

# חיים בריאים לזקפה טובה

## ד"ר ירון בוקר

מאז עידן הויאגרה, נכתבו מאמרים רבים על בעיית הזקפה בגברים והטיפול בה. הויאגרה והתרופות האחרות מאותה קבוצה – סיאליס ולויטרה, שינו באופן משמעותי את חיי הגברים הסובלים מבעיות בזקפה. הטיפול בתרופות הוא פשוט, יעיל ובאופן יחסי עם מעט תופעות לוואי, אך עדיין מדובר בטיפול יקר יחסית.

ידוע גם שלאורח החיים יש השפעה על הזקפה ושינויים באורח החיים לכיוון של חיים בריאים יותר, יכול להשפיע באופן ברור על איכות חיי המין והזקפה.

בשנים האחרונות בוצעו גם מחקרים המוכיחים זאת באופן מדעי.

אחד המחקרים (1) היה בעצם מטה-אנליזה (שילוב נתונים מתוך מספר מאמרים ומחקרים באותו נושא). במחקר זה נצפה ששינוי בהרגלי התזונה והעלאת הפעילות הגופנית משפרים באופן משמעותי את התפקוד המיני. המחקר בדק 740 גברים. הגברים צרכו 5 סוגי פירות וירקות ביום, הפסיקו עישון וביצעו פעילות גופנית שהביאה להפחתה של 10% במשקל גוף. בשקלול הנתונים נמצא שהיתה ירידה משמעותית בסיכון להפרעות בזקפה. מדובר בהפרעות זקפה קלות. לא הוכחה מניעת הפרעות זקפה קשות. כנראה שלפעילות הגופנית יש תפקיד נכבד במניעת הפרעות הזקפה. מדובר בפעילות גופנית יומית 5 פעמים בשבוע למשך כחצי שעה אם כי גם פעילות אינטנסיבית של 10 דקות בלבד ליום, 3 פעמים בשבוע היתה יעילה. הסיבה לכך היא שגורמי הסיכון למחלת לב כלילית וגורמי הסיכון להפרעות בזקפה הם כמעט זהים, וידועה משכבר חשיבות הפעילות הגופנית במניעת מחלות לב. אחת ההשערות היא שהעורקים המספקים את הפין במהלך זקפה נפגעים לפני פגיעה בעורקים המספקים את הלב, וכך בעיות הזקפה משמשות כסמן אזהרה לאפשרות של מחלת לב כלילית. חשוב לציין שאצל רוב הגברים המוטיבציה למנוע הפרעות זקפה היא גבוהה אפילו יותר מהמוטיבציה למנוע מחלות לב.

על ההשפעות השליליות של העישון על הבריאות נכתב רבות, אך לא רבים מודעים להשפעה השלילית על חיי המין. מחקרים שונים בעבר, הראו שעישון ארוך-טווח מלווה בעליה של פי שתיים בסיכון לבעיות בזקפה, בהשוואה ללא-מעשנים. לאחרונה בוצע מחקר (2) בקרב 65 גברים שלקחו חלק בתכנית הפסקת עישון תוך שימוש במדבקות ניקוטין. הגברים לא דיווחו מראש על בעיות בתפקוד המיני. הגברים צפו בסרט לפני הטיפול, באמצעו ומספר שבועות לאחר סיום התכנית. בזמן הצפייה בסרט, הם עקבו אחר מידת העוררות המינית שלהם ומכשיר מדד את מידת הזקפה או כיווץ הפין. במקביל הם גם מילאו שאלונים לגבי התפקוד המיני שלהם ושביעות הרצון המינית. נמצא שבקרב אלו שהפסיקו לעשן נרשמה עליה גדולה יותר בגדילת הפין בהשוואה לאלו שלא הפסיקו לעשן. גם על-פי הדיווח העצמי, גברים אלו הגיעו לעוררות מינית מהר יותר מגברים שלא הפסיקו לעשן. למרות המידע המעניין, חשוב להדגיש שהגברים שהפסיקו לעשן לא דיווחו על שיפור בתפקוד המיני בחיי היומיום. החוקרים מציינים שיתכן שדרוש זמן להעברת השיפור בתנאי המעבדה לשיפור

בחיים האמיתיים. מסקנת המחקר היא שגם בגברים ללא אבחנה של הפרעה בתפקוד זקפה, עדיין תתכן תועלת (בתחום המיני) להפסקת עישון.

נושא נוסף שעלה למחקר הוא השפעת נטילת תרופות על התפקוד המיני. לאחרונה הראו מספר מחקרים שלתרופות רבות, שבעבר נחשבו למשפיעות לרעה על הזקפה, אין בעצם השפעה כזאת, והבעיה נובעת יותר ממחלות הרקע מהן סבלו הגברים ולא מהטפול בהן.

במחקר המוצג כאן (3) נבדקה השפעת ריבוי תרופות על הזקפה. נחקרו כ- 37,000 גברים בגילאי 45-69 שנים שמילאו שאלונים שהראו ש-29% מהם דיווחו על הפרעות זקפה בדרגה בינונית עד חמורה. נמצא ש- 57% מהגברים נטלו למעלה משלוש תרופות.

הגברים שסבלו מיתר לחץ דם, סוכרת, הפרעות בשומני הדם או מדיכאון, נטו ליטול מספר גבוה יותר של תרופות.

מתוך הגברים שנטלו עד שתי תרופות, כ-15% דיווחו על הפרעה בינונית בזקפה. הפרעה כזאת נצפתה בכ-20% מתוך הגברים שנטלו 3-5 תרופות, בכ-25% מהגברים שנטלו 6-9 תרופות ובכ-30% מאלו שנטלו לפחות עשר תרופות.

הפרעות הזקפה היו שכיחות יותר בגברים מבוגרים, שמנים, מעשנים, ואלו שסבלו מסוכרת או יתר לחץ דם, אך הקשר בין נטילת מספר תרופות רב והסיכון להפרעות זקפה נותר גם לאחר שקלול הנתונים והורדת השפעת מחלות הרקע, העישון וההשמנה. לא הוכח קשר ישיר בין השפעת התרופות להפרעות הזקפה, אך מהנתונים עולה כי המאפיינים של גברים הנוטלים תרופות רבות עשויים להציב אותם בסיכון מוגבר להפרעות זקפה.

**חשוב להדגיש שאסור לאף גבר עם הפרעות זקפה להפסיק את הטיפול התרופתי, מבלי להתייעץ עם הרופא המטפל.** הפסקת טיפול תרופתי יכולה להחמיר את מצב הבריאות הכללי באופן כללי ואף את התפקוד המיני.

משילוב המחקרים שהוצגו ניתן להסיק, שאיזון נכון של מחלות רקע גם על ידי הרגלי חיים נכונים ובריאים יכולה לעזור בהפחתת הצורך בשמוש בחלק מהתרופות ובאופן עקיף לשפר גם את התפקוד המיני.