




داء السكري والحياة الجنسية 
فرص جيدة للاستمتاع بالحب



هناك عوامل كثيرة تحدد تحقيق حياة جنسية مرضية وسعيدة. فجانبا العلاقة الوظيفية هناك على وجه الخصوص عوامل نفسية تتحكم في مسألة الإشباع وتحقيق الرضا لدى النساء والرجال على حد سواء. كما أن وظائف الجسد أيضا يجب أن تكون سليمة للتمكن من الإحساس بالمتعة دون منغصات.

من ضمن ذلك سلامة الأعصاب والأوعية الدموية التي غالبا ما تتأثر سلبا بسبب ارتفاع مستويات سكر الدم لدى المرضى والمريضات بداء السكري. أضف إلى ذلك الضرر الذي يمكن أن يتعرض له المصابون بالمرض من خلال الآثار الجانبية للأدوية والمشكلات النفسية المحتملة التي قد تواجههم بسبب متطلبات الحياة اليومية الخاصة. وبالتالي يصبح الأشخاص المصابون بداء السكري في كثير من الأحيان غير قادرين على الاستمتاع بحياتهم الجنسية، بالقدر الذي من المفترض أن يتناسب مع أحوالهم المعيشية أو أعمارهم.

أنت لست وحدك

وقبل كل شيء يجب القيام بما يلي: تحدث بصراحة عن مشاكلك مع شريكة حياتك ومع الطبيب أو فريق علاج داء السكري الذي تثق به! لا تصر على الدوران في حلقة مفرغة من الانعزال والشك في النفس والشعور بالذنب والخجل. والدعم الأولى في هذا الموضوع يمكن أن يتوفر، على سبيل المثال، من خلال منتدى على الإنترنت. فبعد تبادل المعلومات مع الآخرين بصورة مجهولة الهوية غالبا ما يكون المصابون مستعدين للقيام بزيارة الطبيب، التي أجلوها منذ وقت طويل، أو مصارحة شريكة حياته.

في كثير من الأحيان يحدث لدى مرضى السكري من الرجال ضعف في الانتصاب. وتقول إحدى الدراسات أن هناك ما بين 30 إلى 90% من الرجال المصابين بداء السكري يعانون من ذلك¹ ويزداد خطر ظهور مشكلات ضعف الانتصاب بسبب العمر ومدة الإصابة بمرض السكري. وبالإضافة إلى ضعف الانتصاب يمكن أن يحدث عدم قذف، أو تأخر النشوة الجنسية أو عدم الوصول إليها، أو تضيق القلفة أو التهاب الحشفة. يمكن أن يحدث نقص أيضا في هرمون الذكورة "التستوستيرون"². مع العلم أن تشخيص "عدم القدرة على الانتصاب"، أي ضعف الانتصاب، ليس بالضرورة أن يدوم مدى الحياة. هناك العديد من الإمكانيات، لاستعادة الاستمتاع بالحياة الخاصة - حتى مع وجود داء السكري.

نصائح لعلاج ضعف الانتصاب

الكثير من وسائل علاج داء السكري تكون مناسبة أيضًا للتخلص من ضعف الانتصاب أو تخفيفه. من هذه الوسائل²:

- ✓ ضبط سكر الدم بحيث يكون قريبًا من الطبيعي
- ✓ تقليل الوزن الزائد
- ✓ الإقلاع عن النيكوتين
- ✓ الاستهلاك المعتدل للمشروبات الكحولية
- ✓ التغذية المتنوعة والمناسبة لأسلوب المعيشة والتي تحتوي على القليل من السعرات الحرارية
- ✓ الحركة المنتظمة

وأكثر ما يعد بنجاح علاج ضعف الانتصاب هو تغيير العادات المعيشية الضارة. ويمكن للطبيب في جلسة المداخلة أن يقدم لك المشورة بخصوص المزيد من الإجراءات المناسبة لحالتك. المشورة النفسية تدعم العلاج بشكل مثالي خاصة إذا تمت بحضور شريكة الحياة.

هناك أسباب مختلفة لمشاكل الانتصاب

سوف يبحث طبيبك في بداية المداخلة عن الأسباب الشخصية لمشكلتك. والأسباب الشائعة لمشاكل الانتصاب في حالة داء السكري هي:²

- ✓ تلف الأوعية الدموية، لا سيما في القضيب
- ✓ تلف الأعصاب
- ✓ الآثار الجانبية لأدوية داء السكري، ومنها على سبيل المثال الأدوية الخافضة لنسبة السكر في الدم، والأدوية الخافضة لضغط الدم، والمستحضرات المضادة للاكتئاب، والمهدئات
- ✓ المشكلات النفسية مثل الاكتئاب، والخوف من الفشل، والمشاكل مع شريك الحياة، والمخاوف الصحية
- ✓ اضطرابات الهرمونات
- ✓ الآلام المزمنة

يمكن أيضًا أن يشير ضعف الانتصاب بشكل مبكر إلى وجود مشاكل في القلب والدورة الدموية. لذلك سوف يفحصك الطبيب وهو يضع نصب عينيه مثل هذه الأمراض.



تتأثر النساء أيضًا بنفس الدرجة

يمكن أن تعاني مريضات داء السكري أيضًا بحكم المرض من فقدان الرغبة الجنسية أو من العديد من الآثار السلبية الجسدية فيما يخص الحياة الخاصة. طبقًا لدراسة أمريكية هناك امرأة من كل أربع نساء مريضات بداء السكري غير سعيدة في الحياة الجنسية، وثلاث النساء المعتمدات على العلاج بالإنسولين كذلك. وأكثر الأسباب الشائعة لعدم إشباع الحياة الجنسية على حد قول السيدات هو جفاف المهبل وصعوبة الوصول للنشوة الجنسية. وينتج عن ذلك الشعور بالألم أثناء الجماع ومشكلات مستمرة مع تزايد فقدان الرغبة الجنسية والخوف من المزيد من الإحباطات.³

تحدثن بصراحة

تمامًا مثلما يحدث للرجال، يمنع الخجل أو الشك في النفس كثيرًا من النساء من تناول هذه المشكلة بصراحة. إن أعداد مريضات السكري اللاتي يعانين من مشكلات جنسية أعلى بكثير مقارنة بالرجال. لذلك يسري هنا أيضًا ما يلي: التحدث هو الخطوة الأولى للحل والخطوة الأولى أيضًا للاستمتاع مرة أخرى بحياة جنسية مشبعة.

إلى جانب الأسباب نفسها الموجودة لدى الرجال وبالأخص نقص هرمون (الاستروجين) أثناء سن اليأس وبعده، فإن الأسباب التالية:

✓ الآثار المصاحبة لارتفاع مستوى السكر في الدم وكذلك

✓ حالات تلف الأعصاب والأوعية الدموية

لدى مريضات السكري هي المسؤولة بشكل أساسي عن فقدان الرغبة الجنسية.² وتأرجحات مستوى السكر في الدم والارتفاع الشديد في مستوى السكر يمكن أن يؤديان إلى جفاف الغشاء المخاطي للمهبل على نحو يؤدي إلى وجود ألم أثناء المعاشرة الجنسية. بسبب التلقيات التي تصيب الأعصاب في منطقة الأعضاء التناسلية وضعف الدورة الدموية يمكن أن تقل الرغبة ومن ثم المتعة أثناء الممارسة الجنسية بشكل كبير. وحالات العدوى الفطرية المتكررة في المهبل أو عدوى الجهاز البولي تزيد من معاناة هؤلاء المريضات.

كما أنه عادة لا تكون هناك مشكلة من تناول الأشخاص المصابين بداء السكري لأدوية علاج ضعف الانتصاب. والمعروف بشكل خاص هنا المواد المنشطة للدورة الدموية مثل Vardenafil و Sildenafil و Tadalafil. جميع المواد الفعالة لا تصرف إلا بوصفة طبيب. لذلك فإن طبيبك هو أفضل من يقول لك إذا كان يرشح لك هذا الطريق أم لا.



رجاءً قم بشراء جميع المستحضرات من هذه الفئة فقط من صيدلية موثوق فيها، لأن الكثير من المستحضرات المقلدة المشكوك في مصدرها ومفعولها متداولة في الأسواق!

إذا لم يحدث أحد المستحضرات أي مفعول، يمكن أن يفيد في هذه الحالة الانتقال إلى مستحضر آخر. إلى جانب ذلك توجد إمكانية استخدام وسائل مساعدة ميكانيكية؛ مثل أربطة الشد أو مضخات التفريغ، أو حقن الجسم الكهفي للفضيب في البداية تحت إشراف طبيب، أو إجراء عملية جراحية في الأوعية الدموية للفضيب.²





الخلاصة

تساهم الحياة الجنسية المشبعة والسعيدة بشكل كبير في التمتع بحالة صحية جيدة وبالاتقرار النفسي. لذلك ينبغي ألا تتأثر الحياة الجنسية بمرض السكري! يمكن أن تساهم المساعدة الطبية أو النفسية سواءً لدى النساء أو الرجال في استعادة النشاط والحيوية بشكل طبيعي أثناء الممارسة الجنسية. لا تتردد واتخذ الخطوة الأولى واحجز موعد مع طبيبك أو الفريق الطبي.

أساليب الخروج من إحباط فقدان الرغبة



لعلاج نقص الرغبة الجنسية سوف يبين لك طبيبك بالإضافة إلى ضبط مستوى سكر الدم في النطاق الطبيعي احتمال وجود اضطراب هرموني، نتج إما عن الإصابة بداء السكري أو أمراض الغدة الدرقية أو الغدة النخامية.² كما أن تغيير أسلوب المعيشة والحصول على الدعم النفسي من شأنهما أن يفيدا مريضات السكري تمامًا كما هو الحال مع مرضى السكري من الرجال. وسوف يعطيك الطبيب التوصيات اللازمة لذلك. من الممكن لمريضات داء السكري استخدام كريمات التزليق ومراهم الترطيب.

التمتع بالفعالية والنشاط أثناء ممارسة الجنس دون الخوف من نقص سكر الدم

يستهلك المرء سرعات حرارية أثناء ممارسة الجنس، مثل الرياضة تمامًا. لذلك من المهم مراعاة قيم سكر الدم أثناء ذلك.

لذلك ينبغي عليك:

- ✓ اختبار سكر الدم بانتظام، حتى لا يكون منخفضًا للغاية قبل ممارسة الجنس.
- ✓ أن تأكل شيئاً قبل المعاشرة الجنسية وبعدها على حسب قيمة سكر الدم
- ✓ تناول وجبة بينية صغيرة قبل النوم أيضاً على حسب قيمة سكر الدم

المصادر

- 1 Malavige LS, Levy JC: Erectile dysfunction in diabetes mellitus. J Sex Med 2009; 5(9): 1232-47.
- 2 Hien P, Böhm P: Diabetes-Handbuch. Eine Anleitung für Praxis und Klinik. Springer. 2010. صفحة 223-225.
- 3 Copeland KL, Brown JS, Creasman JM et al.: Diabetes mellitus and sexual function in middle-aged and older women. Obstetrics & Gynecology. 2012; 120(2): 331-40.

Copyright © 2019, Eli Lilly and Company. جميع الحقوق محفوظة.