



MEREVEDÉSI ZAVAR

**Hasznos információk a merevedési
zavarról és annak kezeléséről**

Mi a merevedési zavar?

A merevedési zavar az az állapot, melyben a férfi képtelen a kielégítő szexuális aktivitáshoz szükséges merevedés létrehozására, illetve fenntartására.

A krónikusan – legalább 3-6 hónapon keresztül – fennálló problémát nevezzük így, és nem az átmeneti vagy alkalmi (valószínűleg minden férfi életben előforduló) sikertelenséget.

A közismertebb, de negatív kicsengésű impotencia kifejezés a merevedési zavar legsúlyosabb formáját jelöli, amikor merevedést semmilyen körülmények között nem tapasztal a beteg.



Hogyan működik a merevedés?

A hímvessző két, erős kötőszövetes tokkal borított barlangos testből és a közöttük futó szivacsos testből áll. Nyugalmi állapotban a barlangos testek simaizom sejtjei összehúzódnak, nem hagyják, hogy vér telítse a barlangos testeket.

A szexuális ingerek a vegetatív idegrendszer paraszimpatikus oldalán hatnak, és ellazítják a kis verőerek izomzatát. A barlangos testekbe ilyenkor nagy mennyiségű vér áramlik be, miközben az elvezetést biztosító vénák nyomás alá kerülnek és összeszűkülnek. A vér a barlangos testekbe szorul, és a pénisz merev marad.

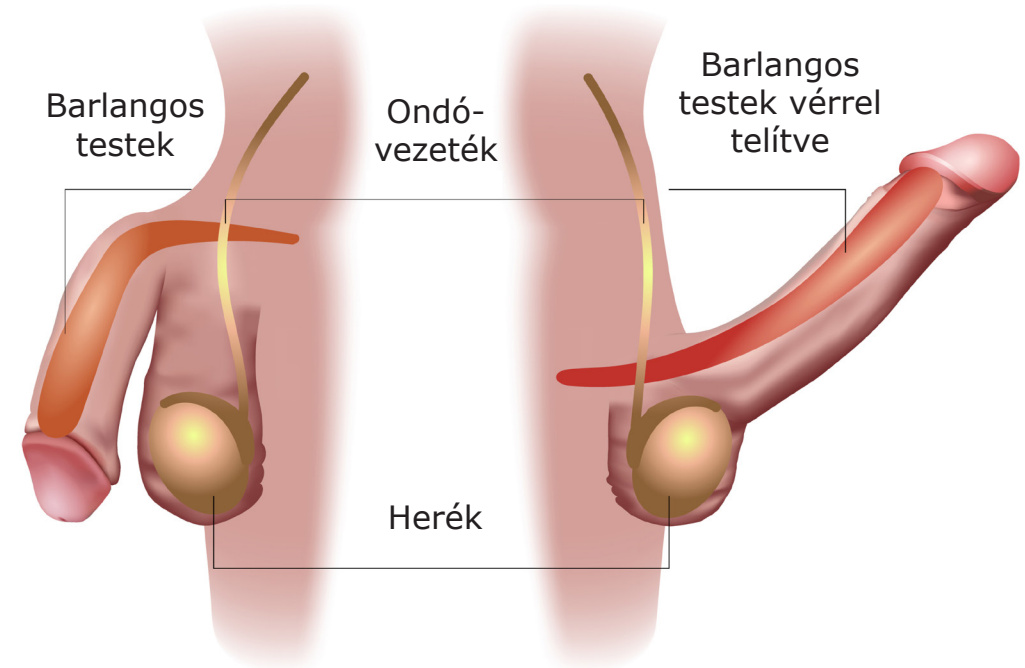
Az ejakuláció (magömlés) a vegetatív idegrendszer szimpatikus hatására következik be. Merevedés alatt a szivacsos test puha marad, így a benne futó húgycsővön keresztül az ondóváladék kilövellhet.

A magömlés után a szexuális izgalom csökken, a simaizmok ismét összehúzódnak. A barlangos testekből lassan kijut a többletvér, miközben a pénisz elernyed.

A hímvessző merevedésének működése

Pénisz elernyedett állapotban

Pénisz merev állapotban



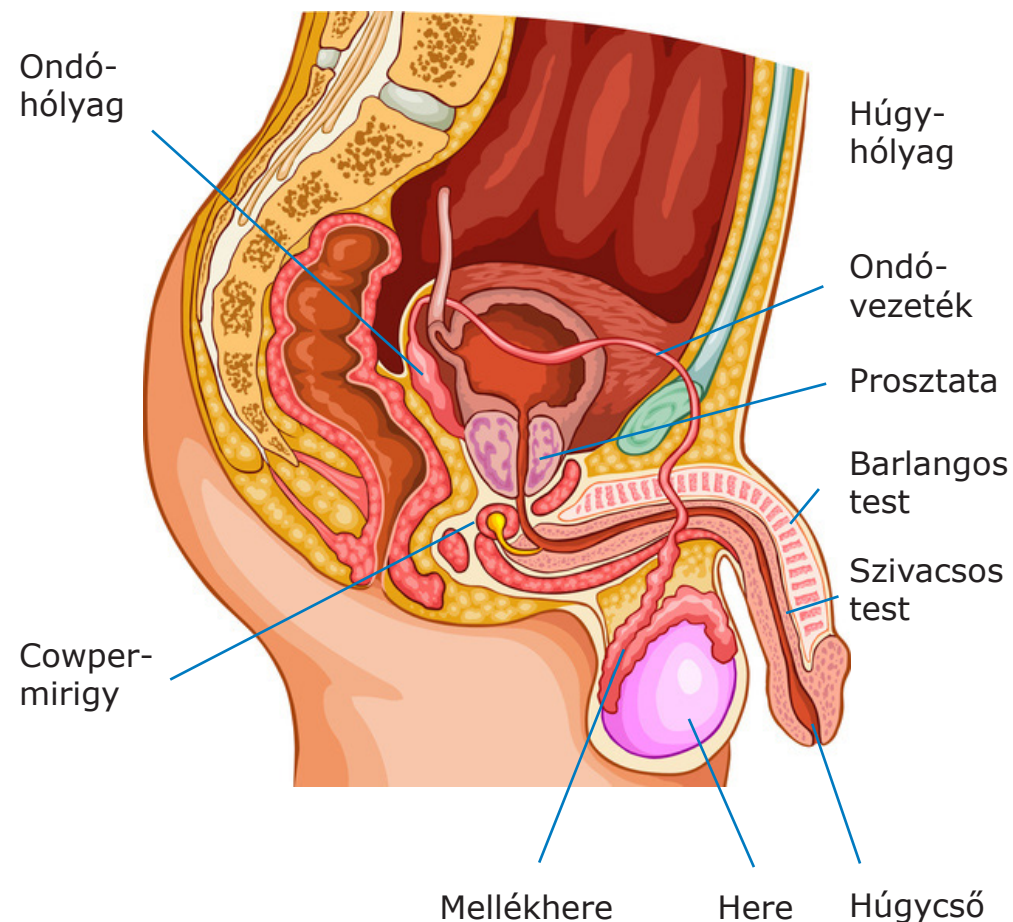
Miért nem működik?

A merevedési zavar nemcsak időskorú férfiak betegsége, hanem a túlfeszített, stresszes életmód következményeként fiataloknál is előfordulhat. A munkahelyi problémák, egzisztenciális gondok negatív hatással lehetnek a szexuális életre, s ezt az állapotot a kudarcból való félelem tovább rontja.

A merevedési zavar legtöbbször következmény, nem elsődleges betegség. Az esetek döntő többségében:

- szív-érrendszeri betegség (pl. érelmeszesedés) vagy
- anyagcsere-betegség (pl. cukorbetegség) következtében jelentkezik, de akár
- lelki betegség (pl. depresszió) vagy szorongás is állhat a háttérben.
- A prosztatabetegségek is hajlamosítanak a merevedési zavarra.
- A dohányzás kétszeresére emelheti a merevedési zavar kockázatát, főleg a nikotin érszűkítő, érkárosító hatása következményeként.
- Az alkohol okozta májbetegségtől szintén romlik az erekció minősége.
- Az elhízás úgyszintén negatívan befolyásolhatja az erekciót.
- Bizonyos gyógyszerek is kedvezőtlen hatással lehetnek a merevedésre.

Férfi nemi szervek



A merevedési zavar leggyakoribb kockázati tényezői

- **Időskor**
- **Szív- és érrendszeri betegségek**
(magas vérnyomás, iszkémiás szívbetegség, koszorúér-betegség, zsíryanycsere-zavar, perifériás érszűkület)
- **Agyvérzés**
- **Cukorbetegség**
- **Dohányzás**
- **Túlzott alkoholfogyasztás**
- **Mozgásszegény életmód**
- **Túlsúly**



- **Egyes gyógyszerek mellékhatásai**
- **Alacsony szintű férfi nemi hormon termelődés**
- **Idegrendszeri rendellenességek**
- **Férfiklimax**
- **Anatómiai rendellenesség**
- **Depresszió, szorongás, stressz, félelem**
- **Párkapcsolati problémák**
- **Pszichiátriai betegségek**
- **Szociokulturális tényezők**
- **Szklerózis multiplex**
- **Daganatok**

A merevedési zavar előjel is lehet

A merevedési zavar bizonyos betegségek egyik korai vagy első tünete lehet, így lehetővé teszi ezek korai felismerését és kezelését.

A merevedési zavar a beteg, a házastárs és közvetve a család életminőségét rendkívül erősen befolyásoló tényező, kezelésével a beteg és a környezetében élők életminősége és jólétézése igen hatékonyan javítható.



Nehéz megtenni az első lépést

A férfiak a szégyen, a félelem miatt nem ismerik el a problémájukat, partnereik pedig a konfrontációtól tartva nem merik szóba hozni a témát. Ez gyakran a testi kapcsolat kerüléséhez is vezet. A probléma sokszor feldühíti és egymás ellen fordítja a partnereket, megmérgezi és visszafordíthatatlanul tönkreteszi a kapcsolatot.

Az első lépés, hogy beszéljen partnerével. Ez nehéz lépés. Partnere támogatásával keresse fel kezelőorvosát, és mondja el őszintén a problémáját. Ha Ön eljut a szakorvoshoz (urológus, andrológus vagy szexuálpсихológus), igen jó esély van, hogy sikerül orvosolni a problémát. Ehhez azonban az kell, hogy az orvos elvégezze a megfelelő vizsgálatokat, és ez alapján javasol kezelési lehetőséget. Lehet, hogy elég az életmódon változtatni, de lehet, hogy orvosi beavatkozás is szükséges.



Mi történik a szakorvosnál?

Az alapvizsgálat során a szakorvos feltérképezi az Ön teljes kórtörténetét.

- 1** A beszélgetés során megkérdezi a merevedési zavar jelentkezésének időpontját, körülményeit és fennállásának időtartamát.
- 2** Fel kell sorolnia az ismert betegségeket, műtéteket, a rendszeresen szedett gyógyszereket.
- 3** Ezen kívül az urológiai előzmények (vizelési panaszok, prosztatatabántalmak kezelése, urológiai beavatkozások, műtétek) rögzítése is szükséges.
- 4** A szív-érrendszeri állapotra (mellkasi fájdalom, nehézlégzés, lábdagadás, fáradékonyság, erős szívdobogás) vonatkozó kérdésekre is válaszolnia kell.
- 5** Mondja el orvosának, hogy változott-e testsúlya jelentősen.
- 6** Orvosa érdeklődni fog a munkahelyi, otthoni stressz mértékéről, a napi testmozgásról, alkoholfogyasztási szokásairól és párkapcsolatának részleteiről.
- 7** A fizikális vizsgálat teljes kivizsgálást jelent, beleértve a nemi szerveket és a prosztatát is. Laboratóriumi vizsgálat során merevedési zavar esetén megnézik a vérképet, a vese- és májfunkciót, a vércukrot, a koleszterin- és trigliceridszintet, a vérben levő férfi nemi hormon szinteket.

8

A szakorvosnak néha további vizsgálatokra is szüksége van a helyes diagnózis felállításához. Miután a szakorvos áttekintette a szükséges vizsgálatok eredményeit, javaslatot tesz a terápiára.



A merevedési zavar kezelése

A merevedési zavar kezelése

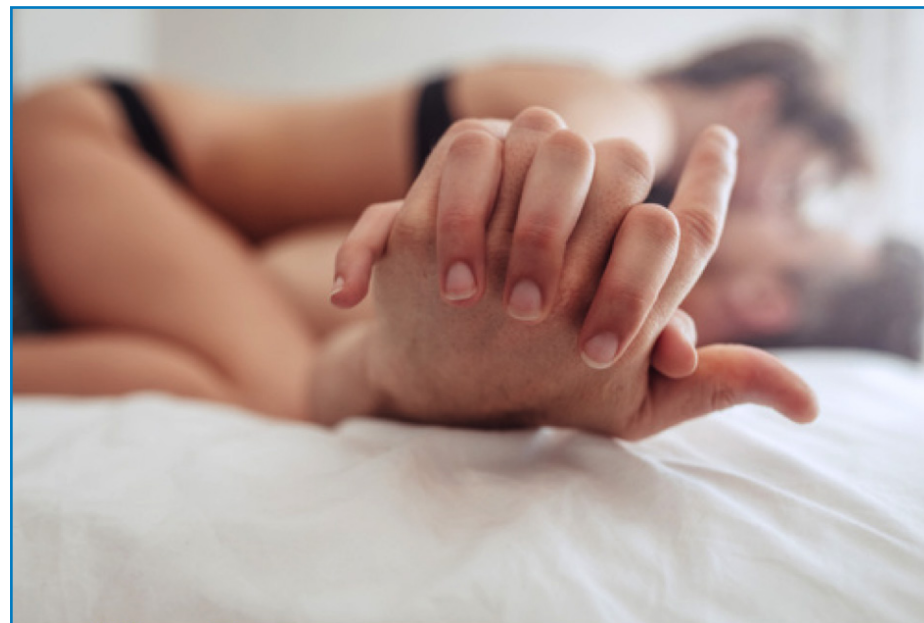
A merevedési zavar kialakulásában, rizikóbetegségeiben igen jelentős szerepet játszik a mozgásszegény életmód, az étrend, az elhízás, a krónikus mértékű és állandósuló stressz, a dohányzás, az alkoholizmus, a rendezetlen életvitel, gyógyszerek (pl. nyugtatók, altatók) túlzott fogyasztása, illetve az igen széles körben alkalmazott vérnyomáscsökkentők, antidepresszáns és gyomorsavcsökkentő szerek terápiás alkalmazása. A kezelésben éppen ezért kulcsfontosságú ezek kiküszöbölése, a gyógyszerelváltás vagy a gyógyszeresedés optimalizálása. A szexuális aktus jelentős fizikai terhelést jelent, ezért a merevedési zavar kezelése előtt szükség van a kardiovaszkuláris betegségben szenvedő instabil betegek kardiológiai vizsgálatára is.

Fontos, hogy csak patikából származó gyógyszert szedjen

Merevedési zavar kezelésére szolgáló gyógyszereket a háziorvos vagy szakorvos írhat fel. Ez azt jelenti, hogy receptre lehet kiváltani őket a patikákban. A szakemberek megkerülése nagyon veszélyes, mert mindenkinél más probléma okozhatja a merevedési zavart. Az interneten talált, nem gyógyszerárban beszerzett készítmények sok esetben drága és veszélyes hamisítványok. Jobb esetben egyáltalán nem tartalmaznak hatóanyagot, rosszabb esetben szennyezett a hatóanyag, ami káros lehet az egészségre. A gyógyszerárban vásárolt gyógyszerek minőségében teljes mértékben megbízhat.

A partner szerepe kulcsfontosságú

Főleg az 50 év feletti férfiak próbálkoznak a kapuzárás pánik idején más nővel is, ez azonban terápiás módszernek semmiképpen nem tekinthető, az esetleges kudarc pedig tovább ronthatja a helyzetet. Párjának sokszor egy ölelés, egy simogatás éppoly fontos, mint maga az aktus. A nők többnyire sokkal empatikusabbak, segítőkészebbek, mint azt a férfiak gondolnák. A testi érintés, a türelmesség azért is fontos, mert a merevedési zavarra felírt gyógyszerek esetében is szükséges a szexuális ingerlés.



Szexuális tanácsadás

A tisztán lelki eredetű merevedési zavaroknál gyakorlott szexuálpszichológusra vagy a szexuális zavarok kezelésében jártas pszichiáterre van szükség. A pszichoterápia mellett ma már gyakran alkalmaznak gyógyszeres kezelést, elsősorban foszfodieszteráz-gátlókat.

Gyógyszeres kezelési lehetőségek

Tablettás gyógyszerek (PDE5-gátlók)

A merevedési zavar kezelésére több hatóanyag is létezik, amiket többféleképpen lehet beadni. Egyszerű alkalmazás mellett hatékonyan segítenek helyreállítani a szexuális életet. A hatásmechanizmusból következik az, hogy a gyógyszerek használata esetén is szükség van szexuális ingerre, illetve előjátékra; azt a hatóanyagok nem pótolják.

Androgének

Az endokrin eredetű, androgénhiányon alapuló merevedési zavarok esetén a hormonpótlás, androgének adása a betegség okát szünteti meg. Hatékony lehet a kezelés relatív hormonhiány esetén is, alsó határértékhez közeli hormonszinteknél, a férfiklimaxhoz társuló potenciazavarok kezelésekor. Az androgének hatására a PDE5-gátlók hatékonysága fokozódhat, ezért kombinációjuk előnyös lehet adott esetekben. A hormonterápia szakorvosi feladat.

Fitoterápia, stimulatív szerek

Számos gyógyszer és gyógyszernek nem minősülő készítmény van forgalomban a gyógyszertárakban, fitotékákban és az interneten. Ezek többségét hagyományosan potenciafokozónak hiszik, és tiltott összetevőket tartalmaznak. Klinikai vizsgálatokkal nem bizonyították hatásosságukat.

Injekciós terápia

Röviddel a szexuális együttlétet megelőzően a férfi közvetlenül a hímvesszőjébe fecskendez egy speciális szert, így éri el a merevedést. Az injekció hatására 5-10 percen belül művi erekció jön létre, melynek időtartama a beadott gyógyszer dózisától függően 30-60 perc.

Szakorvos, urológus, andrológus által javasolható invazív kezelési lehetőség, ha a tablettás gyógyszerek nem hatékonyak vagy nem adhatók (pl. a gyakorlatban inzulinos cukorbetegeknek, nitrátot szedő szívbetegeknek vagy kis-medencei műtéteket követően).

Intrauretrális terápia

A húgycsőbe apró kúp formájában kell a hatóanyagot felhelyezni, a húgycső nyálkahártyáján keresztül a szivacsos testbe kerülő hatóanyag a barlangos testekbe is eljut az éranasztomózisokon keresztül.

A merevedési zavarok sebészi kezelése

A leggyakoribb műtét merevedési zavarok esetén a péniszprotézis beültetése. Akkor javasolt, ha minden egyéb kezelési lehetőség kudarcot vallott vagy ellenjavallt. A péniszprotézis beültetése során mindkét barlangos testbe egy-egy szilikonból készült implantátum kerül, amely biztosítja a hímvessző merevségét és a hüvelybe való bevezethetőségét.

Vákuum eszköz

A hímvessző merevségét mechanikusan, vákuumharang segítségével kell létrehozni, majd az erekció megtartásához a hímvessző gyökére gumigyűrűt kell helyezni. Gumi-gyűrű önmagában vagy egyéb péniszgyöki leszorítás alkalmazható azoknál a betegeknél, akiknél az erekció kialakul, de megtartani nem tudják az aktus során. Az erekció megtartására ilyenkor használható a leszorítógyűrű. Bármely betegnél alkalmazható egyszerű veszélytelen eljárások, minden erektilis diszfunkciós betegnek ajánlható kipróbálásuk.

Bármely kezelést is javasolja a kezelőorvos, van néhány fontos dolog, amire érdemes odafigyelni:

- többet mozogjanak
- figyeljenek oda a testsúlyukra, kerüljék a zsíros és koleszterindús étkezést
- hagyjanak fel a dohányzással
- fogyasszanak kevesebb alkoholt
- kerüljék a stresszt
- előzzék meg a kimerülést, legyenek pihentek
- próbáljanak ellazulni

Kötöttségektől mentes együttlét

Ma már van olyan kezelési lehetőség, amely elősegítheti a szexuális élet intimitásának megőrzését, a tablettához és időhöz való kötöttség megszüntetését. Lehetőséget teremt kínos, tervezgetésektől mentes intim együttlétre.

Forduljon bizalommal urológushoz, andrológushoz segítségért, vagy kérjen tanácsot háziorvosától!



GEROT  LANNACH

2017-019 2017.07.10