Yaşlılık Ve Kronik Hastalıklar

Cinsel Yaşama

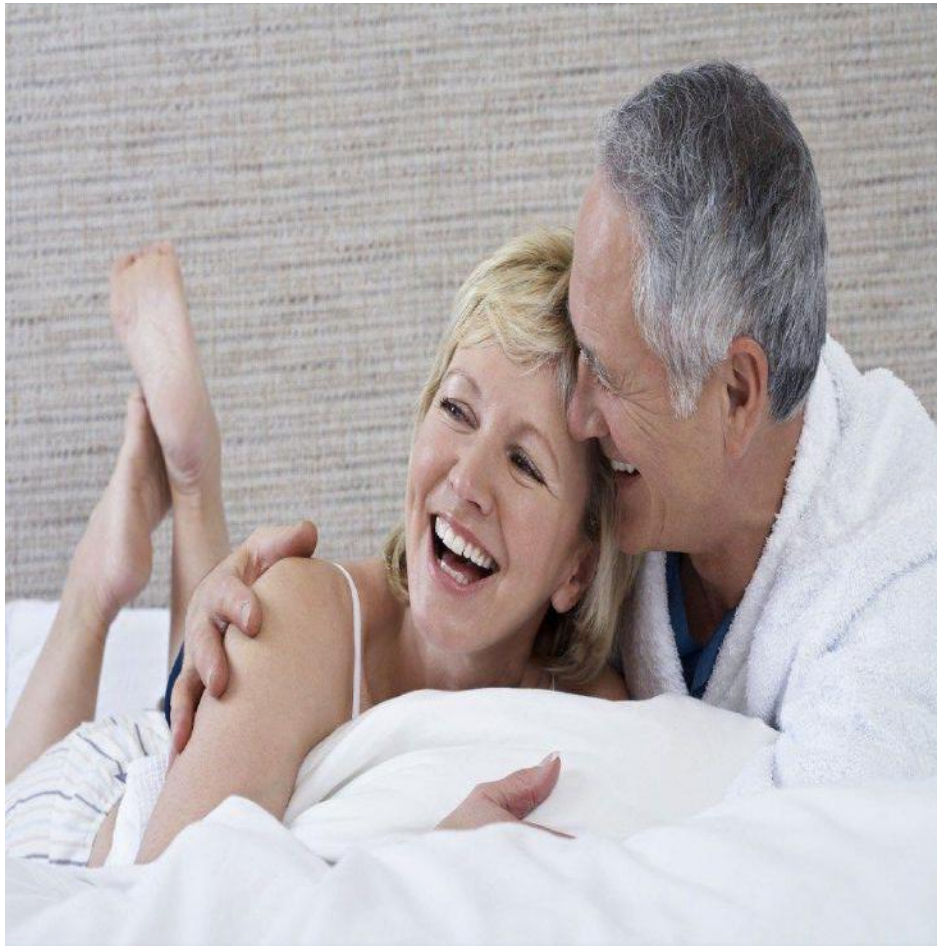
Engel Değil

Uzm. Dr. Erkut COŞKUN

Yaşlanma Nedir?

Yaşlanma genetik bir programla düzenlenen ve organizmada çevresel faktörlerin de etkisiyle meydana gelen yapısal ve işlevsel değişmelerle süre gelen bir durumdur.

Yaşlanma Alt Tipleri



Kronolojik

Doğum tarihine göre

Biyolojik

Anatomik ve fizyolojik değişikliklerle

Ekonomik, sosyal

Yaşlının hayattaki rolü

Psikolojik

DSÖ Yaş dilimleri (2021)

0-17 yaş arası : ERGEN

18-65 yaş arası : GENÇ

66-79 yaş arası : ORTA YAŞ

80-99 yaş arası : YAŞLI

Yaşlı Nüfus Neden Önemli ?

Yirminci yüzyıl ile birlikte gelişen en önemli kavram **“TOPLUMLARIN YAŞLANMASI”**dır.

Tıp, bilim ve teknoloji alanlarındaki gelişmeler ve doğum oranlarındaki azalma bu süreçte temel taşı oluşturmuştur.

21. yüzyılın tüm dünyadaki beklentilere paralel olarak Türkiye’de de yaşlı yüzyılı olacağına işaret edilmektedir.

2050 yılında Türkiye nüfusunda 16 milyon civarında yaşlı nüfusa ulaşılacağı öngörülmektedir.

“Cinsellik bacaklarımızın arasında değil kulaklarımızın arasındadır.”

Zildberg

Cinsellik Nedir?

Seks

Kişilik özellikleri

Kişisel Değerler

Tutum ve davranışlar

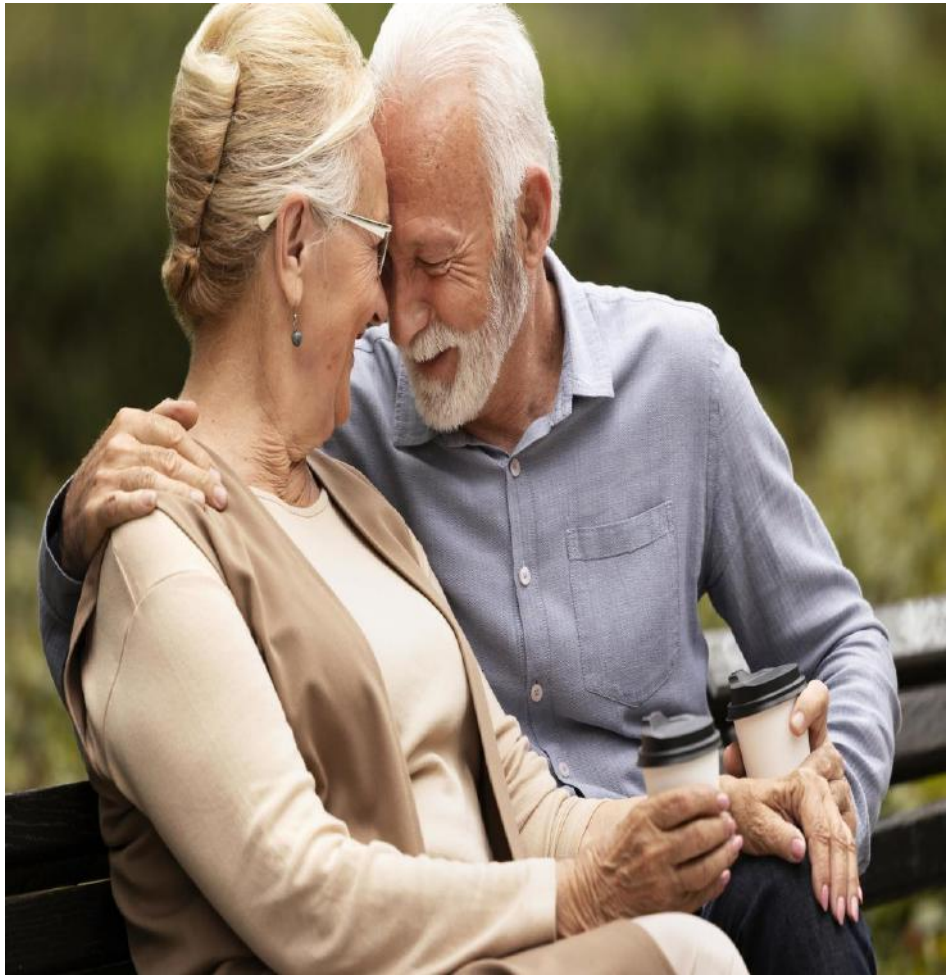
Duygular

Sosyal çevre

Yaşlanma ile cinsel sağlığın etkilenmesi sadece fiziksel sağlığı etkilemez.

Gerek kadında gerekse erkekte kartopu etkisi yaratarak ruhsal sağlığının, aile sağlığının ve sosyal sağlığın da bozulmasına sebebiyet verir.

Yaşlı Cinselliği



Cinsel düşüncelerin
Arzuların, fantezilerin
Yeteneklerin
İfadelerin
şiddetli bir değişime uğraması zordur.

Değişen şeyler;
Genel sağlık
Hormonlar
Sosyal konum ve kalitesidir.

Yaşlanma sürecinin cinsellik ve cinsel işlev üzerindeki etkisi; kişinin fiziksel, psikolojik ve sosyolojik sağlık durumuna bağlıdır

Yaşlanma sürecinde fiziksel değişiklikler

Kadınlarda yaş alma ile birlikte;

Memelerde yapısal değişikler
Vajinada kısalma ve daralma
Vajinal sekresyonlarda azalma
Vajinal epitelin düzleşmesi
İdrar yolları ve mesanede enfeksiyon
İdrar kaçırma korkusu ve gerçekten kaçırma

Erkeklerde yaş alma ile birlikte;

Testosteron düşüklüğü

Erektil disfonksiyon

Refrakter dönemde uzama

Her iki cinsiyet açısından;

Partner durumu

Hastalık

İlaçlar

Fiziksel engeller

Beden imajının olumsuz algılanışı

Zihinsel bozukluklar

Psikososyal faktörler;

İş kaybı

Sağlığın kötüleşmesi

Finansal krizler

Eş kaybı

Doğru bilinen yanlışlar (MİT’ ler);

Cinsellik gençler içindir

Yaşlılıkta cinsellik ayıptır

Cinsellik komik ve/veya iğrençtir

Toplumsal düşünce olarak aseksüalite

Fiziksel çekicilik genç ve güzel olmak

Kardiyovasküler Sistem;

Erektil disfonksiyon;

Aortoiliak tıkayıcı hastalıklar
Ateroskleroz
Hipertansiyon

Cinsel ilgi ve aktivitede azalma;

Myokard Infarktus
Angina pectoris

Endokrin Sistem

Diabetes Mellitus
♀: orgazmik disf., vaginal lubrikasyon azalması
♂:ED, ejakülasyon olmaması gecikmesi,fışkırma kuvvetinin azalması

Hipotiroidizm
♀: cinsel ilgide azalma anorgazmi
♂: cinsel ilgide azalma, ED

Ürogenital Sistem;

Prostatit, Üretrit
Ağrılı ejakülasyon

Hidrosel, varikosel
Erektil Disfonksiyon

Pelvik enflamasyonlar
Derinde disparoni

Vajinit
Disparoni

Sinir Sistemi;

Alt Motor Hastalığı, Üst Motor Hastalığı

Refleks heyecanlanma, Psikojenik uyarılmada azalma

İnmeler

Cinsel ilgide azalma, Erektil disfonksiyon

Lokomotor sistem;

Artrit ;

Mekanik zorluklar ve ağrı

Disk hernisi, Obesite ;

Yorgunluğa bağlı cinsel aktivite ve ilgide azalma

Diüretikler ;

Tiyazid grubu diüretikler
(Hidroklortiyazid, Klortalidon)
ED ve vajinal lubrikasyonu azaltmaktadır.

Spironolakton (Aldactone)
Erektil Disfonksiyon

K tutucu diüretikler (Amilorid, triamteran)
Cinsel işlev üzerine etkisi bulunmamıştır.

Beta Blokerler ;

Propranolol (Dideral)

Atenolol, (Nortan, Tensinor) ED

Metoprolol (Beloc, Saneloc)

Karvedilol (Dilatrend, Arlec) ED

Nebivolol (Vasoxen, Nexivol) Neden Olmaz

Selektif alfa 1 antagonist ;

Tamsulosin (Flomax, Tamprost)

Silodosin (Ürorec)

Ejekülasyon bozukluğuna neden olur

ACE inhibitörleri ve ARB grubu ;

Lisinopril (Sinopryl)

Enalapril (Enapril)

Losartan (Hyzaar, Cozaar)

Valsartan (Diovan, Cardopan)

İrbesartan (İrda, Karvea)

Cinsel aktvitede **pozitif** etki

Kalsiyum Kanal Blokerleri;

Amlodipin (Norvasc, Monovas)

Nilvadipin (Nilvadis)

Nifedipin (Adalat, Kardilat)

Diltiazem (Diltizem, Progor)

ED üzerine nötr etkileri olduğu kabul ediliyor

Diyabet ilaçları ;

Sülfanilüre (Diamicron, Betanorm)

Cinsel fonksiyon üzerinde nötr etki

Metformin (Glifor, Diaformin)

Erektil disfonksiyon

Yeni kuşak antidiyabetikler

Yeterli sonuç yok

Seçici serotonin reuptake inhibitörleri (SSRİ) ;

Sertralin (lustral, selectra)

Paroksetin (paxil, paxera)

Erkeklerde seksüel fonksiyonda negatif

Kadınlarda ise istek ve uyarılma artışı

Fluoksetin (prozac, fulsac)

Spontan orgazm ve artmış seksüel istek

Paroksetin

Citolopram (Cipralex, Citoles,Secita)

Sertralin

Prematür ejekülasyon tedavisinde

Dapoksetin (Prılıgy, Dapigra)

prematür ejakulasyon tedavisinde

Venlafaksin (Efexor, Venegis)

Her iki cinste libido azlığı

Kadında gecikmiş orgazm

Erkekte ereksiyon güçlüğü

Duloksetin (Duxet, Cymbalta)

Prematür ejakulasyon tedavisinde

Bupropion (Zyban, Wellbutrin)

Seksüel fonksiyon üzerine pozitif etki

Seksüel istekte artma

** SSRI tedavisi sürecindeki hastalara Bupropion eklenmesi ile seksüel yan etkilerde iyileşme

İlaç Yan Etkisi Mi?

İlaç öncesi cinsel fonksiyon normal

İlacın başlanması ile ortaya çıkar

Başka bir neden ile açıklanamaz

Tüm cinsel aktivitelerde ortaya çıkar

İlaç kesildikten sonra düzelir

…Belki de bir insan için kendi düşüncelerinden daha güçlü bir engel yoktur…

Engel mi?

80-102 yaşları arasındaki cinsellik üzerine yapılan bir araştırma, dokunma ve okşamanın 80 yaşından sonra en yaygın cinsel ifade biçimi olduğunu bulmuştur.

Tıpkı gençlerde olduğu gibi, yaşlı erişkinlerde de cinsel tercihlerde ve sıklıklarda önemli bireyler arası farklılıklar görülmektedir.

Mevcut veriler, hem yaşlı erkeklerin hem de kadınların cinselliği hayatlarının önemli bir parçası olarak gördüğünü, cinsel arzulara sahip olmaya devam ettiğini ve yakın ilişkilere ve cinsel aktiviteye (öpüşme, sarılma, ön sevişme, vajinal ilişki, oral seks ve mastürbasyon) katılmayı dilediğini göstermektedir.

Cinselliği nasıl konuşalım?

İlk önce daha kişisel sorular sormak için izin isteyerek konuşmaya başlanılmalı

Cinsel hayatınızda herhangi bir sorununuz var mı?

Kullandığınız ilaçların cinsel hayatınızı etkilediğini düşünüyor musunuz?

Kendinizi çok kötü ve depresif hissediyor musunuz?

Ve bu cinsel yaşamınızda sorun yaratıyor mu?

Menopoz dönemindeki kadınlar, vajinal kuruluk gibi cinsel problemlerden muzdarip olabilir. Bu deneyimlediğiniz bir şey mi?

Var olan problemler için yardımcı olacak bir dizi tedavi olduğu belirtilmeli

Öneriler

Çiftlerin iletişimi korumaları

Cinsel arzularını baskılamamaları

İhtiyaçlarını paylaşmalı

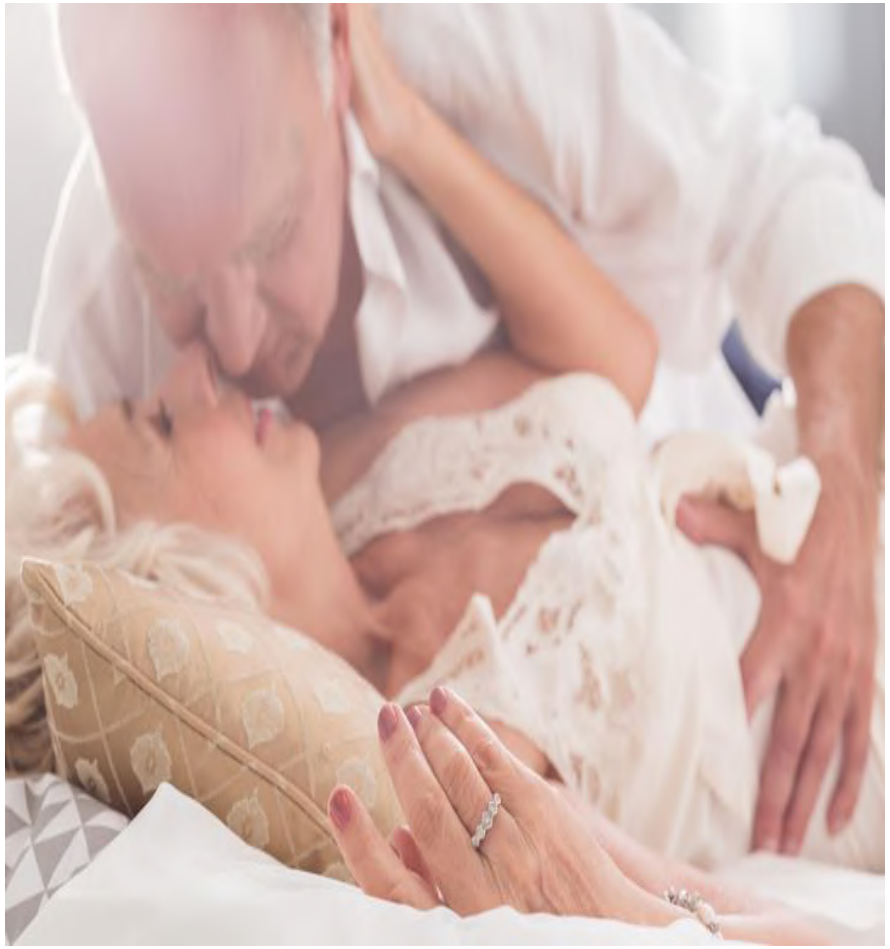
Cinsellik algısında değişiklikleri kabullenmeli

Fiziksel ve duygusal sağlık tedbirleri alınmalı

Sağlık profesyonellerinden destek almalı

Destek Tedavisi

Sildenafil (Viagra, Degra)
Cinsel ilişkiden 1 saat önce alınmalıdır
Başlangıç dozu 50 mg ve aç alınmalıdır
Etkinlik 30-60 dakika ortaya çıkar
Yarılanma ömrü 3-5 saattir
Karaciğerde metabolize edilir bu yüzden greyfurt, simetidin, eritromisin ve ketakanazol alanlarda dikkat edilmelidir.
Baş ağrısı, ateş basması, dispepsi ve rinit en sık yan etkileridir.
Nitratlarla beraber alınmamalıdır.



Vardenafil (Levitra)

İlaç alımından 30 dakika sonra etki başlar

Yarı ömrü 4-5 saattir

Yan etki ve etkileşim sildenafil gibidir

Çoklu hipertansif kullanımında hipotansiyon riski artar

Udenafil (Zydena)

Etkinlik başlama süresi 30 dakika ile 12 saat arasında değişmektedir

Besinlerle etkileşimi yoktur

Nitratlarla birlikte alımında hipotansif etki oluşturmaktadır

Tadalafil (Cialis, Lifta)

Yarı ömrü 17 -18 saattir

Karaciğerde metabolize edilir

İlaç ve besin etkileşimi çok azdır

Su bazlı kayganlaştırıcılar

Östrojen replasman tedavisi

Östrojen içeren kremler

Seks oyuncakları

Teşekkür ederim ….