

Στυτική δυσλειτουργία

Αιτίες, θεραπεία και πρόληψη



Γράφει η Βασιλική Κόρδα, δημοσιογράφος Υγείας

Η στυτική δυσλειτουργία αποτελεί ένα πρόβλημα ιδιαίτερης σημασίας για τους άνδρες, καθώς μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την αυτοπεποίθησή τους, την αυτοεκτίμησή τους, αλλά και τη σχέση τους με τον/τη σύντροφό τους. Πώς μπορούν να την αντιμετωπίσουν;

Η ανδρική σεξουαλική διέγερση αποτελεί μια πολύπλοκη διαδικασία, για την οποία συνεργάζονται ο εγκέφαλος, οι ορμόνες, τα νεύρα, οι μύες, τα αιμοφόρα αγγεία και τα συναισθήματα. Ως εκ τούτου, η στυτική δυσλειτουργία ή, αλλιώς, η επίμονη αδυναμία επίτευξης ή διατήρησης στύσης, μπορεί να οφείλεται σε πρόβλημα οποιουδήποτε από τους παραπάνω παράγοντες.

Πολλές φορές, ωστόσο, για τη στυτική δυσλειτουργία μπορεί να ευθύνεται ένας συνδυασμός σωματικών και ψυχολογικών ζητημάτων. Για παράδειγμα, ένα σωματικό πρόβλημα που επιβραδύνει τη σεξουαλική ανταπόκριση, μπορεί να προκαλέσει άγχος για τη διατήρηση της στύσης. Το άγχος που προκύπτει, μπορεί να οδηγήσει, με τη σειρά του, σε στυτική δυσλειτουργία ή να την επιδεινώσει.

Τα αίτια

Πιο αναλυτικά, τα αίτια της στυτικής δυσλειτουργίας κατηγοριοποιούνται σε σωματικά και ψυχολογικά:

- **Τα σωματικά αίτια της στυτικής δυσλειτουργίας**

Στις περισσότερες περιπτώσεις, το αίτιο της στυτικής δυσλειτουργίας είναι σωματικό.

Ιατρικές καταστάσεις, οι οποίες σχετίζονται με τη στυτική δυσλειτουργία είναι οι καρδιακές παθήσεις, η αθηροσκλήρωση, η υψηλή χοληστερόλη, η υπέρταση, ο σακχαρώδης διαβήτης, η παχυσαρκία, το μεταβολικό σύνδρομο (μια κατάσταση που περιλαμβάνει αυξημένη αρτηριακή πίεση, υψηλά επίπεδα ινσουλίνης, σωματικό λίπος γύρω από τη μέση και υψηλή χοληστερόλη), η νόσος του Parkinson, αλλά και η σκλήρυνση κατά πλάκας.

Στην ίδια κατηγορία αιτίων της στυτικής δυσλειτουργίας περιλαμβάνονται, επίσης, το κάπνισμα, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ και άλλων ουσιών, οι διαταραχές ύπνου, οι θεραπείες για τον καρκίνο του προστάτη, οι τραυματισμοί που επηρεάζουν την περιοχή της πυέλου ή του νωτιαίου μυελού και η χαμηλή τεστοστερόνη.

• Τα ψυχολογικά αίτια της στυτικής δυσλειτουργίας

Ο εγκέφαλος διαδραματίζει βασικό ρόλο στη σεξουαλική διέγερση και στην επίτευξη στύσης. Συχνά, ωστόσο, πολλά ζητήματα μπορούν να μπλοκάρουν τη διαδικασία της σεξουαλικής διέγερσης και να προκαλέσουν ή να επιδεινώσουν τη στυτική δυσλειτουργία.

Σε αυτά περιλαμβάνονται η κατάθλιψη, το άγχος ή άλλες καταστάσεις ψυχικής υγείας, όπως και τα διαπροσωπικά προβλήματα με τον/τη σύντροφο λόγω στρες, κακής επικοινωνίας ή άλλων ανησυχιών.

Ποια είναι η θεραπεία για τη στυτική δυσλειτουργία;

Η θεραπεία για τη στυτική δυσλειτουργία καθορίζεται από τον γιατρό με βάση την ηλικία, τη γενική υγεία και το ιατρικό ιστορικό κάθε άνδρα, την έκταση της νόσου, την ανοχή του σε συγκεκριμένα φάρμακα, διαδικασίες ή θεραπείες, καθώς και τις προσδοκίες του για την πορεία της νόσου.

Μερικές από τις διαθέσιμες θεραπείες για τη στυτική δυσλειτουργία είναι:

- **Φαρμακευτική αγωγή.** Τα φάρμακα που υφίστανται για τη θεραπεία της στυτικής δυσλειτουργίας χορηγούνται από τον γιατρό, αφού πρώτα εκείνος συλλέξει το πλήρες ιατρικό ιστορικό των ανδρών, τους εξετάσει και προσδιορίσει την αιτία της στυτικής δυσλειτουργίας.

- **Ορμονική υποκατάσταση.** Η θεραπεία υποκατάστασης της τεστοστερόνης μπορεί να βελτιώσει την ενέργεια, τη διάθεση και την οστική πυκνότητα, να αυξήσει τη μυϊκή μάζα και το σεξουαλικό ενδιαφέρον σε ηλικιωμένους άνδρες που μπορεί να έχουν ανεπαρκή επίπεδα τεστοστερόνης.

Η συμπλήρωση τεστοστερόνης δεν συνιστάται σε άνδρες που έχουν φυσιολογικά επίπεδα τεστοστερόνης για την ηλικιακή τους ομάδα, λόγω του κινδύνου διόγκωσης του προστάτη και άλλων παρενεργειών.

Η θεραπεία υποκατάστασης τεστοστερόνης είναι διαθέσιμη ως κρέμα ή γέλη, ως τοπικό διάλυμα, έμπλαστρο δέρματος ή σε ενέσιμη μορφή.

Πώς η στυτική δυσλειτουργία επηρεάζει τον άντρα και το ίδιο το ζευγάρι;

Η απώλεια της στυτικής ικανότητας μπορεί να προκαλέσει στους άνδρες αμηχανία, άγχος και χαμηλή αυτοεκτίμηση. Η αμηχανία και το αίσθημα ντροπής μπορεί, επίσης, να αποτρέψει πολλούς άνδρες από την αναζήτηση ιατρικής φροντίδας, γεγονός που ενδέχεται να καθυστερήσει τη διάγνωση και τη θεραπεία υποκείμενων παθήσεων, συχνά πιο σοβαρών.

Επιπλέον, η στυτική δυσλειτουργία προκαλεί συχνά πίεση και στο ζευγάρι. Πολλές φορές, οι άνδρες αποφεύγουν τη σεξουαλική συνεύρεση λόγω του συναισθηματικού στρες που σχετίζεται με τη στυτική δυσλειτουργία. Αυτό, ωστόσο, έχει ως αποτέλεσμα ο/η σύντροφός τους να αισθάνεται απόρριψη ή ανεπάρκεια.

Βασική προϋπόθεση για την αντιμετώπιση της στυτικής δυσλειτουργίας του άνδρα είναι η ουσιαστική επικοινωνία των δύο συντρόφων.

Πρόληψη

Ο καλύτερος τρόπος για την πρόληψη της στυτικής δυσλειτουργίας είναι η υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής και οι τακτικοί ιατρικοί έλεγχοι.

Με άλλα λόγια, οι άνδρες πρέπει:

- Να συνεργάζονται με τον γιατρό τους για τη διαχείριση χρόνιων παθήσεων υγείας.
- Να κάνουν τακτικά ιατρικές εξετάσεις.
- Να ακολουθούν μια ισορροπημένη διατροφή.
- Να διακόψουν το κάπνισμα και να περιορίσουν το αλκοόλ.
- Να ασκούνται τακτικά.
- Να λαμβάνουν μέτρα για αντιμετώπιση του στρες.

Πηγές

Mayo Clinic, Matthew Ziegelmann, M.D

[Erectile dysfunction - Symptoms and causes - Mayo Clinic](#) last accessed 5/2025

John Hopkins Medicine, Massachusetts Male Aging Study

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/erectile-dysfunction> last accessed 5/2025

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να υποκαταστήσουν τη συμβουλή ιατρού ή άλλου αρμοδίου επαγγελματία υγείας.

GR-NON-2025-00162-MAY25