

Мъжкият полов орган - Какво е нормално и какво не?

Здравето на пениса е не само редовна ерекция, еякулация и способност за възпроизвеждане.

Здравето на мъжкия полов орган (пенис) е важна част от общото здраве на мъжа. Проблемите свързани с него могат да повлияят способността за зачеване, желанието за секс и способността да се достигне оргазъм. Дълго персистиращите здравни проблеми на пениса могат да повлияят на качеството на живот, което води до стрес, проблеми с партньора и може да се отрази на мъжкото самочувствие.

Какво влияе на здравето на пениса?

Различни фактори могат да повлияят здравето на пениса:

- Ако правите секс без презерватив, с несигурен партньор, можете да се заразите с полово предавана инфекция.
- Сърдечните заболявания и диабетът намаляват кръвния поток до всички органи и това може да причини еректилна дисфункция.
- Някои лекарства и оперативни намеси. Медикаменти за понижаване на кръвното налягане, антидепресанти, антипсихотици, някои лекарства за простатна хиперплазия и др. намаляват сексуалното желание. Хирургичното отстраняване на простатната жлеза (радикална простатектомия) и околните тъкани при рак на простатата, може да причини уринарна инконтиненция и еректилна дисфункция.
- Пушенето. Пушенето удвоява риска от еректилна дисфункция поради намаляване на кръвния приток.
- Нивото на хормоните. Хормонални дисбаланси при мъжа, като дефицит на тестостерон или повишаване на хормона пролактин, водят до еректилна дисфункция.
- Психологически проблеми. Депресивните състояния водят до загуба на либидо при мъжа. Временни състояния на загуба на ерекция, могат да доведат до тревожност, че това ще се случи отново и така проблема се задълбочава във времето. Ако състоянието не се овладее на време, може да доведе до импотентност. Неприятни изживявания в ранна възраст и сексуални травми в детството оказват влияние върху качеството на сексуалния живот по-късно.
- Неврологични състояния. Травмите на гръбначния мозък, множествената склероза и деменцията могат да повлияят на поддаването на нервните импулси от мозъка на пениса, което води до еректилна дисфункция.
- Остаряване. Нивата на тестостерон намаляват с напредване на възрастта. След 40 годишна възраст нивото на тестостерона намалява с около 1.5% на година. Това може да доведе до намаляване на сексуалния интерес, необходимост от повече стимулация за постигане и поддържане на ерекция, по-малко налягане на еякулацията и необходимост от повече време, преди да може да се постигне нова ерекция.
- Алергични реакции или контактни раздразнения се срещат сравнително често. Най-честата причина са спермицидите (вещества против забременяване), латексови презервативи, измивни средства, прах за пране, изкуствена материя на бельото.
- Агресивен секс или мастурбация могат, макар и много рядко да причинят счупване на пениса. Пенис фрактурите са много редки по литературни данни.

Какви са най-честите проблеми на пениса?

- Проблеми с еякулацията. Те включват: невъзможност да се достигне и поддържа ерекция достатъчно силно за осъществяване на полов контакт (еректилна дисфункция); приапизъм – болезнено състояние, в което мъжкият пенис се възбужда без психологична или физическа стимулация и остава в това състояние часове, дори и след приключен полов контакт. Причината обикновено се корени в нарушения на кръвообръщението, при които кръвта не се извежда нормално от половия член; невъзможност да се еякулира; преждевременна еякулация; забавена еякулация; болезнена еякулация; ретроградна еякулация, когато спермата навлиза в пикочния мехур, вместо във пениса.
- Полово предавани инфекции. Различни полово предавани инфекции могат да повлияят на пениса: генитални брадавици, гонорея, хламидия, сифилис, трихомоназа; генитален херпес. Признаците и симптомите са болезнено уриниране, парене или лек дискомфорт в уретралния канал или върху главичката на пениса, оскъдно или обилно течение, рани или мехури по пениса или в областта на гениталиите.
- Проблеми с препуциума. Фимоза – състояние, при необрязани мъже, при което препуциума се стеснява и не може да освободи главата на пениса. Парафимоза – състояние, при което препуциума не може да се върне към нормалното си положение и да покрие главата на пениса.
- Гъбични баланити. Най-чести причинители са *Candida albicans*, нормално обитаващи дрожди върху пениса. Клиничната картина най-често се проявява с червеникави обриви и бели петна върху пениса, умерен или по-силен сърбеж, най-често при мъже диабетици или след прием на антибиотик.
- Болест на Пейрони – хронично състояние, което се изразява в развитието на абнормна съединителна тъкан в тъканите вътре в пениса, може да доведе до изкривени или болезнени ерекции.
- Рак на пениса – може да се развие на препуциума, главата или тялото на пениса. Клиничната картина може да започне, като повърхностна ерозия (раничка), не зарастваща от епителизиращи кремове и променяща се във времето.

Кога да потърсим лекарска помощ?

Консултирайте се с Вашия лекар възможно най-скоро, ако имате:

- Промени в еякулацията
- Кървене по време на уриниране или еякулация
- Брадавици, ранички, обриви на пениса или в гениталната област
- Промени в ерекцията
- Усещане за парене при уриниране
- Секрет от главата на пениса или уретралния канал
- Силна болка след травма на пениса

Какви мерки да взема за моето сексуално здраве?

- Бъдете сексуално отговорни. Използвайте презервативи, ако не поддържате моногамна връзка с партньор, който е бил тестван и е без полово-предавани инфекции.
- Спортуйте редовно. Физическата активност може значително да намали риска от еректилна дисфункция.
- Добра хигиенна практика. Редовно, ежедневно използвайте подходящ мек сапун за измиване на пениса и не забравяйте мястото под препуциума.
- При прием на лекарства, обсъдете възможните странични ефекти с Вашия лекар.
- Обърнете внимание на Вашето психично здраве и самооценка. Ако е необходимо, потърсете консултация със специалист.
- Ограничете тютюнопушенето и количеството алкохол.
- Поддържайте редовна сексуална активност, това помага за нормалната еректилната функция.

Не забравяйте, че някои проблеми свързани с пениса и еректилната функция не могат да бъдат предотвратени. Въпреки това, рутинното изследване и консултации ще Ви дадат по-добра осведоменост за състоянието Ви, ще Ви направят съпричастни и отговорни за Вашето здраве.

С уважение: П. Каляшева