



حفظ سلامت خانواده با پیشگیری از ناتوانی جنسی

سمیرا شهبازادگان

استادیار، گروه مامایی، دانشکده پرستاری مامایی، دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، اردبیل، ایران

E-mail: samirashahbazzadegan2000@yahoo.com

مقدمه: زن و مرد در چارچوب نهاد خانواده وظایف متقابلی به یکدیگر دارند که نادیده گرفتن این وظایف می تواند سلامت خانواده را به خطر انداخته و منجر به فروپاشی رسمی یا غیررسمی خانواده شود. ناتوانی جنسی که به عدم توانایی ایجاد نعوظ کامل و یا ناتوانی در حفظ نعوظ تا پایان رابطه جنسی گفته می شود، یکی از عوامل مؤثر و اصلی در عدم ارضای غریزه جنسی زوجین است. این مطالعه با هدف حفظ سلامت خانواده با پیشگیری از ناتوانی جنسی مردان انجام شد.

روش کار: در این مطالعه با کلیدواژه های سلامت خانواده، ناتوانی جنسی، پیشگیری و راهکار و کلمات مشابه در موتورهای جستجوگر و مطالعه کتب، مقالات خارجی و داخلی اطلاعات جمع آوری گردید.

یافته ها: عوامل روحی - روانی و جسمانی بر ناتوانی جنسی تاثیرگذار هستند. طبق مطالعات، ارتباط نزدیکی بین بیماری های عروقی قلب و ناتوانی جنسی وجود دارد. آسیب های نخاعی و سابقه ضربه به ستون فقرات نیز در ایجاد ناتوانی جنسی موثر است. همچنین برخی اعمال جراحی در ناحیه لگن و یا اطراف ستون فقرات با عملکرد آلت روی توانایی جنسی اثر می گذارند. رگ های آلت عمل مهمی در تنظیم ورود خون و ایجاد نعوظ می باشند، سلامت آنها در توانایی جنسی فرد بسیار مهم است. قند و چربی و پر فشاری خون به همان طریقی که عروق کرونر قلب را تحت تاثیر می دهد و موجب به سکتته قلبی می شوند، بر عروق آلت تاثیر گذاشته و توانایی نعوظ را کاهش می دهند. قند خون بالا، چربی خون، فشار خون، استرس ها و مصرف بعضی داروها از جمله برخی داروهای ضد فشار خون و بعضی داروهای کوچک کننده پروستات در ایجاد ناتوانی جنسی موثرند.

بحث و نتیجه گیری: با داشتن تعهد به خانواده و رعایت حریم خانواده، رژیم غذایی مناسب، پرهیز از مواد غذایی پرچرب، عدم استعمال دخانیات، فعالیت ورزشی منظم، پرهیز از استرس های بیش از حد، انجام آزمایش های سالیانه قند و چربی خون می توان از ناتوانی جنسی پیشگیری نمود. با توجه به اهمیت سلامت خانواده و ناتوانی های جنسی لازم است سیاستگذاران نظام سلامت به بررسی، برنامه ریزی و مداخلات موثر در حوزه سلامت جنسی به شکلی کلی بپردازند. باید به وجود مراکز ارائه خدمات و مراقبت های سلامت جنسی و باروری توجه شود چرا که مشکلات روانی و جسمی ناتوانی جنسی را می توان با تکنیک های درمانی به طور کلی درمان نمود.

واژه های کلیدی: سلامت خانواده - اختلالات جنسی - روابط زناشویی