**Импотенция – проблема двоих**

Мария Дебабова

Импотенция – проблема двоих. Сколько пар страдают от нее, а порой и разводятся! Но не все так безнадежно. Современная медицина находит решения даже в самых сложных случаях.

Обидный термин «импотенция» в 1998 году был заменен на научное название болезни – эректильная дисфункция. Однако сути это не изменило. Что такое эректильная дисфункция? Болезнь заключается в неспособности мужчины достичь и поддерживать эрекцию, необходимую для совершения полового акта. Эректильная дисфункция может быть спровоцирована множеством причин. Часто импотенция является симптомом сахарного диабета, артериальной гипертензии, поражения сердечно-сосудистой системы. Это касается почти 80% мужчин, регулярно испытывающих проблемы с эрекцией. У 30% отмечаются гормональные нарушения. Среди причин импотенции самая распространенная – сосудистая патология, что означает либо слабый приток крови к половому члену, либо застой крови. В первом случае эрекция достигается с большим трудом, а ее качество оставляет желать лучшего. Во втором случае эрекция, напротив, достигается быстро, но и проходит так же быстро, так что порой приступить к делу мужчина не успевает. Такие нарушения могут быть связаны с профессией: ненормированный рабочий день, несбалансированное питание, перегревание и переохлаждение, сидячий образ жизни, вибрации. Часто это касается водителей. Представителям сильного пола, стремящимся установить в сексе все возможные рекорды, стоит помнить, что одной из причин эректильной дисфункции являются чересчур усердные, многочасовые половые акты, когда мужчина всеми силами старается как можно дольше задержать эякуляцию. Все хорошо в меру! Импотенция является следствием ряда заболеваний: эндартериита, атеросклероза крупных артерий, варикозной болезни вен, травм полового члена и близлежащих тканей. Известно, что определенные лекарства могут послужить причиной эректильной дисфункции. Такими побочными эффектами обладают антигистаминные и гипотензивные препараты. Нельзя принимать эти средства более пяти дней. Сердечникам нужно быть особенно осторожными: прием нитроглицерина совместно с Виагрой грозит необратимыми последствиями. За решением своих интимных проблем мужчины чаще всего идут к друзьям, имеющим подобный опыт, фармацевтам или врачам-венерологам. Однако обращаться нужно к урологу-андрологу. Большинство проблем, связанных с ухудшением или отсутствием эрекции, решается с помощью адекватной терапии. Разумное использование препаратов и современных технологий помогает многим пациентам восстановить сексуальную активность без побочных эффектов и при минимальном риске. Однако существуют и такие патологии, устранить которые может только фаллопротезирование. При травмах полового члена и многократных инъекциях в орган происходит склерозирование кавернозных тел полового члена. Нежная эластичная ткань пещеристых тел полового члена замещается грубой соединительной тканью, не способной обеспечить эрекцию. Однако стоит успокоить и мужчин, и женщин – 70% неудач в сексе не имеют отношения к физиологии. Их причины - исключительно психологические. Такой вид эректильной дисфункции называется психогенной импотенцией, или псевдоимпотенцией. При ней сохраняется утренняя эрекция и не бывает проблем при мастурбации. Представители сильного пола часто весьма болезненно реагируют на малейшие неудачи в сексе. Порой для развития психогенной импотенции достаточно одного неделикатного замечания партнерши. В данном случае врачом назначается психотерапия в сочетании с современными препаратами. Эффективнее психогенная терапия лечится, если врач работает с обоими партнерами. Позаботьтесь о своем здоровье и счастье заранее. Занятия спортом, ограничение потребления алкоголя, консервированных продуктов, жареного, мучного, соленого и сладкого, регулярная половая жизнь с постоянным любящим и любимым партнером, без сексуальных излишеств и длительного воздержания и здоровый образ жизни в целом – лучшая профилактика эректильной дисфункции.