



Spolnost in moški s kronično ledvično boleznijo

Bojan Vujkovic

Težave pri spolnosti so zelo pogoste pri moških z okvarjenim ledvičnim delovanjem. Pogosto jih označujemo kot erekcijske motnje ali erektilna disfunkcija. O njej govorimo, ko otrdelost moškega spolnega uda ni zadostna in ne traja dovolj dolgo, da bi omogočila uspešen začetek in dokončanje spolnega akta. Čeprav so erekcijske motnje pogostejše pri starejših moških, se lahko pojavijo kadarkoli. Občasne težave z erekcijo še niso vzrok za zaskrbljenost. Če so pogoste ali stalne, pa lahko povzročijo stres, hujše psihične težave, vplivajo na slabšo samopodobo in končno tudi na odnos med partnerjema.

Včasih so erekcijske motnje imenovali impotenca, ki je bila dolgo tabu. Veljalo je, da je najpogosteje posledica psihičnih težav ali naravna posledica staranja. Zadnja leta se je vedenje o tem problemu zelo spremenilo. Danes vemo, da so erekcijske motnje največkrat posledica bolezni in da imajo mnogi moški normalne erekcije tudi v visoki starosti.

Čeprav se je prizadetim moškim tudi danes še vedno pogosto nerodno pogovarjati o spolnosti s svojim zdravnikom, je to potrebno, saj poznamo učinkovita zdravljenja. Poleg tega je pojav erekcijskih motenj lahko prvi bolezenski znak pri številnih boleznih, zato je pomembno, da te bolezni zgodaj odkrijemo in jih zdravimo.

Pri bolnikih z ledvično boleznijo se erekcijske motnje pojavljajo že razmeroma zgodaj, že pri začetni okvari ledvičnega delovanja, ko ledvična okvara napreduje, pa se stanje samo poslabša. Pogosto imajo taki bolniki še druge pridružene bolezni, ki so že same lahko vzrok za erekcijske motnje. Zato so erekcijske motnje pri bolnikih z ledvično boleznijo zelo zapletene, vzroki pa se med seboj prepletajo. Torej je pomembno, da poznamo tudi ostale vzroke, da jih lahko pravočasno prepoznamo. Potrebno je poudariti, da uspešna presaditev ledvic lahko povrne normalno spolno delovanje zlasti pri mlajših moških, saj odpravi hormonske nepravilnosti.

Kako pogoste so motnje erekcije

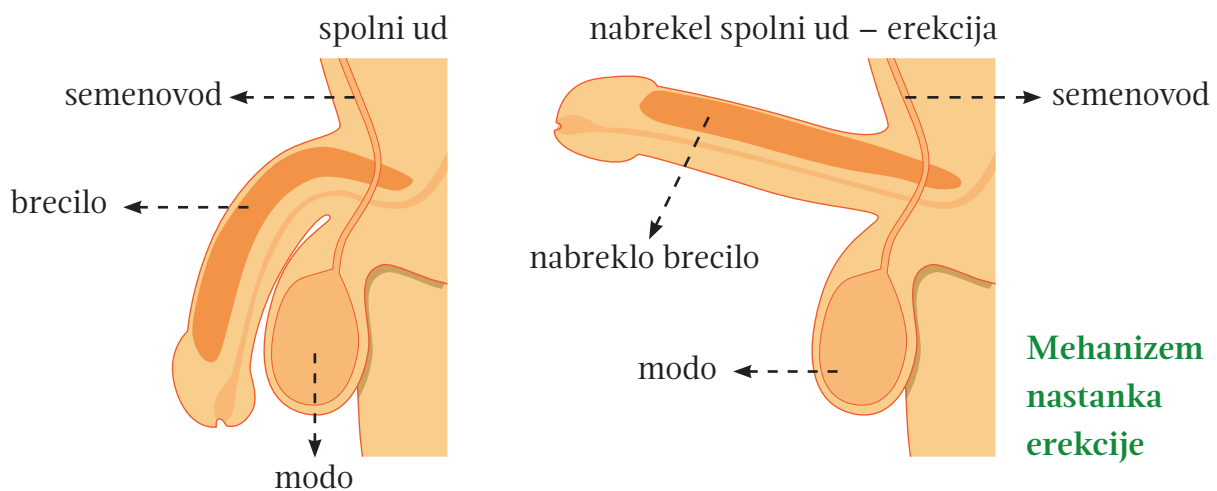
Občasne motnje erekcije se pojavljajo pri večini moških in so nekaj običajnega. Erekcije se v populaciji včasih pojavijo kar pri več kot polovici moških po 40. letu. Če se motnje pojavljajo pogosto (pri vsaj 25 % spolnih odnosov), je treba obiskati izbranega zdravnika, saj so lahko tudi prvi znak resnega drugega obolenja, ki ga je treba zdraviti.

Kako nastane erekcija

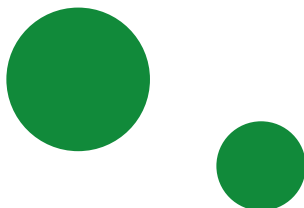
Spolno vzburjenje pri moškem je zelo kompleksen proces, v katerega se vključujejo možgani, hormoni, čustva, živci, mišice in krvne žile. Zato lahko vsaka prizadetost enega od sistemov ali že nesorazmerje med njihovim delovanjem povzroči erekcijske motnje.

Moški spolni organ je sestavljen iz dveh valjasto oblikovanih gobastih tkiv, ki ju imenujemo brecili (*corpus cavernosum*). Brecili ležita drugo ob drugem, vmes pa vzporedno poteka cevasta struktura (sečnica ali uretra), po kateri iztekata seč in seme.

Ko se moški spolno vzburi, živčni dražljaj povzroči, da se zelo poveča pritok krvi v brecilno tkivo, ki se napolni in ob tem zelo poveča. To povzroči nabreklost ali erekcijo moškega spolnega uda (penisa).



Stalno spolno draženje vzdržuje velik pritok krvi v ud, hkrati pa se tudi zmanjša krvni odtok, kar zagotavlja ustrezno trdoto uda. Po izlivu semena (ejakulaciji), ali če se zmanjša spolno vzburjenje, se pritok krvi zmanjša, poveča pa se krvni odtok iz brecilnega tkiva, tako da moški ud spet dobi prvotno velikost in obliko.



Kakšni so organski vzroki za erekcijske motnje

Včasih so strokovnjaki menili, da so motnje erekcije predvsem posledica psihičnih motenj. Danes vemo, da to ni res. Res so čustva in miselni procesi pomembni pri zagotavljanju erekcije, vendar je erekcijska motnja običajno posledica kronične bolezni ali neželenega učinka zdravil. Ne tako redko pa gre za kombinacijo vzrokov.

Pogostejši vzroki za nastanek erekcijske motnje so:

- bolezni srca,
- bolezni ledvic,
- poapnenje žil (ateroskleroza),
- visok krvni tlak,
- sladkorna bolezen,
- debelost,
- metabolni sindrom.

Ostali, manj pogosti vzroki pa so:

- nekatera zdravila,
- kajenje,
- alkoholizem,
- zdravila za zdravljenje raka na prostati,
- multipla skleroza,
- Parkinsonova bolezen,
- pomanjkanje hormona testosterona (hipogonadizem),
- poškodbe živcev na področju medenice ali hrbtenjače.

Kakšni so psihološki vzroki za erekcijske motnje

Možgani so pomembni pri samem spolnem vzbujenju, ki je pomembno za nastanek erekcije. Zato lahko nekatere bolezni ali stanja, ki vplivajo na čustva, tudi povzročijo erekcijske motnje ali pa jih poslabšajo. Mednje štejemo:

- depresijo,
- stres,

- anksioznost,
- utrujenost,
- slab medosebni odnos ali konflikt s partnerjem.

Pomembni vzroki in dejavniki tveganja za erekcijske motnje

Različni dejavniki lahko prispevajo k nastanku erekcijskih motenj.

Starost

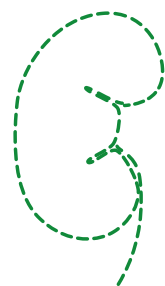
Kar 80 % moških, starih več kot 75 let ali starejših, ima motnje erekcije. Moški največkrat opazijo prve spremembe spolne funkcije v srednjih letih, potem pa se z leti postopoma slabšajo. Običajno traja dlje, da pride do erekcije, ud pogosto ni več iste trdote ali pa je potrebno več draženja uda. Vendar pa erekcijske motnje niso nujno posledica normalnega staranja. Starostniki imajo pogosto tudi druga organska obolenja ali jemljejo zdravila, kar je lahko pogost vzrok za nastalo motnjo.

Kronične bolezni

Bolezni pljuč, jeter, srca, ledvic, živcev in žil lahko povzročijo erekcijske motnje. Podobno je tudi pri nekaterih boleznih žlez z notranjim izločanjem, še posebno pri sladkorni bolezni. Tudi poapnenje arterij (ateroskleroza) lahko moti zadosten pritek krvi v moški spolni ud in s tem povzroči moteno erekcijo. Pri nekaterih moških je vzrok posledica pomanjkanja moškega spolnega hormona testosterona (hipogonadizem).

Zdravila

Erekcijske motnje lahko povzročijo tudi različna zdravila: nekatera zdravila za zdravljenje depresije (antidepresivi), alergij (antihistaminiki), visokega krvnega tlaka, bolečin in raka na prostati. Vsa ta zdravila vplivajo ali na živčevje ali na ožilje, ki je pomembno za nastanek erekcije. Tudi zdravila, ki vplivajo na možgane, kot so pomirjevala in zdravila za spanje, povzročijo zmanjšano željo po spolnosti in s tem prispevajo k nastanku motnje.



Kirurške operacije ali poškodbe

Poškodba živcev na področju medenice ali hrbtenjače, ki so pomembni za nastanek erekcije, prav tako povzroči erekcijske motnje. Še posebno so tvegane operacije v področju mehurja, zadnjika ali prostate.

Zloraba alkohola ali mamil

Kronično uživanje alkohola ali marihuane in podobnih psihotropnih snovi pogosto povzroča erekcijske motnje in hkrati tudi zmanjša željo po spolnosti.

Psihične motnje

Stres, anksioznost in depresija ter ostale psihične motnje po navadi poslabšajo erekcijske motnje, povzročijo pa jih le redko.

Kajenje

Kajenje zmanjša pretok krvi skozi arterije in vene ter tako povzroči erekcijske motnje.

Debelost

Moški s čezmerno telesno težo bodo prej razvili erekcijske motnje kot tisti z normalno.

Metabolni sindrom

Za ta sindrom so značilni trebušna debelost, zvečane koncentracije holesterola in trigliceridov v krvi, visok krvni tlak in insulinska rezistenca. Ena od posledic so tudi erekcijske motnje.

Kdaj k zdravniku

Če erekcijske motnje niso le občasne, ampak se pojavljajo pogosto in so moteče, potem je smiselno, da se o tem pogovorite s svojim zdravnikom. Zdravnik bo najprej opravil potrebne preiskave, da se pojasni vzrok za težave, in vam potem tudi svetoval pri izbiri ustreznega zdravljenja. Žal se še vedno le redki bolniki želijo o tem pogovarjati. Namesto soočanja s težavo se raje izogibajo spolnim odnosom, kar prav gotovo ni rešitev. Težav

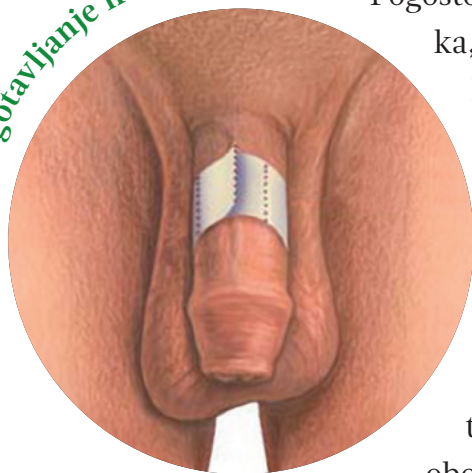
brez strokovne pomoči ne boste mogli rešiti, se pa zelo uspešno zdravijo. Tudi pozneje se je treba o izbiri zdravil in odmerkih posvetovati z zdravnikom, ki najbolj pozna vaše zdravstveno stanje. Uživanje čezmernih odmerkov zdravil lahko namreč resno ogrozi vaše zdravje.

Katere preiskave so potrebne za postavitev diagnoze

Zdravnik vam bo najprej postavil nekaj vprašanj o vaših težavah: kdaj so se prvič pojavile, kako pogoste so, katera zdravila jemljete in podobno. S pregledom bo poskusil ugotoviti, ali imate katero od bolezni, ki lahko povzročijo erekcijske motnje. Opravili boste laboratorijske preiskave krvi in seča, da se ugotovi bolezen ledvic ali sladkorna bolezen. V nekaterih primerih vam bodo določili tudi raven spolnega hormona testosterona v krvi. Vaš zdravnik bo morda tudi postopoma (drugega za drugim) spremenil ali zamenjal zdravila, za katera bo posumil, da bi lahko povzročala težave.

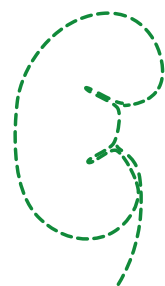
Z nevrološkim pregledom se ugotavlja prizadetost živčevja. Na to motnjo posumimo, kadar je moten občutek za dotik na področju spolovila.

Preizkus za ugotavljanje nočnih erekcij



Pogosto je potrebno, da pri zdravljenju sodeluje tudi vaša partnerka, še posebno če sumimo, da so težave psihično pogojene. Pomemben podatek, da opredelimo to možnost, je prisotnost nočnih erekcij. Večina moških ima nočne erekcije, a se jih zjutraj ne spominja, partnerka pa jih lahko opazi. Lahko naredimo tudi preprost preizkus. Pred spanjem ud rahlo oblepimo s samolepilnim trakom ali trakom znamk. Če je zjutraj trak razmaknjen, to potrjuje, da ponoči prihaja do erekcij. Če se potrdi, da ima moški nočne erekcije, je to običajno znak, da za erekcijske motnje ni krivo organsko obolenje, ampak je težava psihično pogojena.

Ultrazvočni pregled notranjih organov (srca, jeter in ledvic) lahko dodatno pomaga pri ugotavljanju bolezni, ki lahko povzročajo erekcijske motnje. Še posebno je pomembna ultrazvočna preiskava spolnega uda, da se ugotovijo nepravilnosti, zlasti na ožilju. V takih primerih se slika s kontrastom brecilna telesa in ugotavlja morebitno prehitro odtekanje krvi po venah. Pri oslabei arterijski preskrbi spolovila pa se naredi slikanje



arterij v medenici, ki prehranjujejo spolni ud. Ultrazvočna preiskava je pomembna tudi pozneje za spremljanje učinkov zdravljenja s pripomočki in zdravili.

Če na začetku težav niste prepričani, ali so vaše težave že pomembne, lahko sami najprej odgovorite na kratek vprašalnik, ki vam bo v pomoč pri odločitvi, kdaj iskati strokovno pomoč. Gre za standardiziran mednarodni vprašalnik (IIEF-5 – mednarodni indeks erekcijske funkcije 5). Pomembno je, da odgovorite na vsa vprašanja in obkrožite tisti odgovor, ki se vam zdi najboljši opis vašega stanja zadnjih šest mesecev.

1. Kako bi ocenili svojo prepričanost, da lahko dobite in obdržite erekcijo?

- Zelo šibka (1)
- Šibka (2)
- Zmerna (3)
- Precejšnja (4)
- Popolna (5)

2. Kako pogosto so bile vaše erekcije dovolj močne, da ste lahko prodrli v nožnico?

- Nisem imel spolnega odnosa (0)
- Skoraj nikoli ali nikoli (1)
- Občasno (manj kot v polovici poskusov) (2)
- Včasih (približno v polovici poskusov) (3)
- Večinoma (veliko več kot v polovici poskusov) (4)
- Skoraj vedno ali vedno (5)

3. Kako pogosto ste uspeli obdržati erekcijo tudi med spolnim odnosom?

- Nisem imel spolnega odnosa (0)
- Skoraj nikoli ali nikoli (1)
- Občasno (manj kot v polovici poskusov) (2)
- Včasih (približno v polovici poskusov) (3)
- Večinoma (veliko več kot v polovici poskusov) (4)
- Skoraj vedno ali vedno (5)

4. Kako težko vam je bilo obdržati erekcijo do konca spolnega odnosa?

- Nisem poskušal imeti spolnega odnosa (0)
- Izredno težko (1)
- Zelo težko (2)
- Težko (3)

- Precej težko (4)
- Ni bilo težko (5)

5. Ko ste poskušali imeti spolni odnos, kako pogosto ste bili vi zadovoljni z njim?

- Nisem poskušal imeti spolnega odnosa (0)
- Skoraj nikoli ali nikoli (1)
- Občasno (manj kot v polovici poskusov) (2)
- Včasih (približno v polovici poskusov) (3)
- Večinoma (veliko več kot v polovici poskusov) (4)
- Skoraj vedno ali vedno (5)

Seštevek točk pri vprašanjih od 1 do 5: če je seštevek manjši od 21, so prisotni znaki erekcijske motnje.

Kako zdravimo

Poznamo različne načine zdravljenja, od zdravil, ki jih jemljemo v obliki tablet, do mehanskih pripomočkov ali kirurških posegov. Pogosto je potrebno tudi ustrezno svetovanje za oba partnerja. Vzrok in stopnja erekcijske motnje sta pomembna dejavnika, ki odločata o izbiri zdravljenja.

Zdravila

V Sloveniji imamo več zdravil za zdravljenje erektilne disfunkcije v obliki tablet: sildenafil, tadalafil in vardenafil.

Vsi preparati delujejo podobno in pripadajo isti skupini zdravil (fosfodiesterazni zaviralci). Ta zdravila okrepijo učinke dušikovega oksida, snovi, ki sprošča mišice spolnega organa, kar poveča pritok krvi v spolni ud in s tem omogoči erekcijo kot odgovor na spolni dražljaj.

Omenjena zdravila sama ne povzročijo erekcije, ampak je potrebno predhodno fizično ali psihično spolno vzburjenje. Številni moški navajajo izboljšanje erektilne funkcije po teh zdravilih ne glede na vzrok motnje. Vendar pa ne smemo pričakovati takojšnjega učinka. Pri nekaterih boleznih, tudi pri kronični ledvični bolezni, so pogosto potrebni večji odmerki zdravila.



Kljub temu da so preparati podobni, so med njimi tudi razlike. Razlikujejo se v odmerkih, dolžini delovanja in možnih neželenih učinkih. Ostale razlike, na primer katero zdravilo je boljše za neki vzrok, pa še niso znane.

Čeprav so zdravila zelo učinkovita, žal niso primerna za vse. To še posebno velja za srčne bolnike, ki prejemajo zdravila, ki vsebujejo nitrate (nitroglicerini). Previdnost je potrebna še pri zdravilih proti strjevanju krvi (antikoagulantna zdravila), pa tudi pri nekaterih zdravilih za zdravljenje povečane prostate (zaviralci receptorjev alfa) ali visokega krvnega tlaka.

Za vsa zdravila za zdravljenje erekcijske motnje velja, da niso najboljša izbira za bolnike s hujšim srčnim obolenjem, srčnim popuščanjem in tiste, ki so preboleli možgansko kap, imajo zelo nizek ali zelo visok krvni tlak, ter za bolnike s slabo urejeno sladkorno boleznijo.

Zato je ves čas treba sodelovati s svojim zdravnikom pri uvajanju zdravljenja in pozneje pri spremljanju zdravljenja, še posebno če jemljete še druga zdravila, pa tudi pri pojavu stranskih ali neželenih učinkov.

Prostaglandin E (alprostadi)

Alprostadi je sintetična oblika tkivnega hormona prostaglandina E. Hormon sprošča mišično tkivo moškega spolnega uda, kar poveča pritok krvi in povzroči erekcijo. Možna sta dva načina zdravljenja z alprostadilom.

Injekcijska metoda. Pri tej metodi s fino iglo vbrizgamo preparat v spolni ud, kar običajno v 5–20 minutah sproži erekcijo, ki potem traja približno eno uro. Ker se zdravilo vbrizga neposredno v brecilno tkivo, ki se potem napolni s krvjo, je metoda zelo učinkovita skoraj v vseh primerih. Ker je injekcijska igla zelo tanka, običajno aplikacija tudi ni zelo boleča, je pa neprijetna. Ostali neželeni učinki so možne krvavitve na mestu vboda in podaljšane boleče erekcije, imenovane priapizem. Pri večkratni uporabi lahko pride do tvorbe vezivnega tkiva na mestu vboda. Danes zdravila za vbrizgavanje v spolovilo urologi predpisujejo na recept in so torej za razliko od tablet brezplačna.

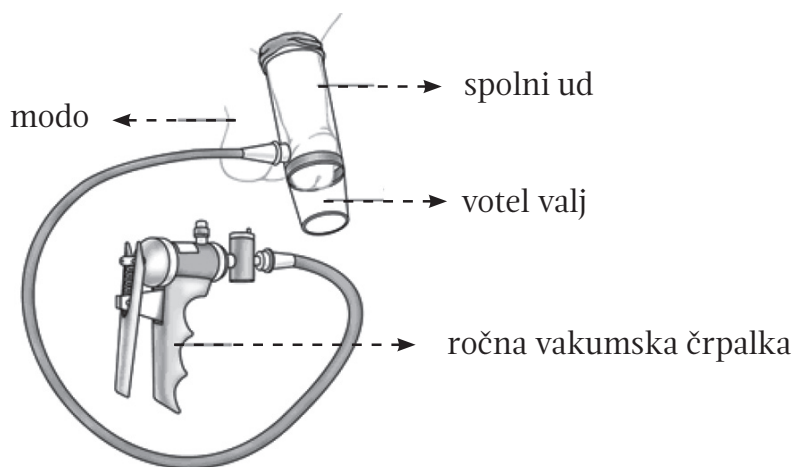
Intrauretralna aplikacija. Pri tej metodi si s posebnim pripomočkom skozi odprtino na vrhu spolnega uda vstavimo alprostadi v obliki majhne svečke, ki je v velikosti zrna riža. Zdravilo se začne sproščati v sečnici in počasi prehaja v brecilno tkivo, kjer se potem poveča krvni pritok. Tudi ta metoda je za marsikoga boleča ali neprijetna.

Nadomestno hormonsko zdravljenje

Pri bolnikih s kronično ledvično odpovedjo, ki se zdravijo z dializo, lahko pogosto ugotovimo nizke koncentracije moškega spolnega hormona testosterona. Na voljo je umetno sintetiziran hormon, vendar nadomestno zdravljenje z njim odpravi motnje erekcije le pri majhnem odstotku bolnikov, izboljša pa libido in predvsem zmanjša depresivna stanja in zboljša psihične funkcije.

Penilna črpalka

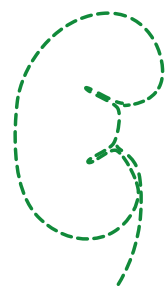
Naprava je sestavljena iz votlega valja in črpalke. Valj natakne na spolni ud, potem pa s črpalko izsesamo zrak. Nastane podtlak, ki povzroči povečan pritok krvi v ud in s tem erekcijo. Ko dosežemo zadostno erekcijo, na koren uda namestimo obroček in odstranimo črpalko. Običajno erekcija traja dovolj dolgo za normalen spolni odnos. Po odnosu odstranimo obroček.



Penilna črpalka

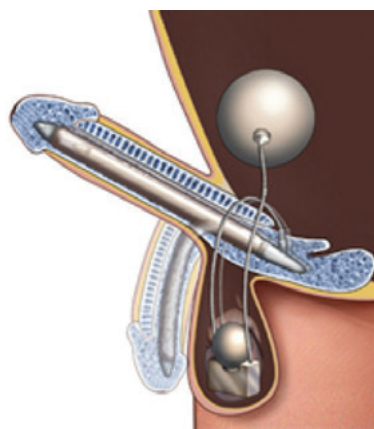
Kirurške metode

Kirurško zdravljenje z namenom vzpostavitve boljšega dotoka arterijske krvi v spolovilo se ni izkazalo za uspešno. Če pokažejo preiskave, da je prehitel odtok venske krvi iz spolovila, se naredi zapora ali podvezava ven na hrbtni strani spolovila z namenom, da se zadrži kri dalj časa v brecilnih telesih.



Penilni vsadki (implantati)

S kirurškim posegom vsadek vstavijo v obe polovici spolnega uda. Vsadki so sestavljeni iz napihljivega dela, ki se vsadi v brecilna telesa, in rezervoarja s tekočino. S pretakanjem tekočine, ki jo nadzorujemo preko majhne črpalke, ud nabrekne ali uplahne. Možni so tudi vsadki, narejeni iz upogljive kovine in obdani s silikonsko snovjo. Vsadki so učinkoviti in zagotavljajo, da moški sam kontrolira čas in trajanje erekcije. Penilni vsadek je priporočljivo vstaviti, kadar sta ali želita oba partnerja še ostati spolno aktivna in ko so ostale metode neučinkovite.



Penilni vsadek

Spolno svetovanje in zdravljenje

Kadar je vzrok erekcijske motnje stres, anksioznost ali depresija, naj bolnik skupaj s partnerjem obišče posebno usposobljenega terapevta. Tudi če je osnovni vzrok erekcijske motnje organsko obolenje, se ob težavah pri spolnosti pogosto pojavijo stres in težave v partnerskem odnosu. Na Psihiatrični kliniki v Ljubljani že vrsto let deluje ambulanta za zakonske in spolne motnje ter timi za družinsko svetovanje, ki tudi pokrivajo to področje. Žal je strokovnjakov za področje psihičnega svetovanja premalo, zato so čakalne dobe dolge.

Pomembna je preventiva

Najboljše zdravljenje je seveda preventiva, ki temelji na zdravem načinu življenja. Izogibati se je treba večjim količinam alkohola, prenehati kaditi, zmanjšati prekomeren stres in si zagotoviti dovolj spanja. Potrebni so občasni pregledi pri osebnem zdravniku, da odkrijemo bolezni, ki povzročajo erekcijske motnje že v zgodnji fazi in jih začnemo tudi zgodaj zdraviti. Po drugi strani seveda ni smiselno že ob posameznih epizodah motenj erekcije, ki se redke, razmišljati o bolezni, starosti ali moškosti.

Ne glede na osnovni vzrok erekcijske motnje, ki se pojavljajo vse pogosteje, lahko postopoma postanejo pomemben stres za bolnika in njegovo partnerko. Ko težave

postanejo pogostejše, se je smiselno že zgodaj odkrito pogovoriti s svojo partnerko. Velikokrat se dogaja, da pri pogostejših motnjah erekcije moški začne razmišljati, da je postal spolno nezaželen.

Zapomnimo si

Ereksijske motnje so pogoste motnje, ki se lahko pojavijo že razmeroma zgodaj ob pojavu različnih bolezenskih stanj in tudi zaradi zdravil. Bolniki z ledvično boleznijo imajo pogosto pridružene še druge bolezni, ponavadi pa jemljejo tudi veliko zdravil. Zato ne preseneča, da so motnje erekcije pri napredovali ledvični okvari tako pogoste. O težavah se je treba odkrito pogovoriti s svojo partnerko in zdravnikom. Zdravljenje je učinkovito, vendar mora potekati pod strokovnim nadzorom. Zdravnik vas bo po opravljenih preiskavah napotil k ustreznemu specialistu za motnje erekcije, ki bo priporočal najprimernejšo metodo, pozneje pa vam bo pomagal pri odmerjanju in svetoval pri pojavu neželenih učinkov.





Za dobro LEDVIC

Druga dopolnjena elektronska izdaja

Izdajatelj:

Slovensko nefrološko društvo – Slovensko zdravniško društvo
Zveza društev ledvičnih bolnikov Slovenije

Urednica: Jelka Lindič

Souredniki: Damjan Kovač, Andrej Škoberne, Nebojša Vasič

Oblikovanje: Tanja's Design, tanjas-design.si

Knjižice izobraževalnega programa Za dobro ledvic so namenjene laični javnosti
in uporabi v zdravstvenih ustanovah. Spremembe vsebine niso dovoljene.

Ljubljana, 2023

www.zadobroledvic.si

