



Merevedési zavar

Tartalomjegyzék

Tudnivalók a merevedési zavarról	3
Mi a merevedési zavar?	3
Hogyan beszéljen orvosával a merevedési zavarról?	3
Kezelési lehetőségek	4
Hogyan kezelhető a merevedési zavar?	4
Életmódbeli változtatások	4
Az EAU tippjei az egészséges életmódhoz	4
Pszichológiai tanácsadás	5
Gyógyszeres kezelés	6
Öninjekciózással beadott gyógyszerek	8
Vákuumos merevedést segítő eszköz	9
Lökéshullám terápia	10
Péniszprotézisek	10
Élet merevedési zavarral	13
Milyen merevedési zavarral együtt élni?	13
Kapcsolatok és szexuális élet	13
Jegyzeteim és kérdéseim	14

A tájékoztatót az Európai Urológus Társaság (European Association of Urology, EAU) készítette, és 2023 januárjában frissítette.

Az EAU weboldalának ez a fejezete a merevedési zavarról nyújt általános tájékoztatást.

Ha bármilyen konkrét kérdése van saját egészségi állapotával kapcsolatban, forduljon orvosához vagy más egészségügyi szakemberhez! Egyetlen weboldal vagy tájékoztató sem helyettesítheti a kezelőorvosával folytatott személyes megbeszélést.

Ezt a fordítást a Semmelweis Egyetem Szaknyelvi Intézetének hallgatói készítették szakfordítói projekt munka keretében.

A fordítás a Magyar Urológiai Társaság megbízásából készült.

Közreműködők:

Dr. Barbora Žemličková, Prága (CZ), EAU Betegtájékoztatási Munkacsoport

Andrea Salonia professzor, Milánó (IT)
EAU Szexuális és Reproaktív Egészségért Felelős Tanácsadó Testülete

Karin Briggs, London (UK)
A londoni Guy's Hospital urológiai központja

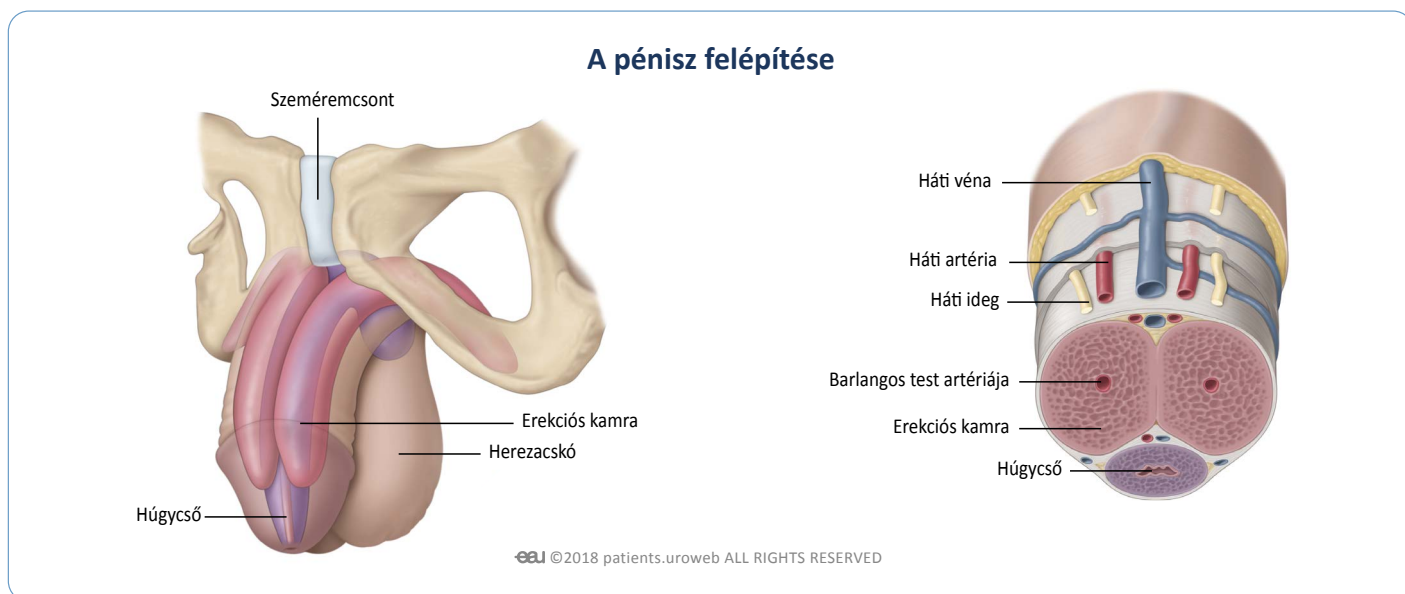
A tájékoztató közérthetőségét laikus betegek csoportján tesztelték.



Tudnivalók a merevedési zavarról

Mi a merevedési zavar?

A merevedési zavar egy olyan, szexuális egészséget befolyásoló probléma, amely világszerte férfiak millióit érinti. Merevedési zavarról akkor beszélünk, ha valaki nem képes a szexuális együttlétéhez megfelelő merevedést elérni vagy fenntartani.



Téves az az általános vélekedés, hogy a merevedési zavar nagyobb eséllyel érinti az idősebb férfiakat; valójában bármilyen életkorban megjelenhet. Előfordulhat alkalmanként vagy rendszeresen, egyértelmű okból vagy anélkül, de szégyenkezésre egyik esetben sem ad okot.

Míg az alkalmi merevedési zavart okozhatja stressz, szorongás, párkapcsolati problémák, fáradtság vagy szabadidős szokások, például túlzott alkoholfogyasztás vagy illegális drogok használata, a rendszeres merevedési zavarok oka lehet valamilyen egészségügyi probléma, például cukorbetegség, magas vérnyomás, szívbetegségek, elhízás vagy a vér alacsony tesztoszteronszintje.

Hogyan beszéljen orvosával a merevedési zavarról?

Egyes merevedési zavarban érintett férfiak egyáltalán nem képesek merevedésre, ezért teljes mértékben tartózkodnak a szexuális tevékenységtől. Sokaknak nehezebbé esik a szexuális egészségükről beszélni, pedig a szex az élet fontos része, és jelentős szerepet játszik az általános jóllétünk fenntartásában. A merevedési zavarok így stresszforrást jelenthetnek mind az érintett személy, mind partnere számára.

Amennyiben Ön vagy egy hozzátartozója merevedési zavartól szenved, mielőbb beszéljen kezelőorvosával! Orvosa nagyon sok hasonló esettel találkozott már, és segíthet Önnek abban, hogy újra jól érezhesse magát a saját bőrében.

Ha nem tudja, hogyan vezesse fel a témát kezelőorvosának, akkor használhatja a következő mondatok valamelyikét: „Van egy férfi problémám, amelyről beszélni szeretnék Önnel”, „Van egy személyes jellegű problémám”, vagy „Szexuális problémáim vannak”.

Fontos, hogy kezelőorvosával szemben ne érezze magát feszélyezve, hanem próbáljon minél nyíltabban és őszintébben válaszolni az egészségére és életmódjára vonatkozó kérdésekre. Például, ha Ön rendszeresen nagy mennyiségű alkoholt fogyaszt vagy dohányzik, akkor jobb, ha ezt nem titkolja, hanem őszintén megosztja orvosával, mert lehet, hogy a problémája egyszerű életmódbeli változtatásokkal orvosolható. Hasonlóképpen, a merevedési zavar gyakran más egészségügyi problémákkal is összefügg, ezért ha úgy érzi, hogy gyakrabban kell vizelnie, sürgető vizelési ingere van, vagy éjszaka fel kell kelnie vizelni, akkor lehetséges, hogy a panaszai mögött egészségügyi probléma áll. Ilyen lehet például a **jóindulatú prosztata megnagyobbodás**, amely gyógyszeresen vagy sebészi úton kezelhető.

Kezelési lehetőségek

Hogyan kezelhető a merevedési zavar?

A merevedési zavar más egészségügyi problémákkal is összefügg, például szívbetegeggel vagy cukorbetegséggel, ezért fontos a megfelelő diagnózis és kezelés. Ha viszont Önnél kizárólag merevedési zavart diagnosztizálnak, akkor számos kezelési mód áll rendelkezésre, például életmódbeli változtatások, pszichológiai tanácsadás, gyógyszeres terápia, öninjekciózással beadott gyógyszerek, péniszpumpák és péniszprotézisek.

A javasolt kezelési mód függ a merevedési zavar okától, a beteg egyéni körülményeitől, személyes preferenciájától és az országtól, ahol él, mert az egyes országok és egészségügyi hatóságok eltérő protokollt követnek.

Beszéljen kezelőorvosával az igényeiről, az Ön számára elérhető kezelési módokról, illetve a kezelések lehetséges előnyeiről, kockázatairól és mellékhatásairól, hogy ezen információk birtokában a megfelelő döntést hozhassa kezelésével kapcsolatban. Próbáljon nyitottan hozzáállni a kezelési lehetőségekhez, mert nem biztos, hogy a másoknál hatásos kezelési mód Önnél is megfelelő lesz.

Életmódbeli változtatások

Előfordulhat, hogy kezelőorvosa azt javasolja, hogy változtasson az életmódján például fogyással, egészséges táplálkozással, rendszeres testmozgással, illetve a stresszes helyzetek kerülésével.

Amennyiben az alábbi tevékenységek bármelyikét folytatja, kezelőorvosa javasolhatja, hogy hagyjon fel vele:

- Dohányzás, beleértve az elektromos cigarettát és a szivart is
- Heti 14 egységénél több alkohol fogyasztása
- Droghasználat
- Heti 3 óránál több biciklizés.

Az EAU tippjei az egészséges életmódhoz

Mozogjon többet!

Tudta, hogy a túlsúly a legfőbb oka a magas vérnyomásnak, a szívbetegeggel és a 2-es típusú cukorbetegséggel? Testsúly csökkentésével vagy egészséges szinten való tartásával nem csupán a túlsúlyhoz köthető társbetegségek kockázatát csökkenti, hanem növeli a merevedési képesség javulásának esélyeit, ezáltal enyhíti a merevedési zavar tüneteit is.

A mozgás segíthet abban, hogy leküzdje a fáradtságot és jobban érezze magát. Sokkal könnyebb aktívnak maradni, ha olyan mozgásformát választ, amiben szívesen vesz részt. Ehhez nem kell sportolnia, de még csak az edzőterembe sem kell elmennie. Az olyan hétköznapi tevékenységek is jótékony hatásúak és élvezetesek lehetnek, mint például a kertészkedés vagy a sétálás.



Jóindulatú prosztata megnagyobbodás

A jóindulatú prosztata megnagyobbodást, vagy benignus prosztata hiperpláziát (BPH), okozhatják az öregedéssel összefüggő hormonális változások. **A BPH nem daganat**, azonban okozhat kellemetlen tüneteket.

Bár nem egyértelmű, hogy a vizeletürítési problémák merevedési zavarhoz vezethetnek-e, általában a vizeletürítési panaszok fokozódásával a merevedési zavar is romlik.

Táplálkozzon tudatosan!

Már néhány egyszerű étrendi változtatással is nagy lépést tehet annak érdekében, hogy életmódja egészségesebb legyen, és elkerülje szövődményeket. A kiegyensúlyozott táplálkozás kulcsfontosságú a vérnyomás, a cukorbetegség és a koleszterinszint kezelésének szempontjából. Ennek megfelelően az étrend fontos részét képezik a gyümölcsök, a zöldségek és az egészséges fehérjék.

Az egészséges étrend egyszerű is lehet, és a kedvenc ételeinkről sem kell lemondanunk. Próbáljon apránként átállni, például válassza a sovány húsokat, a bőr nélküli szárnyashúsokat és a sovány tejtermékeket. Ahhoz, hogy több egészséges fehérjét illesszen az étrendjébe, megpróbálhatja a húsokat babbal vagy más hüvelyesekkel helyettesíteni, illetve hetente néhányszor halat fogyasztani. De azért ne feledje, időnként egy kis nassolás is belefér.

Ne dohányozzon!

A cigarettát letenni nem könnyű, de lehetséges. A dohányzásról való leszokás első időszakában a cigaretta bármely típusa iránti sóvárgás feszültté és ingerültté teheti Önt, de ezek az érzések idővel enyhülni fognak. A rendszeres testmozgás és az egészséges táplálkozás csökkentheti a sóvárgást, és segíthet az egészségesebb életmód fenntartásában.

Kérdezze meg kezelőorvosát vagy gyógyszerészét a dohányzásról való leszokást segítő termékekről, például a nikotinpótló készítményekről!

Ügyeljen az alkoholfogyasztásra!

Heti 14 egység alkohol biztonságos mennyiségnek számít férfiak és nők számára egyaránt. Ez körülbelül 6 korsó sörnek vagy 6 pohár bornak felel meg. Ne feledje, az italok mennyisége és alkoholtartalma változó, egy egység alkohol nem feltétlenül felel meg egy pohár italnak.

Megpróbálhatja naponta mindig egy kevéssel csökkenteni az elfogyasztott alkohol mennyiségét. Annak érdekében, hogy családjá és barátai is támogathassák Önt, tudassa velük, hogy alkoholfogyasztását csökkenteni próbálja.

Legyen megértő önmagával!

A merevedési zavarok komoly hatással lehetnek a mentális egészségre. Amikor rossz a közérzetünk, nehéz derűs színben látni a világot, ha azonban tudatosan odafigyel arra, hogy milyen hatással van a merevedési zavar az életére és megértő marad önmagával, az segíthet abban, hogy a jó dolgokra tudjon összpontosítani.

Pszichológiai tanácsadás

A merevedési zavaroktól szenvedő férfiak a súlyos lelki teher hatására gyakran szorongással vagy depresszióval küzdenek, de előfordul az alkalmatlanság érzése, az alacsony önbecsülés és önbizalom, vagy úgy is érezhetik, hogy elvesztették az irányítást a testük felett.

A merevedési zavarok kialakulásában szerepet játszhatnak a férfiak és nők közötti kapcsolatokról kialakult társadalmi elvárások. Ilyenek például a szerelemről, a szexualitásról vagy a férfiaságról alkotott irreális elképzelések.

Bár a nemi sztereotípiák mélyen a kultúránkba ágyazottak, de ettől még egészségtelenek és károsak. Attól, hogy valaki férfi, nem kell, hogy erős legyen, jól keressen, mindig igent mondjon a szexre, magasabb legyen a libidója a partnerénél vagy ne mutassa ki az érzelmeit.

A merevedési zavarok kezelésének egyik fontos része, hogy megismerje az állapotát és annak lehetséges következményeit az intim kapcsolataira nézve.

Lehet, hogy kezelőorvosa a testi tünetek enyhítését és a pszichológiai megközelítést ötvöző kezelést javasol Önnek. Korábban az orvosok a merevedési zavar testi tüneteire koncentráltak, manapság azonban sokkal nagyobb szerepet játszik az állapot pszichés és érzelmi oldalának figyelembevétele. A gyógyszerek kétségkívül enyhítik a tüneteket, ha azonban nincs a háttérben meghúzódó egészségügyi probléma, akkor fontos tisztázni, hogy mitől alakult ki a merevedési zavar. A pszichológiai megközelítést alkalmazó kezelések hatékonyabbnak bizonyultak a azoknál a módszereknél, amelyek kizárólagosan testi tünetekre összpontosítanak.

Gyógyszeres kezelés

Ha az életmódbeli változtatások és/vagy a pszichológiai tanácsadás nem enyhíti a tüneteket, léteznek olyan gyógyszerek, amelyekkel kezelhetőek a merevedési zavarok. Kezelőorvosa tájékoztatni fogja az Ön számára elérhető összes gyógyszerről, valamint azok előnyeiről, kockázatairól és mellékhatásairól.

A merevedési zavarokra használt gyógyszereket különféle kategóriákba sorolják a hatásuktól függően.

5-ös típusú foszfodiészteráz (PDE-5) gátlók

A merevedési zavarok kezelésére leggyakrabban az 5-ös típusú foszfodiészteráz (PDE-5) gátlókat alkalmazzák. Ezek olyan gyógyszerek, amelyek a pénisz ereinek simaizomzatát ellazítva fokozzák a véráramlást. A PDE-5-gátló gyógyszerek bevétele önmagában nem okoz merevedést. Ahhoz, hogy ezek a gyógyszerek kifejtsék hatásukat, szexuális izgalomra is szükség van.

Mindegyik típusú PDE-5-gátló gyógyszer nagyon hatékony. Személyes körülményeitől függ, hogy Önnek melyik válik be legjobban. A PDE-5-gátló gyógyszerek mindegyike elérhető tableta formájában, illetve különböző hatáserősségekben, így az alkalmazott dózist az Ön igényei és elvárásai szerint lehet beállítani.

Ha Ön PDE-5-gátlót szed, erről feltétlenül tájékoztassa kezelőorvosát, gyógyszerészét vagy a gondozását végző egészségügyi szakembert! Ha szívprobléma miatt sürgősségi orvosi ellátásra van szüksége, kezelőorvosának tudnia kell, hogy Ön mikor vette be az utolsó PDE-5-gátló tablettát.

A PDE-5-gátló gyógyszerek hatékonysága és népszerűsége miatt számos hamisított készítmény jelenik meg a feketepiacon. Ezeket a gyógyszereket engedély nélkül forgalmazzák és klinikai vizsgálatokat sem végeztek velük. Károsak lehetnek az egészségre és akár mérgezést is okozhatnak. Mindig konzultáljon kezelőorvosával vagy a gondozását végző egészségügyi szakemberrel, mielőtt merevedési zavar kezelésére szolgáló gyógyszert vásárol vagy használ!

Az alábbi négy hivatalosan jóváhagyott PDE5-gátló hatóanyag érhető el:

Szildenafil (a legismertebb márkanév a Viagra®)

Ez a legrégebb óta elérhető PDE-5-gátló. A sildenafil javítja a pénisz véráramlását. A gyógyszer hatása a bevitel után 30-60 perc múlva érezhető és akár 12 órán át is tarthat. Ha zsíros ételt fogyaszt közvetlenül a sildenafil bevétele előtt, akkor a gyógyszer hatékonysága csökken.

Egyes országokban a sildenafil vény nélkül kapható a gyógyszertárakban, de a gyógyszerésszel meg kell beszélnie, hogy a készítmény szedése biztonságos-e az Ön számára.

Megjegyzés: Magyarországon a szildenafil tartalmú gyógyszerek, illetve a lent felsorolt további PDE-5-gátlók vénykötelesek, kizárólag receptre kaphatók.

Vardenafil (a legismertebb márkánév a Levitra®)

Filmtabletta és szájon diszpergálódó tabletta formájában elérhető. A gyógyszer hatása a bevétel után körülbelül 30 perccel érezhető. A sildenafilhoz hasonlóan, ha közvetlenül zsíros ételek fogyasztása után veszi be a vardenafil, az befolyásolja a gyógyszer hatékonyságát.

Avanafil (a legismertebb márkánév a Spedra®)

Az avanafil hatása a bevétel után már 15-30 perccel jelentkezhet. Ha étkezés közben veszi be a tablettát, akkor lassabban alakulhat ki a hatása.

Tadalafil (a legismertebb márkánév a Cialis®)

A többi PDE-5-gátló gyógyszertől eltérően a tadalafil hatását az étkezés nem befolyásolja. Körülbelül 30 perccel a bevétel után érezhető a gyógyszer hatása. Két óra elteltével a leghatékonyabb, és hatása akár 36 órán át is tarthat.

Alprostadil

Alprostadil tartalmú készítmények:

1. A MUSE (az angol Medicated Urethral Suppository for Erection rövidítéséből) egy húgycsőpálcika, amelyet egy műanyag applikátor segítségével helyeznek fel a makkba.
2. A VITAROS krémet a makknál a húgycsőnyílásba nyomva kell alkalmazni.

Mindkét módszer a pénisz vérereit tágítja, ezzel elősegítve a fokozott véráramlást, amely szükséges a merevedés eléréséhez.

A MUSE húgycsőpálcika a felhelyezést követően körülbelül 5-10 perc múlva vált ki merevedést és hatása fél-egy órán keresztül tart. A VITAROS krém 5-30 percen belül kezdi el kifejteni a hatását, ami általában 1-2 órán át tart.

Ha ezeket a készítményeket alkalmazza, javasoljuk az óvszer használatát, hogy megakadályozza a gyógyszer átadását szexuális partnerének.

Az alprostadil krém fő előnye, hogy használata során nagyon ritkán fordulnak elő mellékhatások, illetve nem lép kölcsönhatásba más gyógyszerekkel, például vérnyomáscsökkentőkkel vagy vérhígítőkkel (heparinnal vagy warfarinnal).

A MUSE húgycsőpálcika és a VITAROS krém Magyarországon jelenleg nincs forgalomban. Amennyiben ezeket a készítményeket szeretné alkalmazni, tájékozódjon kezelőorvosánál arról, hogy megrendelhetők-e!

Gyakran ismételt kérdések a merevedési zavarok kezelésére szolgáló gyógyszerekkel kapcsolatban

Tudni fogja a partnerem, hogy gyógyszert szedek merevedési zavar miatt?

Lehet, hogy kínosnak érzi vagy aggódik amiatt, hogy elmondja partnerének, hogy merevedési problémái vannak. Bár a gyógyszerek bizonyos mértékig lehetővé teszik a probléma „elrejtését”, a merevedés eléréséhez szükséges idő miatt nehézkes a spontán szexuális együttlét. Ezt azt jelenti, hogy ha partnere szexuálisan izgatottá válik és előjátékot kezdeményez, ezt majd félbe kell szakítania, hogy használhassa a gyógyszerét.

Ezek az esetlegesen felmerülő érzések normálisak az első néhány alkalommal, de ha őszinte lesz partnerével, akkor valószínűleg kevesebb szorongást érez majd szex közben, és jobban élvezheti az együttlétet.

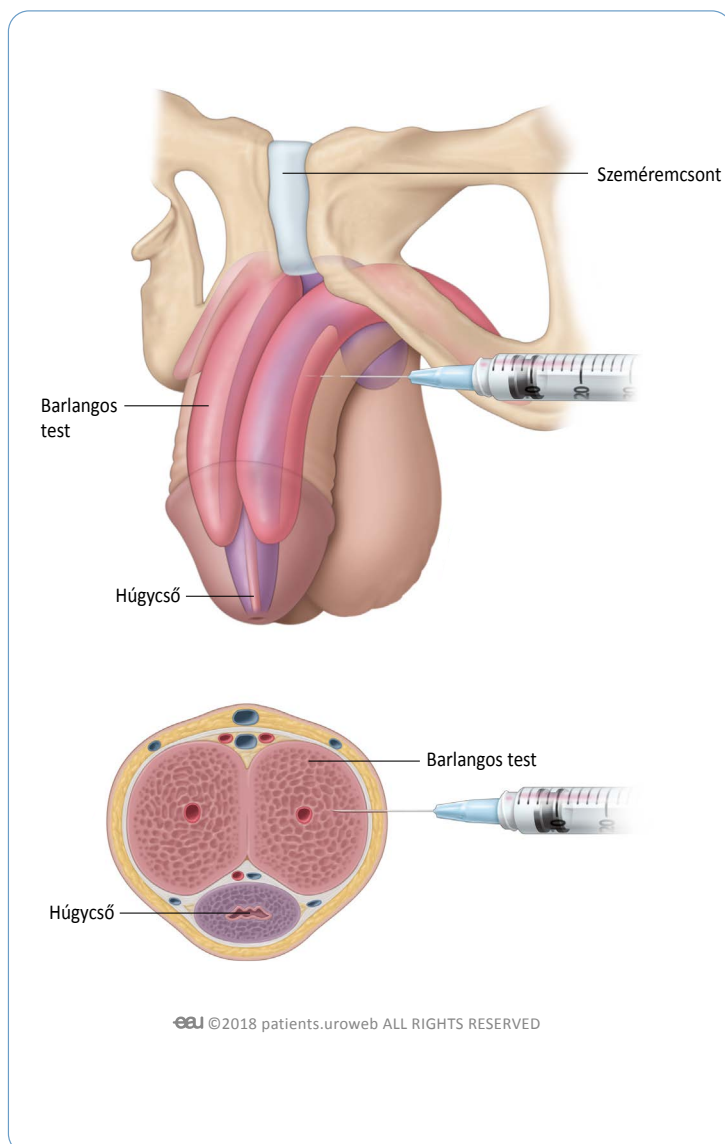
Öninjekciózással beadott gyógyszerek

Bár valószínűleg megborzong a gondolattól, hogy tűt szúrjon a saját péniszébe, a tű nagyon vékony. Emellett sok férfi választja az injekciós kezelést, mivel annak előnyei meghaladják a beadással járó kellemetlenséget.

Ezek az injekciós kezelések nagyon hatásosak, a férfiak 85%-a képes merevedést elérni és fenntartani 10-15 perccel az injekciót követően, még szexuális izgatás nélkül is.

Ha Önnek felajánlják ezt a fajta kezelést, teljes körű oktatásban fog részesülni, hogy megfelelően be tudja adni az injekciót a péniszébe, valamint, hogy elkerülje a vérálfutásokat és minimálisra csökkentse a mellékhatásokat.

Ha Ön tűfóbiás vagy probléma van a kézügyességével, kérdezze meg kezelőorvosát, hogy van-e lehetőség felírni Önnek egy automata injekciós tollat. Bizonyos esetekben partnere is részesülhet oktatásban, ahol megtanulja, hogyan adja be az injekciót az Ön péniszébe.



Gyakran ismételt kérdések a merevedési zavarokra felírt öninjekciózással beadott gyógyszerekről

Fájdalmas-e az injekció?

A merevedési zavarokban használt, öninjekciózással járó kezelések során a legnagyobb akadály az a gondolat, hogy tűt szúrjon a saját péniszébe. De ha ezzel már megbirkózott, onnantól a valóság sem tűnik annyira rossznak. Sőt mi több, egy 2009-es kutatás vizsgálta a merevedési zavaroknál alkalmazott injekciózással járó fájdalmat.

A 65 résztvevő férfi többsége a tűszúrás vagy a gyógyszer hatására fájdalmat csak kismértékben vagy egyáltalán nem tapasztalt. Még azoknál is, akik éreztek fájdalmat, a fájdalom aránylag kismértékű volt.

Más érzés lesz az együttlét nekem vagy a partneremnek?

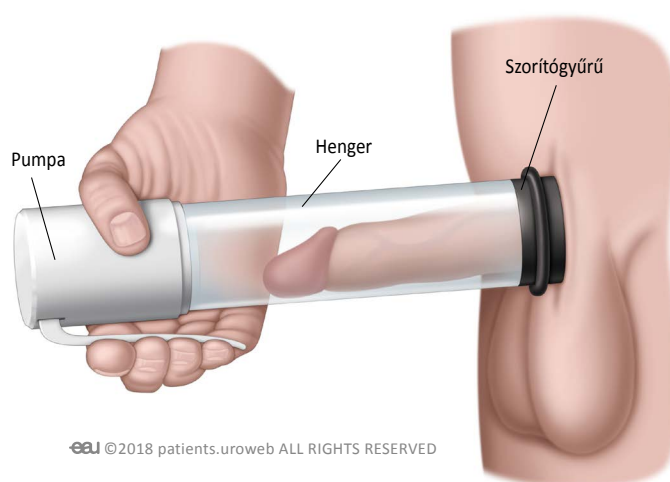
Általában nem. A legtöbb férfi és partnere nem érkekel lényegi különbséget. Azonban néhány férfi beszámolt arról, hogy az injekciózás miatt megváltozott a hímvesszőjük érzékenysége és az ejakulációra való képességük.

Vákuumos merevedést segítő eszköz

A vákuumos merevedést segítő eszköz, melyet néha „péniszpumpa” néven említene, lehetővé teszi a merevedés elérését és fenntartását. Ez egy alternatív kezelési lehetőség abban az esetben, ha Ön nem szedhet, vagy nem kíván gyógyszert szedni a merevedési zavar kezelésére. A férfiak akár 90%-a képes elérni és fenntartani az erekciót az eszköz segítségével. A vákuumos merevedést segítő eszköz részei általában egy műanyag cső (másnéven henger), egy gumi vagy szilikon gyűrű (szorítógyűrű vagy péniszgyűrű), amely segít fenntartani a merevedést, miután az létrejött, valamint egy kézi vagy elektromos pumpa, amellyel a merevedés előidézhető.

Különböféle vákuumos merevedést segítő eszközök léteznek, de ezek mind a hengerben található levegő kipumpálásával hoznak létre vákuumot. A vákuum vérbőséget okoz a péniszben, amitől kialakul a merevedés. A merevedés létrejöttéhez akár 10 perc is szükséges lehet, azonban amint ez bekövetkezett, elegendő a hengert eltávolítani és a szorítógyűrűt a pénisz tövére helyezni.

Vákuumos merevedést segítő eszköz használata



© 2018 patients.uroweb ALL RIGHTS RESERVED

Fontos, hogy a gyűrűt ne hagyja magán 30 percnél tovább.

A vákuumos merevedési készülékek használata nem ajánlott, ha Ön véralvadásgátló gyógyszert szed vagy véralvadási zavarral küzd.

Gyakran ismételt kérdések az erekciós zavarokban használt vákuumos merevedést segítő eszközökről

Fájdalmas-e a péniszpumpa használata?

A szorítógyűrű kényelmetlen lehet, és gyakran nehézséget okoz az ejakulációban. Előfordulhat, hogy a pénisz hideggé válik vagy elkékül. Ez normális a szexuális aktivitás 30 perces biztonsági időkeretében, azonban ha a szorítógyűrű eltávolítása után is hideg és kék marad a pénisz, forduljon egészségügyi szakemberhez!

Használhatom a péniszpumpát gyógyszerrel együtt?

Igen, a péniszpumpa és a PDE-5-gátló gyógyszerek együttes használata biztonságos.

Biztonságosak-e a péniszpumpák?

Az olyan eszközök, amelyeket egy felügyelő hatóság engedélyezett, például az Európai Gyógyszerügynökség (European Medicines Agency, EMA) vagy az amerikai Élelmiszer- és Gyógyszerügyi Hatóság (Food and Drug Administration, FDA) klinikai kutatásokban biztonságosnak és hatásosnak bizonyultak. Kerülje az olyan eszközöket, amelyeket pénisznövelőként reklámoznak vagy nincs bennük vákuumszabályozás!

Ezek az eszközök nem rendelkeznek hatósági engedéllyel, és a nyomásszabályozás hiánya miatt használatukkal kockáztatja péniszépségét.

Bár a péniszpumpa nem vényköteles eszköz, kezelőorvosa felírhatja Önnek receptre, így biztosan olyan eszközt vásárol, amely biztonságos. Ez újabb indok arra, hogy kezelőorvosához forduljon, ha merevedési zavarokat tapasztal.

Lökéshullám terápia

Az extrakorporális, vagyis a testen kívül végzett lökéshullám terápia során rövid impulzusokban, rendkívül alacsony intenzitású lökéshullámokkal célozzák meg a péniszt. A kezelés alatt egy pálcaszerű eszközt helyeznek a pénisz különböző részeinek közelébe, 15-30 perc időtartamra. Ez a kezelés fájdalommentes, a péniszt körülvevő szövetekben okoz apró károsodásokat, amelyek gyógyulása során új véregek keletkeznek. Ezáltal feltehetően fokozódik a pénisz vérkeringése.

Ennek hatására javulhat a képesség a merevedés elérésére és megtartására, főleg enyhe vagy közepesen súlyos merevedési zavarokban szenvedő férfiaknál.

A lökéshullám terápiát több alkalmas kezelési sorozatban végzik, mely szükség esetén ismételhető.

Ez a kezelés a merevedési zavarokban még nem engedélyezett emberi használatra, ugyanis eddig még nem készült kellő számú kutatás a hatásosságáról, a mellékhatásairól és a lehetséges szövődményeiről. Emiatt jelenleg az orvosok nem javasolják a merevedési zavarok kezelésére.

Péniszprotézisek

Ha a gyógyszerek vagy az injekciók nem váltak be Önnél, nem kívánja ezeket alkalmazni, vagy csak tartósabb megoldásra vágyik a merevedési zavarok kezelésére, protézisműtétet javasolhatnak. A péniszprotézis egy rúd formájú orvosi eszköz, amelyet műtéti úton helyeznek a péniszbe, így lehetővé téve a természetesnek látszó és érződő merevedést.

Két típusú protézis létezik:

1. Felfújható
2. Rugalmas

A felfújható protézis természetesebb hatást kelt, emiatt gyakrabban alkalmazzák. Kezelőorvosa megvitatja majd Önnel, hogy melyik a legmegfelelőbb protézis az Ön számára, valamint tájékoztatást fog adni minden protézistípus előnyeiről és hátrányairól is.

Mind a két típusú protézist műtéti úton helyezik be. A műtétet vagy teljes altatásban vagy pedig gerincvelői érzéstelenítésben végzik. A gerincvelői érzéstelenítés során egy vékony tűvel szúrják meg a gerincet, ezen keresztül pedig olyan gyógyszert adnak be, mely derék alatt minden testrészt érzéstelenít. A páciens a műtét alatt végig ébren van.

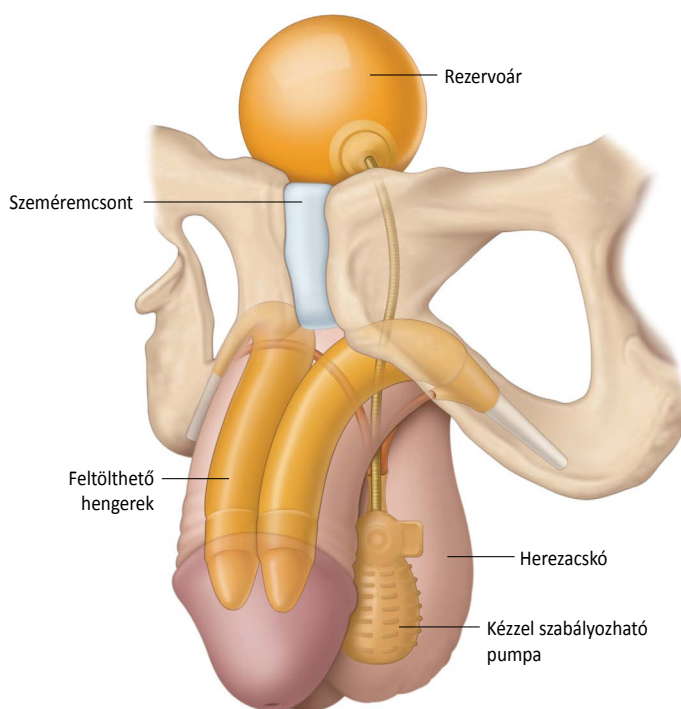
A műtétet követően kisméretű heg marad a bőrön, közvetlenül a pénisz fölött vagy a pénisz és a herezacskó között.

Felfújható protézisek

A felfújható protézisekbe folyadékot lehet pumpálni, hogy szükség szerint biztosítsanak merevedést. A pénisz minden más alkalommal normál, petyhüdt állapotban marad. A felfújható protéziseknek két fő típusa van: a háromrészes protézis és a kétrészes protézis (amelynek használata jelenleg nem elterjedt).

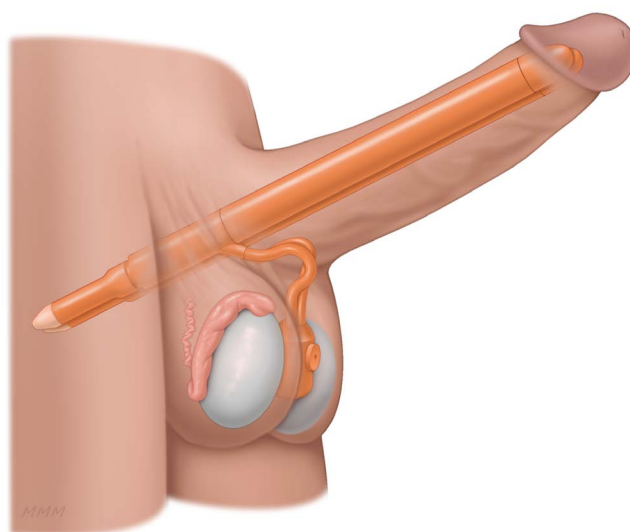
A felfújható protézisek előnyei, hogy ritkán hibásodnak meg, feltűnésmentesen pumpálhatók fel és könnyen leplezhetőek.

A háromrészes protézis ábrája



©2018 patients.uroweb ALL RIGHTS RESERVED

A kétrészes protézis ábrája



©2023 patients.uroweb ALL RIGHTS RESERVED

Háromrészes protézis

Egy háromrészes protézis a következőkből áll:

1. Folyadéktartály
2. Pumpa
3. Két felfújható henger

A műtét során egy biztonságos, vizes sóoldatot tartalmazó folyadéktartályt helyeznek a hasfal alá, és egy pumpát ültetnek be a herezacskóba. A pénisz belsejébe pedig két felfújható hengert helyeznek el.

A protézis a pumpa többszöri összenyomásával tölthető fel. Ez a művelet a sóoldatot a tartályból a hengerekbe juttatja, ezáltal a pénisz merevedését okozza. A pénisz mindaddig merev marad, amíg a pumpát újra működésbe nem hozzák, hogy a hengereket leereszték és a folyadékot visszatöltse a tartályba. Amint a folyadék visszakerül a tartályba, a pénisz ismét petyhüdt állapotba kerül.

Összehasonlítva a kétrészes protézissel vagy a rugalmas protézissel, a háromrészes protézis biztosítja a természeteshez leginkább hasonlító, teljes merevedést. A többi protézishez képest viszont több részből áll, így nagyobb a meghibásodás kockázata.

Ha protézisével kapcsolatban bármilyen probléma merülne fel, kezelőorvosától kérhet tanácsot. Előfordul, hogy légbuborék szorul a háromrészes eszközbe. Ezen segíthetünk az eszköz többszöri felpumpálásával és leeresztésével, amelyet addig kell ismételni, amíg a légbuborék át nem halad a protézisen.

Idővel, mikor az eszköz már nem működik megfelelően, fontos, hogy egyeztessen kezelőorvosával, aki fel tudja majd mérni, hogy elegendő-e egy alkatrészt pótolni vagy a protézis teljes cseréje szükséges.

A kétrészes protézis

A kétrészes protézis jelenleg nem elterjedt. Mindenesetre a kétrészes protézis az alábbiakból áll:

1. Kombinált folyadéktartály és pumpa
2. Két feltölthető henger

A protézis a pumpa többszöri összenyomásával tölthető fel, működése megegyezik a háromrészes protézisével: a pumpa a sóoldatot a tartályból a hengerekbe áramoltatja, ami a pénisz merevedését okozza.

Rugalmas protézisek

A rugalmas (nem felfújható) protézisek beültetése során hajlítható rudakat helyeznek be a pénisz két oldalába. Az protézis a szexuális aktus közben megfelelő helyzetbe hajlítható, ami azt jelenti, hogy Ön akkor hozhat létre merevedést, amikor szüksége van rá. Az ilyen típusú protézissel a pénisz mindig félmerev lesz, amit nehéz lehet leplezni.

Gyakran felmerülő kérdések a péniszprotézisekkel kapcsolatban

Milyen lesz számomra a szex a protézis beültetése után?

A műtét után 6 hétig tilos nemi életet élni – beleértve az önkielégítést is!

A péniszprotézisek a merevedésért felelős izmok funkcióját helyettesítik anélkül, hogy bármi más befolyásolnának. Bár a beültetést követően hozzá kell szoknia a szex új menetéhez, a protézis az érzékenységet, valamint az orgazmusra és az ejakulációra való képességét nem befolyásolja. A merevedését Ön mindig képes lesz szabályozni, függetlenül attól, hogy felfújható vagy rugalmas protézissel rendelkezik.

Egy nemrégiben készült [tanulmány](#) szerint a péniszprotézis beültetésben részesült férfiak mintegy 75%-a tapasztalja, hogy a péniszük hossza vagy átmérője megnövekedett a beültetést követően.

Tudni fogja-e a partnerem, hogy péniszprotézisem van?

Ha friss párkapcsolata van, zavarban lehet vagy aggódhat amiatt, hogy bevallja partnerének, hogy Önnek péniszprotézise van. Erre semmi szükség. A fejlett technológia folyamánként a péniszprotézisek nem feltűnőek. Nem valószínű tehát, hogy partnere ránézésre vagy szexuális aktus közben meg tudja állapítani, hogy Önnek péniszprotézise van.

Végezhetek-e testedzést a péniszprotézis beültetése után?

A műtét utáni 4 hétben ajánlott kerülnie a nehéz tárgyak emelését, az úszást, illetve a kádfürdőt és a jakuzzit. A felépülés elősegítése érdekében viszont kimondottan javasolt kényelmes sétákat tennie. A teljes gyógyulás után pedig visszatérhet a megszokott edzésprogramjához.

Habár vákuumos segédeszközt vény nélkül is vásárolhat, a vényre felírt eszköz valóban biztonságos lesz. Ez egy újabb indok arra, hogy keresse fel kezelőorvosát, ha merevedési problémái vannak.

Megjegyzés: Magyarországon a vákuumos segédeszközöket nem regisztrálják sem orvostechnikai eszközként, sem gyógyászati segédeszközként, ezért NEAK támogatás nem kérhető a megvásárlásukra.

Ki kell-e maradnom a munkából?

A legtöbb férfinak 3-5 szabadnapra van szüksége a műtét utáni teljes felépüléshez.

Élet merevedési zavarral

Milyen merevedési zavarral együtt élni?

Számos férfinak adódnak merevedési problémái az élete folyamán. Sok esetben ez valamilyen életkörülménnyel, stresszhelyzettel, alkoholfogyasztással vagy extrém fáradtsággal kapcsolatos. Ezek az átmeneti merevedési zavarok általában elmúlnak a kiváltó ok megszüntetésével vagy a körülmények megváltoztatásával. Ha azonban 6 hónapnál régebb óta tapasztal merevedési zavarokat, ajánlott szakemberhez fordulnia.

Az orvossal való konzultáció ugyan ijesztő lehet, de fontos annak kiderítése, hogy a problémát egy még fel nem ismert egészségügyi probléma okozza-e, mint például cukorbetegség, magas vérnyomás vagy szívbetegség. Ne feledje: a merevedési zavar egy nagyon gyakori állapot. Kezelőorvosa sok olyan férfit lát és kezel, akik hasonló problémákkal küzdenek.

Ha Önnél merevedési zavart állapítanak meg, többféle kezelés alkalmazható. Segítségére lehet az életmódváltás, tanácsadás, gyógyszeres kezelés, öninjekciózás, vákuumos segédeszközök és a protézisek is.

Sok férfi merevedési zavara kezelhető sikeresen egyféle vagy kombinációs terápiával, így boldog és kielégítő szexuális életet élhetnek.

Kapcsolatok és szexuális élet

Nem szabad alábecsülni a merevedési zavarnak az érintett személy önbizalmára és életminőségére gyakorolt hatását. Minden ember más, de a kezeletlen merevedési zavar további problémákhoz, például szorongáshoz és depresszióhoz, vagy a párkapcsolat felbomlásához vezethet.

A két ember közti intim kapcsolat nagyon összetett, és számos nézőpontból közelíthető meg. Lehetséges, hogy negatív érzései támadnak önmagával, a szexuális képességeivel, a szexualitásával vagy a férfiasságával kapcsolatban. Ezek az érzelmek aztán hatással lehetnek a partnere iránti bizalomra, a vele kialakult intimitásra és közelségre, mind személyes, mind szexuális tekintetben.

Fontos, hogy beszélgessen erről a partnerével. Amennyiben partnere úgy gondolja, hogy nem képes Önt szexuálisan izgalomba hozni, megkérdőjelezheti a saját szexuális vonzerejét. Ez ahhoz vezethet, hogy sebezhetővé válik, elutasítva érzi magát, vagy akár amiatt is aggódhat, hogy Ön valaki mással él nemi életet.

A merevedési zavar nem csak a párkapcsolatban élő férfiak szexuális életére van hatással. A merevedési zavarral küzdő egyedülálló férfiak gyakran nem keresnek párkapcsolatot az állapotuk miatt, emiatt elszigetelődnek.

European Association of Urology

PO Boks 30016
NL-6803 AA ARNHEM
The Netherlands

E-mail: info.patientinformation@uroweb.org

Honlap: patients.uroweb.org

Európai Urológus Társaság

Postafiók 30016
NL-6803 AA ARNHEM
Hollandia