



ناتوانی جنسی طبق تعریف به ناتوانی مداوم یا راجعه در به دست آوردن و یا حفظ آلت تناسلی، جهت یک مقاربت موفقیت آمیز اطلاق می شود. در بیماران دیالیزی با توجه به افزایش روز افزون این جمعیت بدلیل افزایش میزان بقا، ناتوانی جنسی از اهمیت بالایی برخوردار است. سطح پایین تستوسترون سرم و بالا بودن سطوح هورمون های LH و FSH در این افراد و نیز کاهش سطح روی، بالا بودن پرولاکتین و پرکاری پاروتیروئید و اختلالات روانی در زمینه بیماری مزمن می توانند از علل ایجاد ناتوانی جنسی در افراد مبتلا به نارسایی مزمن کلیه و تحت دیالیز باشند. در ایالات متحده ۳۰-۱۰ میلیون نفر مبتلا به ناتوانی جنسی می باشند که تقریباً به میزان ۸۲٪ در افراد تحت همودیالیز مشاهده می شود.

نارسایی کلیه می تواند در فرد باعث بروز تغییرات روانی و فیزیکی گردد که ممکن است ای تغییرات روی زندگی زناشویی فرد تأثیر گذار باشد. تغییرات شیمیایی که در بدن بر اثر نارسایی کلیه ایجاد می شود روی هورمون ها و عملکرد عصبی و سطح انرژی تأثیر می گذارد. این تغییرات معمولاً با ناتوانی جنسی و کاهش میل جنسی همراه است. تغییرات فیزیکی ممکن است باعث گردد تا افراد احساس کنند از نظر جنسی جذابیت کمتری دارند. همچنین بسیاری از داروهایی که برای درمان نارسایی کلیه استفاده می شود می تواند بر عملکرد جنسی تأثیر گذار باشد.

درمان کمبود میل جنسی اغلب بستگی به درمان مسئله اساسی دارد. اگر کمبود میل جنسی ناشی از یک وضعیت سلامت عمومی باشد، ممکن است لازم باشد داروها را تغییر دهید. اگر میل جنسی پایین شما علل روانی دارد، ممکن است مجبور شوید از یک درمانگر برای مشاوره در رابطه با آن بازدید کنید.

شما همچنین می توانید اقدامات خود را برای افزایش میل جنسی خود انجام دهید.

### اقدامات زیر پتانسیل افزایش میل جنسی شما را دارد:

- ✓ زندگی یک سبک زندگی سالم است.
- ✓ خوابیدن کافی است.
- ✓ تمرین مدیریت استرس
- ✓ خوردن یک رژیم غذایی سالم

## توصیه هایی جهت افزایش میل جنسی:

- ✓ ورزش منظم را در برنامه روزانه خود قرار دهید. ورزش باعث کاهش استرس و افزایش میل جنسی می شود.
- ✓ مصرف قرصهای ضد بارداری باعث کاهش میل جنسی میشود. مخصوصاً قرصهایی که ضد هورمون مردانه هستند. بنابراین در صورت امکان با مشاوره با متخصص زنان و زایمان ، یک روش مطمئن دیگر برای پیشگیری از بارداری انتخاب کنید.
- ✓ ایجاد نوآوری و تنوع در شرایط جانبی رابطه مثلاً استفاده از نور شمع یا یک نور خاص ، موزیک ، ماساژ ، تغییر مکان یا زمان مقاربت ( بعنوان مثال خارج از اتاق خواب و یا وسط روز ) ، تغییر پوزیشن ، میل جنسی را افزایش می دهد.
- ✓ انجام فعالیت های مشترک مانند پیاده روی، آشپزی با یکدیگر سبب افزایش روابط عاطفی و به دنبال آن افزایش میل جنسی می گردد.
- ✓ استرس را از خود دور کنید. یوگا ، موسیقی ، خواندن کتاب و.... باعث کاهش استرس و افزایش میل جنسی می شود.
- ✓ بهتر است زمان مشخصی را در هفته به رابطه جنسی اختصاص دهید. این کار باعث می شود با برنامه و آمادگی و داشتن وقت کافی ، رابطه زناشویی لذت بخش تری را تجربه کنید.
- ✓ داشتن معاشقه و روابط عاطفی قبل از شروع رابطه جنسی ، باعث افزایش میل جنسی می شود.
- ✓ درمان خشکی واژن و استفاده از ژل لوبریکانت یا روان کننده در رابطه جنسی.

## چند نکته:

- ✓ استفاده از گیاهان دارویی بعضاً در طب سنتی توصیه شده است اما بدلیل اینکه شواهد علمی کافی در مورد فواید آنها در دست نیست و گاهی ممکن است عوارض جانبی نا شناخته داشته باشند در مصرف آنها باید محتاط بود.
- ✓ افرادی که به علت عوارض جانبی داروهای ضد افسردگی دچار کاهش میل جنسی شده اند توصیه می شود با پزشک خود مشورت کنند تا در صورت امکان دوز دارو و یا نوع آن را تغییر دهند.
- ✓ تجویز برخی داروهای هورمونی در بعضی افراد توسط پزشک نیز مفید است البته ممکن است با عوارض جانبی همراه باشد
- ✓ مشاوره زوجین با پزشک متخصص زنان و پیگیری جلسات مشاوره و درمان کمک شایانی به رفع مشکل شما خواهد کرد.