

فشار خون بالا می تواند ناتوانی جنسی ایجاد کند

# بیماری که به تخت خواب شما هم می آید



دکتر بهروز سیاه صیغ ابریشمی روان پزشکی و روان درماتر جنسی و خانواده

پر فشاری خون، یکی از بیماری های مزمن است. شایع ترین علت ابتلا به بیماری قلبی-عروقی و یکی از فوری ترین عوامل مستعد کننده در ۵۰۰ هزار مورد سکتة مغزی و همچنین عامل عمده در بیش از ۱/۵ میلیون سکتة قلبی در سال پر فشاری خون است. فشارخون بالا یکی از عوامل اصلی در بروز مشکلات نعوظ است و مطالعه ای که نتایج آن در مجله انجمن طب سالمندان آمریکا چاپ شده، نشان می دهد حدود ۴۹ درصد از مردان در سن ۴۰ تا ۷۹ با فشار خون بالا دچار اختلال عملکرد نعوظ هستند.



به فشارخون بالای ۱۴ روی ۹، فشارخون بالا گفته می شود. عارضه های ناشی از فشار خون بالا در همه افراد مبتلا با یک شدت بروز نمی کنند. ممکن است در برخی بیماران عوارض فشارخون بالا به سرعت ظاهر پیدا کند و در برخی دیگر بعد از گذشت چند سال فشارخون بالا با آسیب به عروق خونی منجر به کاهش جریان خون در سراسر بدن می شود. کاهش جریان خون در نواحی لگن، به خصوص با اندام تناسلی می تواند میزان رضایت مندی جنسی را در مردان و زنان تحت تاثیر قرار دهد.

## فشارخون بالا با ناتوانی جنسی در ارتباط است

به مرور زمان فشارخون بالا، به عروق خونی آسیب می رساند و باعث سفت و پارگی شدن سرخرگ ها و محدود شدن جریان خون می شود و بروز مشکلات ثانویه ای مانند بیماری عروق کرونری قلب، سکتة مغزی، نارسایی کلیه و... را به دنبال دارد. این اتفاق در عروق آلت تناسلی نیز ممکن است رخ بدهد. وقتی که عروق نواحی تناسلی در مردان و زنان به دنبال عارضه فشارخون بالا تنگ و سفت می شود، عروق کمتری در ناحیه تناسلی قادر به جریان است و همین مسأله مردان را در رسیدن به نعوظ و حفظ آن و زنان را به رسیدن به برانگیختگی جنسی و ارگاسم دچار مشکل می کند. البته تاثیر فشارخون زیاد بر عملکرد جنسی، برحسب شدت فشارخون، متفاوت است. متأسفانه فشارخون بالا هیچ علامت یا نشانه ای ندارد. از این رو، بسیاری از افرادی که به فشارخون مبتلا هستند از وجود آن بی اطلاع اند.

## پر فشاری خون، میل جنسی و تمایل به برقراری را کاهش می دهد

شایع ترین اختلال جنسی ناشی از فشارخون با نعوظ و همجنین کاهش میل جنسی است. از آنجا که پر فشاری خون، باعث محدودیت جریان خون می شود، زمانی که خون ورودی و خروجی از آلت تناسلی به مقدار طبیعی نباشد، اختلال در نعوظ رخ می دهد. اگرچه در پی عارضه های فشارخون زیاد به تدریج میل جنسی فرد کم می شود و تحریک پذیری کاهش می یابد، اما در مواردی هم کاهش میل جنسی می تواند ثانویه به مشکل اختلال در نعوظ باشد. به عبارت ساده تر، اختلال در نعوظ با اضطراب همراه است و وقتی که مردی در اثر فشارخون بالا دچار اختلال در نعوظ می شود و نمی تواند در رابطه جنسی سطح مطلوبی از عملکرد داشته باشد، ترس از اینکه دوباره این اتفاق بیفتد، اضطراب او را افزایش داده و ارتباط وی را با شریک به اوج لذت جنسی می شود.

## داروهای ضد فشار خون ممکن است ناتوانی جنسی ایجاد کنند

اختلال نعوظ نشان صد درصد بهبود یافت. داروهای ضد فشار خونی که با نام مسدودکننده های گیرنده آنتیوتانسین II شناخته می شوند مانند داروی لوسارتان نه تنها مشکلات نعوظ ایجاد نمی کنند، بلکه ممکن است کارکرد جنسی را در مردان دارای فشار خون بالا بهبود بخشد.

**اگر داروی شما باعث اختلال نعوظ شد**  
 به پزشکتان بگویید که فکر می کنید داروی ضد فشار خونتان اختلال باعث اختلال کارکرد جنسی شما شده است. اگر دارو و نه خود فشار خون بالا باعث مشکل نعوظ شده باشد، تجویز دارویی دیگر ممکن است مشکل را حل کند. هیچ گاه داروی ضد فشار خونتان را بدون مشورت با پزشکتان قطع نکنید. پزشکتان همچنین ممکن است داروهای بهبوددهنده نعوظ مانند ویاگرا یا سیالیس را برای شما تجویز کند. البته توجه داشته باشید که داروهای بهبوددهنده نعوظ برای مردانی که فشار خون بالای درمان نشده دارند، ایمن نیستند. همچنین این داروها برای مردانی که داروهای ضد فشارخون مسدودکننده گیرنده آلفا مانند پرازوسین دریافت می کنند، یا مردانی که داروهای تریاتی برای بیماری قلبی مصرف می کنند، ایمن نیستند.

اگر داروهای مسدودکننده گیرنده با نام آنتیوتانسین یا مهارکننده ACE مانند داروی کاپتوپریل رگهای خونی را گشاد می کنند و جریان خون را افزایش می دهند. اختلال نعوظ در این گروه داروها نادر است و در کمتر از ۱ درصد از بیماران رخ می دهد.

داروهای مهارکننده آتریم مبدل آنتیوتانسین یا مهارکننده ACE مانند داروی کاپتوپریل رگهای خونی را گشاد می کنند و جریان خون را افزایش می دهند. این گروهها ندرتا و در کمتر از ۱ گروه بیماران عارضه جانبی جنسی ایجاد می کنند. چند دارو در این رده قرار می گیرند و به نظر می رسد نداشتن عارضه جانبی جنسی در مورد همه آنها مصداق دارد.

یک رده دیگر از داروهای ضد فشار خون داروهای مسدودکننده کانال کلسیم مانند آملودیپین، دیلتیازم یا وراپامیل هستند. این گروه داروها ندرتا اختلال نعوظ ایجاد می کنند اما ممکن است مشکلات نعوظ در برخی از داروهای این گروه کمتر از دیگر داروهای این گروه باشد. پزشکتان می تواند در این باره به شما توضیح دهد. به طور کلی، داروهای مسدودکننده گیرنده آلفا نیز مشکلات نعوظ ایجاد نمی کنند.

در واقع، در یک بررسی، شمار اندکی از مردانی که یکی از این داروها به نام دوکوسازوسین را مصرف می کردند، پس از ۲ سال مصرف دارو

مصرف این داروها دچار افت بسیار شدید و نامحکمی فشارخون می شوند که مرگبار است و منجر به سکتة قلبی و ایست قلبی می شود.

## استرس رابطه مستقیمی با افزایش فشارخون بالا دارد

مشکل اینجاست که افراد به دلیل تابو بودن این مسأله از بیان مشکلات جنسی خود به پزشک امتناع می کنند. از سوی دیگر، برخی از پزشکان هم چنین معاینه بیمار از او نمی پرسند که آیا در روابط جنسی دچار تغییرات و مشکلاتی شده یا نه.

در حالی که باید حتما درباره مشکلاتی که از نظر میل جنسی یا برانگیختگی و ارگاسم پیش آمده، با پزشک صحبت کرد. حتی کوچک ترین تغییرات را باید جدی گرفت و آن را مطرح کرد تا متخصص مربوط با تمهیدات خاصی که می اندیشد از میزان عوارض پر فشاری خون در روابط جنسی دچار تغییرات و مشکلاتی شده یا نه.

در حالی که باید حتما درباره مشکلاتی که از نظر میل جنسی یا برانگیختگی و ارگاسم پیش آمده، با پزشک صحبت کرد. حتی کوچک ترین تغییرات را باید جدی گرفت و آن را مطرح کرد تا متخصص مربوط با تمهیدات خاصی که می اندیشد از میزان عوارض پر فشاری خون در روابط جنسی دچار تغییرات و مشکلاتی شده یا نه.

## نتایج تحقیقات نشان می دهد با داشتن روابط زناشویی منظم ۱ تا ۲ بار در هفته حتی در حد نوازش و معاشرت، خطر ابتلا به فشارخون بالا دارد.

مصرف این داروها دچار افت بسیار شدید و نامحکمی فشارخون می شوند که مرگبار است و منجر به سکتة قلبی و ایست قلبی می شود.

## نتایج تحقیقات نشان می دهد با داشتن روابط زناشویی منظم ۱ تا ۲ بار در هفته حتی در حد نوازش و معاشرت، خطر ابتلا به فشارخون بالا دارد.

مصرف این داروها دچار افت بسیار شدید و نامحکمی فشارخون می شوند که مرگبار است و منجر به سکتة قلبی و ایست قلبی می شود.

## داروهای هم بی تاثیر نیستند

بد نیست بدانید فشارخون بالا از دوره عملکرد جنسی را تحت تاثیر قرار می دهد. فشارخون بالا به خودی خود می تواند به اختلال در نعوظ منجر شود اما برخی از داروها هم که برای درمان فشارخون بالا به کار می روند هم مزید بر علت هستند و می توانند عملکرد جنسی را به شدت تحت تاثیر قرار دهند. این موضوع بیشتر در مورد داروهای ضد فشارخون قدیمی صدق می کند.

## رابطه زناشویی در افراد مبتلا به فشارخون می تواند خطرناک باشد

به طور طبیعی در شروع یا اوج رابطه زناشویی فعالیت ورزشی منظم می تواند نقش مثبتی در بهبود وضعیت فعلی شان داشته باشد. ضمن اینکه با داشتن وزن ایده آل، اعتماد بنفس سوزیجات، از دست دادن وزن اضافی و داشتن فعالیت ورزشی منظم می تواند نقش مثبتی در بهبود وضعیت فعلی شان داشته باشد. ضمن اینکه با داشتن وزن ایده آل، اعتماد بنفس سوزیجات، از دست دادن وزن اضافی و داشتن فعالیت ورزشی منظم می تواند نقش مثبتی در بهبود وضعیت فعلی شان داشته باشد.

## بازر شکتان صادق باشید

اگر فشار خون بالا دارید یا داروهای ضد فشار خون مصرف می کنید و دچار اختلال جنسی شده اید، لزومی ندارد که این مسأله را پنهان کنید و زندگی مشترکتان را بدون رضایت جنسی بگذرانید. باید با پزشکتان صادق باشید و مشکلاتتان را با او در میان بگذارید. هرچه پزشکتان بیشتر درباره شما بدانند، بهتر می تواند فشار خون بالاتان را در درمان و به شما کمک کند زندگی زناشویی طبیعی داشته باشید. پزشکتان ممکن است این سوالات را از شما پرسد:

- چه داروهایی مصرف می کنید؟
- آیا رابطه زناشویی شما با همسرتان به تازگی تغییر کرده است؟
- آیا احساس افسردگی می کنید؟
- آیا نسبت به حالت معمول احساس استرس بیشتری می کنید؟
- به غیر از کمک های که پزشکتان می تواند به شما بدهد، خودتان نیز با انتخاب گزینه های شیوه زندگی سالم می توانید فشار خونتان را پایین بیاورید و به طور بالقوه زندگی زناشویی خود را بهبود ببخشید. گزینه های شیوه زندگی سالم شامل سبک زندگی نشستن یا سایر راه های استفاده از تنباکو، خوردن غذاهای سالم، کاهش میزان مصرف نمک در رژیم غذایی، کم کردن وزن اضافی و ورزش کردن به طور مرتب است.

داشتن بدنی متناسب هم اعتماد بنفس شما را افزایش می دهد و هم باعث می شود احساس جدایی بیشتری کنید. از طرفی، می تواند به بهبود زندگی زناشویی شما هم کمک کند.

