

با ناتوانی جنسی چه کنم ؟
راهنمای ساده و بی پرده برای آقایان



ناتوانی جنسی در مردان

ناتوانی جنسی یک مشکل رایج در بین مردان است که با بالا رفتن سن افزایش می‌یابد. این بیماری می‌تواند انواع متفاوتی را شامل شود و دلایل فیزیکی و روانی داشته باشد. انواع اصلی ناتوانی جنسی شامل کاهش میل جنسی، انزال زودرس یا دیررس، اختلال نعوظ، ارگاسم دیررس و ناهنجاری‌های فیزیکی آلت می‌باشد. از بین این عوامل اختلالات نعوظ یکی از موارد شایع و قابل درمان در بین مردان است که تقریباً از هر ۴ مرد ۱ نفر بعد از ۶۵ سالگی به درجات مختلفی از آن دچار می‌شود. در واقع اگر شما دچار این مشکل هستید بدانید که تنها فرد دارای این ضعف نیستید. حتی مردان جوان هم ممکن است با این مشکل دست و پنجه نرم کنند.

درمان‌های مختلفی برای اختلال نعوظ در دسترس است که شامل قرص، تزریق و پمپ وکیوم (خلأ) می‌باشد. موثرترین و رضایتبخش‌ترین راه، کاشت پروتز آلت است. این روش نیاز به عمل جراحی دارد و دکتر در ابتدا راهی را پیشنهاد می‌دهد که آسیب کمتری به شما وارد شود. بعد از کاشت پروتز آلت در هنگام نعوظ می‌توانید بدون وقفه در رابطه جنسی درست مثل روشن کردن چراغ، نعوظ را حفظ کنید.

در این دفترچه راهنما مطالب زیادی برای آموزش وجود دارد و راهکارهای مختلفی در جهت بهبود این اختلال ارائه شده است که با هم بررسی می‌کنیم.



۱. شناخت اختلال نعوظ و مقابله با آن

۱-۱ اختلال نعوظ چیست؟

اختلال نعوظ یا Erectile Dysfunction (ED) یک ناتوانی مداوم در حفظ نعوظ کافی برای آمیزش جنسی است.

ED می تواند:

- ✓ ناتوانی کامل در داشتن نعوظ باشد.
- ✓ یک ناتوانی موقت در انجام رابطه جنسی باشد.
- ✓ نعوظ کم و ناکافی برای انجام رابطه جنسی باشد.



۱-۲ آیا من مبتلا به اختلال نعوظ هستم؟

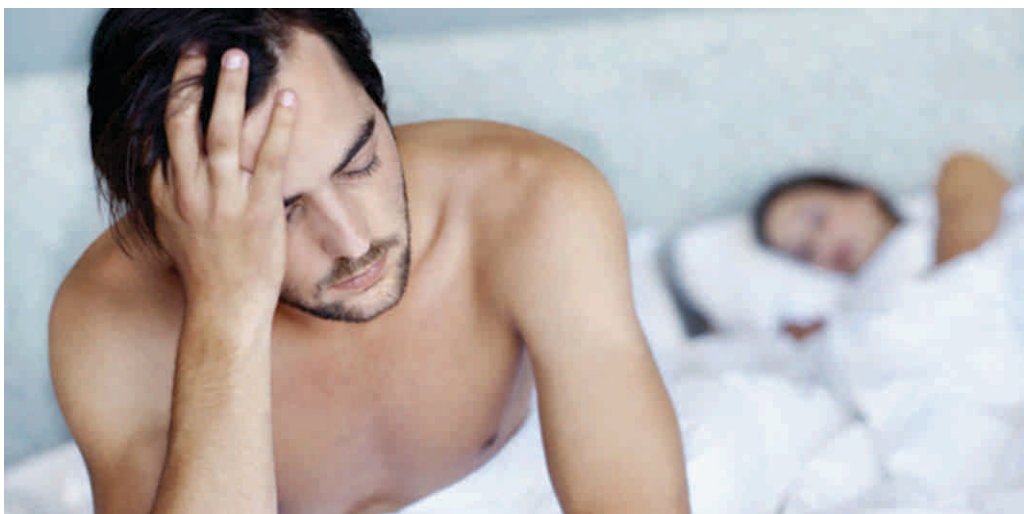
قبل از اینکه شما فردی با اختلال نعوظ معرفی شوید و نیاز به درمان داشته باشید، لازم است علائم مربوط به این اختلال در شما مورد بررسی قرار گیرد.

در واقع اگر نعوظ شما به هر علتی برای برقرار کردن یک رابطه جنسی مناسب نیست می توانید به پزشک مراجعه کنید تا با بررسی عملکرد جنسی شما اقدامات تشخیصی صورت گیرد.

پزشک ابتدا سوابق مربوطه را با پرسیدن چند سوال جمع آوری کرده و می تواند تشخیص دهد که آیا شما دچار این ضعف هستید یا خیر. در این دفترچه پرسشنامه ای تهیه شده است که شما می توانید در پاسخ به سوالات مطرح شده در آن به خود امتیاز دهید. سپس امتیاز خود را با هم جمع بزنید و دقت داشته باشید که پرسشنامه را با نهایت دقت تکمیل کنید.

با توجه به نمره ای که کسب می کنید در یکی از دسته بندی های زیر قرار خواهید گرفت :

عملکرد	امتیاز
اختلال نعوظ شدید	۱-۷
اختلال نعوظ متوسط	۸-۱۱
اختلال نعوظ کمتر از متوسط	۱۲-۱۶
اختلال نعوظ خفیف	۱۷-۲۱



۳-۱ جدول ارزیابی اختلال نعوظ در طول ۶ ماه گذشته

خیلی زیاد	زیاد	متوسط	کم	خیلی کم		۱. چقدر به رسیدن، به نعوظ کافی برای انجام رابطه جنسی و حفظ آن مطمئن بوده اید؟
۵	۴	۳	۲	۱		
تقریباً همیشه یا همیشه	بیشتر از ۵۰٪ مواقع	گاهی اوقات (۵۰٪ مواقع)	کمتر از ۵۰٪ مواقع	تقریباً هرگز یا هرگز	بدون فعالیت جنسی	۲. زمانی که با تحریک جنسی نعوظ داشتید، نعوظ شما در چند درصد مواقع برای دخول کافی بود؟
۵	۴	۳	۲	۱	۰	
تقریباً همیشه یا همیشه	بیشتر از ۵۰٪ مواقع	گاهی اوقات (۵۰٪ مواقع)	کمتر از ۵۰٪ مواقع	تقریباً هرگز یا هرگز	عدم تمایل به رابطه جنسی	۳. در طول رابطه جنسی در چند درصد مواقع قادر به حفظ نعوظ خود بعد از دخول بوده اید؟
۵	۴	۳	۲	۱	۰	
بدون مشکل	کم	زیاد	خیلی زیاد	شدیداً	عدم تمایل به رابطه جنسی	۴. چقدر برای حفظ نعوظ تا کامل شدن رابطه مشکل داشته اید؟
۵	۴	۳	۲	۱	۰	
تقریباً همیشه یا همیشه	بیشتر از ۵۰٪ مواقع	گاهی اوقات (۵۰٪ مواقع)	کمتر از ۵۰٪ مواقع	تقریباً هرگز یا هرگز	عدم تمایل به رابطه جنسی	۵. هنگامی که تمایل به انجام رابطه به شکل دخول داشتید، در چند درصد مواقع برای شما رضایت بخش بوده است؟
۵	۴	۳	۲	۱	۰	

۱-۴ چگونه می توان از فرد مبتلا به اختلال نعوظ به عنوان شریک جنسی حمایت کرد؟

✓ خود را سرزنش نکنید.

زمانی که مردی با اختلال نعوظ مواجه می شود، ابتدا همسر او خودش را بخاطر این موضوع سرزنش می کند و تصور می کند که این مشکل از اوست که همسرش دیگر جذب او نمی شود. خانم ها اغلب نمی دانند که این اختلال یک دلیل پزشکی دارد.

✓ هر چه سریعتر اقدام کنید.

بسیاری از مردم تصور می کنند اختلال نعوظ یک مشکل جنسی است اما در واقع ED معمولا یک اختلال فیزیکی است. شرایطی مانند دیابت، کلسترول بالا یا ناراحتی های خفیف قلبی همگی می توانند باعث بروز ED شود. حتی یک سری داروهای خاص می تواند باعث اختلال نعوظ شود. هر چه زودتر متوجه شوید که این یک شرایط پزشکی است که روی بدن شریک جنسی شما اثر گذاشته است، درمان می تواند زودتر انجام پذیرد.



۵-۱ دلایل بروز اختلالات نعوظ چیست؟

اختلال نعوظ ممکن است به دلایل مختلف فیزیولوژیکی یا روانی رخ دهد. در واقع علت اصلی بیش از ۸۰٪ از اختلالات نعوظ مشکلات فیزیکی است. پس برای بیشتر مردان علت به راحتی قابل تشخیص است.

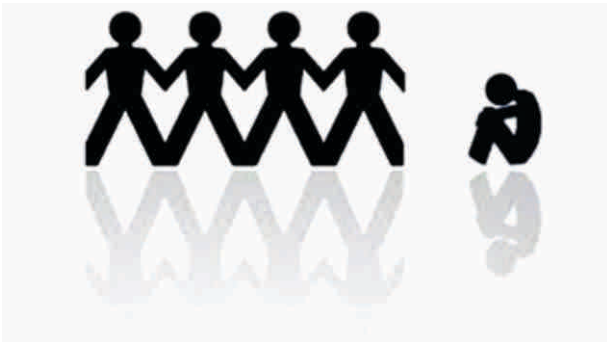
بنابراین برای برگشتن به زندگی جنسی رضایتبخش درمان مناسب می تواند پیشنهاد شود.

علل فیزیکی ED می تواند موارد زیر باشد :

- ✓ آسیب (مثل آسیب مغزی یا نخاعی)
- ✓ بیماری (مثل دیابت، فشار خون بالا، کلسترول بالا، MS، پارکینسون و ناهنجاریهای لگنی)
- ✓ اختلال هورمونی (مثل بالا و پایین آمدن هورمون ها)
- ✓ عمل جراحی (مثل برداشتن غده پروستات)
- ✓ مصرف مواد (مثل سیگار، مواد مخدر، الکل یا بعضی داروها)

علل روانی ED به شرح زیر است :

- ✓ ترس از رابطه جنسی
- ✓ افسردگی
- ✓ اضطراب شدید
- ✓ احساس گناه



۶-۱ روش های درمانی برای اختلال نعوظ چیست؟

روش های مختلف درمانی برای ED وجود دارد. پزشک شما می توانید همه این موارد را با جزئیات بیشتر برایتان توضیح دهد. همه تصمیمات در خصوص انتخاب روش درمانی ED با توجه به نیازهای شخصی، فواید و مضرات درمانی باید بین شما و پزشکتان مطرح شود.

روش های درمانی بدون عمل جراحی شامل موارد زیر است :

- ✓ تغییر شیوه زندگی مثل ترک سیگار، کم کردن وزن و تغذیه سالم تر
- ✓ داروهای خوراکی مثل VIAGRA
- ✓ تزریق مستقیم به آلت
- ✓ شیاف های درون مجرای (پیشاب راهی)
- ✓ پمپ های وکیوم



بعضی از مردان روش های لیست شده در بالا را به دلایلی مثل شرایط پزشکی، شیوه زندگی، ترجیح شخصی یا به دلیل اینکه درمان ممکن است موثر نباشد، مناسب نمی دانند. برای مثال ویگرا که یک داروی خوراکی است عوارضی مثل سردرد، عصبانیت، سوء هاضمه، ورم غشای مخاط بینی، درد پشت و درد عضله را به همراه دارد.

همچنین استفاده از وکیوم، نعوظ مصنوعی ایجاد می کند و اغلب هم خوشایند نیست و حتی اگر فرد به درستی از آن استفاده نکند باعث آسیب به ناحیه تناسلی از جمله خون مردگی، ناتوانی در انزال و بروز بیماری خطرناکی به نام بیماری پیرونی می شود. بیماری پیرونی (Peyronie's disease) اختلالی است که به موجب آن در آلت تناسلی یک پلاک سفت ایجاد می شود. این پلاک با انحراف آلت تناسلی و درد همراه است.

در مواردی که شما از روش های دیگر راضی نبودید یا درمان های دیگر موثر واقع نشد، کاشت پروتز آلت می تواند درمان مناسبی باشد.

۲. پروتز آلت کلویلاست



۲. انواع پروتز آلت کلوپلاست و مقایسه آن

پروتز آلت وسیله ای است برای کمک به نعوظ مردان که در بدن آنها قرار داده می شود. کاشت پروتز توسط پزشکان برای آقایانی تجویز می شود که از ناتوانی نعوظ رنج می برند. بعد از جراحی، شما مدت ۴-۶ هفته برای بهبودی نیاز دارید که بعد از این مدت می توانید با شریک جنسی خود نزدیکی داشته باشید. پزشک شما جزئیات خاص مربوط به زمان بهبودی، ریسک و فواید کاشت ایمپلنت را با شما مطرح خواهد کرد.

پروتز آلت به طور کلی به دو نوع اصلی تقسیم بندی می شود. نوع اول قابل خم شدن است و از دو سیلندر ساخته شده است. نوع دوم که کاربرد بیشتری در بین افراد مبتلا دارد انعطاف پذیری بیشتری دارد و نعوذ طبیعی تری را ایجاد می کند.

کلوپلاست دو نوع اصلی پروتز آلت را عرضه می کند :

هر دو این محصولات در مردان مبتلا به ED باعث می شود افراد در رابطه جنسی نعوظ رضایتبخش داشته باشند و لذت دوباره رابطه جنسی را تجربه کنند. تفاوت اولیه بین این دو محصول این است که در پروتز نوع Genesis جسم لوله ای شکل باعث محکم تر شدن آلت بصورت دائم می شود، در حالیکه پروتز قابل تورم (باد شدن) Titan نعوظ کنترل شده و طبیعی تری را ایجاد می کند. این پروتز ها به طور کامل در بدن پنهان می شوند.



پروتز Genesis



پروتز Titan

مقایسه دو نوع اصلی پروتز ارائه شده توسط کلوپلاست در جدول زیر آمده است :

مزرات	فواید	انواع پروتز
<p>۱. آلت دارای نعوظ دائم است.</p> <p>۲. دیگران ممکن است متوجه آن شوند.</p>	<p>۱. استفاده از آن آسان است.</p> <p>۲. جراحی کاشت پروتز ساده تر است.</p>	پروتز Genesis
<p>۱. جراحی کاشت پروتز پیچیده تر است.</p> <p>۲. ممکن است به درستی کار گذاشته نشود.</p>	<p>۱. دارای انعطاف بیشتری است.</p> <p>۲. نعوظ طبیعی تری را ایجاد می کند.</p> <p>۳. دیگران متوجه کاشت آن نمی شوند.</p>	پروتز Titan

۲-۲ پروتز آلت Titan کلوپلاست

پروتز آلت قابل تورم (باد شدن) Titan یک سیستم پر شده از مایع است که از Bioflex و Silicon تشکیل شده است. Bioflex یک ماده زیست پلیمری است که علاوه بر انعطاف پذیری، با دوام نیز هست. پروتز آلت کاملاً داخل بدن قرار می‌گیرد و قابل مشاهده نیست.

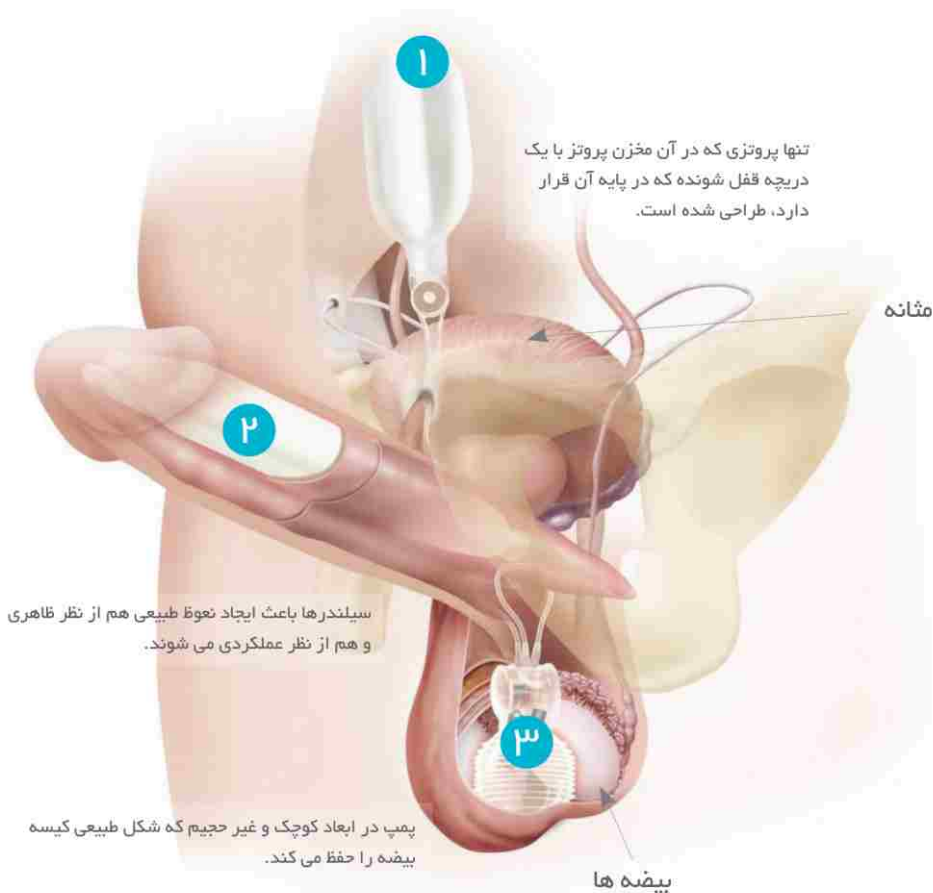
پروتز Titan از اجزای زیر تشکیل شده است :

۱. یک مخزن (که در شکم قرار می‌گیرد)

۲. دو سیلندر یا جسم لوله ای شکل

۳. یک پمپ

هر قسمت با لوله سیلیکونی به هم متصل است. افراد دارای پروتز می‌توانند از دستگاه MRI استفاده کنند به شرط اینکه به مسئول مربوطه اطلاع دهند تا شرایط استفاده از MRI برای فرد دارای پروتز رعایت شود.



۲-۳ شواهدی در مورد پروتز آلت کلوپلاست

میزان رضایت آقایان

میزان رضایت آقایان در مورد پروتز Genesis و Titan در مقالات چاپ شده در مجلات به اندازه ۹۸٪ گزارش شده است.

میزان اطمینان مکانیکی

مطالعات اخیر نشان می دهد که پروتز Genesis و Titan کلوپلاست در ۵ سال اول کاشت پروتز به میزان ۹۷/۵٪ اطمینان مکانیکی داشته اند.



قابلیت پنهان پذیری

بعد از کاشت، پروتز Titan کلوپلاست، دیده نمی شود. آلت بصورت نرمال و شل شده در حالت آویخته قرار دارد و وجود پروتز با نگاه کردن به آلت قابل تشخیص نیست.

گاراتتی مادام العمر

کلوپلاست یک گاراتتی مادام العمر در مورد همه پروتزهای خود ارائه می دهد. بنابراین پروتز قابل تورم (باد شدن) یا هر جزئی از آن در صورت لزوم در طول دوره زندگی شخص به طور رایگان تعویض می شود.

ریسک عمل جراحی

کاشت پروتز آلت، نیاز به عمل جراحی دارد. خطرات ناشی از جراحی شامل عفونت، تورم کیسه بیضه، درد و ناراحتی می باشد. فرد دارای پروتز ممکن است با عفونت یا عدم عملکرد درست پروتز مواجه شود که نیاز به جراحی دوباره دارد.

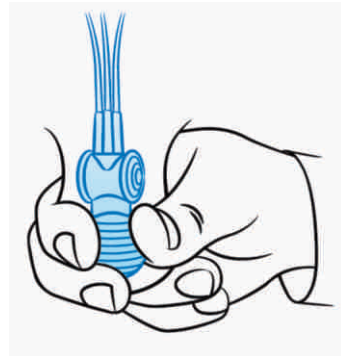
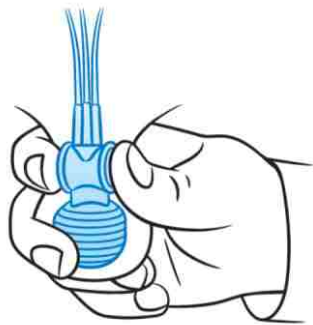
۲-۴ آموزش پر و خالی کردن پروتز Titan

همانطور که توضیح داده شد، پروتز آلت از سه قسمت مخزن، سیلندر و پمپ تشکیل شده است که سیلندرها در داخل آلت و پمپ در داخل کیسه بیضه قرار می‌گیرد. این ساختار باعث شده است که ایجاد نعوظ در شما مانند شرایط طبیعی با لمس بیضه آغاز شود. عملکرد پروتز به این شکل می‌باشد:

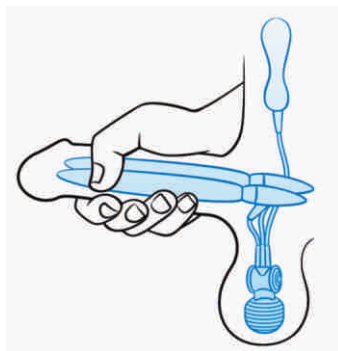
۱. **رسیدن به نعوظ:** برای انتقال مایع به داخل سیلندرها پمپی که در کیسه بیضه کار گذاشته شده است را چند بار بین انگشت شست و اشاره فشار دهید تا نعوظ اتفاق بیفتد. همچنین فشار دادن پمپ با دو شست می‌تواند موثر باشد.

۲. **برگشت به حالت طبیعی:** وقتی دکمه دریچه تخلیه را فشار دهید، مایع از سیلندرها آزاد شده و به مخزن بر می‌گردد، بنابراین آلت به حالت آویخته در می‌آید.

۳. **تسریع در عمل برگشت آلت:** برای بازگشت سریعتر مایع به مخزن و بازگشت به حالت طبیعی آلت را با دست گرفته و فشار دهید.



۱. پمپ را فشار دهید تا نعوظ اتفاق بیفتد. ۲. دکمه دریچه تخلیه را فشار دهید تا آلت شل شود.



۳. آلت را با دست گرفته و فشار دهید.

۵-۲ نظرات مصرف کنندگان پروتز آلت کلویلاست

رایان و جیل

ایمپلنت Titan، من و همسرم را به رابطه جنسی نزدیک و عاشقانه ای برگرداند که قبل از بروز ED داشتیم. در واقع ایمپلنت Titan باعث بازگشت صمیمیت به زندگی دو نفره ما شد.



رایموند

کلویلاست Titan صمیمیت و ارادی بودن رابطه را به زندگی عاشقانه ما برگرداند. این رابطه با قرص ها، پمپ های وکیوم و شیاف ها، بیش از حد بی روح شده و از بین رفته بود. هر دو ما آنقدر درگیر استفاده از این روش ها بودیم که دیگر از بیان احساسات به یکدیگر غافل بودیم.



تام

اینکه دوباره احساس مرد بودن داشته باشید قطعاً شگفت انگیز است. رابطه جنسی ما بهتر از همیشه است حتی بهتر از زمانی که من هنوز به سرطان پروستات دچار نشده بودم. تنها افسوس من این است که مدت زمان زیادی طول کشید که پروتز Titan را انتخاب کنم.



بروس

من کاشت ایمپلنت کلویلاست Titan را انجام دادم و تا دو ماه احساس درد شدیدی داشتم. با این حال بعد از سه ماه، درد من کاملاً از بین رفت و توانستم رابطه جنسی نرمالی با همسرم داشته باشم. هر وقت که با همسرم رابطه جنسی داریم، خدا را بخاطر اینکه زندگی‌مان به حالت عادی برگشته شکر می کنیم.



۶-۲ مراقبت های بعد از عمل

✓ اگر قبل از مرخص شدن هرگونه احساس ناراحتی در محل عمل دارید به پزشک اطلاع دهید.
✓ از پزشک در مورد اینکه چه کارهایی را می توانید انجام دهید و چه کارهایی نباید انجام دهید پرسید.

✓ اگر پروتز شما از نوع قابل باد شدن بود، تا دو هفته نباید از آن استفاده کنید تا پزشکتان نحوه کار با آن را به شما بیاموزد.

✓ باید از این موضوع مطلع شوید که بعد از چه مدتی می توانید به فعالیتهای عادی روزانه مثل کار، ورزش، رانندگی و فعالیت جنسی برگردید.

✓ معمولا بعد از مدت ۶-۴ هفته شما بهبود خواهید یافت و به زندگی روزمره خود باز خواهید گشت. همچنین بعد از حدود ۶ هفته می توانید فعالیت جنسی خود را با مشورت پزشک و آموزش نحوه استفاده از پروتز آغاز کنید.



۳. سوالات رایج آقایان در مورد پروتز آلت کلویلاست



۳-۱ آیا می توانم با پروتز آلت ارگاسم داشته باشم؟

اگر شما قبلاً به ارگاسم می رسیدید باید با داشتن یک پروتز آلت هم به ارگاسم برسید. در واقع ایمپلنت تاثیری در چگونگی و کیفیت به ارگاسم رسیدن شما نخواهد داشت. شما می توانید از پزشک خود در مورد نتایج مورد انتظار خود مشاوره بگیرید.

۳-۲ مدت زمان بهبودی بعد از عمل جراحی چقدر است؟

افراد با هم متفاوت هستند بنابراین مدت زمان بهبودی آنها نیز با هم فرق دارد. زمان بهبودی معمولاً بین ۶-۴ هفته است. پزشک شما در طول این زمان تعیین می کند که چه کاری می توانید انجام دهید و چه کاری نمی توانید انجام دهید. بسیار مهم است که از توصیه های پزشک پیروی کنید تا بهترین نتیجه را دریافت کنید.

۳-۳ آیا کسی متوجه می شود که من کاشت پروتز آلت انجام دادم؟

خیر. پزشک این امکان را ایجاد می کند که اجزای پروتز به طور کامل در کیسه بیضه و آلت شما قرار بگیرد. در واقع تکنیک های جراحی به گونه ای به کار گرفته شده است که حتی شریک جنسی شما نیز متوجه این عمل جراحی نمی شود.

۳-۴ آیا افراد دارای پروتز که دچار انزال زودرس هستند نعوظ خود را نیز به زودی از

دست می دهند؟

شما بطور کلی ممکن است غیر از اختلالات نعوظ از ناتوانی جنسی دیگری مثل انزال زودرس رنج ببرید. اما با وجود پروتز میزان نعوظ در شما به صورت ارادی قابل تنظیم است و حتی بعد از انزال هم می توانید به رابطه جنسی خود ادامه دهید تا زمانی که شریک جنسی شما نیز به ارگاسم برسد. پس جای نگرانی برای به ارگاسم رسیدن شریک جنسی وجود ندارد.

۳-۵ بعد از جراحی کاشت پروتز، آلت من چگونه به نظر می رسد؟

بعد از اینکه دوره بهبودی برای افرادی که کاشت پروتز انجام داده اند طی شد، آنها به سرعت به زندگی عادی بر می گردند. در واقع این گروه در گفته های خود بیان می کنند که بسیار راحت هستند و احساس نمی کنند شیء اضافه ای در بدن آنها وجود دارد. همچنین آلت نیز کاملاً طبیعی و نرمال به نظر می رسد.

۳-۶ آیا بعد از عمل کاشت پروتز می توانم به فعالیت های روزانه و تفریحی خود بپردازم؟

بعد از کاشت پروتز افراد زندگی عادی خود را دارند و می توانند در فعالیت های روزمره و تفریحی از جمله غواصی، چتربازی، دوچرخه سواری، اسب سواری و کشتی شرکت کنند. پدربزرگها همچنین در گفته های خود بیان می کنند که می توانند نوه های خود را به راحتی روی پای خود بنشانند و با آنها بازی کنند بدون اینکه احساس بدی داشته باشند یا بچه ها متوجه مورد غیر معمولی شوند.

۷-۳ آیا با کاشت پروتز تغییری در سایز آلت من ایجاد می‌گردد؟

یکی از نگرانی‌های آقایان برای استفاده از پروتز آلت این است که سایز آلت چه از نظر قطر و چه از نظر طول تغییر خواهد کرد یا خیر. به همین دلیل آقایان دارای اختلال نعوظ ابتدا درمان‌هایی مثل پمپ‌های وکیوم و تزریق را ترجیح می‌دهند.

این روش‌های درمانی موقت است و بعد از هر بار استفاده باید تمدید گردد. باید پاسخ داد که اگر جراحی شما توسط یک متخصص با تجربه انجام شود، اندازه آلت شما همان اندازه‌ای خواهد بود که با انجام تزریق حاصل می‌شد. با جراحی پروتز کلوپلاست قطر آلت حتی بزرگتر از زمانی است که تزریق انجام می‌شود.

در واقع با کاشت پروتز هیچ کاهش طولی در آلت اتفاق نمی‌افتد. اگر می‌خواهید پروتز بزرگتر برای تغییر سایز آلت انتخاب کنید بهتر است با پزشک جراح خود مشورت کنید.