

جنسی چیلنجز اور ذیابیطس

بہت سی عورتوں اور مردوں کو اپنی زندگی کے دوران مختلف قسم کے جنسی چیلنجوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے - قطع نظر اس کے کہ انہیں ذیابیطس ہے۔ شاید آپ اُن میں سے ایک ہیں؟

تحقیق سے یہ پتہ چلتا ہے کہ ذیابیطس میں مبتلا عورتوں کو اُن عورتوں کے مقابلے میں جنسی چیلنجز کا دو گنا سے زیادہ سامنا کرنا پڑتا ہے جنہیں ذیابیطس نہیں ہے۔ ذیابیطس والے مرد اس کا تجربہ ان مردوں کے مقابلے میں تین گنا زیادہ کرتے ہیں جنہیں ذیابیطس نہیں ہے۔

ایک حالیہ ڈینش تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ 15 سے 89 سال کی عمر کے 80 فیصد ڈینش یہ سمجھتے ہیں کہ اچھی جنسی زندگی ضروری ہے۔ اگر آپ ان میں سے ایک ہیں، لیکن آپ کو جنسی زندگی میں چیلنجز کا سامنا ہے، تو اپنے ذیابیطس کے ماہر، اپنے ذاتی ڈاکٹر یا ذیابیطس ایسوسی ایشن کی مشورت سے بات کریں۔ زیادہ تر لوگوں کے لیے یہاں مدد دستیاب ہے۔



جنسی چیلنجوں کی ممکنہ وضاحت

ذیابیطس اکثر انسان کو جسمانی، نفسیاتی اور سماجی طور پر متاثر کرتی ہے - اور ان تمام اسباب سے ہماری جنسیت متاثر ہوتی ہے۔

خون میں شوگر کا اتار چڑھاؤ جنسی خواہش میں کمی کا سبب بن سکتا ہے، اس کے ساتھ نفسیاتی عدم استحکام اور فکر مندی مثلاً خون میں نیچی شوگر بھی ایک وجہ ہو سکتی ہے۔

- ذیابیطس والی عورتوں کو اکثر خواہش کی کمی، اندام نہانی میں خُشکی، جماع کے عروج و مستی (orgasm) کے مسائل اور جماع کے دوران درد کا سامنا ہوتا ہے۔
- ذیابیطس کے شکار مردوں کو اکثر خواہش اور عضو تناسل کھڑا ہونے، انزال اور جماع کے عروج و مستی کے مسائل درپیش ہوتے ہیں۔

کئی سالوں کی ذیابیطس اور اس کے نتیجے میں اعصاب اور خون کی گردش کو پہنچنے والے نقصانات کے ساتھ ساتھ آپ کو دی جانے والی کچھ دوائیں بھی آپ کی جنسی زندگی کو متاثر کر سکتی ہیں۔

آپ خود یہ کر سکتے ہیں

تمباکو نوشی ترک کرنے کے ساتھ (اگر آپ تمباکو نوشی کرتے ہیں) ورزش، صحت بخش خوراک، محدود مقدار میں الکحل اور (bækkenbund/pelvic floor) کی ورزش (عورتوں اور مردوں دونوں پہ لاگو ہوتا ہے) آپ بہتر جنسی زندگی کے بہت سے معاملات میں اچھی طرح سے اپنی مدد آپ کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔

مدد حاصل کریں

اگر آپ کو جنسی چیلنجز کا سامنا ہے تو اپنے معالجہ کرنے والے/والی کو بتائیں۔ زیادہ تر معاملات میں، آپ کی مدد کی جا سکے گی۔

ایک ہی قسم کی علامت کے لیے مختلف علاج ہو سکتے ہیں۔ یہ سب اس بات پر منحصر ہوتا ہے کہ آپ کے چیلنجز کی وجہ کیا ہے۔ اس لیے یہ ضروری ہے کہ آپ معالجہ کرنے والے/والی کے ساتھ اچھی طرح سے بات چیت کریں تاکہ شروع سے ہی آپ کو صحیح امداد ملے۔

رابطہ

اگر آپ کے ذہن سوالات ہوں یا کوئی شک ہو تو، آپ بخوشی تیماری داری کا مشورہ دینے والوں (Sygeplejerådgivningen) سے اوقات کار میں ہر دن 08.00 تا 16.00 بجے ٹیلی فون نمبر 39 68 08 00 پر رابطہ کر سکتے ہیں۔

Steno Diabetes Center Copenhagen

Borgmester Ib Juuls Vej 83

Herlev 2730