



 **ДИАБЕТ И СЕКСУАЛЬНОСТЬ**  
ХОРОШИЕ ШАНСЫ ДЛЯ ЛЮБВИ

Жить без ограничений, насколько возможно | [www.lilly-pharma.de](http://www.lilly-pharma.de)  
[www.lilly-diabetes.de](http://www.lilly-diabetes.de)

*Lilly* | DIABETES

Насыщенная и приносящая удовлетворение сексуальная жизнь зависит от многих факторов. Наряду с хорошо функционирующими отношениями как для женщин, так и для мужчин важную роль играют, в первую очередь, психологические факторы, влияющие на степень утоления и удовлетворенности. Но для того чтобы без забот наслаждаться интимной близостью, все функции организма должны быть в норме.

Здесь речь идет, в первую очередь, о здоровых нервах и сосудах, функция которых у диабетиков часто бывает нарушена из-за повышенного уровня сахара в крови.

Кроме того, у больных диабетом могут возникать трудности, сопряженные с побочными эффектами от лекарственных препаратов, а также с проблемами психологического характера, связанными с обстоятельствами повседневной жизни. Поэтому диабетики зачастую уже не могут наслаждаться своей любовной жизнью в той мере, насколько это соответствовало бы их жизненной ситуации и их возрасту.

### **ВЫ НЕ ОДИНОКИ**

У диабетиков мужского пола очень часто возникает эректильная дисфункция. В различных исследованиях было установлено, что с такими проблемами сталкивается от 30 до 90% мужчин-диабетиков.<sup>1</sup> Как возраст, так и продолжительность заболевания диабетом повышают риск возникновения проблем с эрекцией. Наряду с эректильной дисфункцией могут возникать такие нарушения, как: отсутствие семяизвержения, заторможенный или отсутствующий оргазм, фимоз (сужение крайней плоти) или баланит (воспаление

головки полового члена). Возможен также дефицит гормона тестостерона.<sup>2</sup> Но диагноз «эректильная дисфункция», то есть нарушения эрекции, не обязательно должен оставаться пожизненным. Для возобновления счастливой интимной жизни существует много возможностей – также и при диабете.

Прежде всего, запомните: откровенно заговорите о своих проблемах – со своей партнершей, с врачом или с командой по лечению диабета! Не позволяйте себе попасть в замкнутый



круг из одиночества, сомнений в себе, чувства вины и стыда. Первую помощь может также предоставить, например, тематический форум в интернете. После анонимного общения с другими

человек часто всё-таки решается отметить свои сомнения и наконец-то обратиться к врачу или поговорить со своей партнершей.



## Проблемы с эрекцией могут быть вызваны самыми различными причинами

В ходе беседы с Вами врач сначала постарается найти индивидуальные причины Вашей проблемы. Частыми причинами проблем с эрекцией при диабете являются<sup>2</sup>:

- ✓ повреждение кровеносных сосудов, особенно в пенисе,
- ✓ повреждение нервов,

- ✓ побочные эффекты от применяемых при диабете лекарственных препаратов, к которым относятся, например: различные средства для снижения уровня сахара в крови, препараты для снижения артериального давления, антидепрессанты или успокоительные средства,
- ✓ психические проблемы, например: депрессия, боязнь неудачи, проблемы в партнерских отношениях или беспокойство о собственном здоровье,

- ✓ гормональные нарушения,
- ✓ хронические боли.

Кроме того, эректильная дисфункция может быть ранним симптомом сердечно-сосудистых проблем. Поэтому понятно, что Ваш врач обследует Вас также и для выявления таких заболеваний.

## Советы по лечению эректильной дисфункции

Многие меры, направленные на лечение сахарного диабета, также подходят и для устранения или же смягчения эректильной дисфункции. К ним относятся<sup>2</sup>:

- ✓ близкий к норме уровень сахара в крови, поддерживаемый правильным лечением,
- ✓ снижение избыточного веса,
- ✓ отказ от никотина,
- ✓ умеренность при употреблении алкоголя,
- ✓ разнообразное и подходящее к Вашему образу жизни питание с (более) низким содержанием калорий,
- ✓ регулярная физическая активность.

Терапия эректильной дисфункции будет иметь наибольшие шансы на успех, если Вы откажетесь от вредных привычек. В беседе с Вами врач также может порекомендовать Вам подходящие индивидуальные дополнительные меры. Консультация психолога, в идеальном случае вместе с Вашей партнершей, может стать полезным дополнением к этой терапии.

Как правило, также и для больных диабетом нет каких-либо особых противопоказаний к медикаментозной терапии эректильных дисфункций. Известно, что в рамках такой терапии используют, в частности, такие препараты для улучшения кровообращения, как: Тадалафил, Силденафил и Варденафил. Все эти препараты отпускаются только по рецепту. Поэтому Ваш врач лучше всех сможет сказать Вам, рекомендует ли он Вам такой метод лечения.



**Пожалуйста, приобретайте подобные препараты только в серьезной, вызывающей доверие аптеке, поскольку в обращении находится множество подделок сомнительного происхождения и качества!**

Если окажется, что один препарат не дает желаемого воздействия, то может быть есть смысл перейти на другой препарат. Помимо этого существуют такие возможности, как: механические приспособления, например, бандажи для пениса или вакуумные помпы; инъекции в пещеристое тело пениса (поначалу под наблюдением врача); или хирургическая коррекция артерий, снабжающих пенис кровью.<sup>2</sup>



## ПРОБЛЕМЫ ВОЗНИКАЮТ И У ЖЕНЩИН

Также и у пациенток с диабетом диабет со временем может привести к утрате своего либидо, или к различным физиологическим нарушениям, затрагивающим интимную сферу. По данным одного американского исследования каждая четвертая пациентка-диабетик не удовлетворена своей сексуальной жизнью, а среди пациенток на инсулинотерапии об этом сообщает даже каждая третья пациентка. В качестве наиболее частых причин неудовлетворенности сексуальной жизнью женщины называли сухость влагалища и затруднения при достижении оргазма. Это приводит к болям во время полового акта, а наличие продолжительных проблем ведет к снижению сексуального желания и к страху дальнейших разочарований.<sup>3</sup>

## Не стесняйтесь говорить о проблемах

Точно также как у мужчин, стыд или сомнения в себе часто мешает женщинам открыто обсуждать эту проблему. По сравнению с мужчинами неохваченный статистикой показатель числа женщин-диабетиков, испытывающих сексуальные проблемы, значительно выше. Поэтому и здесь справедливо: заговорить о проблеме – это первый шаг к ее решению и первый шаг к возобновлению полноценной сексуальной жизни.

**Кроме причин, общих как для мужчин, так и для женщин, и, в частности, наряду с гормональным дефицитом (эстроген) в период климактерия и в последующие годы, снижение либидо у пациенток-диабетиков вызвано<sup>2</sup>:**

- ✓ последствиями повышенного уровня сахара в крови и
- ✓ повреждениями нервов и кровеносных сосудов.

Слишком высокий уровень сахара в крови или его колебания могут привести к такой сухости слизистой оболочки влагалища, что во время полового акта у женщины будут возникать боли. Повреждения нервов в области половых органов и недостаточное кровообращение могут сильно снизить сексуальное наслаждение и, тем самым, и удовольствие от секса. Часто возникающие грибковые заболевания влагалища или инфекции мочевыводящих путей дополнительно усугубляет проблемы у таких пациенток.

## Пути выхода из фрустрации и отсутствия желания



Наряду с коррекцией терапии для достижения близкого к норме уровня сахара в крови, в рамках лечения пониженного либидо Ваш врач обследует Вас, в первую очередь, на предмет возможных гормональных нарушений – либо в связи с диабетом, либо в связи с заболеваниями щитовидной железы или нарушениями работы гипофиза.<sup>2</sup> Для мужчин-диабетиков дополнительно рекомендованы соответствующее изменение образа жизни и психологическая поддержка. Ваш врач даст Вам рекомендации на этот счет. В качестве сопутствующей меры женщины-диабетики могут применять интимные кремы-смазки и увлажняющие мази.

## Активная половая жизнь, без страха гипогликемии

Во время секса мы сжигаем калории, как и во время занятий спортом. Поэтому очень важно контролировать при этом уровень сахара в крови.

### Поэтому Вам нужно:

- ✓ регулярно измерять уровень сахара в крови, чтобы избежать слишком низкого показателя перед сексом,
- ✓ в зависимости от уровня сахара немного перекусить до и после полового акта,
- ✓ в зависимости от уровня сахара сделать небольшой перекус перед сном.

## Источники

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 г.; стр. 111–112, стр. 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 г.; 120(2): 331–40.

© 2019, Eli Lilly and Company. Мы оставляем за собой все права.



### РЕЗЮМЕ

Насыщенная и приносящая удовлетворение сексуальная жизнь играет важную роль для хорошего состояния здоровья и психической стабильности. Поэтому заболевание диабетом не должно отрицательно сказываться на интимной жизни! Медицинская или психологическая помощь может поспособствовать восстановлению нормальной сексуальной жизни как у мужчин, так и у женщин. Сделайте первый шаг и запишитесь на прием к своему врачу или же к кому-нибудь из команды специалистов.