

Vīriešu seksuālā un sirds veselība

Sekss ir viena no svarīgākajām dzīves prioritātēm. Harmoniska seksuālā dzīve ir svarīga ne tikai vīriešiem, bet arī sievietēm, ko pierāda arī 2010. gadā Spānijā veikts pētījums par seksuālo veselību *Sexual Health and Overall Wellness survey* (SHOW): 58% vīriešu un 64% sieviešu nav pilnībā apmierināti ar savu seksuālo dzīvi, bet visi ir ieinteresēti savas seksuālās dzīves uzlabošanā.

Kāda saistība ir seksuālajai veselībai ar sirdi

Lielākajā daļā gadījumu erektilajai disfunkcijai ir vaskulāra (asinsvadu) izcelsme. Sākotnējā aterosklerozes fāze ir asinsvada iekšējā slāņa endotēlija (kurā veidojas aterosklerotiskās plātnītes) disfunkcija un hronisks iekaisums, kas izraisa asinsvada bojājumu:

- sākotnēji ateroskleroze var skart mazās artērijas 1–2 mm diametrā, arī dzimumorgānus apasiņojošās artērijas ir mazas, līdz ar to tiek ietekmēta seksuālā veselība (erektilā disfunkcija);
- vēlāk tiek skartas koronārās jeb sirds vainagartērijas – ietekmē sirds veselību (koronārā sirds slimība);
- vēlāk ateroskleroze skar diametrā lielākas – miega artērijas –, tiek ietekmētas galvas smadzenes (galvas

Dr.med. **IVETA MINTĀLE**

- Kardioloģe, klīniskā fizioloģe, EKG speciāliste
- P. Stradiņa klīniskā universitātes slimnīca, Latvijas Kardioloģijas centra Ambulatoriskās un diagnostiskās nodaļas vadītāja
www.stradini.lv
- Klīnika *DiaMed*
Tālr. 67471788, ww.diamed.lv



Zelta likumi seksuālās veselības saglabāšanai un uzlabošanai

- Nedzert un nesmēķēt!
- Samazināt lieko svaru!
- Pacienti ar aptaukošanos (ķermeņa masas indekss > 30), samazinot ķermeņa svaru par 10%, uzlabojas erektilā funkcija, kā arī – asinsspiediens un holesterīna līmenis...
Svars jāsamazina, ievērojot pareiza uztura – Vidusjūras diētas – pamatprincipus un regulāru fizisko aktivitāti.

smadzeņu asinsvadu ateroskleroze);
• arī femorālās jeb iegurņa (6–8 mm) artērijās – ietekmē perifēro asinsriti (perifēro asinsvadu slimība).

Miokarda infarkta (ko rada sirds vainagartēriju ateroskleroze) risku par 90% nosaka faktori, kuru klātbūtni varam ietekmēt mēs paši, – smēķēšana, cukura diabēts, hipertensija (paaugstināts asinsspiediens), hiperlipidēmija, vēdera aptaukošanās, stress, nepareizs uzturs, mazkustīgs dzīvesveids, alkohola lietošana. Riska faktori nosaka endotēlija disfunkcijas attīstību un aterosklerozes norisi.

Īpaši izteikta endotēlija disfunkcija ir pacientiem ar paaugstinātu asinsspiedienu – hipertensiju. Seksuālā disfunkcija divreiz biežāk un izteiktāka ir pacientiem ar hipertensiju nekā vīriešiem, kam ir normāls asinsspiediens. Palielinoties asinsspiedienam un pieaugot vecumam, īpaši, ja hipertensija nav pietiekami kontrolēta un ārstēta, pieaug arī erektilās disfunkcijas risks.

Bieži erektilā disfunkcija novērota pacientiem ar jau noteiktu koronārās sirds slimības diagnozi. Pēc miokarda infarkta strauji kritas vīriešu seksualitāte (20–70%).

Erektilo disfunkciju pastiprinošie riska faktori, kas rada mazo asinsvadu bojājumus, ir cukura diabēts un smēķēšana.

No brīža, kad ir konstatēta erektilā disfunkcija, līdz simptomātiskas koronārās sirds slimības sākumam paiet apmēram trīs gadi. Tas ir pietiekami ilgs laiks, lai vīrietis varētu veikt izmeklējumus, uzzināt un novērst koronārās sirds slimības riska faktorus, mainīt

kas jālieto atbilstoši instrukcijām. Ārsts zinās arī pārejo medikamentu sarakstu, ko pacients lieto, lai varētu novērtēt iespējamo zāļu nesaderību. Jāatceras, ka, lietojot medikamentu erekcijas uzlabošanai, nedrīkst dzert nitrātu preparātus.

Medikamenti sirds slimību ārstēšanai nemazina seksuālo funkciju

dzīvesveidu, attieksmi pret savu veselību un sākt ārstēšanos.

Pacienti bieži uztraucas par to, vai medikamenti sirds slimību ārstēšanai varētu samazināt seksuālo funkciju, bet jāatceras, ka medikamenti, ar kuriem tiek ārstēts augsts asinsspiediens, paaugstināts holesterīna un cukura līmenis, samazina asinsvadu bojājumu un samazina aterosklerozes attīstību, tāpat mazina endotēlija disfunkciju un līdz ar to arī erektilo disfunkciju. Tāpēc ārsta nozīmētie medikamenti sirds un asinsvadu slimību ārstēšanai noteikti jālieto. Ja parādās erektila disfunkcija, kas, pēc pacienta domām, ir medikamentu izraisīta, tas jāapspriež ar ārstu, jo katra situācija ir individuāla, katram pacientam iespējams piemēklēt nepieciešamos medikamentus ar vismazāko blakņu iespējamību.

Vai pacienti ar sirds slimības diagnozi drīkst atļauties seksu?

Šis jautājums būtu jāuzdod savam ģimenes ārstam vai kardiologam, kurš, izvērtējot klīnisko situāciju, varēs atbildēt un visu izskaidrot. Ja pacients veicis fiziskās slodzes testu jeb veloergometriju un ārsts atzinis situāciju par stabilu, tad pacients drīkst atļauties seksu.

Vairāk nekā puse vīriešu un sievietes uzskata, ka internetā nopērkamie medikamenti erektilās disfunkcijas ārstēšanai ir droši (pētījums SHOW). Nevajadzētu riskēt ar savu veselību – vienmēr ir iespēja pajautāt ārstam, lai izraksta recepti ar drošu medikamentu,

Tautas līdzekļi seksuālajai veselībai

- A vitamīns – tā deficīts palielina erektilo disfunkciju. Tomēr pārspīlēt nevajag – pārāk lielas devas var būt postošas aknām! A vitamīns atrodams burkānos, brokoļos, puķkāpostos, tomātos.
- B₁ vitamīns – atrodams liesā gaļā, pilngraudu rīsos, pākšaugos, kviešos un raugā.
- Magnijs – piedalās dzimumhormonu sintēzē (to satur olīveļļa, rieksti un melnā šokolāde).
- Cinks – deficīta gadījumā novēro erektilo disfunkciju. Cinku satur jūras produkti, aknas, pākšaugi, rieksti un liesa cūkgaļa.
- C vitamīns – palielina fertilitāti un spermatozoīdu kustīgumu (satur brokoļi, paprika, granātāboli un tomāti).
- Dabiskie antioksidanti – resveratrols, kvercīns, citrulīns, arginīns (satur sarkanvīns (nelielos daudzumos!), ķiploki, kafija un tēja).

Ja vērīgi pārlasām tautas līdzekļu sarakstu, kļūst skaidrs, ka tas pilnībā atbilst veselīgas ēšanas pamatprincipiem jeb Vidusjūras diētai, ko kardiologi visā pasaulē atzinaši par visefektīvāko sirds un asinsvadu slimību profilaksei, tāpat arī erektilās disfunkcijas profilaksei! ▀