

Ratgeber Erektionsstörngen – Türkisch

# Ereksiyon bozuklukları Bilgi edinin

El Kitabı



A Sandoz Brand

## Temel bilgiler

### Ereksiyon bozuklukları

Eğer penis sertleşme veya ereksiyonu koruma kabiliyetini kalıcı olarak kaybetmişse, bir ereksiyon bozukluğu söz konusudur. Vakaların yarısı fiziksel nedenlerden kaynaklanmaktadır. Biz burada tedavi olanaklarını açıklayacağız.

1

#### Nasıl anlaşılır?

Aşağıdakiler altı aydan uzun süredir mevcutsa, bu durum ereksiyon bozukluğuna işaret edebilir:

- Gece/sabah ereksiyonu yok
- Cinsel uyarımlardan sonra ereksiyon yok
- Penis sertleşmiyor



#### Neler faydalıdır?

Aile hekiminizle veya üroloğunuzla tedavi olanaklarını görüşün.

Bunlar örneğin:

- İlaçlar
- Vakum pompaları ve cerrahi müdahaleler
- Psikoterapi
- Hormon tedavisi



Ereksiyon bozukluğu, bir damar hastalığının uyarı işareti ve olası bir kalp krizi veya felç ön belirtisi olabilir. Bu nedenle ereksiyon bozuklukları her zaman doktorla görüşülmelidir.

4

#### Kullanım

PDE-5 inhibitörünün etkili olması için bir cinsel uyarım gereklidir:

- Cinsel ilişkiden 30-60 dakika önce alınmalıdır
- Günde bir tableten fazla almayın



3

#### İlaçlar

İlaçlar, örneğin PDE-5 inhibitörleri yardımcı olabilir. Prensip olarak ilacın ücretini hastalar öder. İlacı almadan önce doktorunuzla kullanım kısıtlamalarını ve etkileşimleri netleştirin.

5

#### Ben ne yapabilirim?



Daha az stres



Sağlıklı beslenme



Spor



Yeterli uyku



Sigara içmeyin



Alkolden kaçınin

# İçindekiler

04 Önsöz

05 Ereksiyon bozuklukları - konuyu anlayın

07 Ereksiyon bozukluğunun nedenleri

09 Ereksiyon bozukluğu için tedavi olanakları

10 PDE-5 inhibitörleriyle tedavi

19 Lokal ilaç tedavisi

24 Diğer ilaçlar

26 Diğer yöntemler

28 Psikoterapi

29 Ereksiyon bozuklukları hakkında yanlış bilinenler -  
doğrusunu öğrenin

36 Anket – Açıklığa kavuşturun

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

## ! Okur için önemli not

Bu el kitabındaki içerikler ve bilimsel veriler, yayının hazırlandığı tarihteki (bkz. arka sayfa) güncel durumu yansıtmaktadır. Konu hakkında genel bilgiler vermeyi amaçlar, fakat doktor tavsiyelerinin yerini alamaz. Lütfen ilaçlarınızın prospektüslerini her zaman dikkatle okuyun. 1 A Pharma GmbH, belirtilen nedenlerden dolayı bu el kitabında yer alan içerik veya bilgilerden dolayı herhangi bir sorumluluk veya garanti üstlenmez.

## Sayın okurumuz,

Birçok erkek için, partneriyle artık cinselliği yaşayamamak en önemli stres kaynağıdır. Ereksiyon bozuklukları genellikle le korkularla bağlantılıdır. Özellikle doktor bir ilaç tedavisi için bir reçete yazdığında, cinsel ilişki isteğine rağmen bazı kaygılar oluşur: "Ereksiyon bozukluğuna karşı ilaç alırsam neler yaşayacağım?"

Bu el kitabı sizin bu korkularınızı giderme ve ereksiyon bozukluklarının nasıl tedavi edildiğini açıklama amacını taşır. Kitapta ağırlıklı olarak fosfodiesteraz-5 inhibitörleri (PDE-5 inhibitörü) adı verilen ilaç ele alınmıştır. Size, bu tür bir ilaç alırsanız nasıl etki edeceğini ve tam olarak neler gerçekleşeceğini açıklıyoruz.

Burada açıklananlar dışında sorularınız olursa lütfen doktorunuz veya eczacınızla görüşün.  
En iyi dileklerimizle.

Sevgiler,  
1 A Pharma Ekibiniz

## Ereksiyon bozuklukları - konuyu anlayın

Ereksiyon aslında sadece penisin kan ile dolması demektir. Eğer penis sertleşmezse, kan akımı azalır ve erektil dokularda sadece az miktarda kan bulunur. Ereksiyon sırasında penisin içindeki küçük atardamarlar genişler ve erektil dokunun içine daha fazla kan akar. Aynı zamanda erektil doku yapılarının içindeki küçük kaslar gevşer. Artan kan doluluğu, erektil dokudaki küçük toplardamarları bastırır ve kan akışı azalır. Penis erekte olur. Eğer penis uzun süreli sertleşme kabiliyetini kalıcı olarak kaybetmişse, bir bozukluk söz konusudur.

Ara sıra ereksiyon olamamak herhangi bir ereksiyon bozukluğuna veya erektil disfonksiyona işaret etmez - ve yaştan tümüyle bağımsızdır.

## Hangi noktadan sonra bir ereksiyon bozukluğundan bahsedilebilir?

Ara sıra ereksiyon olmaması gerçekten de endişelenilecek bir durum değildir. Hastalık olan, cinsel ilişkiyi olanaksız hale getiren kalıcı bir ereksiyon sorunudur (en az 6 ay süren).

Ereksiyon bozukluğunuz olup olmadığından emin değilseniz şu sorular hakkında düşünün:

- Gece veya sabah ereksiyonlarınız hâlâ oluyor mu?
- Penisiniz cinsel uyarılara tepki veriyor ve sertleşiyor mu?
- Penisiniz cinsel ilişkiye girmeye yetecek kadar sertleşiyor mu?

Eğer bu sorulara yanıtınız "hayır" ise, sizdeki ereksiyon bozukluğunun derecesini belirleyen bir testimiz vardır (36. sayfadan itibaren). Bu test ve değerlendirmesi, yapacağınız görüşme sırasında doktorunuzun kişisel durumunuzu daha iyi anlayabilmesini sağlayacaktır.

## Ereksiyon bozukluğunun nedenleri

Ereksiyon bozuklukları herkesin başına gelebilir. Çünkü ereksiyon bozukluklarının pek çok nedeni olabilir. Vakaların yarısı fiziksel nedenlerden kaynaklanmaktadır.

Aşağıdakileri içerir:

- Alkol, nikotin, uyuşturucu madde kullanımı
- Kalp-damar hastalıkları (örn. yüksek tansiyon, ateroskleroz, koroner kalp hastalığı)
- Metabolik bozukluklar (örn. diyabet, yağ metabolizması bozuklukları, tiroid hastalıkları)
- İlaç kullanımı (örn. tansiyon düşürücü ve kolesterol düşürücü ilaçlar, psikiyatrik ilaçlar, sakinleştiriciler, güçlü ağrı kesiciler, iştah baskılayıcı ilaçlar, hormon ilaçları)
- Benign prostat sendromu (= iyi huylu prostat büyümesi, BPH)
- Beyin veya omurilik hastalıkları (multipl skleroz, inme)
- Sinir hasarları
- Hormon düzeylerinde değişiklikler
- Peniste şekil bozukluğu, yaralanma veya hastalıklar
- Kilo fazlalığı, hareketsizlik, kandaki yağ değerlerinin artması ve metabolik sendrom. Bunlar ereksiyon bozukluğunun başlıca risk faktörleridir.

Olası ruhsal nedenler şunlardır:

- İş hayatında stres
- Başarısızlık kaygısı
- Partner ile olan ilişkiyle ilgili sorunlar

Ereksiyon bozukluğu olan bir erkek, bu durumu hafife almamalı ve doktorla birlikte nedenini açıklığı kavuşturmalıdır.

## Ereksiyon bozukluğu için tedavi olanakları

Tıp, ereksiyon bozukluklarına karşı çok sayıda tedavi olanağı sunmaktadır. Bunlardan hangisinin size uygun olduğuna doktorunuzla birlikte karar verebilirsiniz. Burada hem hastalığın nedeni ve şiddeti, hem de fiziksel durumunuz, yaşıınız, önceki hastalıklarınız ve risk faktörleriniz rol oynamaktadır.

Başlıca tedavi türleri şunlardır:

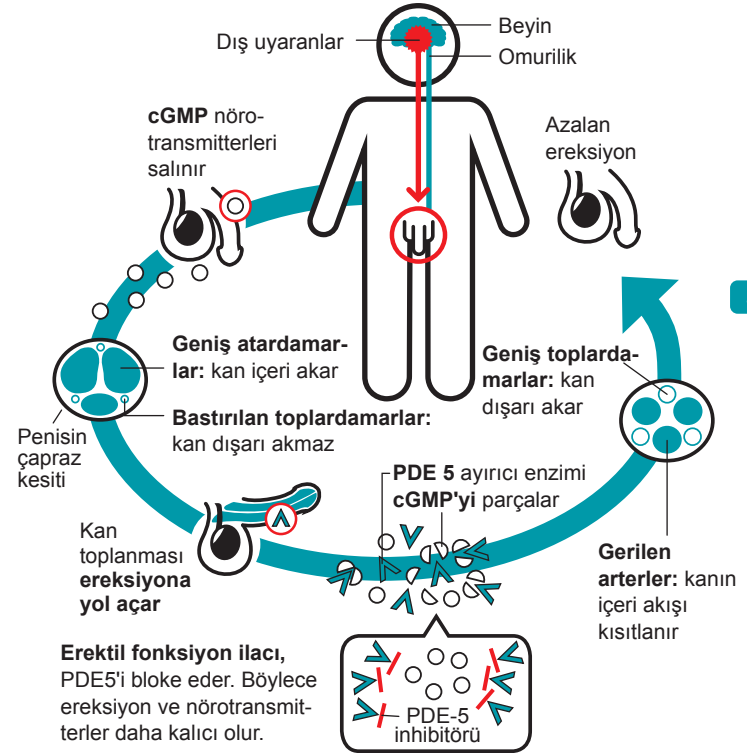
- PDE-5 inhibitörleri
- Lokal ilaç tedavileri (örn. erektil doku enjeksiyonu)
- Diğer ilaçlar (örn. hormon tedavisi)
- Diğer yöntemler (örn. vakum pompası, cerrahi müdahale)
- Psikoterapi

# PDE-5 inhibitörleriyle tedavi

Ereksiyon bozukluğuna karşı ilaçlarda etkin madde olarak genellikle fosfodiesteraz-5 inhibitörü mevcuttur (PD-5 inhibitörleri).

## PDE-5 inhibitörlerinin etki mekanizması

Bu ilaçların ne şekilde etki ettiğini anlamak için ereksiyon sırasında neler olduğuna bakalım: ereksiyon sırasında kan erektil dokunun içine hızla akarken, aynı zamanda kanı geri toplayan küçük toplardamarlar bastırılır - ve penis sertleşir. PDE-5 inhibitörü, penisin içindeki kan damarlarının gevşemesine yardımcı olur. Böylece kan penisin içine daha kolay akabilir.



○ cGMP siklik guanosin monofosfat (= selüler nörotransmitter, hücrenin içinde sinyal iletiminden sorumludur, kan damarlarının genişlemesini sağlar)

▲ PDE-5= Fosfodiesteraz-5 (= cGMP'yi parçalayan ayırıcı enzim)

— PDE-5 inhibitörü = Fosfodiesteraz-5 inhibitörü

### İlaç alındıktan sonra ne olur?

Ereksiyon bozukluğu için bir PDE-5 inhibitör tedavisine karar veren erkekler, başka insanların yanında rahatsızlık hissedecekleri endişesine kapılmamalıdır. Çünkü bir PDE-5 inhibitörünün öncelikle cinsel uyarıma ve sinir sisteminin aktive edilmesine ihtiyacı vardır. İlaç ancak ondan sonra ereksiyon sağlayabilir. Eğer ereksiyon sorunlarının tedavisi için anlık olarak alırsanız, ilk başta hiçbir şey olmaz.

### Cinsel uyarılma ne demek?

PDE-5 inhibitörünün farmakolojik etkisini gösterebilmesi için, dokunma ve ön sevişme ile aktif bir şekilde uyarılmanız gerekir.

### Yan etkileri var mı?

Her ilaçta olduğu gibi PDE-5 inhibitörlerinin de yan etkileri vardır. En sık bildirilen yan etkiler şunları içerir:

- Baş ağrısı
- Cilt kızarıklığı
- Sindirim bozuklukları
- Burun tıkanıklığı
- Baş dönmesi

### PDE-5 inhibitörlerini kullanma

PDE-5 inhibitörünü cinsel ilişkiden önce, doktorunuzun reçetede belirttiği şekilde ve/veya kullanım bilgilerindeki tavsiyelere uygun şekilde alın.

### Etkili olması için hangi miktarda PDE-5 inhibitörü almalıyım?

Doktorla öncelikle hangi etken maddeye hangi dozda başlayacağınızı konuşmanız gerekir.

Doktorunuzun size verdiği doza her zaman uyun. Eğer aldığınız ilaç istediğiniz etkileri göstermezse bu konuyu doktorunuzla konuşun.

Bazı durumlarda dozun artırılması gerekebilir. Eğer yan etkiler yaşarsanız bunları doktorunuza haber verin. Burada da dozun değiştirilmesiyle farklı sonuçlar sağlanabilir.



**İlacı bol miktarda yemekle birlikte alırsam ne olur?**

Bazı PDE-5 inhibitörleri bol miktarda yemekle birlikte alınabilir. Ama böyle bir durumda ilacın etki etmesinin daha uzun süreceğini görebilirsiniz.

**Eğer alkol içtikten sonra ilacı alırsam ne olur?**

Aşırı alkol tüketimi ve seks birbiriyle pek uyumsuz. Bu durum PDE-5 inhibitörü aldığınızda da geçerlidir. Alkol tüketimi, ereksiyon kabiliyetini geçici olarak azaltabilir.

Dolayısıyla ilacınızdan en iyi şekilde yararlanabilmek için, PDE-5 inhibitörü almadan önce fazla alkol içmemelisiniz.

**İlacı aldıktan sonra araba kullanabilir miyim?**

PDE-5 inhibitörü baş dönmesi ve görme bozukluklarını tetikleyebilir. Eğer ilacı ilk kez alıyorsanız araba veya makine kullanmaktan kaçının. İlacı nasıl tepki verdiğinizi bir kez öğrendikten sonra günlük yaşamınızı buna göre planlayabilirsiniz.

**PDE-5 inhibitörlerinin etkileşimleri ve kullanım kısıtlamaları**

Doktorunuz bir PDE-5 inhibitörü kullanmanıza karar verdi. Diğer ilaçlarda olduğu gibi, bu ilacı aldıktan sonra da başka ilaçlarla etkileşimler gözlenmiştir. Ayrıca belirli mevcut hastalıklarınız varsa yine PDE-5 inhibitörü kullanamazsınız. Aşağıda sık görülen etkileşimler ve kullanım kısıtlamalarının bir listesi verilmiştir. Bu nedenle doktorunuza ve eczacınıza şu anda hangi ilaçları aldığınızı ve kısa süre öncesine kadar hangilerini almış olduğunuzu her zaman bildirin.

**Göz hastalıkları (NAION)**

PDE-5 inhibitörlerinin alımıyla bağlantılı olarak görme bozuklukları ve halk dilinde "göz enfeksiyonu" denilen nonarteritik anterior iskemik optik nöropati (NAION) vakaları gözlemlenmiştir. NAION nedeniyle bir gözünde görme yetisini kaybetmiş olan hastalar PDE-5 inhibitörünü kullanamaz.

Herhangi bir ani görme bozukluğu oluşursa PDE-5 inhibitörü kullanımı kesilmeli ve derhal bir doktora gidilmelidir.

## Yüksek tansiyon

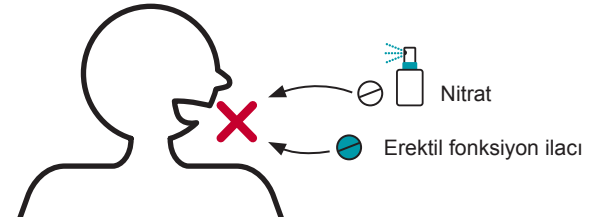
Yüksek tansiyon sorununuz varsa ve tansiyon düşürücü ilaçlar alıyorsanız, eşzamanlı olarak PDE-5 inhibitörlerini de kullanabilirsiniz. Ama yüksek tansiyonunuz tedavi ediliyor ve kontrol altında olmalıdır. Yüksek tansiyon tedavisi için örn. alfa bloker ilaçlar alıyor musunuz? Bazı PDE-5 inhibitörleri tansiyon düşüşüne yol açabilir ve hızla oturulup kalkıldığında baş dönmesi ve sersemlik hissi oluşabilir. Böyle bir durumda muhtemelen doktorunuz size başlangıç için PDE-5 inhibitörünün daha düşük bir dozunu verecektir.

Eğer azot monoksit açığa çıkaran (amil nitrit, İngilizce "poppers" da denilir) ilaçlar kullanıyorsanız bazı PDE-5 inhibitörlerini alamazsınız. Bu etken maddelerin birlikte kullanılması tansiyonunuzun tehlikeli derecede düşmesine yol açabilir.

## Kalp rahatsızlıkları

Birçok vakada ereksiyon sorunları mevcut bir kalp rahatsızlığının sonucunda oluşur. Eğer kalp yetmezliği veya başka bir kalp hastalığı nedeniyle tedavi görüyorsanız, ilacı almak için doktorunuza danışın ve şu noktaları açıklığa kavuşturun:

- Damar genişletici etki: PDE-5 inhibitörü tansiyonunuzda hafif ve geçici bir düşüşe yol açar. Bu damar genişletici etki ve cinsel aktivite kombinasyonunun mevcut hastalıklarınız üzerinde etkisi olup olmayacağını doktorunuzla konuşarak açıklığa kavuşturun.
- Nitrat alıyor musunuz? Doktorunuz size göğüs ağrılarına veya angina pektorisine karşı nitrat adı verilen bir ilaç için reçete yazmış olabilir. Nitrat ilaçlarının ve PDE-5 inhibitörlerinin tansiyon düşürücü etkisinin biraraya gelmesi tehlikeli olabilir. İlaçlarınızdan birinin nitrat grubuna ait olup olmadığından emin değilseniz lütfen doktorunuza veya eczacınıza sorun.



Lütfen nitratları asla PDE-5 inhibitörü gibi bir ereksiyon bozukluğu ilacıyla birlikte almayın.

### Prostat büyümesi

Prostat büyümesi tedavisi için örn. alfa bloker ilaç alıyor musunuz? Bazı PDE-5 inhibitörleri tansiyon düşüşüne yol açabileceğinden, hızla oturulup kalkıldığında baş dönmesi ve sersemlik hissi oluşabilir.

Bir PDE-5 inhibitörü almadan önce alfa bloker tedaviniz stabil şekilde ayarlanmış olmalıdır. Böylece bu belirtileri yaşama olasılığınızı azaltmış olursunuz. Böyle bir durumda muhtemelen doktorunuz size başlangıç için PDE-5 inhibitörünün daha düşük bir dozunu verecektir.

## Lokal ilaç tedavisi

Bazı etken maddeler lokal olarak da uygulanabilir. Lokal ilaç tedavisi şunları içerir:

- ya doğrudan erektil dokunun içine enjekte edilir (SKAT = erektil dokuya kendi kendine yapılan enjeksiyon tedavisi), ya da
- çubuk olarak (ilaçlı) idrar yolunun içine sokulur (MUSE = Medical Urethral System for Erection).

En sık kullanılan etken maddelerden biri de prostaglandin türevleri grubuna aittir. Bu vücudun kendi ürettiği bir maddedir ve damarları genişletir. Ereksiyon bozukluğu tedavisinde penisin herhangi bir cinsel uyarılma olmadan sertleşmesine yol açar.

İlk uygulama sırasında, doktora hastaya doğru uygulama konusunda destek vermeli ve tedavinin başarılı olup olmadığını kontrol etmelidir. Eğer hasta kendi başına enjeksiyon yapabilecek veya çubuğu takabilecek durumda ise, doktor seçilen dozun ev ortamında kullanımı için reçete yazabilir. Gerekirse partneriniz de size destek verebilir.

Eğer ereksiyon 4 saat ve üzeri sürerse derhal bir doktora başvurmalısınız. Bu kural testislerde veya testis torbalarında kızarıklıklar, şişlik veya ağrı oluşursa da geçerlidir.

Her iki uygulama türünde de özellikle hijyen kurallarına uyulmalı ve dikkatli olunmalıdır.

### **Enjektör kullanılırken nelere dikkat edilmelidir?**

Enjeksiyon deri altına değil, penisin sağ veya sol erektil dokusunun içine yapılır. İlk kullanımda lütfen doktorun talimatlarına harfiyen uyun ve prospektüsteki kullanım talimatlarını dikkatle okuyun. 5-15 dakika sonra ereksiyon oluşacaktır. Enjeksiyondan sonra cinsel ilişki sırasında kondom kullanmanız gerekir.

Etkisi 1 saat kadar sürer.

### **Hastalar çubuğu içeri yerleştirirken nelere dikkat etmelidir?**

Çubuk kullanımında, çubuk yerleştirilmeden önce idrar yolu idrar yapılarak nemlendirilmiş olmalıdır. Yerleştirme işlemi hastanın tercihine göre oturarak veya ayakta gerçekleştirilebilir. İstisnasız olarak her çubuk tek seferlik kullanım için tasarlanmıştır. Ardından ereksiyonun oluşması 10 dakika kadar sürer. Bu süre içinde oturmanız, ayakta durmanız veya yürümeniz önerilir. Böyle yapmanız daha güçlü bir ereksiyon şansını artırır. Çubuk kullanıldıktan sonra cinsel ilişki sırasında kondom kullanmanız gerekir.

Etkisi 30 ile 60 dakika arasında sürer.

### Lokal ilaç tedavisi hangi durumlarda uygulanamaz?

Diğer ilaçlarda olduğu gibi, enjeksiyon ve çubuk kullanımında da yan etkiler oluşabilir. En yaygın görülen yan etki penis ağrısıdır. Gerek enjektör gerek çubuk, ereksiyon bozukluklarına karşı başka ilaçlarla birlikte kullanılamaz.

Lokal ilaç tedavisi bazı hastalarda uygulanamaz. Örneğin,

- kullanılan etken maddelerden birine alerjisi olanlar,
- örn. ağır kalp hastalarında olduğu gibi, genel olarak cinsel aktivitenin tavsiye edilmediği kişiler,
- penisinde anatomik şekil bozukluğu bulunan veya ön derisi büzülmüş olanlar, veya
- uzun süreli ereksiyon veya ağrılı kalıcı ereksiyonla bağlantılı olabilecek bir hastalığı olanlar.

SKAT, ayrıca penis implantı olan hastalarda da kullanılamaz.

Her şekilde, tedaviden önce doktorunuzla önceki hastalıklarınızı, şu anda aldığınız diğer ilaçlar ve varsa diğer risk faktörleri hakkında konuşun.

## Diğer ilaçlar

PDE-5 inhibitörleri ve lokal ilaç tedavisinin yanı sıra, ereksiyon bozukluklarının giderilmesi için başka ilaçlar da kullanılabilir.

Bunların birçoğu bitkisel ilaçlardır. Bu ilaçları kullanmadan önce doktorunuzla veya eczacınızla konuşmalısınız. Çünkü bu ilaçların da yan etkileri olabilir ve ağır kalp hastalıkları gibi bazı mevcut hastalıklarınız varsa kullanılmamalıdır.

### Hormon tedavisi

Diğer bir olasılık da hormon tedavisidir. Bu doktor tarafından reçeteyle verilir. Ereksiyon bozukluğunun testosteron üretimindeki azalmadan kaynaklandığı durumlarda faydalı olabilir.

Ancak testosteron tedavisine başlanmadan önce prostat kanserinin olmadığından emin olunmalıdır. Çünkü testosteron verilmesi prostat kanser hücrelerinin büyümesini artırabilir.

Testosteron çeşitli şekillerde uygulanabilir:

- Kapsül
- Flaster ve jel
- Enjeksiyon

Sizin durumunuzda hangisinin uygun olduğunu doktorunuzla konuşarak belirlemeniz en iyisidir. Eğer herhangi bir uygulama yöntemine tahammül edemezseniz, doktorunuzla konuşarak başka bir yöntem geçmelisiniz.

## Diğer yöntemler

### Vakum pompası

Bazı ereksiyon bozukluklarında bir penis veya vakum pompası anlık bir yardım sağlayabilir. Burada, pompalama yoluyla bir vakum oluşturarak penisin üzerine bir silindir geçirirsiniz. Bu erektil dokuyu gerer ve çoğu durumda bir ereksiyon oluşturur. Bir penis halkası ile ereksiyonun devam etmesini sağlarsınız.

### Cerrahi müdahaleler

Son çare cerrahi müdahaledir. Bunlar örneğin aşağıdakileri içerir:

- Damar ameliyatları, veya
- bir erektil doku protezi takılması.

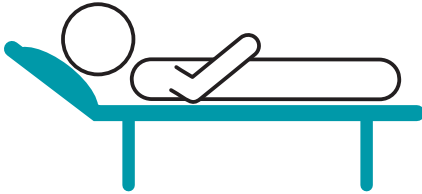
Normalde bu yöntem sadece diğer tedavi yöntemlerinde başarı elde edilememişse uygulanır.

### Diğer tedavi olanakları

Bireysel vakalarda hedefli pelvik taban jimnastiği gibi farklı tedaviler de şikayetleri hafifletebilir.

## Psikoterapi

Başta gençler olmak üzere, bazı hastalarda ereksiyon bozukluklarının nedeni psikolojik olabilir. Uzun süre devam eden şikayetler, örneğin iktidarsızlık korkusunu ve varsa mevcut depresyonları şiddetlendirebilir. Partnerinizle bu konuda konuşun. Tek başınıza veya birlikte bir cinsel terapiye gidin. Ağır bir vaka söz konusuysa psikoterapi almanız gerekebilir.



## Ereksiyon bozuklukları hakkında yanlış bilinenler - doğrusunu öğrenin

Endişelenmeyin. Eğer ereksiyon bozukluklarınız varsa size her şeyden önce şunu söylemek isteriz: yalnız değilsiniz. Önemli olan bu duruma karşı bir adım atmanız ve tedaviye başlamanızdır. Utanmayın. Ve yenik düşmeyin. Ereksiyon bozukluklarının birçok nedeni vardır ve siz de buna karşı harekete geçebilirsiniz. Doktorunuza sorunlarınızdan bahsetmekten çekinmeyin.

Ereksiyon bozuklukları hassas bir konudur. İktidarsızlık korkusu nedeniyle ereksiyon bozukluğu olan birçok erkek cinsel isteklerini baskılar ve kendini geri çeker. İktidarsızlık korkusuyla romantizm, yaklaşma ve partnerle ilişkiden kaçınırlar.

Partneriniz de bu sıkıntıyı yaşar. Çünkü başkalarının sorunları hakkında hiçbir şey bilmezseniz, hatayı kendinizde aramaya başlayabilirsiniz. Yanlış anlaşılmalara gidilmesine yardımcı olmak istiyoruz.

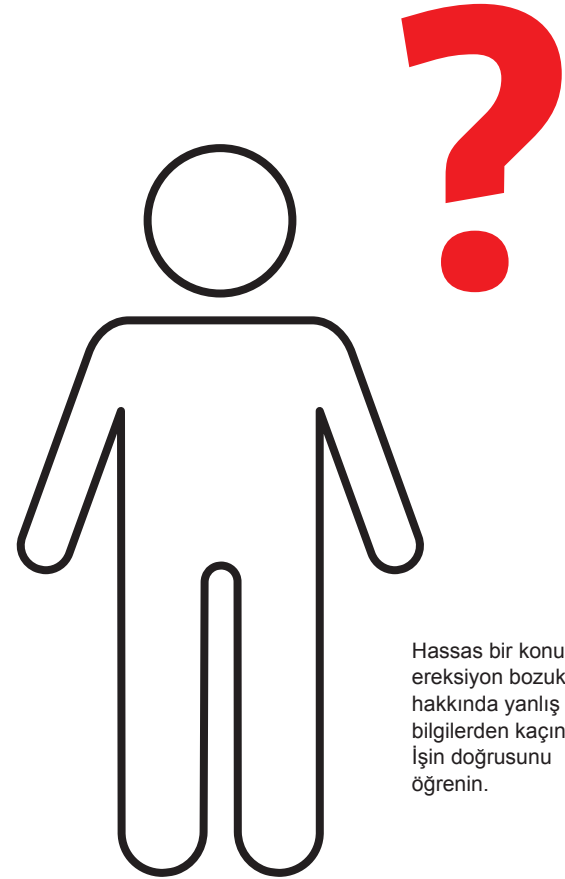


## Ereksiyon bozukluklarına karşı hiçbir şey yapılamaz.

Eretil disfonksiyonun nedenleri çok çeşitlidir: sigara kullanımı, fazla kilo, stres ve partnerinizle olan ilişkinizde sorunlar erektile disfonksiyonu tetikleyebilir. Her erkek bu nedenleri ortadan kaldırmaya çalışabilir - mutlaka doktor yardımı gerekmez.

Bazen yaşam tarzını değiştirmek, kilo vermek, daha fazla spor yapmak yeterli olur. İlişkinizde açıkça konuşmanız da engellerin üstesinden gelmenize ve cinsel ilişkiden tekrar zevk almanıza yardımcı olabilir.

Ama ereksiyon bozukluklarının örn. kalp-damar hastalıkları veya diyabet gibi yalnızca ilaçla tedavi edilebilen fiziksel nedenleri de olabilir.



Hassas bir konu olan ereksiyon bozuklukları hakkında yanlış bilgilerden kaçının. İşin doğrusunu öğrenin.

## **Cinsel istek duyuyorum - demek ki ereksiyon bozukluğum yok.**

Cinsel istek duymanıza rağmen ereksiyon bozukluğu olabilir mi? Erektile disfonksiyon, penisin uzun süreli sertleşme kabiliyetini yitirmesi anlamına gelir. Cinsel istek (libido) bu süreçte herhangi bir rol oynamaz.

Diğer bir deyişle, çok fazla cinsel istek duyan biri bile ereksiyon bozukluğu yaşayabilir. Erkek cinsel olarak uyarıldığında penis büyür - doktorlar bu duruma tümesans adını verir. Bu büyüme penisin tam sertliğe yani rijiditeye ulaşmasıyla sonlanır.

Ereksiyon bozukluğunda erkek aslında zevk hisseder, ama artık penisi sertleştirme ve cinsel ilişkiye girme kabiliyetine sahip değildir.

## **Ne kadar rahatsızlık verici! Ereksiyon bozuklukları insanların konuşmadığı bir konudur.**

Ama ereksiyon bozuklukları artık tabu değil! Ereksiyon bozukluğu üzerinize alınmanızı gerektiren bir durum değildir. Erektile disfonksiyon, kendi başına bir hastalıktır veya başka bir ciddi hastalık için uyarı sinyalidir. Bu nedenle doktorunuzla konuşun - bu aile hekiminiz veya bir üroloji uzmanı olabilir.

## **Ereksiyon bozukluğu ilaçları beni utanç verici durumlara sokabilir.**

İlaç alındıktan sonra ne olur? Ereksiyon bozukluğu için PDE-5 inhibitör tedavisine karar veren erkekler, başka insanların yanında rahatsızlık hissedebilecekleri endişesine kapılmamalıdır.

Çünkü PDE-5 inhibitörlerinin öncelikle cinsel uyarıma ve sinir sisteminin aktive edilmesine ihtiyacı vardır. İlaç ancak bundan sonra ereksiyon sağlayabilir.

### **İnternette ereksiyon bozukluklarına karşı çok daha ucuz ilaçlar satılmaktadır.**

İnternette biraz gezindiğinizde çok uygun fiyatlara ereksiyon bozukluklarına karşı ilaçlar satan adresler görebileceğiniz doğrudur. Ama bu ilaçların nereden geldiği biraz şüphelidir. İnternette satın alınan tabletlerin içeriğinde tam olarak ne bulunduğu da pek belli değildir.

Bu tür ilaçları alanlar ilacın etkisi ve yan etkileri konusunda güvende değildir. Ereksiyon bozukluğu ilacınızı her zaman sadece doktorunuzun reçetesiyle alın. İlacınızın gerçekten belirtilen etken maddeleri içerdiğinden sadece bu yolla emin olabilirsiniz.

### **Zaten başka ilaçlar alıyorum - ereksiyon bozukluklarına karşı da ilaç almama izin verilmez.**

Doktorunuz ereksiyon bozukluklarına karşı bir ilaç vermeden önce sizi kapsamlı bir muayeneden geçirecektir. Ereksiyon bozukluklarına karşı bir ilaç alırsanız özellikle kardiyovasküler durumunuz önem taşıyacaktır.

Şu anda veya kısa süre önce başka hangi ilaçları aldığınızı mutlaka doktorunuza söyleyin.

# Anket – Açıklığa kavuşturun

## IIEF-EF-Domain Anketi

(Uluslararası Eretil Fonksiyon İndeksi / International Index of Erectile Function\*)

Eretil disfonksiyonun belirlenmesi için

Aşağıdaki sorular, son 6 ay içinde cinsel yaşamınızdaki olası ereksiyon bozukluklarıyla ilgilidir ve uluslararası standartlar temel alınarak hazırlanmıştır. Lütfen tüm soruları yanıtlayın. Her soruya yalnızca bir yanıt verin. Doktorunuz yanıtlarınız hakkında sizinle konuşacaktır. Böylece doğru teşhis koymasına yardımcı olacaksınız.

## 1. Cinsel uyarımla sertleşme ve sert kalabilme ihtimaliniz nedir?

- çok düşük .....  1  
 düşük .....  2  
 orta .....  3  
 yüksek .....  4  
 çok yüksek .....  5

## 2. Cinsel uyarımdan sonra ereksiyonunuz penetrasyon (ilişki) için ne sıklıkta yeterli sertlikte oluyor?

- çok nadir/hiç .....  1  
 nadiren (yarısından azında) .....  2  
 bazen (yarısı kadar) .....  3  
 çoğu zaman (yarısından fazlasında) .....  4  
 neredeyse hep/hep .....  5

### 3. Cinsel ilişki sırasında partnerinizin içine girdikten sonra, ne sıklıkta ereksiyonunuzu devam ettirebiliyorsunuz?

- çok nadir/hiç .....  1  
 nadiren (yarısından azında) .....  2  
 bazen (yarısı kadar) .....  3  
 çoğu zaman (yarısından fazlasında) .....  4  
 neredeyse hep/hep .....  5

### 4. Ereksiyonunuzu cinsel ilişkinin sonuna kadar devam ettirmek sizin için ne derece zor?

- son derece zor .....  1  
 çok zor .....  2  
 zor .....  3  
 pek zor değil .....  4  
 hiç zor değil .....  5

### 5. Partnerinizle cinsel ilişkinizi ne sıklıkta tatmin edici olarak sınıflandırırsınız?

- çok nadir/hiç .....  1  
 nadiren (yarısından azında) .....  2  
 bazen (yarısı kadar) .....  3  
 çoğu zaman (yarısından fazlasında) .....  4  
 neredeyse hep/hep .....  5

### Değerlendirme

Eretil disfonksiyonun derecesini belirlemek için bu beş soruya verilen yanıtların puanlarını toplayın:

Toplam puan	5-7	8-11	12-16	17-21	22-25
Ereksiyon bozukluğunun derecesi	şiddetli	orta	hafif ila orta	hafif	yok

10

Ama bu anketin doktor teşhisinin yerini alamayacağını unutmayın!

\* Rosen RC, Cappelleri JC, Smith MD et al. Development and evaluation of an abridged, 5-item version of the International Index of Erectile Function (IIEF-5) as a diagnostic tool for erectile dysfunction. Int J Impot Res. 1999 Dec;11(6):319-26.

1 A Pharma GmbH  
Keltenring 1 + 3  
82041 Oberhaching

Tel.: 089 6138825-0  
Faks: 089 6138825-25  
[www.1apharma.de](http://www.1apharma.de)

Son güncelleme: Temmuz 2019

**Einfach verstehen.**