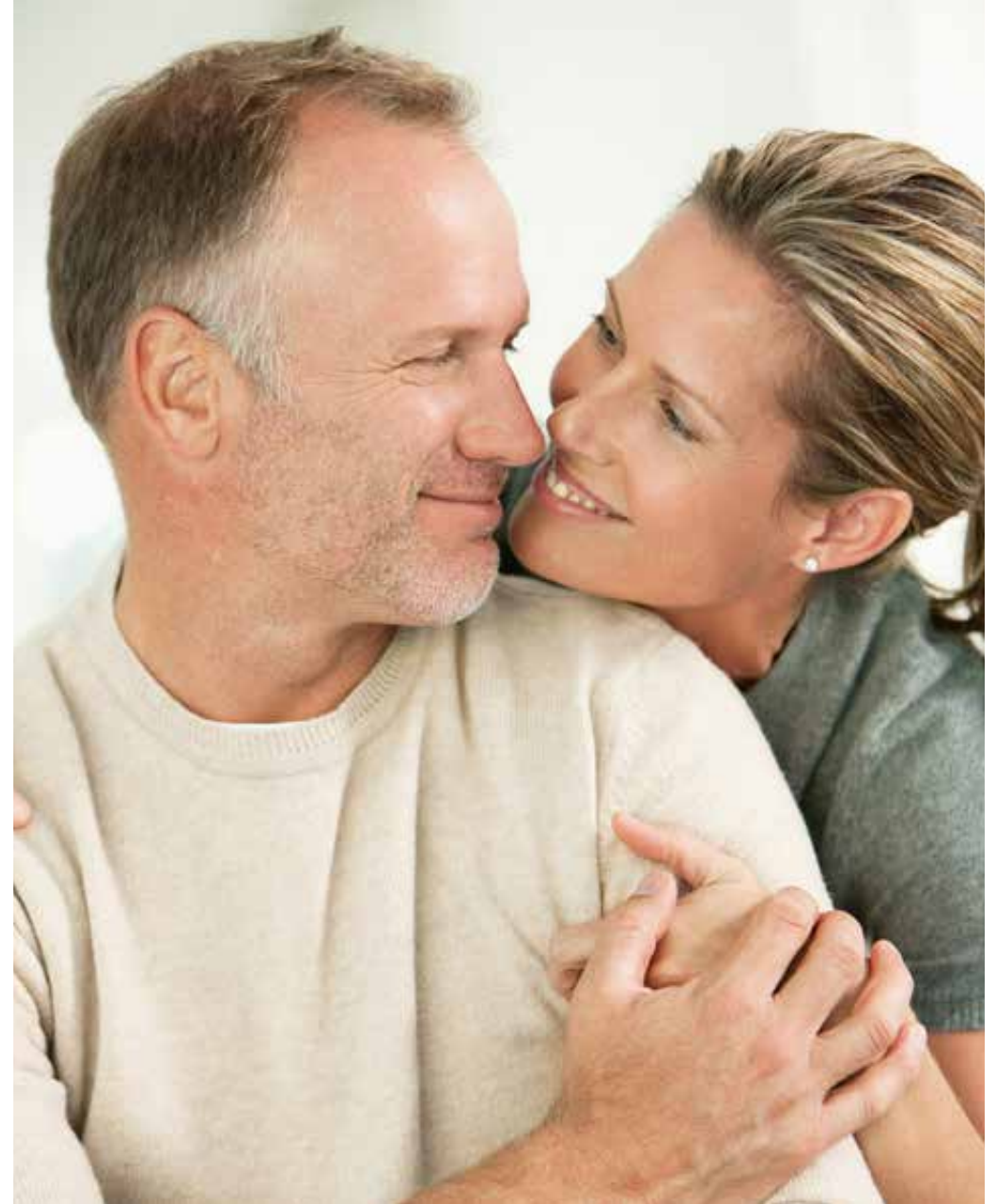
Cinsel yaşamı doyurucu ve tatmin edici hale getiren pek çok faktör bulunur. İyi ilerleyen bir ilişkinin yanı sıra hem kadınlarda hem de erkeklerde doyum ve tatmin olma, her şeyden önce ruhsal faktörlere bağlıdır. Ancak kaygısız bir şekilde zevk alabilmek için fiziksel işlevlerde de herhangi bir sorun olmamalıdır.

Diyabet hastalarının yüksek kan şekeri seviyelerinden etkilenen sinirler ve kan damarlarının da bu bağlamda sağlıklı olması gerekir. İlaçların yan etkilerinden ve günlük hayattaki belirli problemlerden dolayı oluşan psikolojik sorunlar da hastaları zorlayabilir. Örneğin diyabetli kişiler genellikle aşk hayatlarından kendileriyle eşit imkanlara sahip veya yaşlıları olan kişiler kadar zevk alamazlar.

YALNIZ DEĞİLSİNİZ

Sertleşme sorunu erkek diyabet hastalarında çok yaygındır. Araştırmaya bağlı olarak diyabetli erkeklerin %35-90'ının bu rahatsızlığı yaşadığı görülmüştür. Yaş ve diyabet süresi arttıkça sertleşme sorunlarının ortaya çıkma riski de artar. Sertleşme sorununa ek olarak boşalamama, orgazmın gecikmesi veya hiç olmaması, sünnet derisinin daralması veya penis ucu iltihabı gibi durumlar da yaşanabilir. Testosteron hormonu eksikliği görülmesi de muhtemeldir. Ancak "erektil disfonksiyon" yani sertleşme sorunu mutlaka hayat boyu sürmek zorunda değildir. Diyabetle de mutlu bir cinsel yaşam sürdürmenin pek çok yolu vardır.

Her şeyden önce partnerinize ve güvendiğiniz bir doktor veya diyabet ekibine sorunlarınızı açıkça ifade edin! Başkalarından izole olma, kendinden şüphe etme, suçluluk ve utançtan oluşan bir kısır döngü içine girmeyin. Örneğin böyle bir konuda internetteki bir forum sitesi bile ilk aşamada yardımcı olabilir. Başkalarıyla anonim olarak görüştüğten sonra hastalar genellikle uzun süredir erteledikleri doktor ziyaretini gerçekleştirmeye veya partnerlerine açılmaya hazır hale gelirler.





Ereksiyon sorunlarının birçok nedeni vardır

Diyabet ekibiniz sizinle görüşürken öncelikle sorununuzun bireysel sebeplerini bulmaya çalışacaktır. Diyabette ereksiyon sorunlarının yaygın nedenleri şunlardır:

- ✓ Kan damarlarının, özellikle penisin ve pelvik arterlerin hasar görmüş olması
- ✓ Sinirlerin zarar görmesi
- ✓ Kan şekerini düşüren bazı ilaçların ve beta bloker gibi tansiyon düşürücülerin yan etkileri, antidepresanlar veya sakinleştiriciler
- ✓ Ruhsal sorunlar: Depresyon, başarısızlık korkusu, partnerle yaşanan problemler ve sağlık konusundaki endişeler gibi
- ✓ Hormon bozuklukları
- ✓ Kronik ağrılar
- ✓ Yağ metabolizması bozuklukları
- ✓ Diyalizli son dönem böbrek yetmezliği

Aynı şekilde, sertleşme sorunu da erken bir aşamada kardiyovasküler sorunların göstergesi olabilir. Bu nedenle doktorunuzun sizi bu hastalıkları da göz

önünde bulundurarak muayene etmesi ihtimal dahilindedir.

Eretil disfonksiyonun tedavisine yönelik ipuçları

Diabetes mellitus tedavisi için alınan birçok önlem, erektil disfonksiyonun önlenmesini/hafifletilmesini de sağlar. Bu önlemler aşağıdaki gibidir:

- ✓ kan şekerinin normale yakın bir seviyeye çekilmesi
- ✓ fazla kilolardan kurtulmak
- ✓ nikotinden uzak durmak
- ✓ alkolü dozunda tüketmek
- ✓ zengin bir çeşitliliğe sahip, yaşam tarzına göre şekillendirilmiş ve az kalorili bir beslenme
- ✓ düzenli hareket

Zararlı alışkanlıklardan kurtulmak, erektil disfonksiyon tedavisinin başarılı bir şekilde sonuçlanması konusunda oldukça umut vericidir. Diyabet ekibiniz almanız gereken diğer önlemler konusunda da size tavsiyelerde bulunabilir. Bir yandan psikolojik danışmanlık hizmeti de alarak terapinizi destekleyebilirsiniz. Bu hizmeti partnerinizle birlikte almanız en doğrusu olacaktır.

Genelde diyabetli kişilerin sertleşme sorunu tedavisi için ilaç almalarında herhangi bir sakınca yoktur. Bu noktada özellikle kan dolaşımını arttıran maddeler bilinmektedir. Etkin maddelerin tamamı sadece reçete ile temin edilebilir. Dolayısıyla size bu konudaki en iyi tavsiyeyi doktorunuz verebilir.



Lütfen bu kategorideki tüm preparatları yalnızca güvenilir eczanelerden alın, çünkü kaynağı ve etkisi belirsiz birçok taklit ürün satışı çıkarılmış durumda!

Elinizdeki preparatın herhangi bir etkisi yoksa dozu yeniden ayarlamak veya başka bir preparata geçmek yararlı olabilir. Diğer seçenekler arasında sıkma kitleri ve vakum pompaları gibi mekanik anlamda yardımcı olacak ürünler, başlangıçta tıbbi gözetim altında gerçekleştirilebilecek erektil doku enjeksiyonu ve penise giden kan damarları üzerinde yapılabilecek operasyonlar bulunmaktadır.



KADINLAR DA AYNI ŞEKİLDE ETKİLENİYOR

Diyabet hastaları, rahatsızlıkları nedeniyle libido kaybıyla veya cinsel bölgede çeşitli fiziksel bozukluklarla karşılaşabilirler. Amerika'da yapılan bir araştırmaya göre, her dört diyabet hastasından biri aşk hayatından memnun değil. İnsülin kullanmak zorunda olan kadınlar arasında bu oran üçte bire kadar yükseliyor. Kadınlar vajina kuruluğunu ve orgazm güçlüklerini tatmin edici olmayan bir cinsel yaşamın en sık görülen nedenleri olarak gösteriyor. Bu da cinsel ilişki sırasında ağrıya ve sorunların devam etmesiyle birlikte cinsel hoşnutsuzluğun ve daha fazla hayal kırıklığı yaşama endişesinin artmasına sebebiyet veriyor.

Açıkça konuşun

Tıpkı erkeklerde olduğu gibi pek çok kadın da utanç duyduğu ya da kendinden şüphe ettiği için bu sorunla açıkça yüzleşmekten kaçınmaktadır. Cinsel sorunları olan ve bu sorunlarıyla ilgili herhangi bir yere başvurmayan diyabetli kadınların sayısı, erkeklerinkine oranla çok daha fazladır. Dolayısıyla burada da aynı şey geçerlidir: Sorunla ilgili konuşmaktan kaçınmamak, çözüme ve tatmin edici bir cinsel yaşama doğru atılacak ilk adımdır.

Kadın diyabet hastalarında, erkekler için saydığımız nedenlerin ve özellikle menopoz sırasında ve sonrasında hormon eksikliği (östrojen) görülmesinin yanı sıra:

- ✓ yüksek kan şekeri seviyesinin etkileri ve
- ✓ sinirlerin ve kan damarlarının hasar görmüş olması da

cinsel isteksizliğe yol açmaktadır. Kan şekerindeki değişimler ve yüksek şeker seviyeleri vajinadaki mukoza katlantılarını cinsel ilişki sırasında acı verecek derecede kurutabilir. Genital bölgedeki sinirlerin zarar görmesi ve yetersiz kan dolaşımı, zevk hissini ve dolayısıyla seksten alınan keyfi büyük ölçüde azaltabilir. Vajinada sık görülen mantar enfeksiyonları veya idrar yolu enfeksiyonları da bu hastalar için ilave sorunlara yol açabilir.

İsteksizlik artık sizin için bir dert olmaktan çıkmalı



Libido eksikliğini tedavi etmek için doktorunuz sadece kan şekeri seviyenizin normale yakın olup olmadığını kontrol etmekle kalmayacak, aynı zamanda diyabetle bağlantılı veya tiroid ya da hipofiz bezlerindeki hastalıklardan kaynaklanan olası bir hormonal bozukluğun olup olmadığını da tespit edecektir. Ayrıca erkek diyabet hastalarında olduğu gibi, yaşam tarzının değiştirilmesi ve psikolojik destek almak da mantıklı olacaktır. Diyabet ekibiniz size önerilerde bulunacaktır. Diyabet hastalarının da kayganlaştırıcı krem ve nemlendirici merhem kullanması mümkündür.

Hipoglisemi korkusu olmadan aktif bir cinsel hayata sahip olabilirsiniz

Seks sırasında tıpkı egzersiz yaparken olduğu gibi kalori yakarsınız. Dolayısıyla o esnada kan şekeri değerlerinizin kontrol altında olması oldukça önemlidir.

Bu nedenle:

- ✓ kan şekerinizi düzenli olarak test edin, böylece cinsel ilişkiden önce çok düşük değerlere inmediğini bilirsiniz
- ✓ kan şekeri değerine bağlı olarak cinsel ilişkiden önce ve sonra bir şeyler yiyin
- ✓ kan şekeri değerine bağlı olarak uyumadan önce küçük bir şeyler atıştırın

Kaynakça

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: *Diabetes-Handbuch. Eine Anleitung für Praxis und Klinik*. 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, *Schulungsbuch Diabetes*, Elsevier GmbH, München, 9. Auflage 2019, S. 176.

Telif Hakkı © 2021, Lilly İlaç Ticaret Ltd. Şti. Tüm hakları saklıdır.



ÖZET

Tatmin edici ve doyurucu bir cinsel yaşam, sağlığa ve ruhsal dengeye önemli katkılarda bulunur. Bu nedenle aşk hayatı, diyabete yakalanmamalıdır. Hem kadınlar hem de erkekler tıbbi veya psikolojik yardım alarak normaldeki aktif cinsel hayatlarına dönebilirler. İlk adımı atın ve bir randevu alın!