



توصیه‌هایی برای سلامت جنسی

- همواره قند خون خود را در محدوده طبیعی حفظ کنید.
- به سلامت روان خود اهمیت دهید.
- روزانه فعالیت بدنی داشته باشید.
- تغذیه مناسب داشته باشید.
- از مصرف غذاهای شور و چرب که باعث افزایش فشار خون می‌گردد خودداری کنید.
- وزن خود را در محدوده مناسب حفظ کنید.
- سیگار نکشید.



دیابت یک بیماری پرهزینه است؛ با تشخیص زودهنگام و کنترل آن متحمل هزینه گزاف نشوید.

بنیاد بین‌المللی پیشگیری و کنترل دیابت
و انجمن توسعه سلامت مهر پارسی

دفتر مرکزی: ۰۱-۷۶۵۰۴۰۰-۵۱۱ دفتر تهران: ۰۲۱-۸۸۴۱۰۶۷۹

سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰۸۵۶۰

وبسایت: www.idpcf.com پست الکترونیک: info@idpcf.com

پیشگیری و درمان

با توجه به این که مکانیسم این عارضه به روشنی اثبات نشده ولی آن چیزی که روشن است این است که کنترل مناسب قند خون، کنترل فشارخون، وزن مناسب و پرهیز از استرس کمک شایانی در کنترل و بهبود مسایل جنسی دارد. مشکلات جنسی به عنوان یک مسأله بسیار مهم و تأثیرگذار در روابط خانوادگی به شمار می‌رود. متأسفانه بسیاری از مواقع شرم و حیا سبب می‌شود که این مسأله با پزشک در میان گذاشته نشود. در صورتی که باید به این نکته توجه داشت که برای درمان اختلالات جنسی ناشی از بیماری دیابت، به ویژه ناتوانی جنسی در مردان، طیف گسترده و متنوعی از درمان‌های دارویی خوراکی، تزریقی و حتی وسایل کمکی وجود دارد که بیماران با مراجعه به موقع، می‌توانند با صلاحدید و تجویز آن‌ها از این درمان‌ها و مشاوره‌های لازم بهره‌مند شوند.



دیابت و مشکلات جنسی زنان

در صورت عدم کنترل مناسب قند خون مشکلات جنسی در خانم‌ها معمولاً به صورت کاهش میل جنسی، نرسیدن به اوج لذت جنسی یا اصطلاحاً ارگاسم، کاهش برانگیختگی جنسی، درد هنگام مقاربت و عفونت‌های مهبل دیده می‌شود.

📌 عوامل مختلفی می‌توانند زمینه‌ساز مشکلات جنسی شوند. مهم‌ترین آن‌ها به شرح زیر هستند:

- قند خون بالا
- مصرف دخانیات
- اضافه وزن
- فشار خون بالا
- چربی خون بالا
- مصرف الکل
- مشکلات روانی (استرس، افسردگی)



دیابت و مشکلات جنسی مردان



شایع‌ترین مشکل جنسی در مردان دیابتی، ناتوانی جنسی یا اختلال در نعوظ اندام تناسلی است. این مشکل می‌تواند بر کیفیت زندگی فرد تاثیر منفی بگذارد. مردان مبتلا به دیابت، علاوه بر احتمال ابتلا به ناتوانی جنسی، ممکن است به اختلالات جنسی دیگری از قبیل زودانزالی، دیرانزالی، برگشت انزال به مثانه و بی‌میلی جنسی نیز مبتلا شوند. بخشی از این عوارض مربوط به مشکلات عروقی و برخی دیگر ناشی از عوارض عصبی بیماری دیابت است. این مشکلات عموماً

به خاطر عدم تنظیم مناسب قند خون در طول زمان به وجود می‌آیند. قند خون بالا به رشته‌های عصبی محیطی و عروق خونی آسیب می‌رساند. در این شرایط اعصاب و عروق دستگاه تناسلی از آسیب ذکر شده در امان نخواهند ماند و نتیجه آن بروز اختلال در عملکرد جنسی است. البته شایان ذکر است که علت دقیق آن به خوبی مشخص نشده است تعدادی از بیماران مبتلا به دیابت در همان سال اول ابتلا دچار این عارضه می‌شوند و برخی دیگر تا سال‌ها پس از ابتلا هیچ عارضه‌ای از مشکلات جنسی را ندارند.

دیابت شایع‌ترین بیماری غدد در جهان می‌باشد و در صورت عدم کنترل مناسب، منجر به بروز عوارض مختلفی از جمله مشکلات بینایی، کلیوی، اعصاب محیطی، قلبی-عروقی، جنسی و ... می‌شود. بررسی‌ها نشان داده‌اند که درصد قابل توجهی از افراد مبتلا به دیابت از مشکلات جنسی رنج می‌برند.

دیابت و مشکلات جنسی

مشکلات جنسی در دیابتی‌ها مثل سایر عوارض دیابت می‌تواند به درجات متفاوت در فرد بروز کند. این بدان معنی است که یک فرد دیابتی می‌تواند از عدم ناتوانی جنسی تا درجات شدید آن را تجربه کند.

