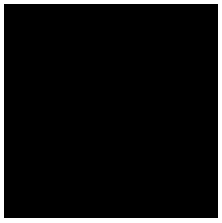
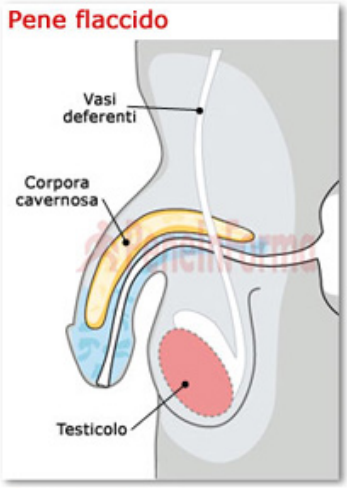
Problemi di erezione: impotenza maschile, cause e rimedi

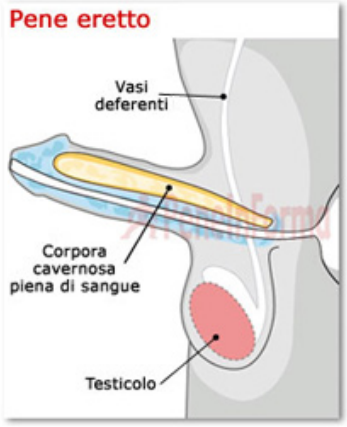
Categoria : RUBRICA MEDICA

Pubblicato da Luisa De Micco in 21/2/2013



La disfunzione erettile (impotenza maschile) è l’incapacità di ottenere o mantenere un’erezione sufficiente a condurre un rapporto sessuale soddisfacente. Avere problemi di erezione di tanto in tanto non è necessariamente un motivo di preoccupazione, se invece la disfunzione erettile è un problema continuo può causare stress, problemi relazionali od influenzare la propria autostima.





Nonostante queste tecniche siano molto diffuse ed usate da lungo tempo, a causa di ragioni legali dobbiamo chiedervi di leggere, per prima cosa, la nostra clausola di esonero di responsabilità.

Nessuna delle informazioni descritte in queste pagine deve essere considerata un consiglio medico. Nonostante le tecniche qui descritte abbiano funzionato bene per molti uomini in tutto il mondo, siamo tutti individui diversi e potrebbero non essere appropriate nel vostro caso. Prima di provare una qualunque delle tecniche descritte in questo sito, si consiglia di consultare un medico e/o un terapista sessuale. Se siete interessati alle tecniche di ingrandimento del pene, si consiglia si consultare un medico o un urologo. Siccome al mondo non ci sono due persone identiche e potreste avere bisogni speciali, tutte le tecniche di ingrandimento del pene vanno effettuate sotto la supervisione di un medico o un urologo.

Questi esercizi hanno puro scopo informativo. Né i creatori del sito, né l’autore sono responsabili di possibili perdite, danni, lesioni o affezioni reali o presunti, direttamente o indirettamente, dalle informazioni o la carenza di informazioni, l’uso o l’abuso dei metodi e le tecniche descritte in questo manuale.

Consultare sempre uno specialista prima di iniziare qualsiasi esercizio vigoroso. Non sottovalutare i consigli medici basandovi su idee e commenti qui presentati.

Anche se può risultare scomodo parlare con il proprio medico di disfunzione erettile, è importante una valutazione. Problemi nell’ottenere o mantenere un’erezione possono essere il segno di una condizione di salute che richiede un trattamento come una patologia cardiaca o un diabete scarsamente controllato. Trattare il problema sottostante può essere sufficiente per risolvere i problemi di impotenza, in caso contrario esistono farmaci e trattamenti specifici.

Cause

L’eccitazione sessuale maschile è un processo complesso che coinvolge il cervello, diversi ormoni, emozioni, nervi, muscoli e vasi sanguigni. La disfunzione erettile può derivare da un problema relativo ad uno qualsiasi di questi fattori, allo stesso modo lo stress e problemi di salute mentale possono causare o peggiorare il quadro complessivo. A volte invece è una combinazione di problemi psicologici e fisici, per esempio un piccolo problema fisico che rallenta la risposta sessuale può causare ansia nel mantenere l’erezione.

Cause fisiche della disfunzione erettile

Nella maggior parte dei casi la disfunzione erettile è causata da qualcosa di fisico. Cause comuni includono:

->Patologie cardiache,

->Vasi sanguigni intasati (aterosclerosi),
->Pressione alta,
->Diabete,
->Obesità,
->Sindrome metabolica, una condizione che comprende aumentata pressione sanguigna, alti livelli di insulina, grasso corporeo intorno alla vita e colesterolo alto,
->Morbo di Parkinson,
->Sclerosi Multipla,
->Testosterone basso,
->Malattia di Peyronie con sviluppo di tessuto cicatriziale nel pene,
->Alcuni farmaci,
->Uso di tabacco,
->Alcolismo e altre forme di abuso di sostanze,
->Trattamenti per il cancro alla prostata o per ingrandimento della prostata,
->Interventi chirurgici o lesioni che colpiscono l’area pelvica od il midollo spinale.

Cause psicologiche di disfunzione erettile

Il cervello gioca un ruolo chiave nello scatenare la serie di eventi fisici che causano l’erezione, a partire dalle sensazioni e dall’eccitazione sessuale. Un certo numero di fattori possono interferire con l’eccitazione causando e peggiorando l’impotenza. Questi includono:

->Depressione, ansia o altre condizioni di salute mentale,
->Stress,
->Fatica,
->Problemi relazionali dovuti a stress, scarsa comunicazione od altre preoccupazioni.

Fattori di rischio

Con l’avanzare dell’età, le erezioni possono impiegare più tempo per avvenire e possono non essere soddisfacenti. Potrebbe essere necessaria una maggiore stimolazione del pene per ottenere e mantenere l’erezione. Questa non è una diretta conseguenza dell’invecchiamento, di solito è il risultato di problemi di salute sottostanti o dell’assunzione di farmaci, situazioni più comuni con l’avanzare dell’età

Una varietà di fattori di rischio possono contribuire alla disfunzione erettile. Essi includono:

->Problemi medici, in particolare il diabete o problemi cardiaci,

->Uso di tabacco, che riduce il flusso di sangue a vene e arterie. Col tempo, il tabacco può causare problemi di salute cronici che conducono alla disfunzione erettile,
->Essere in sovrappeso, specialmente le condizioni di vera obesità,
->Certi trattamenti medici, come interventi chirurgici sulla prostata o radioterapia per cancro,
->Lesioni, in particolare se danneggiano i nervi che controllano le erezioni,
->Farmaci, inclusi gli antidepressivi, antistaminici e farmaci per trattare l’ipertensione, il dolore od il cancro alla prostata,
->Condizioni psicologiche come stress, ansia o depressione,
->Abuso di alcool o di altre sostanze,
->Andare in bicicletta per lungo tempo, a causa della compressione dei nervi in grado di influenzare il flusso di sangue al pene.

Sintomi

I sintomi associati all’impotenza possono includere:

->Problemi ad ottenere un’erezione,
->Problemi a mantenere un’erezione,
->Ridotto desiderio sessuale.

Quando chiamare il medico

Il medico di famiglia è un buon punto di partenza quando hai problemi di erezione. Consulta il medico se:

->I problemi erettili o sessuali diventano un fastidio per te o per il tuo partner,
->Hai il diabete, problemi cardiaci o un altro problema di salute noto che può essere associato alla disfunzione erettile,
->Hai altri sintomi che possono non sembrare associati all’impotenza.

Pericoli

Le complicazioni della disfunzione erettile possono comprendere:

->Un’insoddisfacente vita sessuale,
->Stress o ansia,
->Bassa autostima,
->Problemi coniugali o relazionali,

->L’incapacità di ottenere una gravidanza.

Diagnosi

In genere il primo passo è consultare il proprio medico di famiglia od un medico di medicina generale. Nel caso di particolari situazioni di salute puoi invece andare direttamente da uno specialista come un medico specializzato in problemi ai genitali maschili (urologo) od un medico che è specializzato in problemi ormonali (endocrinologo).

Poichè gli appuntamenti possono essere brevi e c’è spesso molto da dire, è una buona idea essere ben preparati. Chiedi innanzi tutto cosa è necessario fare prima dell’appuntamento, al momento in cui lo fissi assicurati di chiedere se c’è qualcosa che è necessario fare in anticipo: per esempio il tuo medico potrebbe chiederti di non mangiare prima di fare un esame del sangue.

->Scrivi i sintomi che hai avuto, compresi quelli che possono sembrare non correlati alla disfunzione erettile,
->Scrivi le informazioni chiave personali, compresi gli stress maggiori o recenti cambiamenti di vita,
->Fai una lista di tutti i farmaci, vitamine, rimedi erboristici e integratori che assumi,
->Porta anche tua moglie o la tua partner, se possibile. La tua partner può aiutarti a ricordare qualcosa che hai dimenticato durante gli appuntamenti dal medico.
->Scrivi le domande da fare al tuo medico.

Il tempo della visita è limitato, prepara una lista di domande prima di prendere appuntamento. Per la disfunzione erettile, alcune domande di base da fare al tuo medico includono:

->Cos’è più probabile che causi i miei problemi di erezione ?
->Oltre alla causa più probabile, quali sono le altre possibili cause ?
->Di quale tipo di test ho bisogno ?
->La mia impotenza è più probabilmente transitoria o cronica?
->Qual è il miglior modo di agire ?
->Quali sono le alternative all’approccio primario che mi sta suggerendo?
->Ho questi altri problemi medici. Come posso gestirli al meglio insieme?
->Ci sono altre restrizioni che necessito di seguire?
->Dovrei vedere uno specialista?
->C’è un’alternativa al farmaco che mi sta prescrivendo? Esiste il generico?
->Ci sono altri opuscoli o altro materiale che posso portare a casa con me? Quali siti web mi consiglia di visitare ?

In aggiunta a queste domande da fare al medico non esitate a fare altre domande in qualsiasi momento durante il vostro appuntamento.

Cosa aspettarsi dal medico

Il tuo medico probabilmente ti farà un certo numero di domande. Essere pronti a rispondere può consentire di avere tempo per i punti a cui si vuole prestare più attenzione. Il tuo medico può chiedere:

->Quali altri problemi o malattie croniche ha?
->Ha avuto altri problemi sessuali?
->Ha avuto qualche cambiamento al desiderio sessuale?
->Ha erezioni durante la masturbazione, con il partner o mentre dormi?
->Ci sono problemi nella sua relazione con il partner sessuale?
->Il suo partner ha qualche problema sessuale?
->E’ansioso, depresso o sotto stress?
->Le è mai stata diagnosticato un problema di salute mentale? Se sì, assume attualmente qualche farmaco o frequenta uno psicologo?
->Quando ha cominciato a notare per la prima volta problemi sessuali?
->I suoi problemi di erezione si verificano solo a volte, spesso o sempre?
->Quali farmaci assume, compresi rimedi erboristici o integratori?
->Beve? Se sì, quanto?
->Usa qualche droga illecita?
->Che cosa, se c’è, sembra migliorare i suoi sintomi?
->Che cosa, se c’è, sembra peggiorare i suoi sintomi?

Test e diagnosi

Per molti uomini, un esame fisico e rispondere alle domande (storia medica) sono tutto ciò che è necessario prima che il medico sia pronto a prescrivere il trattamento. Se il tuo medico sospetta che possano essere coinvolti altri problemi, possono essere necessari ulteriori test o visite di uno specialista.

Tra i test che è possibile che vengano richiesti ricordiamo:

->Esame fisico. Questo può includere un attento esame del pene e dei testicoli ed il controllo nervoso per la sensibilità
->Esami del sangue. Un campione di sangue può essere inviato a un laboratorio per verificare eventuali segni di malattia cardiaca, diabete, livelli bassi di testosterone e altri problemi di salute.
->Esame delle urine (analisi delle urine). Come gli esami del sangue, i test delle urine sono usati per cercare segni di diabete e altri problemi medici.
->Ultrasuoni. Questo test può controllare il flusso di sangue al pene. Esso comprende l’uso di un trasduttore sopra i vasi che vascolarizzano il pene, crea un’immagine od un video per permettere al medico di vedere se ci sono problemi di flusso sanguigno. Questo test a volte è fatto in associazione ad un’iniezione di farmaci nel pene per verificare se il flusso sanguigno aumenta normalmente.
->Test di erezione notturno. La maggior parte degli uomini hanno erezioni durante il sonno senza ricordarle. Questo semplice test viene effettuato con del nastro intorno al pene prima di andare a letto. Se il nastro è staccato la mattina significa che il pene si è eretto durante la notte. Ciò indica che la causa della tua disfunzione erettile è molto probabilmente psicologica e non fisica.

Cura e terapia

La prima cosa che il medico farà è assicurarsi che stai seguendo il giusto trattamento per ogni problema di salute che possa causare o peggiorare l’impotenza.

Esistono una varietà di opzioni per trattare la disfunzione erettile, la causa e la severità della condizione e il sottostante problema di salute sono fattori importanti per il medico che prescriverà il migliore trattamento per ciascun caso. Il medico può spiegare i rischi e i benefici di ciascun farmaco e considererà le tue preferenze. Anche le preferenze del tuo partner possono giocare un ruolo nella scelta.

Farmaci orali

I farmaci per via orale sono un trattamento di successo della disfunzione erettile per molti uomini. Essi includono:

->Sildenafil (Viagra®)
->Tadalafil (Cialis®)
->Vardenafil (Levitra®)

Tutti e tre i farmaci funzionano più o meno allo stesso modo potenziando gli effetti dell’ossido nitrico, una sostanza prodotta dal corpo che rilassa i muscoli del pene. Ciò aumenta il flusso sanguigno e permette di avere un’erezione in risposta a una stimolazione sessuale. Questi farmaci variano nel dosaggio, nella durata d’azione e nei loro effetti collaterali. Il medico prenderà in considerazione la tua particolare situazione per determinare quale farmaco possa lavorare meglio.

Non ti aspettare che questi farmaci risolvano la disfunzione erettile immediatamente, potrebbe essere necessario che lavori con il tuo medico per trovare il farmaco e la dose più adeguata.

Prima di assumere qualsiasi farmaco prescritto per la disfunzione erettile (compresi i farmaci da banco od i rimedi erboristici) chiedi sempre il parere del tuo medico o del farmacista. Anche se questi farmaci possono aiutare molte persone, non tutti gli uomini devono assumerli per curare l’impotenza.

Questi farmaci possono non essere efficaci od addirittura pericolosi se:

->Assumi i nitrati per l’angina, come la nitroglicerina (Minitran®, Nitrosylon®,…), isosorbide mononitrato,…
->Assumi un farmaco anticoagulante, alfa bloccanti per la prostata ingrossata (iperplasia prostatica benigna) o farmaci per l’ipertensione,
->Hai una patologia od un’insufficienza cardiaca,
->Hai avuto un ictus,

->Hai la pressione del sangue molto bassa (ipotensione) o la pressione del sangue alta e non controllata,
->Hai il diabete non controllato.

Altri farmaci

Tra gli altri farmaci per la disfunzione erettile ricordiamo:

->Auto-iniezione di Alprostadil (Caverject®). Con questo metodo si usa un ago sottile per iniettare alprostadil alla base o sul lato del pene. Ciascuna iniezione di solito produce un’erezione in 5 – 20 minuti in grado di durare per circa un’ora. Poiché l’ago usato è molto sottile, il dolore nel sito di iniezione è di solito minore rispetto ad una normale iniezione. Gli effetti collaterali possono includere sanguinamento nel sito d’iniezione, erezione prolungata e formazione di tessuto fibroso nel sito d’iniezione.
->Terapia sostitutiva di testosterone. Alcuni uomini hanno la disfunzione erettile a causa di bassi livelli di testosterone e possono necessitare di una terapia sostitutiva.

Le pompe per pene, chirurgia e protesi

I farmaci possono non essere efficaci o possono non essere una buona scelta per tutti i pazienti, in questi casi il medico può raccomandare un rimedio diverso come:

->Pompe per il pene. Una pompa per il pene (un dispositivo a vuoto) è un cilindro con una pompa a mano o alimentata a batteria. Il cilindro è posto sopra il pene e poi la pompa è usata per generare il vuoto nel cilindro. Questo vuoto che si crea spinge il sangue nel pene. Una volta ottenuta l’erezione si fa scorrere un anello a tenuta intorno alla base del pene per mantenervi il sangue dentro e tenerlo in erezione. L’erezione di norma dura abbastanza a lungo per un rapporto completo. Rimuovi l’anello a tenuta dopo il rapporto sessuale.
->Protesi peniene. Questo trattamento comprende il posizionamento chirurgico di dispositivi ai due lati del pene; queste protesi sono o gonfiabili o malleabili e fatte con silicone o poliuretano. I dispositivi gonfiabili ti permettono di controllare quando e per quanto tempo avere un’erezione. Quelli malleabili tengono il pene fermo, ma in grado di piegarsi. Questo trattamento può essere costoso e di solito non è raccomandato fintantochè tutti gli altri metodi siano stati provati. Come per qualsiasi intervento chirurgico, c’è il rischio di complicazioni come infezioni.
->Chirurgia vascolare. In rari casi la disfunzione erettile può essere causata da un vaso sanguigno leso che rende necessaria la chirurgia per ripararlo.

Consulenza psicologica

Se la disfunzione erettile è causata da stress, ansia o depressione il tuo medico può suggerire di visitare uno psicologo o un consulente. Anche se la causa è qualcosa di fisico l’impotenza può creare stress e tensione nel rapporto.

Stile di vita e rimedi domestici

Per molti uomini l’impotenza è causata o peggiorata dallo stile di vita. Ecco alcuni rimedi che

ti possono aiutare:

->Se fumi, smetti. Se hai problemi a smettere, chiedi aiuto. Prova il trattamento di sostituzione della nicotina (come gomme o pastiglie) disponibili come farmaci da banco o chiedi al tuo medico un farmaco da prescrivere che possa aiutarti a smettere (Champix®).
->Perdi peso. Essere sovrappeso può causare, o peggiorare, la disfunzione erettile.
->Fai esercizio in modo regolare, questo può aiutarti con molti problemi di salute che possono peggiorare il quadro dell’impotenza.
->Riduci l’alcol assunto e smetti di somministrarti sostanze stupefacenti. Bere troppo o assumere droghe può peggiorare la disfunzione erettile direttamente o causando problemi di salute a lungo termine.
->Lavora per i problemi relazionali. Migliora la comunicazione con il tuo partner e prendi in considerazione una terapia di coppia se stai avendo problemi a lavorare su questi problemi da solo.

Medicina alternativa

Diversi rimedi alternativi sono usati per trattare la disfunzione erettile, ma sono necessari più studi per vedere se sono sicuri o efficaci. I trattamenti alternativi usati per la disfunzione erettile includono:

->Agopuntura,
->Ginseng rosso coreano (Panax ginseng),
->Yohimbina,
->DHEA (deidroepiandrosterone), un ormone che è un componente essenziale per il testosterone,
->Ginkgo,
->L-arginina.

Mentre alcuni di questi rimedi sembrano essere relativamente sicuri, altri sono più rischiosi e possono interagire con i farmaci o causare altri problemi. Prima di usare qualsiasi integratore concordane l’uso con il tuo medico per essere sicuro che sia sicuro per te, specialmente se hai problemi di salute cronici.

Alcuni prodotti alternativi che sostengono di essere efficaci per la disfunzione erettile possono essere dannosi. La Food and Drug Administration (FDA) americana ha emesso avvertimenti sui diversi tipi di Viagra naturali perché contengono sostanze potenzialmente dannose non riportate sull’etichetta. Alcuni di questi prodotti possono interagire con diversi farmaci e causare una pressione del sangue pericolosamente bassa. Questi prodotti sono dannosi specialmente per gli uomini che assumono i nitrati. E’tra l’altro notizia recente il ritrovamento di sostanze illecite in un integratore venduto anche in Italia (Jugran®) da parte dei NAS.

Conclusioni

Sia che la causa sia fisica, psicologica o una combinazione di entrambe, la disfunzione erettile può diventare una fonte di stress mentale e emozionale per te e per il tuo partner. Ecco alcune cose che puoi fare:

->Non credere di avere un problema a lungo termine. Non pensare ai problemi di erezione occasionali come a un riflesso della tua salute o mascolinità e non ti aspettare automaticamente di avere problemi di erezione di nuovo durante il tuo successivo rapporto sessuale. Ciò può causare ansia, che può peggiorare l’impotenza.
->Coinvolgi il tuo partner sessuale. Il tuo partner può vedere la tua incapacità ad avere un’erezione come un segno di ridotta attrazione sessuale. La tua rassicurazione che non sia questo il caso può essere d’aiuto. Parla apertamente e onestamente della tua condizione, il trattamento ha più spesso successo quando un uomo coinvolge la sua partner.
->Non ignorare stress, ansia o problemi di salute mentale. Parla con il tuo medico e consulta un medico di salute mentale per affrontare queste questioni.

Prevenzione

Il miglior modo per prevenire l’impotenza è scegliere uno stile di vita sano e gestire ogni eventuale problema esistente. Ecco alcune cose che puoi fare:

->Lavora con il tuo medico per gestire il diabete, un problema cardiaco o altri problemi di salute cronica che hai,
->Consulta il medico per controlli regolari e test medici di screening,
->Smetti di fumare, limita o evita l’alcool, e non usare droghe,
->Fai esercizio fisico regolarmente,
->Adotta misure per ridurre lo stress,
->Accetta aiuto per l’ansia o la depressione.

Alimentazione per combattere impotenza

->Preferire alimenti freschi, ricchi di ossidanti ed acqua (frutta e verdura, naturalmente), e ridurre al minimo il consumo di grassi animali (formaggi grassi, insaccati, burro). Tutto il vostro sistema circolatorio ne trarrà un enorme beneficio, che si rifletterà anche sulle vostre prestazioni sessuali; è risaputo infatti che l’erezione è dovuta all’afflusso di sangue all’interno dei corpi cavernosi del pene, quindi vene e capillari in perfetta forma ne faciliteranno il meccanismo fisiologico.

->Una dieta troppo ricca di carboidrati, ed in particolare di zuccheri semplici contenuti nei dolci, può provocare una risposta insulinica abnorme che ha come conseguenza un calo di testosterone.
->Bere molta acqua aumenta la fluidità del sangue, che può fluire più facilmente all’interno dei corpi cavernosi.

Le informazioni contenute in questo articolo non devono in alcun modo sostituire il rapporto dottore-paziente; si raccomanda al contrario di chiedere il parere del proprio medico prima di mettere in pratica qualsiasi consiglio od indicazione riportata.