

التحديات الجنسية ومرض السكري

يواجه العديد من النساء والرجال أنواعًا مختلفة من التحديات الجنسية خلال حياتهم - بغض النظر عما إذا كانوا يعانون من مرض السكري. ربما كنت أنت واحدًا منهم؟

تظهر الأبحاث أن معاناة النساء المصابات بداء السكري من التحديات الجنسية تزيد عن الضعف بالمقارنة مع النساء غير المصابات بداء السكري. ويعاني الرجال المصابون بالسكري من ذلك أكثر بثلاث مرات من الرجال غير المصابين بمرض السكري.

وقد أظهرت دراسة ديماركية حديثة أن 80 في المئة من الدماركيين الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و 89 عامًا يعتقدون أن الحياة الجنسية الجيدة أمر مهم. إذا كنت أنت واحدًا منهم ولكنك تواجه تحديات في حياتك الجنسية، فتحدث إلى أخصائي مرض السكري أو طبيبك العائلي أو خدمة المشورة في جمعية مرضى السكري. المساعدة متاحة لمعظم الناس.



التفسيرات المحتملة للتحديات الجنسية

غالبًا ما يؤثر مرض السكري على الشخص جسديًا ونفسيًا واجتماعيًا - وتتأثر حياتنا الجنسية بكل هذا.

يمكن أن يكون تقلب نسبة السكر في الدم سببًا في عدم الرغبة في ممارسة الجنس، أضاف إلى ذلك حالة عدم الاستقرار النفسي والقلق الناجمة مثلًا عن انخفاض نسبة السكر في الدم أيضًا.

- تعاني النساء المصابات بداء السكري في أغلب الأحيان من قلة الرغبة وجفاف المهبل ومشاكل في الوصول إلى النشوة الجنسية والألم أثناء الجماع.
- يعاني الرجال المصابون بالسكري في أغلب الأحيان من قلة الرغبة بالإضافة إلى مشاكل الانتصاب والقذف والوصول إلى النشوة الجنسية.

المعاناة لسنوات عديدة من مرض السكري وما يترتب على ذلك من تلف للأعصاب والدورة الدموية، وكذلك بعض الأدوية التي قد تتناولها، يمكن أن تؤثر أيضا على حياتك الجنسية.

ما يمكنك أن تفعله بنفسك

من خلال الإقلاع عن التدخين (إذا كنت مدخنًا) وممارسة الرياضة وتناول الطعام الصحي وكميات محدودة من الكحول وعمل تمارين قاع الحوض (ينطبق على كل من الرجال والنساء)، ستتمكن في كثير من الحالات من مساعدة نفسك بنفسك في سعيك إلى حياة جنسية أفضل.

احصل على المساعدة

إذا واجهت تحديات جنسية، أخبر معالجك. في معظم الحالات، ستكون قادرًا على الحصول على المساعدة.

قد تكون هناك علاجات مختلفة لنفس الأعراض. كل هذا يتوقف على سبب مشكلتك. لذلك من المهم أن تجري محادثة جيدة مع معالجك حتى تحصل على المساعدة المناسبة من البداية.

Steno Diabetes Center Copenhagen

Borgmester Ib Juuls Vej 83

Herlev 2730