

الضعف الجنسي

ما هو الضعف الجنسي؟

عدم القدرة المستمرة على تحقيق انتصاب العضو الذكري بشكل كاف للممارسة الجنسية

ما نسبة حدوث الضعف الجنسي؟

الضعف الجنسي لدى الرجال هو مشكلة شائعة الحدوث وغالباً ما تزداد حدتها مع الوقت ولكنها في معظم الأحيان ما تكون قابلة للعلاج.

الضعف الجنسي يشكل مشكلة لحوالي 152 مليون رجل في جميع أنحاء العالم

الضعف الجنسي يصيب أكثر من 5% من الرجال ما بين سن 40 وحني 70 سنة من العمر.

الضعف الجنسي حالياً هو مرض لا يلقي التشخيص أو العلاج بصورة كافية إذ يلأ 10% فقط من المرضى لطلب العلاج.

إذا أصبحت غير قادر على تحقيق الانتصاب عند الإثارة أو عندما تفقد الانتصاب قبل حدوث القذف، من الممكن أن تكون مصاباً بالضعف الجنسي.

أسباب الضعف الجنسي

الأسباب العضوية

أمراض الأوعية الدموية: إن تصلب الشرايين ، أمراض القلب ، ارتفاع ضغط الدم، ارتفاع مستوى الدهون بالدم، كلها تعتبر من الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الضعف الجنسي.

داء السكري: من المعروف أن داء السكري يمكن أن يؤدي إلى تلف الأعصاب كما أنه يسبب ضرراً بالأوعية الدموية المغذية للعضو الذكري (من الممكن أن يصاب رجلين من بين ثلاثة رجال مصابين بالسكري بالضعف الجنسي).

أمراض الأعصاب : أمراض تأكل الأعصاب سواء كانت ناتجة عن اختلال في جهاز المناعة أو نتيجة لداء السكري أو إدمان المشروبات الروحية . اختلال مستوى الهرمونات الذكورية : مثلاً انخفاض مستوى هرمون الذكورة " التستستيرون ".

العمليات الجراحية: جراحات القولون، المستقيم، البروستات، أو العلاج الإشعاعي لمنطقة الدووض، يمكن جميعها أن تتلف الأعصاب والأوعية الدموية إصابة الدبل الشوكي والكسور في منطقة الدووض.

الأمراض المزمنة : مثل الفشل الكلوي أو الكبد يمكن أن تسبب في الضعف الجنسي.

الآثار الجانبية للأدوية: هناك العديد من الأدوية مثل مضادات الاكتئاب أو أدوية ارتفاع ضغط الدم أو أدوية القرحة المعدية تؤثر بالسلب على القدرة الجنسية لدى الرجال.

الأسباب المتعلقة بالعادات الشخصية :

المشروبات الروحية: إدمان المشروبات لروحية يؤثر بالسلب على قدرتك على تحقيق الانتصاب . عدم ممارسة الرياضة.

التدخين: المدخنين أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بالضعف الجنسي.

الأسباب النفسية الاجتماعية :

يمكن أن تحدث هذه الأسباب بمفردها أو في وجود أسباب عضوية من الأسباب السابق ذكرها.

القلق الزائد من الممارسة: عندما يقلق الرجل بصورة زائدة من قدرته على ممارسة الجنس، فإن هذا من الممكن أن يصيغه بالضعف الجنسي.

الاكتئاب: المصابين بالضعف الجنسي يتولد لديهم الاكتئاب كما أن المصابين بالاكتئاب يعانون من الضعف الجنسي.

توتر العلاقة الزوجية: إن توثر العلاقة الزوجية بشكل عام سواء كان السبب هو العلاقة الحميمة بين الزوجين أو أسباب مادية أو عائلية. من الممكن أن يكون لها تأثير سلبي على القدرة الجنسية.

كيف يتم تشخيص الضعف الجنسي؟

من المهم أن تعلم جيداً أنه لا بديل على الإطلاق من الحديث بصراحة مع طبيبك لتقدير حالتك بصورة صحيحة، ويتم ذلك عن طريق مناقشة تاريخك المرضي، وتوقيع الكشف الطبي عليك، بالإضافة إلى عمل الفحوص المعملية التي قد يراها طبيبك ضرورية.

العلاج

توصيات هامة :

- ممارسة قدر معين من التمارين الرياضية.
- إتباع نظام غذائي للتخلص من الدهون الزائدة بالجسم.
- الابتعاد عن التدخين.
- التأقلم والتكييف مع ضغوط الحياة والتخلص من الإرهاق.

العلاج بالأدوية عن طريق الفم :

تعتبر الأدوية المتبعة لإزالة الفوسفوداي استيريز (PDEo) هي الأدوية الرائدة في هذا المجال. و هي علاجات فعالة و آمنة في حالات كثيرة ولكنها ليست الحل الأوحد للمشكلة كما انه يمكن استخدامها في بعض الحالات.

العلاج الهرموني

هناك بعض الحالات تستلزم فيها إلى هذا النوع من العلاج كحالات نقصان هرمون الذكورة أو زيادة هرمون البرولاكتين.

العلاج السلوكي لتطوير أسلوب الممارسة الجنسية

هناك العديد من الأساليب التي تزيل القلق والضغط العصبي أثناء ممارسة الجنس، وتزيد من الإثارة الجنسية مما يمكنك من التركيز على الاستمتاع بهذه العلاقة الحميمة. الحديث حول الجنس هو أمر بالغ الحساسية لمعظم الأطراف المعنية به ومن المطلوب أن تتمكن من مناقشة مشكلتك مع طبيبك و زوجتك، وأن تشعر بالراحة خلال هذه المناقشة حتى تكون موضوعية ومفيدة، حيث أنه غالباً ما يتتجنب الزوجان مناقشة الصعوبات الجنسية نتيجة إحساسهم بالدحرج أو الخجل وينتج هذا الإحساس من جرح مشاعر الطرف الآخر، أو من وجود مفاهيم خاطئة عن الجنس عموماً.

الحقن الموضعي بالعضو الذكري

يتم حقن دواء من شأنه أن يزيد من تدفق الدم إلى العضو الذكري موضع الحقن يكون جانب العضو الذكري، ويتم ذلك قبل موعد الممارسة الجنسية بفترة قصيرة.

زراعة أجهزة تعويضية بالعضو الذكري

يتم اللجوء لهذا الحل في حالة فشل باقي الخيارات العلاجية السابق ذكرها وتعتبر أكثر العلاجات ارضاء للمرضى بنسبة تفوق 95%.