समझदारी से चुनना
एबीआईएम फाउंडेशन की एक पहल

consumerReportsHealth
American Urological Association
ABIM FOUNDATION

इरेक्शन समस्याओं के लिए उपचार

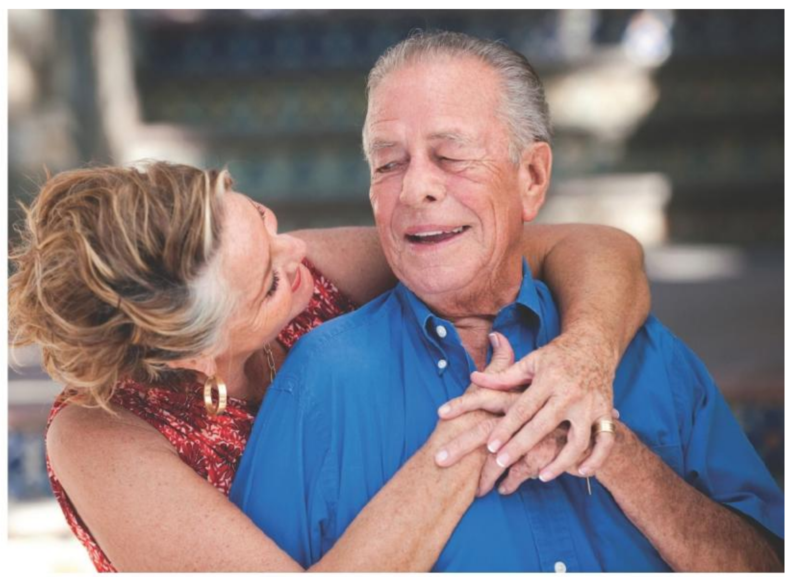
आपको टेस्टोस्टेरोन उपचार की आवश्यकता कब होती है – और कब नहीं होती

ज्यादातर पुरुषों को समय–समय पर इरेक्शन (स्तम्भन, यौन क्रिया के समय पुरुषों में शिश्न या लिंग का कडा होकर बढ़ जाना) की समस्या होती है। लेकिन कुछ पुरुषों में स्तंभन दोष, या ईडी होता है। तब पुरुषों के लिए स्तंभन पाने या बनाए रखने में असमर्थ होने के कारण संभोग करना काफी कठिन होता है।

यदि आपको ईडी है, तो आप सोच सकते हैं कि टेस्टोस्टेरोन उपचार मदद कर सकता है। टेस्टोस्टेरोन एक पुरुष सेक्स हार्मोन है। 50 वर्ष की आयु के बाद, पुरुषों का टेस्टोस्टेरोन का स्तर धीरे–धीरे नीचे जाता है और ईडी अधिक आम हो जाता है। लेकिन जब तक आपमें टेस्टोस्टेरोन कम होने के अन्य लक्षण नहीं होते हैं, आपको उपचार के बारे में दो बार सोचना चाहिए। हम बताते हैं कि ऐसा क्यों करना चाहिए:

टेस्टोस्टेरोन उपचार आमतौर पर ईडी के लिए उपयोगी नहीं है।
टेस्टोस्टेरोन उपचार सामान्य टेस्टोस्टेरोन के स्तर वाले पुरुषों में इरेक्शन में सुधार नहीं करता है। और अध्ययनों से पता चलता है कि यह कम टेस्टोस्टेरोन के स्तर वाले पुरुषों की मदद नहीं करता है यदि ईडी उनका एकमात्र लक्षण है।

ईडी के आमतौर पर अन्य कारण होते हैं।
ईडी लगभग हमेशा ही लिंग में कम रक्त प्रवाह के कारण होता है। यह अन्य स्थितियों का परिणाम है, जैसे कि धमनियों का सख्त होना, उच्च रक्तचाप और उच्च कोलेस्ट्रॉल। ये स्थितियाँ रक्त वाहिकाओं को संकुचित करती हैं और लिंग में रक्त के प्रवाह को कम करती हैं। कम टेस्टोस्टेरोन सेक्स की इच्छा को प्रभावित कर सकता है, लेकिन यह शायद ही कभी ईडी का कारण बनता है।



टेस्टोस्टेरोन उपचार के कई जोखिम हैं।
टेस्टोस्टेरोन उपचार शरीर में बहुत अधिक तरल पदार्थ बनाए रखने का कारण बन सकता है। यह मुँहासे, बढ़े हुए प्रोस्टेट (पौरुष ग्रंथि) और बढ़े हुए स्तनों का कारण भी बन सकता है। अन्य दुष्प्रभावों में प्रजनन क्षमता का कम होना, लाल रक्त कोशिकाओं में वृद्धि, जिससे हृदय रोग हो सकता है, स्लीप एपनिया (निद्रा अश्वसन) के लक्षणों में वृद्धि , और प्रोस्टेट कैंसर के अधिक तेजी से बढ़ने का खतरा शामिल हैं।

महिलाओं और बच्चों को किसी पुरुष की बिना धुली या बिना ढकी त्वचा को छूने से बचना चाहिए जहां उसने टेस्टोस्टेरोन जेल लगाया है। त्वचा संपर्क के माध्यम से जेल उनमें स्थानांतरित हो सकता है।

tear out here

इलाज में काफी खर्च आ सकता है।

टेस्टोस्टेरोन उपचार एक इंजेक्शन, एक जेल, या त्वचा पर लगने वाला कोई पैच हो सकता है। ये सभी महंगे हैं।

- इंजेक्शन के लिए प्रति माह $40 का खर्च आ सकता है।
- एक महीने में त्वचा पैच पर $200 से $400 से अधिक खर्च हो सकते हैं।
- उपचार के सबसे लोकप्रिय रूप त्वचा जेल पर प्रति माह $250 से $500 से अधिक खर्च हो सकते हैं।

जो पुरुष टेस्टोस्टेरोन उपचार का उपयोग करते हैं, उन्हें इसका पूर्ण प्रभाव प्राप्त करने और बनाये रखने के लिए अनिश्चित काल तक इसका उपयोग करना चाहिए।

आपको ईडी के लिए टेस्टोस्टेरोन उपचार पर कब विचार करना चाहिए?

अगर आपको तीन महीने से इरेक्शन होने में परेशानी हो रही है, तो अपने डॉक्टर से बात करें। आपका डॉक्टर आपके सभी लक्षणों के बारे में पूछेगा और आपकी एक शारीरिक परीक्षा लेगा।

कम टेस्टोस्टेरोन के लक्षणों में एक सेक्स ड्राइव (इच्छा) का कम होना, शरीर के बालों का झड़ना, स्तन का कम होना, कम बार दाढ़ी बनाने की जरूरत, मांसपेशियों के आकार और ताकत में गिरावट और अधिक आसानी से टूटने वाली हड्डियां शामिल हो सकती हैं।

इन लक्षणों में से यदि कुछ लक्षण आप में दिखते हैं, तो आपका डॉक्टर आपके टेस्टोस्टेरोन के स्तर को मापने के लिए आपका रक्त परीक्षण करवा सकता है। रक्त परीक्षण एक से अधिक बार किया जाना चाहिए। इसे सुबह करना सबसे अच्छा है क्योंकि उस समय टेस्टोस्टेरोन का स्तर उच्चतम होता है।

यदि परीक्षण बताते हैं कि आपमें टेस्टोस्टेरोन का स्तर कम है, तो आपके डॉक्टर को संभावित कारणों की तलाश करनी चाहिए। उदाहरण के लिए, टेस्टोस्टेरोन का निम्न स्तर पीयूषिका (पिट्यूटरी) ग्रंथियों में किसी समस्या के कारण भी हो सकता है।

यदि कोई अन्य कारण नहीं पाया जाता है, तो आप टेस्टोस्टेरोन उपचार आजमा सकते हैं।

यह रिपोर्ट आपके स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वाले के साथ बात करते समय उपयोग करने के लिए है। इस रिपोर्ट का उपयोग आपके अपने जोखिम पर है।

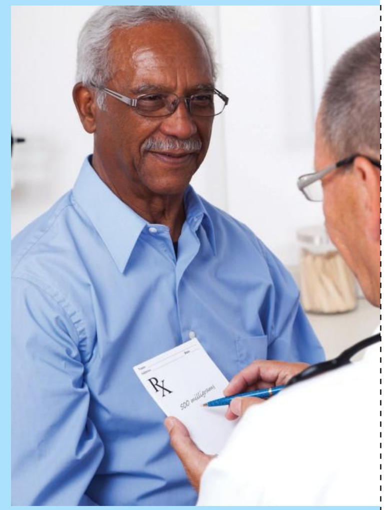
© 2012 उपभोक्ता रिपोर्ट। अमेरिकन यूरोलॉजिकल एसोसिएशन के सहयोग से तैयार। इस रिपोर्ट में उपयोग किए गए स्रोतों और उपयोग की शर्तों और शर्तों के बारे में अधिक जानने के लिए, हमारी वेबसाइट: **ConsumerHealthChoices.org/about-us/** पर जाएँ।

उपभोक्ता रिपोर्ट से सलाह

ईडी का प्रबंधन कैसे करें

ज्यादातर इरेक्शन समस्याओं का इलाज किया जा सकता है। इन चरणों के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें।

चिकित्सा कारणों की तलाश करें। ईडी एक अधिक गंभीर स्थिति का प्रारंभिक चेतावनी संकेत हो सकता है, जैसे कि हृदय रोग, उच्च रक्तचाप या मधुमेह। उस स्थिति का इलाज करने से आपके संपूर्ण स्वास्थ्य और आपके इरेक्शन में सुधार हो सकता है।



अपनी दवाओं की समीक्षा करें। ईडी कई दवाओं के साइड इफेक्ट के कारण हो सकता है, जिनमें उच्च रक्तचाप, अवसाद, चिंता, दिल की जलन, एलर्जी, दर्द, दौरे और कैंसर का इलाज करने वाली दवाएं शामिल है। यदि कोई दवा आपके ईडी का कारण है, तो आपका डॉक्टर आपके द्वारा ली जाने वाली खुराक को बदल सकता है या आपको कोई दूसरी दवा चला सकता है।

जीवनशैली में बदलाव लाएं। अस्वास्थ्यकर आदतें ईडी को प्रभावित कर सकती हैं। नियमित रूप से व्यायाम करें, अतिरिक्त वजन कम करें, धूम्रपान बंद करें, कम शराब पीएं, और दवाओं का दुरुपयोग न करें।

इरेक्शन को बढ़ाने के लिए कोई दवा लेने पर विचार करें। यौन गतिविधि से एक घंटा पहले ली गयी कुछ दवाएं लिंग में रक्त के प्रवाह को बढ़ाती हैं। इन दवाओं में सिल्डेनाफिल (वियाग्रा), वॉर्डनफिल (लेविट्रा), और तदालाफिल (सियालिस) शामिल हैं। इन दवाओं के लाभों और जोखिमों के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें। यदि आप हृदय की समस्याओं के लिए कोई नाइट्रेट दवा, जैसे नाइट्रोग्लिसरीन की गोलियां लेते हैं तो आपको उन्हें नहीं लेना चाहिए। इन दवाओं का संयोजन रक्तचाप में अचानक गिरावट का कारण बन सकता है।

भावनात्मक संकट के लिए मदद लें। आमतौर पर ईडी का एक शारीरिक कारण होता है जिसका इलाज किया जा सकता है। लेकिन अवसाद, बेहतर सेक्स प्रदर्शन की चिंता और रिश्ते की समस्याएं ईडी का कारण बन सकती हैं या इसे बदतर बना सकती हैं। आपके लिए अकेले या अपने साथी के साथ किसी डॉक्टर से परामर्श लेना सहायक हो सकता है। आपका डॉक्टर आपको किसी विशेषज्ञ के पास भेज सकता है।

tear out here