www.takbook.com

علل آسیب رسان میل جنسی مردان

تنظیم کننده و مترجم

رضاپوردست گردان

www.takbook.com

مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه
فصل اول اختلال نعوظ به علت مصرف الکل
فصل دوم افسردگی واختلال نعوظ
فصل سوم مصرف داروها و اختلال نعوظ
فصل چهارم اضطراب و اختلال نعوظ
فصل پنجم استرس و اختلال نعوظ
فصل ششم چاقی و اختلال نعوظ
فصل هفتم دیابت و اختلال نعوظ

www.takbook.com

مقدمه

اختلال نعوظ به حالتی گفته می‌شود که فرد نمی‌تواند به‌طور پایدار و مناسب نعوظ داشته باشد یا نعوظ خود را برای انجام رابطه جنسی حفظ کند. این مشکل می‌تواند موقتی یا مزمن باشد و بر کیفیت زندگی و اعتماد به نفس فرد تاثیر بگذارد.

علائم اختلال نعوظ:

1. عدم توانایی در رسیدن به نعوظ.
2. عدم حفظ نعوظ در طول فعالیت جنسی.
3. کاهش میل جنسی..

www.takbook.com

بیماری‌های قلبی و عروقی: جریان خون ناکافی به آلت تناسلی می‌تواند از عوامل اصلی باشد.

دیابت: آسیب به عروق خونی و اعصاب ناشی از دیابت شایع‌ترین دلیل جسمی است.فشار خون بالا و کلسترول بالا: این عوامل عروق خونی را تحت تاثیر قرار داده و به اختلال نعوظ منجر می‌شوند.

چاقی: وزن اضافی ممکن است با عملکرد هورمونی و گردش خون تداخل داشته باشد.

www.takbook.com

پیشگیری از اختلال نعوظ:

حفظ وزن مناسب.

رژیم غذایی سالم و سرشار از مواد مغذی.

ترک سیگار و کاهش مصرف الکل.

مدیریت استرس و داشتن خواب کافی.

بررسی و درمان بیماری‌های زمینه‌ای.

www.takbook.com

فصل اول اختلال نعوظ به علت مصرف الکل

مصرف الکل می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر عملکرد جنسی مردان داشته باشد و یکی از عوارض شایع آن، اختلال نعوظ است. این تأثیر به صورت کوتاه‌مدت (موقت) و بلندمدت (مزمن) قابل مشاهده است:

کاهش حساسیت سیستم عصبی:الکل فعالیت سیستم عصبی مرکزی را کند می‌کند، که ممکن است توانایی مغز در تحریک فرآیند نعوظ را مختل کند.

www.takbook.com

الکل باعث انبساط عروق خونی می‌شود، اما این انبساط ممکن است خون کافی را به بافت‌های آلت تناسلی نرساند و منجر به اختلال نعوظ شود.

کاهش سطح تستوسترون:مصرف زیاد الکل به صورت موقت می‌تواند تعادل هورمونی را مختل کند، که در نتیجه میل جنسی کاهش می‌یابد.

www.takbook.com

الکل باعث انبساط عروق خونی می‌شود، اما این انبساط ممکن است خون کافی را به بافت‌های آلت تناسلی نرساند و منجر به اختلال نعوظ شود.

کاهش سطح تستوسترون:مصرف زیاد الکل به صورت موقت می‌تواند تعادل هورمونی را مختل کند، که در نتیجه میل جنسی کاهش می‌یابد.

www.takbook.com

آسیب به کبد:الکل می‌تواند به کبد آسیب برساند و متابولیسم هورمون‌های جنسی را مختل کند، که در درازمدت عملکرد جنسی را کاهش می‌دهد.

افسردگی و مشکلات روانی:الکل اغلب با افسردگی و اضطراب همراه است، که این عوامل روانی خود یکی از دلایل اصلی اختلال نعوظ هستند.

www.takbook.com

کاهش یا پرهیز از مصرف الکل:کاهش میزان مصرف یا اجتناب کامل از الکل می‌تواند تأثیر مثبت زیادی بر سلامت جنسی و عمومی داشته باشد.

درمان اختلال نعوظ:در صورت بروز مشکلات پایدار، مراجعه به پزشک برای ارزیابی و درمان ضروری است. درمان‌های موجود شامل داروهای خاص مانند سیلدنافیل (ویاگرا) یا روان‌درمانی هستند.

سبک زندگی سالم:ورزش منظم، تغذیه سالم و مدیریت استرس می‌توانند به بهبود عملکرد جنسی کمک کنند.

www.takbook.com

- اختلال نعوظ به علت مصرف الکل
- الکل با تضعیف سیستم عصبی مرکزی بدست آوردن نعوظ در مردها را مشکل می کند. مردانیکه در حالت عادی دارای مشکل نعوظ نیستند، ممکن است با مصرف الکل در بدست آوردن و نگهداشتن نعوظ مشکل پیدا کنند.

2

www.takbook.com

reference

alcohols". IUPAC Gold Book. 2014.

doi:10.1351/goldbook.A00204. Retrieved 16 December 2013.

"The Origin Of The Word 'Alcohol'". Science Friday. Retrieved 30 September 2024.

IUPAC, Compendium of Chemical Terminology, 2nd ed. (the "Gold Book") (1997). Online corrected version: (2006–) "Alcohols". doi:10.1351/goldbook.A00204

www.takbook.com

فصل دوم افسردگی واختلال نعوظ

افسردگی و اختلال نعوظ

اغلب با یکدیگر مرتبط هستند و یکی می‌تواند به تشدید دیگری منجر شود. ارتباط میان این دو مشکل هم به دلایل روان‌شناختی و هم به عوامل جسمی وابسته است.

www.takbook.com

تأثیر افسردگی بر اختلال نعوظ:کاهش میل جنسی: افسردگی باعث کاهش سطح انرژی و میل به فعالیت‌های لذت‌بخش، از جمله رابطه جنسی، می‌شود.

اختلال در عملکرد هورمونی: افسردگی ممکن است سطح تستوسترون را کاهش دهد که هورمون اصلی در میل جنسی مردان است.

تأثیر روانی: اضطراب ناشی از افسردگی می‌تواند توانایی فرد در دستیابی به نعوظ را مختل کند

www.takbook.com

تأثیر اختلال نعوظ بر افسردگی:کاهش اعتماد به نفس: ناتوانی در داشتن رابطه جنسی مطلوب می‌تواند باعث احساس شرم یا کم‌ارزش بودن شود.

فشار در روابط: مشکلات جنسی ممکن است به استرس و تنش در روابط منجر شده و افسردگی را تشدید کند.

اضطراب عملکرد جنسی: ترس از شکست در نعوظ می‌تواند به اضطراب بیشتری منجر شود که خود عاملی برای افزایش افسردگی است.

www.takbook.com

افسردگی و اختلال نعوظ هر دو قابل درمان هستند، اما نیاز به مشورت با پزشک یا متخصص سلامت روان دارند.در صورت مصرف داروهای ضدافسردگی و بروز اختلال نعوظ، تغییر دارو تحت نظارت پزشک ممکن است کمک‌کننده باشد. با مدیریت همزمان این مشکلات، می‌توان کیفیت زندگی و روابط را بهبود بخشید.

www.takbook.com

- افسردگی از علل اختلال نعوظ
- از علل اختلال نعوظ در مردان می توان به افسردگی اشاره کرد. برای یک نعوظ خوب در مردان باید سیستم عصبی طبیعی باشد. نعوظ در مردان دارای دو نوع رفلکسی و روانی یا سایکوژنیک است.
- نعوظ رفلکسی با تماس ایجاد می شود ولی نعوظ روانی از طریق ذهن و فانتزی است. در افرادیکه دچار افسردگی هستند، افسردگی، میل و برانگیختگی جنسی را مهار می کند.

3

www.takbook.com

References

"Depression". U.S. National Institute of Mental Health (NIMH). May 2016. Archived from the original on 5 August 2016. Retrieved 31 July 2016.

Richards CS, O'Hara MW (2014). The Oxford Handbook of Depression and Comorbidity.

www.takbook.com

www.takbook.com

فصل سوم مصرف داروها و اختلال نعوظ

مصرف برخی داروها می‌تواند باعث بروز یا تشدید اختلال نعوظ شود. این تأثیر ممکن است به علت اثر مستقیم دارو بر سیستم عصبی، جریان خون، یا هورمون‌ها باشد. در ادامه، به داروهایی که می‌توانند با این مشکل مرتبط باشند، اشاره می‌کنیم:

www.takbook.com

www.takbook.com

گروه‌های دارویی مرتبط با اختلال نعوظ:

1. داروهای قلبی-عروقی:داروهای ضد فشار خون:برخی داروها مانند بتابلاکرها (مانند آتنولول و متوپرولول) و دیورتیک‌ها (مانند هیدروکلروتیازید) ممکن است جریان خون به آلت تناسلی را کاهش دهند.

www.takbook.com

2. داروهای ضدافسردگی و روان‌پزشکی:مهارکننده‌های بازجذب سروتونین (مانند فلوکستین، سرترالین و سیتالوپرام.)

این داروها می‌توانند میل جنسی و توانایی نعوظ را کاهش دهند.

داروهای ضدروان‌پریشی:مانند کلوزاپین و ریسپریدون که ممکن است باعث تغییرات هورمونی شوند.

www.takbook.com

3. داروهای هورمونی:ضدآندروژن‌ها:داروهایی که برای درمان سرطان پروستات یا بیماری‌های مرتبط استفاده می‌شوند، مانند فلوتامید.

کورتیکواستروئیدها:مصرف طولانی‌مدت داروهایی مانند دگزامتازون می‌تواند تعادل هورمونی را مختل کند.

www.takbook.com

داروهای ضد درد و ضدالتهاب:مواد افیونی:مانند مورفین و اکسی‌کدون که تعادل هورمونی و میل جنسی را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

www.takbook.com

همه داروها به یک اندازه باعث اختلال نعوظ نمی‌شوند، و تأثیر آن‌ها از فردی به فرد دیگر متفاوت است.در صورتی که بعد از شروع مصرف یک داروی جدید، مشکلات جنسی را تجربه کردید، به پزشک خود اطلاع دهید.

مشورت با یک متخصص همیشه بهترین راه برای شناسایی علت و درمان مناسب است.

www.takbook.com

مصرف بعضی از داروها منجر به اختلال نعوظ می شوداین داروها یا توسط خود فرد بدون تجویز پزشک مصرف می شوند

تعدادی از داروها از داروهای سرماخوردگی گرفته تا داروهای ضد فشارخون و روانپزشکی ممکن است عملکرد جنسی مرد را مختل کنند

4

www.takbook.com

References

Ritter, James M.; MacEwan, David; Flower, Rod; Robinson, Emma; Henderson, Graeme; Fullerton, James; Loke, Yoon Kong (2024). "What is pharmacology?". Rang and Dale's pharmacology (Tenth ed.). London New York Oxford: Elsevier. ISBN 978-0323873956.

H.P., Rang; M.M, Dale; J.M., Ritter; R.J., Flower; G., Henderson (2011).

www.takbook.com

فصل چهارم اضطراب و اختلال نعوظ

اضطراب و اختلال نعوظ به‌طور مستقیم با یکدیگر ارتباط دارند. اضطراب، به‌ویژه اضطراب عملکرد جنسی، می‌تواند یک عامل اصلی در ایجاد و تداوم اختلال نعوظ باشد. در عین حال، اختلال نعوظ ممکن است اضطراب فرد را تشدید کند و چرخه‌ای معیوب ایجاد کند.

www.takbook.com

چگونه اضطراب باعث اختلال نعوظ می‌شود؟

اضطراب عملکرد جنسی:نگرانی از عدم توانایی در ارضای شریک جنسی می‌تواند فشار روانی ایجاد کرده و عملکرد جنسی را مختل کند.

فعالیت بیش از حد سیستم عصبی سمپاتیک:اضطراب باعث تحریک سیستم عصبی سمپاتیک می‌شود که باعث انقباض عروق و کاهش جریان خون به آلت تناسلی می‌گردد.

کاهش تمرکز و آرامش:اضطراب مانع تمرکز بر لحظه جنسی شده و از نعوظ مناسب جلوگیری می‌کند.

www.takbook.com

چرخه اضطراب و اختلال نعوظ:

شروع اختلال نعوظ: فرد ممکن است در یک تجربه خاص موفق به داشتن نعوظ نشود.ایجاد اضطراب: این تجربه باعث نگرانی درباره توانایی جنسی می‌شود.

تشدید مشکل: اضطراب ناشی از نگرانی‌های عملکردی، توانایی نعوظ در دفعات بعدی را کاهش می‌دهد.

ادامه چرخه: اختلال نعوظ مجدد، اضطراب را تقویت می‌کند و چرخه معیوب ادامه می‌یابد.

www.takbook.com

اضطراب و اختلال نعوظ هر دو قابل درمان هستند و نیاز به رویکردی جامع دارند.مشاوره با پزشک یا روان‌شناس می‌تواند به شناسایی علت اصلی و انتخاب درمان مناسب کمک کند.مدیریت اضطراب به بهبود عملکرد جنسی و کیفیت زندگی کلی کمک شایانی می‌کند.

www.takbook.com

- هر مردی اضطراب داشته باشد که نکند در رابطه زناشوئی حتما ناموفق می شود. اضطراب از هر نوع
- می تواند بر عملکرد جنسی اثر سوء داشته باشد و منجر به اختلال نعوظ شود.

5

www.takbook.com

References

Davison GC (2008). Abnormal Psychology. Toronto: Veronica Visentin. p. 154. ISBN 978-0-470-84072-6.

Miceli M, Castelfranchi C (2014-11-27). Expectancy and emotion. Oxford: Oxford University Press. ISBN 978-0-19-150927-8. Archived from the original on 2023-01-17. Retrieved 2022-05-09.

www.takbook.com

فصل پنجم استرس و اختلال نعوظ

اختلال نعوظ یکی از مشکلات شایع جنسی در مردان است که می‌تواند به دلایل مختلفی از جمله عوامل روانی مانند استرس رخ دهد. در واقع، استرس یکی از عوامل بسیار مهم و تاثیرگذار بر سلامت جنسی مردان است.

www.takbook.com

چگونه استرس باعث اختلال نعوظ می‌شود؟تنگ شدن رگ‌های خونی:

استرس باعث آزاد شدن هورمون‌هایی مانند کورتیزول می‌شود که می‌تواند رگ‌های خونی را تنگ کرده و جریان خون به آلت تناسلی را کاهش دهد.

این کاهش جریان خون، یکی از عوامل اصلی اختلال نعوظ است.کاهش سطح تستوسترون: استرس مزمن می‌تواند سطح تستوسترون، هورمون اصلی جنسی مردانه را کاهش دهد.

تستوسترون نقش مهمی در ایجاد و حفظ نعوظ دارد.تغییرات در سیستم عصبی: استرس می‌تواند بر سیستم عصبی تأثیر گذاشته و سیگنال‌های عصبی را که برای ایجاد نعوظ ضروری هستند، مختل کند.

www.takbook.com

علائم همراه با اختلال نعوظ ناشی از استرس اضطراب و نگرانی: نگرانی در مورد عملکرد جنسی می‌تواند استرس را تشدید کند و به یک چرخه معیوب منجر شود.

مشکلات خواب: استرس می‌تواند باعث بی‌خوابی یا اختلال در خواب شود که بر عملکرد جنسی تأثیر می‌گذارد.

کاهش میل جنسی: استرس می‌تواند میل جنسی را کاهش داده و لذت بردن از رابطه جنسی را دشوار کند.

www.takbook.com

راه‌های مقابله با استرس و بهبود اختلال نعوظمدیریت استرس: تکنیک‌های مدیریت استرس مانند مدیتیشن، یوگا، تنفس عمیق و ورزش منظم می‌توانند به کاهش استرس و بهبود عملکرد جنسی کمک کنند.

تغذیه سالم: یک رژیم غذایی سالم و متعادل به بهبود سلامت کلی و عملکرد جنسی کمک می‌کند.

خواب کافی: خواب کافی برای سلامت جسمی و روانی ضروری است.

www.takbook.com

موارد زیر می‌تواند به شما کمک کند:یافتن علل ریشه ای استرس:

شناسایی و رفع علل ریشه ای استرس می‌تواند به شما کمک کند تا با

این مشکل مقابله کنید.تغییر سبک زندگی: تغییرات ساده در سبک

زندگی مانند ورزش منظم، تغذیه سالم و خواب کافی می‌تواند به کاهش

استرس و بهبود سلامت جنسی کمک کند.حمایت اجتماعی: صحبت

کردن با دوستان، خانواده یا یک متخصص می‌تواند به شما کمک کند تا

احساس حمایت و پشتیبانی کنید.

www.takbook.com

- استرس از عوامل موثر بر اختلال نعوظ می باشد.
  در واقع استرس با آزاد کردن موادی بنام کاتکول آمینها سبب از بین رفتن نعوظ مرد می شود.
  استرس امروزه جزو زندگی انسانها شده است و بسیاری از آنها توسط خود ما و اطرافیان ما ایجاد می شوند بدون اینکه نیازی به ایجاد و تحمل آن باشد

6

www.takbook.com

References

Nachiappan, Vasanthi; Muthukumar, Kannan (December 2010). "Cadmium-induced oxidative stress in Saccharomyces cerevisiae". Indian Journal of Biochemistry and Biophysics. 47 (6): 383–387. ISSN 0975-0959. PMID 21355423. Archived from the original on 25 July 2019. Retrieved 1 August 2019.

www.takbook.com

فصل ششم چاقی و اختلال نعوظ

اختلال نعوظ یکی از مشکلاتی است که بسیاری از مردان در طول زندگی خود با آن مواجه می‌شوند. عوامل مختلفی می‌توانند باعث این اختلال شوند که یکی از مهم‌ترین آن‌ها چاقی است.

www.takbook.com

مشکلات گردش خون: چاقی با افزایش فشار خون، کلسترول بالا و دیابت مرتبط است. این بیماری‌ها می‌توانند به رگ‌های خونی آسیب رسانده و جریان خون به آلت تناسلی را کاهش دهند. برای نعوظ سالم، جریان خون کافی به آلت تناسلی ضروری است.کاهش سطح تستوسترون: چاقی می‌تواند سطح تستوسترون، هورمون اصلی جنسی مردانه را کاهش دهد. تستوسترون نقش مهمی در ایجاد و حفظ نعوظ دارد.

www.takbook.com

التهاب مزمن: چاقی با التهاب مزمن در بدن همراه است.

این التهاب می‌تواند به عروق خونی آسیب رسانده و

عملکرد جنسی را مختل کند.

مشکلات روانی: چاقی می‌تواند باعث کاهش اعتماد به نفس

و افزایش استرس شود که هر دو می‌توانند بر عملکرد

جنسی تأثیر بگذارند.

www.takbook.com

علائم همراه با اختلال نعوظ ناشی از چاقی مشکل در رسیدن به نعوظ: یکی از واضح‌ترین علائم اختلال نعوظ است.

کاهش میل جنسی: چاقی می‌تواند میل جنسی را کاهش دهد.

مشکل در حفظ نعوظ: حتی اگر فرد بتواند به نعوظ برسد، ممکن است نتواند آن را برای مدت طولانی حفظ کند.

www.takbook.com

راه‌های مقابله با چاقی و بهبود اختلال نعوظکاهش وزن:

کاهش حتی چند کیلوگرم وزن می‌تواند به بهبود عملکرد جنسی کمک کند.

تغذیه سالم: یک رژیم غذایی سالم و متعادل به کاهش وزن و بهبود سلامت کلی کمک می‌کند.

ورزش منظم: فعالیت بدنی منظم به کاهش وزن، بهبود گردش خون و افزایش سطح انرژی کمک می‌کند.

www.takbook.com

چاقی و اختلال نعوظ

چاقی و اضافه وزن از جهات مختلف اثر سوء بر عملکرد جنسی مردان دارد و منجر به اختلال نعوظ می شود. چاقی باعث کاهش اعتماد به نفس، دیابت، کاهش هورمونهای مردانه، کم تحرکی، افزایش فشار خون، تنگی عروق خونی و کاهش جریان خون ناحیه تناسلی می شود.

7

www.takbook.com

References

Citations

"Obesity and overweight Fact sheet N°311". WHO. January 2015. Retrieved 2 February 2016.

Haslam DW, James WP (October 2005). "Obesity". Lancet (Review). 366 (9492): 1197–1209. doi:10.1016/S0140-6736(05)67483-1.

www.takbook.com

فصل هفتم دیابت و اختلال نعوظ

اختلال نعوظ یکی از عوارض شایع در افراد مبتلا به دیابت است. این اختلال به معنای ناتوانی در ایجاد یا حفظ نعوظ کافی برای برقراری رابطه جنسی است.

آسیب به رگ‌های خونی: دیابت می‌تواند به رگ‌های خونی کوچک و اعصاب آسیب برساند. این آسیب‌ها باعث کاهش جریان خون به آلت تناسلی شده و در نتیجه نعوظ ضعیف‌تر یا عدم نعوظ را به دنبال دارد.

آسیب به اعصاب: دیابت می‌تواند به اعصابی که برای ایجاد و حفظ نعوظ ضروری هستند، آسیب برساند. این آسیب‌ها باعث کاهش حساسیت و پاسخ‌دهی آلت تناسلی می‌شود.

www.takbook.com

کاهش سطح تستوسترون: دیابت می‌تواند سطح تستوسترون، هورمون جنسی مردانه را کاهش دهد. تستوسترون نقش مهمی در ایجاد و حفظ نعوظ دارد.عوارض دیگر دیابت: بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا و کلسترول بالا که اغلب با دیابت همراه هستند نیز می‌توانند به اختلال نعوظ کمک کنند.

www.takbook.com

علائم همراه با اختلال نعوظ ناشی از دیابت مشکل در رسیدن به نعوظ: یکی از واضح‌ترین علائم اختلال نعوظ است.

کاهش میل جنسی: دیابت می‌تواند میل جنسی را کاهش دهد.

مشکل در حفظ نعوظ: حتی اگر فرد بتواند به نعوظ برسد، ممکن است نتواند آن را برای مدت طولانی حفظ کند.

www.takbook.com

راه‌های مقابله با اختلال نعوظ ناشی از دیابت کنترل قند خون: کنترل دقیق قند خون یکی از مهم‌ترین راه‌ها برای پیشگیری و درمان اختلال نعوظ در افراد دیابتی است.

درمان بیماری‌های زمینه‌ای: درمان بیماری‌هایی مانند فشار خون بالا و کلسترول بالا بسیار مهم است.

تغذیه سالم: یک رژیم غذایی سالم و متعادل به کنترل قند خون و بهبود سلامت کلی کمک می‌کند.

ورزش منظم: فعالیت بدنی منظم به بهبود گردش خون و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی کمک می‌کند.

www.takbook.com

شایع‌ترین علت ناتوانی جنسی دیابت نوع ۲ می‌باشد. بیماری دیابت نوع ۲ اغلب بدون علامت هشدار دهنده، پیش می‌رود. ممکن است فرد ۵ سال بعد از ابتلا به دیابت متوجه بیماری خود شود.

www.takbook.com

References

"Diabetes Blue Circle Symbol". International Diabetes Federation. 17 March 2006. Archived from the original on 5 August 2007.

"Diabetes". www.who.int. Archived from the original on 26 February 2023. Retrieved 1 October 2022.

Kitabchi AE, Umpierrez GE, Miles JM, Fisher JN (July 2009). "Hyperglycemic crises in adult patients with diabetes". Diabetes Care. 32 (7): 1335–1343.