



ДИАБЕТ И ПОЛОВАЯ ЖИЗНЬ

ВЫСОКИЕ ШАНСЫ НА ЛЮБОВЬ

Lilly

Полноценная и приносящая удовлетворение половая жизнь определяется многими факторами. Наряду с доверительными взаимоотношениями, сюда также относятся, прежде всего, психические факторы, которые как у женщин, так и у мужчин управляют удовольствием и удовлетворением. Но, чтобы наслаждаться жизнью в полной мере, должны быть в порядке и физиологические функции организма.

Сюда относятся неповрежденные нервы и кровеносные сосуды, которые у диабетиков часто страдают от высокого уровня сахара в крови. Побочные действия медикаментов, а также возможные психологические проблемы, связанные с повседневными заботами, могут вредить пациентам. Таким образом люди с диабетом часто отказываются от сексуальной жизни, соответствующей их условиям жизни и возрасту.

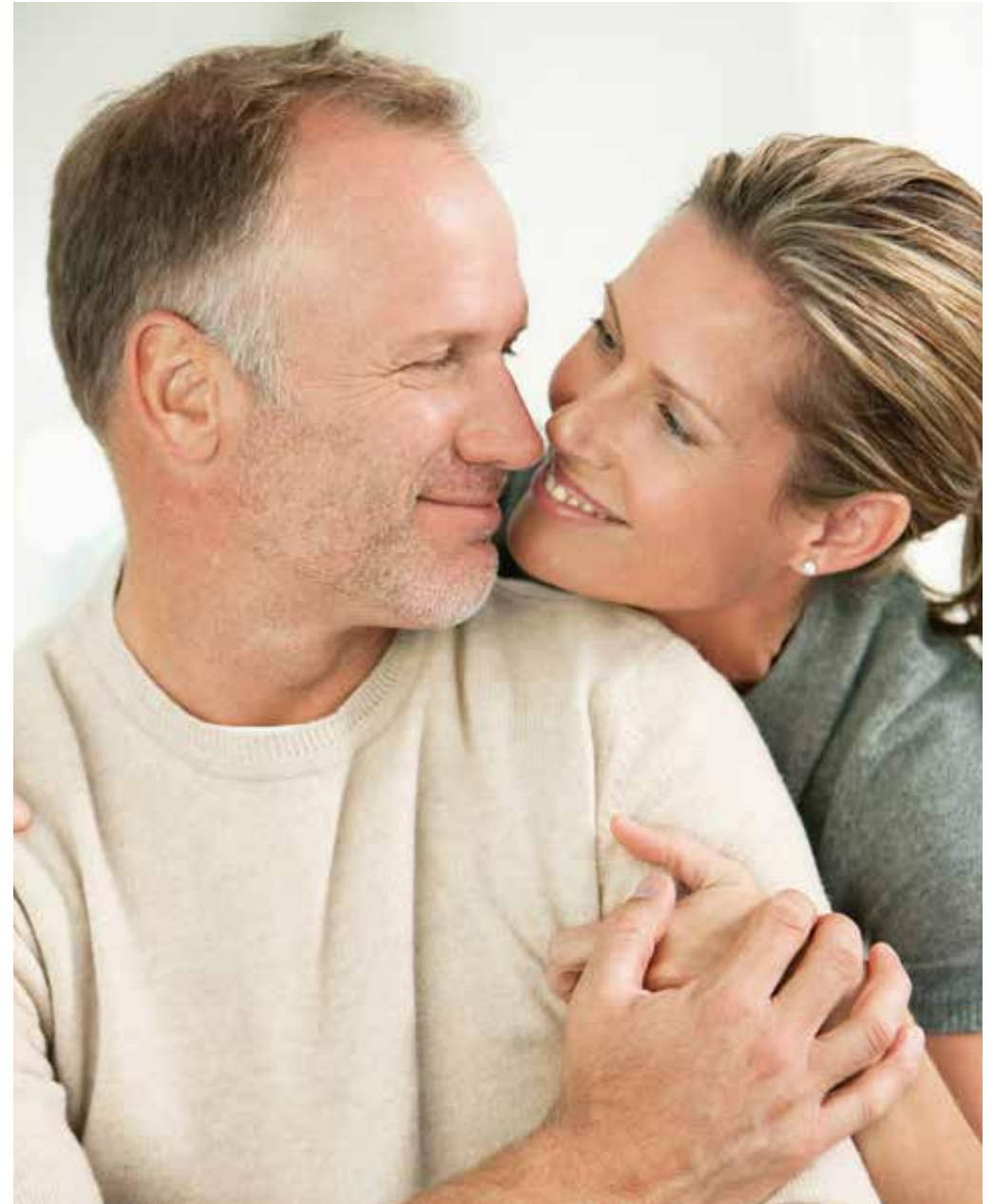
ВЫ НЕ ОДИНОКИ

Нарушение эрекции очень часто встречается у мужчин, страдающих диабетом. Согласно исследованиям, этим страдает от 35 до 90% мужчин с диабетом. Как возраст, так и продолжительность заболевания повышают риск развития проблем с эрекцией. Наряду с эректильной дисфункцией также может наблюдаться отсутствие эякуляции, задержка или отсутствие оргазма, фимоз или баланит. Также возможен дефицит гормона тестостерона. Но диагноз «эректильная дисфункция», то есть нарушение эрекции, не обязательно должен сопровождать пациента всю жизнь. Есть различные способы наладить счастливую интимную жизнь — в том числе при диабете.

В первую очередь, открыто обсуждайте свои проблемы с Вашим партнером, врачом или командой диабетологов, которым Вы доверяете! Разомкните порочный круг изоляции, сомнений в себе, чувства вины и стыда. Первую помощь по данной теме можно найти, например, в форумах в Интернете. После анонимного общения с другими людьми пациенты зачастую готовы сходить на прием к врачу, который они так долго откладывали, или открыться партнерше.

Существуют различные причины проблем с эрекцией

Команда Ваших диабетологов, беседа с Вами, будет искать





индивидуальные причины Вашей проблемы. Частыми причинами проблем с эрекцией при диабете являются:

- ✓ Повреждение кровеносных сосудов, в особенности в половом члене и в подвздошных артериях
- ✓ Поражение нервов
- ✓ Побочные действия медикаментов, среди которых, например, сахароснижающие средства, противогипертеннические препараты (например β -блокаторы), лекарства от депрессии или успокаивающие средства
- ✓ Психологические проблемы, например, депрессия, страх оказаться недееспособным, проблемы с партнером, а также переживания по поводу здоровья
- ✓ Гормональные нарушения
- ✓ Хронические боли
- ✓ Нарушение обмена веществ
- ✓ Терминальная почечная недостаточность с диализом

Эректильная дисфункция также может свидетельствовать о ранней стадии сердечно-сосудистых заболеваний. Ваш врач обследует Вас на наличие этих заболеваний.

Рекомендации по лечению эректильной дисфункции

Большинство мер, применяемых для лечения сахарного диабета, направлены также на то, чтобы устранить или смягчить эректильную дисфункцию. К ним относятся:

- ✓ коррекция уровня сахара в крови до близкого к норме уровня
- ✓ снижение избыточного веса
- ✓ отказ от никотина
- ✓ умеренное употребление алкоголя
- ✓ разнообразное и подобранное в соответствии с образом жизни низкокалорийное питание
- ✓ регулярная двигательная активность

Особенно эффективным для лечения эректильной дисфункции является изменение образа жизни и отказ от вредных привычек. Команда Ваших диабетологов сможет посоветовать и другие меры, подходящие именно Вам. Терапия должна поддерживаться консультациями у психолога (в идеале с партнершей).

Как правило, людям с диабетом можно принимать медикаменты для лечения эректильной дисфункции. В частности, среди них широко известны вещества, стимулирующие кровообращение. Все действующие вещества отпускаются только по рецепту. В случае необходимости Ваш врач порекомендует Вам определенный препарат.



Просим приобретать все препараты данного класса только в надежных аптеках, поскольку в продаже имеется масса подделок неизвестного происхождения и сомнительного действия!

Если препарат не оказывает действия, то может помочь корректировка дозы или замена на другой препарат. Другие варианты лечения включают прежде всего механические средства в виде бандажей или вакуумной помпы, инъекций в пещеристое тело пениса под наблюдением врача или операцию на кровеносных сосудах полового члена.



ЭТА ПРОБЛЕМА КАСАЕТСЯ И ЖЕНЩИН

Пациентки с диабетом также могут страдать от снижения либидо или других физических нарушений в интимной сфере по причине болезни. Согласно одному американскому исследованию, каждая четвертая пациентка с диабетом недовольна своей сексуальной жизнью, а среди инсулинозависимых женщин — каждая третья. В качестве самых частых причин неудовлетворенности сексуальной жизнью женщины называли сухость влагалища и трудности в достижении оргазма. Это приводит к боли во время полового акта, а при длительных проблемах — к потере сексуального влечения и страху перед дальнейшими разочарованиями.

Говорите об этом открыто

Так же, как и мужчинам, многим женщинам мешают открыто решать данную проблему — стыд и неуверенность в себе. Количество незарегистрированных случаев среди страдающих диабетом женщин с сексуальными проблемами значительно выше по сравнению с мужчинами. Поэтому здесь применимо то же самое правило: открытость — это первый шаг к решению проблемы и восстановлению полноценной сексуальной жизни.

Помимо тех же причин, что и у мужчин, и особенно, помимо дефицита гормона (эстрогена) во время и после климакса, основными причинами отсутствия полового влечения у пациенток с диабетом являются:

- ✓ высокий уровень сахара в крови и
- ✓ повреждение нервов и кровеносных сосудов

Колебания уровня сахара в крови и слишком высокий уровень сахара могут высушить слизистую оболочку влагалища, в результате чего половой акт превратится в болезненный процесс. Повреждение нервов в области гениталий и недостаточное кровоснабжение могут сильно снизить ощущения наслаждения, а вместе с тем и удовольствие от секса. Частые грибковые инфекции во влагалище или инфекции мочевыводящих путей могут представлять дополнительную проблему для этих пациенток.

Как побороть чувство бессилия по поводу отсутствия влечения



Для лечения пониженного либидо врач выяснит, близок ли к уровню нормы уровень сахара в крови, а также проверит наличие возможных гормональных нарушений, связанных с диабетом или с заболеваниями щитовидной железы или гипофиза. Кроме того, как и в случае с мужчинами, страдающими диабетом, Вам будет полезно изменить образ жизни и обратиться за помощью к психологу. Необходимые рекомендации Вам предоставят лечащие врачи-диабетологи. Пациенткам с диабетом можно использовать лубриканты и увлажняющие гели в качестве вспомогательных средств.

Сексуальная активность без опасности гипогликемии

Во время полового акта, как и во время спорта, расходуются калории. По этой причине крайне важно следить за уровнем сахара в крови.

Вам необходимо:

- ✓ регулярно определять уровень сахара в крови, чтобы он не был слишком низким перед половым актом
- ✓ в зависимости от показателей уровня сахара перекусить до и после полового акта
- ✓ в зависимости от показателей уровня сахара перед сном сделать еще один перекус

Источники

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.

Copyright © 2021, Eli Lilly and Company. Все права защищены.



ВЫВОДЫ

Удовлетворяющая и полноценная сексуальная жизнь в значительной степени способствует улучшению здоровья и психологической устойчивости. Поэтому любовная жизнь не должна страдать из-за диабета. Как женщинам, так и мужчинам в восстановлении нормальной сексуальной активности поможет медицинская или психологическая помощь. Сделайте первый шаг и запишитесь на прием!