



## DİYABET VE CİNSELLİK

MUTLU BİR CİNSEL YAŞAM MÜMKÜNDÜR

Mümkün olduğunca normal bir yaşam için | [www.lilly-pharma.de](http://www.lilly-pharma.de)  
[www.lilly-diabetes.de](http://www.lilly-diabetes.de)

*Lilly* | DIABETES

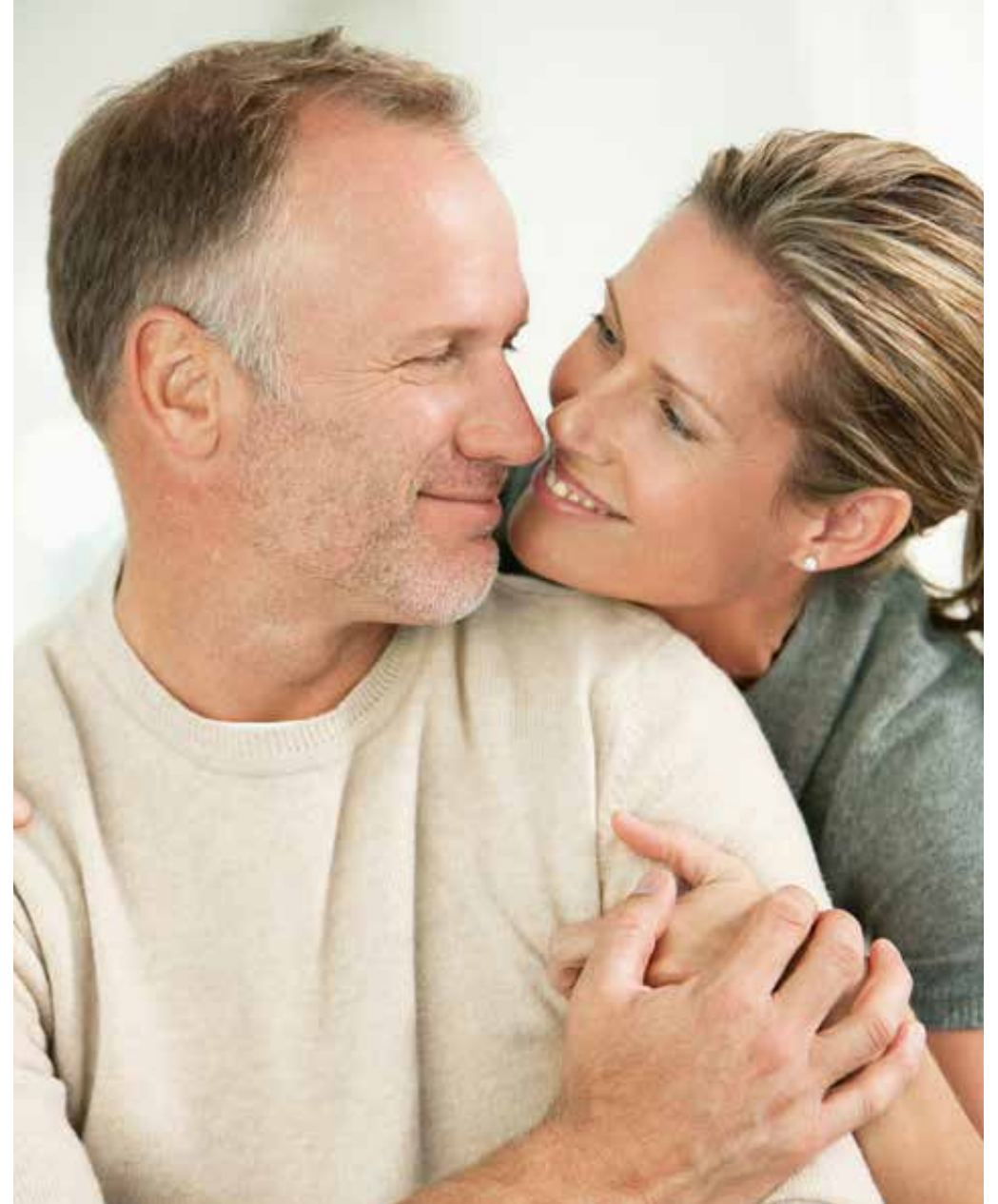
Sağlıklı ve doyurucu bir cinsel hayat, birçok etkene bağlıdır. Hem kadınlarda hem de erkeklerde cinsel doyum ve tatmin duygusu, sağlıklı bir ilişkinin yanı sıra psikolojik faktörlere de bağlıdır. Ne var ki, sorunsuz cinsel yaşam için vücut fonksiyonlarının da düzenli çalışması önem taşır.

Bu fonksiyonlara dahil olan sağlam sinir ve kan damarları, diyabet hastalarında yüksek kan şekeri yüzünden çoğu kez zarar görürler. Ayrıca ilaçların yan etkileri ve günlük yaşamdaki özel zorluklardan kaynaklanan olası psikolojik sorunlar da kişi üzerinde ek bir yük oluşturabilir. Bu nedenle diyabet hastaları çoğu kez yaşam koşullarına veya yaşlarına uygun bir cinsel yaşamın tadını çıkaramazlar.

## YALNIZ DEĞİLSİNİZ

Erkek diyabet hastalarında ereksiyon bozukluğu çok sık görülmektedir. Yapılan araştırmalara göre diyabetli erkeklerin %30-90'ı bu sorunu yaşamaktadır.<sup>1</sup> Kişinin yaşı ve diyabet hastalığının süresi de ereksiyon sorunlarının oluşma riskini artırır. Ereksiyon bozukluğunun yanı sıra boşalamama, geç orgazm ya da orgazm olamama, sünnet derisi darlığı ya da penis başı iltihabı da oluşabilir. Testosteron hormonunun yetersiz olması da mümkündür.<sup>2</sup> "Eretil Disfonksiyon" teşhisi, yani ereksiyon bozukluğu, ömür boyu kalıcı olduğu anlamına gelmez. Diyabete rağmen mutlu bir cinsel yaşama tekrar kavuşmak için birçok olanak vardır.

Her şeyden önce: Sorunlarınızı hem partnerinize hem de güvendiğiniz bir doktora ya da diyabet ekibinize açıkça anlatın! Kendinizi yalnızlık, kendinden şüphe etme, suçluluk ve utanç duygularından oluşan bir kısırdöngünün içine hapsetmeyin. Bu konuda ilk aşamada bir internet forumu da size yardımcı olabilir. Başkalarıyla anonim olarak sohbet ettikten sonra hastalar genelde, uzun süredir ertelediği doktor ziyaretini nihayet gerçekleştirmeye ya da konuyu partnerine açmaya hazır hissederler.





## Ereksiyon sorunlarının pek çok nedeni vardır

Doktorunuz sizinle konuşarak öncelikle sorununuzun bireysel nedenlerini araştıracaktır. Diyabette ereksiyon sorunlarının en sık görülen nedenleri:<sup>2</sup>

- ✓ Kan damarlarında hasar; özellikle peniste
- ✓ Sinirlerde hasar
- ✓ Diyabet ilaçlarının yan etkileri; Bunlara çeşitli kan şekeri düşürücü ilaçlar, tansiyon düşürücü ilaçlar, depresyon ilaçları ya da sakinleştiriciler de dahildir
- ✓ Psikolojik sorunlar; örn. depresyon, başarısızlık korkusu, partnerle olan sorunlar ve sağlık kaygıları
- ✓ Hormonal bozukluklar
- ✓ Kronik ağrılar

Ereksiyon bozukluğu, kalp ve kan dolaşım sistemindeki sorunların erken habercisi de olabilir. Bu nedenle doktorunuz gerekirse sizi bu hastalıklarla ilgili de muayene edecektir.

## Erektile Disfonksiyon tedavisi ile ilgili ipuçları

Diabetes mellitus tedavisinde kullanılan birçok önlem, aynı zamanda erektil bozukluğunun giderilmesi ve/veya hafifletilmesi için de uygundur. Bu önlemlerin bazıları:<sup>2</sup>

- ✓ Normale yakın kan şekeri değerleri
- ✓ Fazla kiloların verilmesi
- ✓ Nikotinin bırakılması
- ✓ Ölçülü alkol tüketimi
- ✓ (Daha) düşük kalorili, çeşitlilik içeren ve yaşam tarzına uygun bir beslenme
- ✓ Düzenli egzersiz

Erektile disfonksiyon tedavisinde özellikle zararlı alışkanlıkların bırakılması başarı oranını artırır. Doktorunuz da sizinle görüşürken size uygun ek önlemler tavsiye edebilir. Tedavi, mümkünse partnerinizle birlikte gideceğiniz bir psikolojik danışmanlıkla desteklenmelidir.

Genelde diyabetli kişilerin ereksiyon bozukluğu tedavisi için ilaç almalarına engel bir durum yoktur. Bu konuda Tadalafil, Sildenafil ve Vardenafil gibi özellikle kan dolaşımını artıran maddeler kullanılmaktadır. Tüm etken maddeler reçeteye satılır. Dolayısıyla bu yöntemin size uygun olup olmadığına doktorunuz karar vermelidir.



Lütfen bu sınıftaki tüm ilaçları sadece güvenilir eczanelerden temin ediniz; çünkü piyasada nereden geldiği ve ne derece etki ettiği şüpheli olan pek çok sahte ilaç satılmaktadır.

Eğer bir ilaç etki etmezse başka bir ilaca geçmeniz de faydalı olabilir. Ayrıca sıkıştırıcı bant veya vakum pompası gibi mekanik yardımcılar, başlangıçta doktor gözetiminde yapılacak bir penis içi enjeksiyonu ya da penise giden kan damarlarının ameliyatı gibi imkanlar da vardır.<sup>2</sup>



## KADINLARI DA AYNI ŞEKİLDE ETKİLİYOR

Kadın diyabet hastaları da bu hastalığa bağlı cinsel isteksizlik ya da genital bölgelerinde çeşitli fiziksel sorunlar yaşayabilirler. ABD'de yapılan bir araştırmaya göre her dört kadın diyabet hastasından biri cinsel yaşamından memnun değil; hatta insüline bağımlı kadınlarda bu oran üçte bire çıkıyor. Kadınlar, tatminsiz bir cinsel hayatın en sık görülen nedenleri olarak vajina kuruluğunu ve orgazm güçlüğüne belirtmiştir. Bunun sonucu olarak cinsel ilişki sırasında ağrılar yaşanır ve sorunlar devam ettikçe cinsel isteksizlik ve yeni hayal kırıklıkları yaşama korkusu artar.<sup>3</sup>

### Açık konuşun

Tıpkı erkeklerde olduğu gibi birçok kadında da kendinden şüphe duyma veya utanma duygusu bu sorunun açıkça ele alınmasını önler. Kadın hastalarda cinsel sorunların yaşanma oranı aslında erkeklere oranla çok daha yüksektir. Burada da aynı kural geçerlidir: Konuşmak, çözüme ve yine tatmin duyacağınız bir cinsel yaşama giden yoldaki ilk adımınızdır.

*Erkeklerle aynı nedenlerin yanı sıra, özellikle menopoz ve sonrasında yaşanan hormon (östrojen) eksikliği, kadınlarda:*

- ✓ yüksek kan şekeri seviyesinin etkileri ve
- ✓ sinirlerdeki ve kan damarlarındaki hasarlar,

cinsel isteksizliğe yol açar.<sup>2</sup> Kan şekerindeki dalgalanmalar ve çok yüksek düzeydeki kan şekeri, vajina mukozasını kurutarak cinsel ilişki sırasında ağrılara yol açabilir. Genital bölgedeki sinirlerin hasar görmesi ve yetersiz kan dolaşımı, haz alma duygusunu ve dolayısıyla cinsel isteği önemli ölçüde azaltabilir. Sık sık oluşan vajinal mantar enfeksiyonları ya da idrar yolu enfeksiyonları da hastanın sıkıntılarını artırır.

## Cinsel isteksizlik ve gerginlikten çıkış yolları



Doktorunuz cinsel isteksizliği tedavi etmek için normal kan şekeri kontrolünün yanı sıra, diyabetle ya da tiroid veya hipofiz beziyle bağlantılı olası bir hormon bozukluğu olup olmadığına da bakacaktır.<sup>2</sup> Ayrıca erkek diyabet hastalarında yaşam tarzında değişiklikler yapılması ve psikolojik destek sağlanması da faydalıdır. Doktorunuz size bununla ilgili tavsiyelerde bulunacaktır. Kadın diyabet hastalarında ek olarak kayganlaştırıcı kremler ve nemlendirici merhemler uygulanabilir.

## Düşük kan şekeri korkusu olmadan cinsel yaşam

Spor da olduğu gibi, seks sırasında da kalori harcanır. Dolayısıyla kan şekeri değerlerinin izlenmesi önem taşır.

### *Bu nedenle:*

- ✓ cinsel ilişkiden önce çok düşük olmaması için kan şekerinizi düzenli olarak kontrol etmelisiniz.
- ✓ kan şekeri değerinize göre cinsel ilişkiden önce ve sonra bir şeyler yemelisiniz
- ✓ kan şekeri değerinize göre, uyumadan önce tekrar küçük bir ara öğün almalısınız

## Kaynaklar

- 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; S. 111-112, S. 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.



### ÖZET

Tatmin edici ve doyurucu bir cinsel yaşam, iyi bir sağlık durumuna ve psikolojik dengeye önemli ölçüde katkı sağlar. Aşk hayatınızın, diyabetten olumsuz etkilenmesine izin vermeyin! Hem kadınlarda hem erkeklerde tıbbi ya da psikolojik yardım sağlanması cinsel aktivitenin tümüyle normale dönmesine katkıda bulunabilir. İlk adımı atın ve doktorunuzla ve/veya klinik ekibinizle konuşmak için randevu alın.