

INFORMACJA DLA PACJENTA

Możliwość współżycia jest jednym z ważniejszych elementów ogólnego zdrowia fizycznego i psychicznego. Zaburzenia wzwodu prącia (określane mianem zaburzeń erekcji), są częstymi dolegliwościami dotyczącymi sfery życia płciowego (seksualnego) mężczyzn. Istnieje wiele metod leczenia tej dolegliwości. Kwestionariusz IIEF-5 został zaprojektowany tak, aby był pomocny Panu i lekarzowi do oceny Pana erekcji, rozpoznania jej ewentualnych zaburzeń i wskazania potrzeby ich leczenia.

Każde pytanie kwestionariusza jest opatrzone kilkoma odpowiedziami. Spośród odpowiedzi na każde pytanie proszę wybrać tylko jedną – tę która najlepiej określa Pańskie odczucie, a następnie zsumować uzyskane punkty.

W CZASIE OSTATNICH 6-CIU MIESIĘCY:

1. Jak ocenia Pan swoją pewność, że mógłby Pan utrzymać erekcję?

Bardzo nisko	Nisko	Umiarkowanie	Wysoko	Bardzo wysoko
1	2	3	4	5

2. Jeśli erekcja wystąpiła w wyniku stymulacji seksualnej, jak często była nasilona na tyle, że umożliwiała odbycie stosunku płciowego?

Nie było aktywności seksualnej	Prawie nigdy lub nigdy	Kilkakrotnie (znacznie rzadziej, niż co drugi raz)	Czasami (mniej więcej co drugi raz)	Wielokrotnie (znacznie częściej, niż co drugi raz)	Prawie zawsze lub zawsze
0	1	2	3	4	5

3. Jak często podczas stosunku płciowego był Pan w stanie utrzymać erekcję?

Nie podejmowałem stosunków płciowych	Prawie nigdy lub nigdy	Kilkakrotnie (znacznie rzadziej, niż co drugi raz)	Czasami (mniej więcej co drugi raz)	Wielokrotnie (znacznie częściej, niż co drugi raz)	Prawie zawsze lub zawsze
0	1	2	3	4	5

4. Jak trudno było Panu utrzymać erekcję do zakończenia stosunku płciowego?

Nie podejmowałem stosunków płciowych	Niezwykłe trudno	Bardzo trudno	Trudno	Nieznacznie trudno	Nie miałem trudności
0	1	2	3	4	5

5. Jeśli podejmował Pan stosunek płciowy, jak często dostarczał on Panu zadowolenia?

Nie podejmowałem stosunków płciowych	Prawie nigdy lub nigdy	Kilkakrotnie (znacznie rzadziej, niż co drugi raz)	Czasami (mniej więcej co drugi raz)	Wielokrotnie (znacznie częściej, niż co drugi raz)	Prawie zawsze lub zawsze
0	1	2	3	4	5

WYNIK (suma punktów):

Wynik 21 punktów lub mniej może świadczyć o objawach zaburzeń wzwodu. Powinien Pan zasięgnąć rady lekarza.

Centrum Zdrowia Mężczyzny
e-mail: kardioseksuologia@gmail.com
www.kardioseksuologia.pl

10 KROKÓW
DO ZDROWIA MĘŻCZYZNY
I SZCZĘŚCIA JEGO KOBIETY



10 KROKÓW DO ZDROWIA MĘŻCZYZNY I SZCZĘŚCIA JEJ KOBIECY

Zaburzenia erekcji - to występująca trwale mniejsza twardość prącia (łac. penis) lub brak możliwości utrzymania jego prawidłowej twardości do zakończenia stosunku seksualnego. Mimo wstydlwego milczenia problem ten, wg Feldmana i współautorów*, dotyczy ponad połowy mężczyzn w wieku od 40 do 70 lat. Zaburzenia erekcji i choroba niedokrwienna serca mają wspólne czynniki ryzyka, takie jak: palenie tytoniu, otyłość, nadmierne stężenie cholesterolu we krwi, cukrzyca, nadciśnienie tętnicze i siedzący tryb życia (niska prozdrowotna aktywność fizyczna). Według badań naukowych, zaburzenia erekcji wywołane przez rozwijającą się miażdżycę, o kilka miesięcy do kilku lat, wyprzedzają zawał serca. Związane jest to ze średnicą tętnic prącia, która jest mniejsza niż średnica tętnic serca. Zatem w prąciu, wcześniej niż w sercu, dochodzi do zaburzeń przepływu krwi.

Traktuj zatem zaburzenia erekcji jako pierwszy sygnał zagrożenia zawałem serca! Niepokojącym objawem utraty dobrego zdrowia mężczyzny jest także brak porannych erekcji. Zatem nie czekaj na zawał serca, zgłoś się do kardiologa i daj mu szansę na uratowanie Twojego życia i Twojej męskości.

1. Cukrzyca największy wróg erekcji!

Każde stężenie glukozy we krwi ponad normę, wymaga przeprowadzenia diagnostyki cukrzycy! Zaburzenia erekcji mogą być także pierwszym objawem cukrzycy. U ponad 50% mężczyzn z cukrzycą zaburzenia erekcji rozwijają się już w ciągu 10 lat od zdiagnozowania tej choroby. W związku z tym natychmiast po rozpoznaniu cukrzycy wprowadź dietę wspomagającą leczenie farmakologiczne, zaprzestań palenia tytoniu i zwiększ aktywność ruchową!

2. Palenie tytoniu niszczy zdrowie seksualne!

Palenie tytoniu uszkadza naczynia w penisie prowadząc do ich słabszej reakcji na pobudzenie seksualne i pogarsza jakość erekcji! Zaprzestanie palenia, a nawet już ograniczenie ilości wypalanych papierosów, niesie za sobą bardzo wiele korzyści. W walce o dobrą erekcję poproś lekarza o wsparcie leczenia uzależnienia nowoczesnymi lekami ułatwiającymi rzucenie palenia!

* Feldman HA., Goldstein I, Hatzichristou DG i wsp.: Impotence and its medical and psychosocial correlates: Results of the Massachusetts Male Aging Study. J Urol, 151, 54-61, 1994

3. Cholesterol uszkadza naczynia i zabiera radość życia!

Cholesterol uszkadza wewnętrzną część naczyń tętniczych, a będąc głównym budulcem blaszek miażdżycowych, utrudnia przepływ krwi. Szczególnie cholesterol LDL jest jednym z głównych czynników powodujących zaburzenia erekcji. Najprostszym sposobem na utrzymanie prawidłowego stężenia cholesterolu jest dieta. Szczególnie polecana jest śródziemnomorska, która w razie konieczności, powinna zostać wsparta leczeniem farmakologicznym. Kontroluj stężenie cholesterolu LDL, a jeśli przekracza 115 mg% zgłoś się do lekarza! W razie wystąpienia zaburzeń erekcji stężenie tego cholesterolu powinno być obniżone do granicy, którą wskaże lekarz.

4. Wysokie ciśnienie tętnicze to niskie możliwości seksualne!

Zmierz ciśnienie na obu rękach i jeśli różnica jest większa niż 10 mm Hg wybieraj do pomiarów rękę z wyższym ciśnieniem tętniczym krwi. Używaj tylko aparatów sprawdzonych, mierzących ciśnienie na ramieniu. Opis prawidłowej techniki pomiaru i lista aparatów znajduje się na stronie www.kardioseksuologia.pl. Ogranicz spożycie soli kuchennej, która jest wrogiem nr 1 dobrego ciśnienia tętniczego. Jeśli Twoje ciśnienie tętnicze przekracza 140/90 mm Hg zgłoś się do lekarza!

5. Stres – podstępny zabójca chęci i mocy!

Stres jest czynnikiem, który powinien działać mobilizująco na organizm. Jeśli jednak występuje przewlekłe niszczy sprawność organizmu i wpływa niekorzystnie na działanie całego układu krążenia. Stres powoduje zaburzenia erekcji i zmniejsza apetyt na seks. Unikaj stresu, a gdy wystąpi zainwestuj w swoje zdrowie i podejmij naukę technik relaksacyjnych!

6. Zbędne kilogramy utrudniają życie i współżycie!

Otyłość jest chorobą. Powoduje ona choroby układu krążenia, a także obniża libido, zaburza erekcję i zmniejsza aktywność seksualną. Najbardziej niebezpieczna jest otyłość brzuszna. Do jej oceny mierzymy obwód talii w połowie odległości pomiędzy dolnym brzegiem ostatniego żebra, a górnym brzegiem kości miednicy, na końcu lekkiego wydechu. Mężczyźni z obwodem talii >102 cm powinni schudnąć, a z obwodem talii ≥94 cm dbać o nie zwiększanie masy ciała!

7. Testosteron – bez niego męskość szybko przemija!

Testosteron jest podstawowym męskim hormonem płciowym odpowiadającym, między innymi, za powstawanie erekcji. Postępujący wraz z wiekiem jego niedobór prowadzi do zespołu niedoboru testosteronu, który skutkuje między innymi pogorszeniem sprawności seksualnej mężczyzny, poczuciem stałego zmęczenia, stanami depresji

i pogorszeniem jakości snu. Częstość niedoboru tego hormonu wzrasta u chorych z cukrzycą II typu, nadciśnieniem tętniczym, otyłością, zaburzeniami lipidowymi oraz chorobami układu krążenia. W przypadku wystąpienia wyżej wymienionych schorzeń i/lub zaburzeń erekcji sprawdź stężenie wolnego testosteronu!

8. Prostata - męska sprawa!

Rak gruczołu krokowego (prostata, stercze) jest drugim pod względem częstości nowotworem, na który chorują mężczyźni w Polsce. Wykryty we wczesnym stadium jest w pełni uleczalny. Jako nowoczesny i świadomy mężczyzna po 50. roku życia, raz do roku skorzystaj z konsultacji urologicznej i oznaczenia stężenia PSA!

9. Aktywność fizyczna pobudza chęć i daje moc do szczęścia we dwoje!

Systematycznie prowadzona aktywność ruchowa, podjęta w każdym wieku, działając przeciwmiażdżycowo zmniejsza natężenie zaburzeń erekcji. Najefektywniejsze jest wykonywanie ćwiczeń dynamicznych, wytrzymałościowych (aerobowych), angażujących duże grupy mięśni. Należy jednak pamiętać, że nieaktywny mężczyzna po 40 roku życia, zanim zacznie regularnie uprawiać prozdrowotną aktywność fizyczną, powinien zrobić learskie badanie kwalifikacyjne. Przeznacz od 2,5 do 5 godzin tygodniowo na prozdrowotną aktywność fizyczną, o co najmniej umiarkowanej intensywności, lub od 1 do 2,5 godziny tygodniowo na aktywność fizyczną o dużej intensywności!

10. Zaburzenia erekcji? - to się leczy!

Nowoczesny mężczyzna korzysta z dobrodziejstw medycyny i korzysta z życia lecząc zaburzenia erekcji. Dysponujemy dostępnymi, skutecznymi, dobrze tolerowanymi, a co najważniejsze bezpiecznymi lekami, które umożliwiają walkę z zaburzeniami erekcji (inhibitory PDE-5). Nowoczesnym, bezinwazyjnym, bezbolesnym i cechującym się wysoką skutecznością sposobem leczenia zaburzeń erekcji, jest także zastosowanie fali uderzeniowej o niskiej częstotliwości, która pobudza powstawanie nowych naczyń w prąciu. Pamiętaj, w razie wystąpienia zaburzeń erekcji poproś o pomoc lekarza. Stosuj jedynie leki o udowodnionej skuteczności zapisane przez lekarza, który zadecyduje o możliwości ich zastosowania. Dostępne bez recepty i reklamowane suplementy diety mogą jedynie wspierać uznane metody leczenia zaburzeń erekcji.



Więcej informacji i rozwinięcie 10 kroków do zdrowia mężczyzny i szczęścia jego kobiety znajdziesz na www.kardioseksuologia.pl.