

JAK TO VIDÍ

Nebojme se o tom mluvit



MILOŠ
TÁBORSKÝ
kardiolog

Erektilní dysfunkce je definována jako trvalá, minimálně šest měsíců trvající neschopnost dosáhnout a udržet erekci umožňující uspokojivý sexuální styk. Tradičně se dělí na stavy podmíněné psychogenně a stavy vzniklé při jiném základním onemocnění.

Ačkoliv erektilní dysfunkce je pro muže především frustrujícím faktorem, může s určitým časovým předstihem upozorňovat i na závažné onemocnění, které se na erektilní dysfunkci podílí a doposud není rozpoznané. Nejčastěji se vyskytuje u diabetiků (až 75 %), dále u nemocných s vysokým krevním tlakem, ischemickou chorobou srdeční, ischemickou chorobou dolních končetin a srdečním selháním (až 50 %).

Zvláštní skupinou jsou nemocní s pooperační erektilní dysfunkcí po operacích v malé pánvi. Ve věkové skupině mužů 40 až 70 let postihne porucha erekce v průměru více než 50 % z nich. S ohledem na stárnutí populace bude mužů s tímto problémem progresivně přibývat.

Obrovský rozmach zájmu o léčbu erektilních poruch se akceleroval po zavedení sildenafilu a dalších nových léků do každodenní lékařské praxe. Tyto nové léky daly nemocným naději na efektivní a jednoduše aplikovatelnou léčbu s minimem nežádoucích účinků, a přispěly tak výrazně ke zvýšení kvality života těchto nemocných. Nadále zůstává problémem cena tablety, která může být limitem dostupnosti pro širokou populaci.

V posledních letech jsme svědky stále agresivnější reklamy v oblasti volně prodejných léků a potravinových doplňků, které vám slibují okamžitou, či dokonce „dábelskou“ erekci, a je-li navíc tato kampaň podpořena tváří mediálně známého sexuologa, zaručuje jistě velice rozumný komerční úspěch. Toto vidím osobně jako problém.

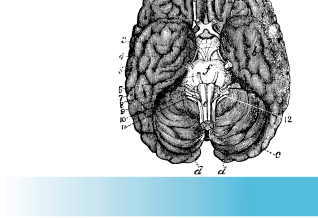
V případě originálního léku musí nemocný přijít k lékaři a požádat ho o předpis. Každý zkušený lékař by měl před vlastním předpisem léku s pacientem promluvit – stanovit tzv. anamnézu a analyzovat možnou příčinu erektilní poruchy. Dále by měl také provést základní vyšetření vylučující primární, nejčastěji kardiovaskulární onemocnění. Ideálně by takový vyšetřovací program měl proběhnout v součinnosti sexuologa a kardiologa nebo internisty tak, jak probíhá například ve Fakultní nemocnici v Olomouci.

Nebojme se o poruchách erekce mluvit, protože kvalita sexuálního života je nedílnou součástí kvality života daného jedince. Celkové vyšetření před zahájením specifické léčby erektilní dysfunkce je vždy namístě. A především se nenechme zmást „pseudolék“, jejichž efektivita a bezpečnost jsou ve světle medicíny založené na důkazech více než pochybné.

Medicína & věda
PŘÍŠTÍ STŘEDU

Mrtvice kosit nemusí

Koho ošetří během čtyř hodin po záchvatu mrtvice, má velkou šanci žít bez následků



Pokud dvojice nemá sex alespoň jednou týdně, má pak velké problémy se k intimitě vůbec dostat, říká docent **Jaroslav Zvěřina**, přednosta Sexuologického ústavu 1. LF UK a VFN v Praze.

EVA VLČKOVÁ

LN Lze odhadnout, kolik mužů trpí poruchami erekce?

Dá se říct, že zhruba každý pátý. Samozřejmě s tím, že čím jsou muži starší, tím je tento problém častější. U mužů kolem 60 let je dysfunkční každý druhý. Jsou mezi nimi ale i jiné poruchy a nás sexuology trochu mrzí, že se pozornost v posledních dvaceti letech soustředí na erekci jako hlavní problém.

Muži mají celou řadu sexuálních potíží, které se podílejí i na poruchách erekce. Ať je to předčasná ejakulace, nebo naopak její nepřítomnost a suchý orgasmus, poruchy s dosahováním orgasmu a podobně. Ale porucha erekce je nejčastější a v praxi mužům zřejmě nejvíce vadí, takže s ní chodí za odborníky častěji než s ostatními potížemi.

LN Ale ani to není věc, o které by se mužům mluvilo snadno...

To je pravda. O výskytech sexuálních poruch víme z různých anonymních anket a průzkumů. Ale když chceme zkoumat ohrožené skupiny, například diabetiky, muže s vysokým tlakem nebo urologickými potížemi, dozvíme se o latentní přítomnosti sexuálních poruch až ve chvíli, kdy mají odpovídat na cílené dotazy. Spontánně o tom velmi neradi hovoří.

A nejde vždy jenom o neochotu mluvit o intimních věcech. Zejména u mužů ve středním a starším věku se setkáváme s tím, že považují sexuální potíže ve svém věku za naprosto normální. To vidím v ordinaci často. Přejde padesátník a řekne: mně už to tak nefunguje, to je snad normální v mém věku...

LN A není?

Je fakt, že s věkem sexuální výkonnost mužů klesá, ale není žádný arbitrážní věk, od kterého už by sex museli pověsit na hřebík. Hodně záleží i na tom, jestli má muž partnerku, se kterou může sex provozovat nebo která si ho přeje. Některé ženy jsou rády, když jim chlap dá pokoj, jiné naopak sex vyžadují. To také hraje roli.

Jsmе vcelku rádi, když muži přicházejí s manželkami nebo partnerkami, protože situace v páru je důležitá. Pak jsou ovšem také chlapi, kteří přicházejí proto, že se jim ne-daří mimo manželství nebo partnerský vztah. To je taková podskupina relativních dysfunkcí.

LN Poruchy erekce mohou mít různé příčiny, ať už psychické nebo fyziologické. Co byste mužům s tímto problémem doporu-



Snadná dostupnost dělá z pornografie návykovou záležitost, říká sexuolog Jaroslav Zvěřina FOTO LN - TOMÁŠ KRIST

čil? Jakého odborníka by měli v první fázi navštívit?

Já myslím, že v první fázi by měli přijít k sexuologovi. Ne proto, že bychom byli experti na všechno, ale lékař, který je zbehlý v léčení sexuálních poruch, odhadne zpravidla nejlépe, jestli to souvisí s organickými potížemi nebo je to reakce na nějakou stresovou situaci. Nemusí to být nutně sexuolog, poučený praktický lékař by základní konzultaci měl zvládnout taky, dneska se o sexuální poruchy více zajímají také urologové.

Někdy je ale opravdu těžké příčinu odhalit. Nemůžeme ignorovat ani psychické, ani organické věci a naše dlouholetá zkušenost ukazuje, že i u těžkých organicky podmíněných poruch, třeba u arteriosklerotických defektů, u cukrovky a podobně, někdy překvapivě dobře funguje klasická psychoterapie.

LN Ale psychoterapie přece nikomu cévy nevylepší...

Nevyléčí, ale zlepší jeho přístup. Velmi často se totiž kombinují dvě věci: cévy nebo metabolické poru-

chy mohou oslabit výkonnost a ten mužský přestane sex dělat. Jeho praktická sexuální aktivita klesne i pod úroveň, které by byl schopen. A nic není větším nepřítelem sexuální výkonnosti než dlouhé paauzy mezi styky.

V přírodě je to dáno tak, že sex není nezbytná potřeba, bez něj se člověk docela dobře obejde. Když ho přestane dělat, z jeho života se prostě vytratí. To není žádný automatismus. Někdy si lidi říkají: mně to nejde, tak to teď necháme, ono se to spraví. Nic se nespraví. Čím delší pauza, tím obtížnější je se do sexu znova dostat. Obecně mám klinickou zkušenost, že pokud spolu dvojice nemá sex alespoň jednou týdně nebo jednou za deset dní, má pak velké problémy se k intimitě vůbec dostat.

LN K tomu jsou ale obvykle zapotřebí dva. Když partnerka chybí, je dostatečnou náhradou masturbace?

Tam, kde chybí partnerský sex, zaplatpánbůh za masturbaci. Nějaká pravidelnost být musí. Ale pokud

přijde mužský, že onanuje pětkrát denně nebo že sedí u počítače s erotickými programy pět hodin denně a zanedbává partnerský vztah, to není dobře. A nejde jen o vizuální podněty, nedávno jeden kolega na konferenci mluvil o erotických chattech, které se stávají předmětem jakési závislosti, což může oslabit erotiku v partnerských vztazích. Když průměrná česká žena vidí svého muže u počítače celou noc a dá si to do souvislosti s tím, že o ni neprojevuje valný zájem, nereaguje na to právě pozitivně.

LN Děje se to dnes častěji než dřív?

V poslední době máme takových pacientů dost, přitom pamatuju dobu, kdy to bylo velmi vzácné. Sice občas manželka přinesla kufr erotických časopisů se slovy: podívejte, co jsem starýmu našla pod postelí. Ale dnes je to díky internetu mnohem dostupnější, dvakrát kliknete a máte obrazovku plnou nějakých těch chuňáren. Snadná dostupnost dělá z pornografie návykovou záležitost.

LN A co samotné poruchy erekce? Jsou také častější než dřív?

Častěji se diagnostikují, ale to je tím, že se o nich víc mluví. Je zajímavé, že od konce 90. let, kdy byl na trh uveden sildenafil, což je účinná látka Viagry, se dramaticky zvýšil počet diagnostikovaných poruch erekce. Léky zdomácněly a vstoupily do povědomí, doktoři je znají, víc se tomu věnují. Mimochodem, s léčbou poruchy erekce způsobené cévními faktory u nás začal v 70. letech docent Václav Michal. Začal s chirurgickými výkony na cévách penisu, patřil k zakladatelům výzkumu mechanismů, proč erekce selhává. Do té doby se této problematice nikdo příliš nevěnoval.

LN Často se mluví o tom, že se zhoršuje plodnost. Je podobný problém i s erekcí? Postihuje její porucha mladší muže častěji než dřív?

Plodnost mužů se nezhoršuje, to je pověra. Opticky to tak vypadá, ale to je dáno tím, že se dnes o početí pokoušejí stále starší páry. Dnes se průměrná žena začne starat o své těhotenství ve třiceti letech a není výjimkou, že se o své první těhotenství pokouší žena, které je třeba 38. A ta pochopitelně nemá 25letého partnera. A když porovnáte kohortu mužů dvacetiletých a třicetiletých, pak plodnost těch starších bude o něco slabší.

Pokud jde o erekci, mladí trpí jinými poruchami než starší muži. Zejména začínající muži mívají potíže, pokud se sexem nezačnou včas. Česká populace nejčastěji začíná souložit mezi 17. a 18. rokem. Když se tento limit z nějakého důvodu hodně překročí, může pak dotyčný – a je jedno, jestli je to muž nebo žena – mít problém, protože nemá natrénovanou intimitu. Účinná bývá terapie, kdy se pár vede k nekoitálnímu sexu, aby si na sebe zvykl v intimní situaci.

LN Jaký vliv má na poruchy erekce alkohol nebo jiné drogy?

To je problém, protože alkohol a drogy sice dlouhodobě ničí sexuální výkonnost, ale krátkodobě mají spíš pozitivní vliv. Zpočátku mají jejich uživatelé z drog a pití pozitivní zkušenosti, proto se pak stanou závislími.

Řada drog má pověst afrodiziak, i když třeba stimulační drogy jako taneční drogy nebo kokain farmakologicky erekci spíš oslabují. Ale protože je člověk v povznesené náladě, může být i sex příjemnější. Zlepšuje se vzrušivost, prožívání sexu, také se usnadňují partnerské kontakty. Když se člověk trochu připije, zbaví ho to ostychu. A je známo, že alkohol téměř léčí některé mladé muže z předčasné ejakulace, prodlužuje sex. To také může hrát roli.

Dokonce ani u kouření se škodlivý vliv krátkodobě neprojevuje. K tomu, aby vám kouření zničilo zdraví, se musíte prohulit. Proto je problém se zdravotní výchovou – co mi bude doktor vykládat o škodlivosti drog, když já vím svoje. Odložená rizika se velmi špatně vysvětlují.

Porucha erekce je varování

Dokončení ze strany 17

Zjišťují také dědičné predispozice k nemocem, jako je ateroskleróza, cukrovka, vysoký krevní tlak a podobně. Ptají se na prodělané operace, nemoci či úrazy páteře a míchy, případné nadměrné užívání alkoholu či drog. To všechno může erekci ovlivnit. Pak následují podrobná fyziologická vyšetření a krevní rozboru včetně hladiny cholesterolu, cukru, ale také hormonů. V některých případech souvisí poruchy erekce s nízkou hladinou testosteronu a jeho podáváním lze stav zlepšit.

Nestyďte se jít si pro recept

Věc, před kterou lékaři naopak varují, je nákup potravinových doplňků slibujících okamžitý účinek, které se na první pohled tváří jako léky, ale nejsou jimi. Na rozdíl od léků ne-

prošly žádnými klinickými zkouškami ani schvalovacím řízením, a jejich účinky jsou tak nejisté.

„Je třeba rozlišovat mezi léky a potravinovými doplňky. První z nich jsou na předpis a po indikaci lékaře, který zváží, nakolik je potřebné další vyšetření k hledání další poruchy. Potravinové doplňky za sebou nemají žádné testování a odpovědnost za dopady jejich použití ani má pouze pacient. Tady určitě může dojít k zanedbání a poškození zdraví,“ varuje urolog Dalibor Pacík.

Podobně to vidí profesor Štěpán Svačina. Opravdové léky jako sildenafil jsou podle jeho slov účinné a je dobře, že to pacienti vědí. „Nastává proto důležitý krok – informovaný pacient se odváží lékaři si o předpis říci. Lékař by měl správně zareagovat a doplnit potřebná vyšetření, například srdce,“ říká.

Zároveň upozorňuje na paradoxní situaci: v Evropě je povolena reklama na potravinové doplňky bez prokazatelného účinku a pacienti jsou naopak na rozdíl od třeba Spojených států ochuzeni o reklamu na dobře fungující léky.

„Jak říkal jeden europoslanec – pacient je poslední evropský spotřebitel oddělený od pravdivé reklamy. V oblasti erektilní dysfunkce je situace opravdu nebezpečná – pacient si zkouší kupovat kdeco, o čem slyší v televizi, a mezitím umře na infarkt. Kdyby si řekl o sildenafilu a příbuzné léky, musel by k lékaři pro recept, on by ho poslal na vyšetření. Zachránil by mu život a současně mu i umožnil sexuální prožitek. O oběho ho nepravdivá reklama ochuzuje,“ rozčiluje se Štěpán Svačina.

Také podle Jaroslava Zvěřiny nemohou potravinové doplňky cíleně

zlepšit erekci, jak jejich reklamní slogany často tvrdí. „K erekčnímu ději nemají žádný vztah. Mohou ale podporovat sexuální vzrušivost, ovlivňovat to, jak muž situaci vnímá,“ říká Jaroslav Zvěřina.

„V tomto smyslu mohou fungovat, do jisté míry se u nich uplatňuje také placebo efekt,“ dodává Jaroslav Zvěřina. „Myslím, že by bylo dobře, kdyby stát trochu přitvrdil a nedovolil zavádějící, barnumské reklamy na tyto přípravky. Navíc je propagují i někteří odborníci, což není etické,“ dodává sexuolog.

Dále připomíná, že v USA několikrát výrobci podobných přípravků dostali pokutu za to, že do nich nelegálně přidávali skutečné léky, například sildenafil, aby dosáhli lepšího účinku. Tento lék se ovšem smí podávat jen na lékařský předpis a jeho nekontrolované, či dokonce nevědomé užívání může

vést k vážným zdravotním problémům.

S tím souvisí další fenomén – i Viagra a jí podobné léky, které prokazatelný účinek mají, se dají pololegálně koupit ze zahraničí přes internet. Motivací pro zvolení této varianty může být anonymita, neboť se muž nemusí svěřovat lékaři, a často i nižší cena. Léky na erekci nehradí zdravotní pojišťovny a například za balení dvou 100mg tablet Viagry (s účinnou látkou sildenafilem) zaplatí pacient kolem 900 korun. Jenže při nákupu přes internet se muž opět vyhne pohovoru s lékařem a stejně jako při nákupu potravinových doplňků pak hrozí, že zanedbá počínající vážnou chorobu, kterou může porucha erekce signalizovat. Navíc léky koupené přes internet někdy obsahují dokonce víc účinné látky, než deklarují, což může být nebezpečné.