

משך הזקפה – מדד חדש באיכות חיי המין

ד"ר ירון בוקר

הפרעה בזקפה הינה אחת הבעיות בתפקוד המיני הנפוצות ביותר קרב גברים, בעיקר גברים מבוגרים. הסיבות להופעת הבעיה רבות ומגוונות. יתכן עקב מחלות רקע כגון סוכרת או יתר לחץ דם, כתופעת לוואי של תרופות, חסר בהורמון הגברי הטסטוסטרון, בעיה רגשית, פסיכולוגית או זוגית וכמובן יתכנו שילובים של הבעיות השונות. המשותף לכל אותם גברים הוא, שכיום טיפול הבחירה הראשוני והפשוט ביותר הינו תרופות מקבוצת מעכבי PDE5 (ויאגרה, לויטרה וסיאליס).

תרופות אלו מגבירות את הזקפה ופותרות את הבעיה ברוב המוחלט של הגברים.

בשנים האחרונות החלו לבדוק מדדים שונים הקשורים לזקפה, במטרה לשפר את איכות חיי המין של בני הזוג ולא רק את הזקפה. בין המדדים שנחקרו – חוזק הזקפה, יכולת השמירה על הזקפה, ההשפעה של חוזק הזקפה על חיי היומיום של הגבר, שביעות הרצון של בת הזוג ועוד.

במאמר שפורסם בעיתון European Urological Review נבדקו מחקרים שעסקו בהשפעת משך הזקפה בגברים שנטלו תרופה מקבוצה זו. מסתבר שמשך הזקפה הינו מדד חשוב לשביעות הרצון מחיי המין, הן בקרב הגברים והן בקרב בנות הזוג שלהם. רוב המחקרים נערכו בשיטת ה-Stopwatch (שמוש בשעון עצר).

מסתבר שמשך המגע המיני הכולל הוא מדד חשוב בשביעות הרצון מהחוויה המינית. בגברים בריאים, משך המגע המיני הממוצע נע סביב 9-10 דקות. בגברים עם הפרעות בתפקודי זקפה גם משך הזקפה קצר יותר והוא קצר עוד יותר בקרב בגברים עם בעיות זקפה ומחלות רקע נוספות. ידוע גם שלמשך הזקפה ישנה חשיבות לשני בני הזוג.

במחקר שבדק גברים עם בעיות זקפה, נבדקה השפעת הטיפול בלויטרה. מהתוצאות עולה שיפור משמעותי בשיעור החדירות המוצלחות ובשיעור מגע מיני מלא מוצלח.

בנוסף לכך נמצא שבמהלך הטיפול, הופיעה עליה של פי שלוש במשך הזקפה, שהובילה למגע מיני מוצלח בקרב המטופלים בהשוואה למטופלי פלסבו.

במחקר אחר (ENDURANCE) משך הזקפה היה יעד המחקר העיקרי. המחקר כלל כ-200 גברים עם הפרעות בתפקודי זקפה שנבדקו במשך למעלה מחצי שנה. המשתתפים חולקו באופן אקראי לטיפול בלוטרה במינון 10 מ"ג, או פלסבו, למשך ארבעה שבועות, ולאחר מכן קבלה קבוצת הפלסבו את הטיפול האמיתי. עם טיפול בלוטרה תועדה עליה של פי 2-3 במשך הזקפה שהובילה למגע מיני מוצלח, בהשוואה לפלסבו.

מחקר אחר שנערך בקרב כ-2000 נשים צ'כיות הוכיח את חשיבות משך הזקפה לבנות הזוג, שטענו כי משך המגע המיני, ולכן משך הזקפה, חשובים גם לבנות הזוג. ניתוח סטטיסטי הוכיח שהיתה עקביות באורגזמה של בת הזוג (כולל ריבוי אורגזמות) בהקשר להארכת משך החדירה, יותר מאשר בהקשר למשך המשחק המקדים.

מתוצאות מחקרים אלו ואחרים עולה כי משך הזקפה הינו מדד חדש וחשוב להערכת הטיפול במעכבי PDE-5, ויש לו השפעה גם על האורגזמה בעקבות מגע מיני הכולל חדירה וכי משך הזקפה חשוב מאוד לאיכות חיי המין של הזוגות.

בעקבות כך מומלץ לקחת בחשבון גם מדד חדש זה ולכן, זוגות בהם לגבר יש זקפה סבירה המאפשרת חדירה, אך החדירה אינה ארוכה דיה יכולים לשקול טיפול תרופתי כדי להאריך מדד זה ולשפר את איכות חיי המין שלהם.

