

## Możliwe przyczyny zaburzeń erekcji.

Generalnie powinniśmy rozróżnić dwa rodzaje przyczyn: fizyczne i psychiczne. Z reguły problem powoduje wiele czynników, rzadko kiedy zaburzenia erekcji mają podłoże czysto fizyczne lub wyłącznie psychiczne. To, jakie czynniki stanowią rzeczywistą przyczynę problemu może ustalić tylko lekarz prowadzący pacjenta.

### POTENCJALNE PRZYCZYNY FIZYCZNE

- Nadciśnienie tętnicze krwi
- Cukrzyca
- Schorzenia prostaty
- Choroby serca i układu krążenia
- Arterioskleroza
- Stwardnienie rozsiane
- Urazy rdzenia kręgowego
- Zaburzenia hormonalne

### POTENCJALNE PRZYCZYNY PSYCHICZNE

- Stres
- Depresja
- Obawa przed porażką
- Problemy w związku
- Presja na wyniki
- Zbyt wygórowane oczekiwania
- Traumatyczne doznania seksualne

Poza schorzeniami na zdolność erekcji mogą również wpływać przyjmowane leki. Dodatkowym decydującym kryterium stanowi oczywiście wiek mężczyzny. Z biegiem lat prawdopodobieństwo wystąpienia zaburzeń erekcji bardzo mocno wzrasta. Nie wolno nam również zapominać: niezdrowy tryb życia przejawiający się np. paleniem papierosów lub nadwagą w znaczny sposób przyczynia się do ograniczenia zdolności erekcji.

## Co robić w przypadku zaburzeń erekcji?

### 1. NIE WSTYDŹ SIĘ!

Zaburzenia zdolności erekcji są z pewnością silnym obciążeniem. To, czy staną się problemem, zależy tylko od Ciebie. Stawienie czoła tej trudnej sytuacji jest oznaką męskości.

### 2. POROZMAWIAJ O PROBLEMIE Z LEKARZEM!

Dla Ciebie sytuacja jest irytująca i nietypowa. Dla Twojego lekarza nie: lekarz ma nie tylko kontakt z wieloma pacjentami poza Tobą, ale również zna wiele różnych rozwiązań Twojego problemu.

### 3. POROZMAWIAJ O PROBLEMIE PARTNERKĄ/PARTNEREM!

Zaufaj osobie, która najwięcej dla Ciebie znaczy. W ten sposób pogłębicie Wasz związek na płaszczyźnie emocjonalnej, niech będzie to rodzaj gry wstępnej poprzedzającej zbliżenie.

### 4. WYMIĘŃ SIĘ SWOIMI DOŚWIADCZENIAM!

Grupy samopomocy pomagają nawiązać kontakt z innymi osobami borykającymi się z takim samym problemem. Dobrze jest wiedzieć, że nie jesteś jedyną osobą w takiej sytuacji.



[www.aliud.de/maennersache](http://www.aliud.de/maennersache)

Z serdecznymi pozdrowieniami: Firma Grupy STADA



### ALIUD PHARMA® GmbH

Gottlieb-Daimler-Straße 19 · 89150 Laichingen · Niemcy  
Fon +49 7333 9651-0 · Faks +49 7333 9651-4000  
info@aliud.de · www.aliud.de



Pomaga mężczyznom  
świadomie doświadczać  
seksualności.

## Seksualność jest potrzebą życiową.

Dla większości ludzi – zarówno mężczyzn, jak i kobiet – seksualność jest jednym z podstawowych elementów życia. Spełnianie potrzeb seksualnych jest nawracającym popędem, który nie może zostać zaspokojony.



## Co jednak zrobić, kiedy mężczyzna nie może stanąć na baczność jak mężczyzna?

To proste: Trzeba się do tego przyznać. Zawsze może się zdarzyć, że erekcja nie będzie wystarczająca do odbycia stosunku płciowego. Jest to całkiem normalne i nie powinno stanowić powodu do zmartwień. O rzeczywistych problemach z erekcją można mówić, dopiero wtedy, gdy większość stosunków odbywanych w ciągu przynajmniej sześciu miesięcy kończy się fiaskiem. W języku specjalistycznym przypadłość taką nazywa się „dysfunkcją erekcyjną”. Występuje ona częściej niż można by przypuszczać: Prawie co piąty mężczyzna cierpi na zaburzenia erekcji. Ta liczba tylko to potwierdza: żaden mężczyzna nie jest zdany sam na siebie. Dobrze jest ponadto mieć świadomość, że: prawie wszystkie zaburzenia erekcji – zależnie od zaistniałych przyczyn - można leczyć.

## Działać, czy leczyć?

Na samym początku: Skontaktuj się z lekarzem! Po dokładnym badaniu lekarz razem z Tobą dokładnie ustali odpowiednie działania. Nierzadko, np. zmieniając swoje przyzwyczajenia, samemu można znacznie ograniczyć ryzyko zaburzeń erekcji, wystarczy tylko odrobina chęci:

- Rzucenie palenia
- Ograniczenie spożycia alkoholu
- Uprawianie sportu
- Zdrowe odżywianie
- Redukcja masy ciała
- Spokój i relaks

Jeśli te działania nie przynoszą odpowiedniego rezultatu, to z reguły pożądany cel można osiągnąć innymi metodami.



## Jak mogą się leczyć osoby cierpiące na tę przypadłość.

Metoda leczenia zawsze zależy od przyczyn zaburzeń erekcji. Te z kolei są różne w przypadku każdego pacjenta. Problemy ze zdolnością erekcji nierzadko są objawem innej choroby. Dlatego właśnie tym bardziej ważne jest, aby problem skonsultować z lekarzem, to on ustali indywidualny przebieg terapii.

### 1. PSYCHOTERAPIA

W sytuacji, gdy zaburzenia erekcji mają podłoże psychiczne zaleca się dokładne rozpoznanie przyczyn. Po usunięciu czynników psychologicznych zazwyczaj mijają również ich następstwa natury fizycznej.

### 2. TERAPIA LEKOWA

Najczęściej stosowany rodzaj terapii zaburzeń erekcji to zażywanie leków, takich jak np. inhibitory PDE-5. Tabletki te zawierają sildenafil, vardenafil oraz tadalafil wpływają przez określony czas na ukrwienie penisa w stanie seksualnego pobudzenia. Dostępne są ponadto również terapie lekowe, w przebiegu których substancje aktywne wprowadza się lub wstrzykuje bezpośrednio do prącia.

### 3. MECHANICZNE ŚRODKI ZARADCZE

W bardzo sporadycznych przypadkach do przywrócenia zdolności erekcji stosowane są pompki do penisa, lub implanty.

Ważne: Przedstawione rozwiązania stanowią tylko część wielu możliwości terapii i nie mogą zastąpić diagnozy lekarskiej!