

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Sharq Al Awsat
DATE:	11-July-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	200,000
TITLE :	Sexual Deficiency
PAGE:	23
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Dr. Hassan Mohamed Sandakgy

PRESS CLIPPING SHEET

استشارات

الرياض: د. حسن محمد سندقي

الضعف الجنسي

• ما أسباب ضعف الأداء الجنسي؟

س. م. - الخبر.

- هذا ملخص الأسئلة الواردة في رسالتك. ووفق ما ذكرت من معلومات عن حالتك الصحية، لاحظ معي أن الرجل كلما تقدم في العمر ارتفعت احتمالات حصول حالات الضعف في أدائه الجنسي. والضعف المقصود بالعبارة نوعان، إما ضعف طبيعي ونسبي بالمقارنة مع ما كان يعهده من نفسه في مراحل عمرية سابقة، أو ضعف نتيجة حصول اضطرابات في قدرات أداء العملية الجنسية والرغبة فيها والتفاعل معها.



يُعرّف الضعف الجنسي بما يشمل فقدان القدرة على حصول الانتصاب أو المحافظة عليه

بشكل كافٍ إلى حين الفراغ من إتمام دورة العملية الجنسية الطبيعية والتي تنتهي بالقذف. ومع بلوغ الرجل عمر 65 سنة، فإن ما بين 15 و25 في المائة من الرجال تنشأ لديهم اضطرابات في الأداء الجنسي، إما بشكل دائم أو في مرة على الأقل من بين كل أربع محاولات لإجراء العملية الجنسية. وهو ما يحصل في الغالب لدى الرجال الذين لديهم أمراض شرايين القلب أو ارتفاع في ضغط الدم أو مرض السكري، وذلك إما بسبب تلك الأمراض أو بسبب الأدوية التي يتعين عليهم تناولها لمعالجتها.

ولذا قد يلاحظ الرجل أنه يأخذ وقتاً أطول لتحقيق الانتصاب، أو أن الانتصاب ليس بصلايته المعهودة لديه سابقاً، أو لا يدوم الانتصاب لفترة كافية لإتمام العملية الجنسية، أو أن كمية ماء القذف قليلة، أو يتلاشى الانتصاب بسرعة بُعيد الفراغ من العملية الجنسية، أو تطول المدة الزمنية لتحقيق انتصاب تال عند الرغبة في ذلك. وعلى الرغم أنه ثمة قائمة طويلة للأمراض ومعالجاتها التي قد تتسبب بضعف الأداء الجنسي فإن ذلك لا يجدر أن يكون سبباً في منع الرجل من الاستمتاع بحياة جنسية ولو كانت أدنى مما يتوقعه أو يرغب في بلوغه من المتعة. وأمراض المفاصل، كما ذكرت في رسالتك، قد تجعل من الصعب ممارسة الأداء الجنسي براحة، ولكن معالجتها وتناول الأدوية المسكنة وممارسة التمارين الرياضية وأخذ قسط كافٍ من الراحة والجلوس في مغطس ماء دافئ وإجراء العملية الجنسية بتغيير الوضعيات إلى وضعيات مريحة للرجل، كلها يُمكن أن تُسهم في تحسين قدرة ممارسته العملية الجنسية. والمهم عدم عيش حياة قلة النشاط البدني وعدم الحركة والدخول في دوامة الاكتئاب واضطرابات النوم وغيرها من التي لا تجعل الرجل نشيطاً بالعموم.

والأداء في العملية الجنسية هو في جانب مهم منه أداء لبذل مجهود بدني، وأي أداء لمجهود بدني يعتمد على مدى توفر اللياقة البدنية. واللياقة البدنية تشمل القدرة على الاستمرار في أداء المجهود لفترات أطول من المعتاد، وتشمل مرونة العضلات، ومرونة التوازن، ولذا ليس بمستغرب أن يُواجه الرجل غير النشط بدنياً تدنياً في قدراته على أداء المجهود البدني وشعوره السريع بالتعب. كما أن تدني مستوى الراحة النفسية وتدني مستوى الإيجابية وقلة النوم أو تلقي أدوية لتسهيل النوم هي من العوامل السلبية في شأن قدرات أداء الممارسة الجنسية.

والمعالجة السليمة والمتابعة الطبية المنتظمة بإمكانها تقليل احتمالات تسبب مرض السكري أو أمراض شرايين القلب أو ارتفاع ضغط الدم أو اضطرابات الغدة الدرقية في متاعب أثناء الأداء الجنسي. وخلال المتابعة الطبية يطرح المرء هذه الأمور على طبيبه ويستشير في كيفية معالجتها. وتتوفر اليوم طبيًا وسائل عدة لتحسين الأداء الجنسي. والمهم هو أمران، جزء على الرجل في النشاط والإيجابية النفسية، وجزء عليه أيضاً في طلب المعونة الطبية من الأطباء المختصين في هذا المجال.