

Men's Health: Is getting it up bringing you down?-

Men's Health: Yükseltmek sizi düşürüyor/zorluyor mu?

September 30, 2014

Men's health is an important issue and Erectile Dysfunction (ED) is a troublesome part of men's health that can make you feel inadequate, powerless and embarrassed. You may be down, or up, up, and ...down too soon, or up at the most inappropriate times. The desire is there, but your "main member" is just not co-operating. Though Erectile Dysfunction is common, affecting approximately 52% percent of males over 40 years of age, it can be difficult to accept and even more difficult to talk about.

Erkek sağlığı önemli bir meseledir ve Erektıl Bozukluk (EB), erkek sağlığının problemlı bir parçası olup kendinizi yetersiz, güçsüz ve utanmış hissetmenizi sağlayabilir. Erekte olamazsınız, erekte olduğunuzda bu ereksiyonu istenilen zamandan erken kaybedersiniz, ya da en uygunsuz zamanlarda yeniden erekte olabilirsiniz. Bu durumlarda arzu oradadır, ancak "asil üyeniz" iş birliğine yanaşmamaktadır. Erektıl bozukluğun olağan bir problem olmasına ve 40 yaşın üzerindeki erkeklerin yaklaşık %52'sini etkilemesine rağmen, kabullenmesi zor, hakkında konuşulması ise çok daha zor olan bir sorundur.

The problem is characterized by the partial or total inability to have or keep an erection whilst engaging in sexual activity. Normally, blood will enter and be retained in the penis during arousal, making it rise and feel hard – but with impotence, either a physiological or psychological issue, or both, causes it to stay limp. Along with the potential for a serious underlying health malady, ED can have a severe impact on one's self confidence and relationships.

Bu problem, seksüel aktivite süresince kısmi ya da tümünden bir "ereksiyona ulaşamama", ya da "ulaşılın ereksiyonu sürdürememe" ile karakterize edilmektedir. Normalde, uyarılma süresince penis, yükselmesini ve sertleşmesini sağlayan kan ile dolar ve kan, cinsel aktivitenin sonuna kadar peniste tutulur. Ancak nedeni ister fizyolojik, ister psikolojik, ya da her ikisi birden olsun iktidarsızlık sonucu penis gerektiği kadar sertleşmemektedir. Bu durumun altında yatan ciddi bir hastalık olma potansiyeliyle beraber, EB, kişinin öz güvenine ve ilişkilerine ağır bir darbe indirebilir.

If symptoms of ED persist look at different treatments available-Eğer EB semptomları devamlılık arz ediyorsa, mevcut olan çeşitli tedavilere bir göz atın.

Many men may simply have an occasional failure to achieve erection or short temporary bouts of sexual dysfunction and ED will not be diagnosed if the symptoms are relieved naturally in a few weeks. However when symptoms persist it might be a good idea to look at the different treatments that are available.

Erkeklerin büyük bir kısmı, zaman zaman ereksiyona uğramada başarısız olabilirler ya da geçici bir süre boyunca seksüel bozukluk yaşayabilirler. Eğer semptomlar doğal olarak birkaç hafta içinde kayboluyorsa kişiye EB teşhisi konmamaktadır. Ancak semptomlar devamlılık arz ediyorsa mevcut olan çeşitli tedavilere bir göz atmakta fayda vardır.

Fortunately, there are a lot of options for solving this men's health dilemma – which is why it is important to first talk with your partner and then get evaluated. It might be a tad awkward at first, but salvaging your sex life back will be well worth it. So how do you deal with the symptoms of Erectile Dysfunction?

Neyse ki, erkeğin bu sağlık açmazından kurtulmasını sağlayacak pek çok yöntem mevcuttur. Bu da neden bu konuyu ilk önce partnerinizle konuşup sonra da durumunuzu değerlendirmeniz gerektiğinin önemini belirtmektedir. Başta biraz garip te gelse, bunun sayesinde seks hayatınızı geri alabileceksiniz ve kesinlikle buna değmiş olacak. O zaman şunu soralım; Erektile Bozukluğun semptomlarıyla nasıl başa çıkabilirsiniz?

- **Assess and Monitor:** There are some important men's health factors to take note of. Has your partner noticed you still get erections when you sleep, or do you wake up with one? How long have these issues been occurring for? Do you feel extreme amounts of pressure to perform during intercourse? Are you having any other major problems at the moment that are not sex related but still extremely stressful?
- **Değerlendirme ve gözlem:** kayda değer birtakım önemli erkek sağlık faktörü bulunmaktadır. partneriniz siz uykudayken erekte olduğunuzu, ya da bir ereksiyonla uyandığınızı gözlemliyor mu? Bu durumlar ne zamandır meydana geliyor? Cinsel ilişki boyunca üzerinizde aşırı bir baskı yükü hissediyor musunuz? Şu anda seks ile ilişkili olmayan, ancak yine de son derece stresli, başka büyük sorunlar yaşıyor musunuz?
- **Doctors and Diagnosis:** Push past embarrassment and try to be honest. Remember that specialists deal with ED every day. Diagnosis happens through general evaluation and blood tests. Should further testing be necessary, duplex ultrasound, penile nerve function test, magnetic resonance angiography, among other can be performed.

- **Doktorlar ve Teşhis:** Utangaçlığı aşın ve dürüst olmaya çalışın. Uzmanların her gün EB ile uğraştığını unutmayın. Teşhis, genel bir değerlendirmenin ve kan testi uygulamalarının ardından koyulmaktadır. Daha fazla sayıda test yapılmasının gerekli olduğu durumlarda, başka testlerin yanında, dubleks ultrason, penil sinir fonksiyonu testi, manyetik rezonans anjiyografi de uygulanabilir.
- **Mental Barriers:** If you are still rising to the occasion some of the time, such as in your sleep, then there is likely a psychological influence. Thus can still be coupled with physiological elements. If it is discovered to be purely psychological, you would greatly benefit from discussing your feelings with your partner, and attending counselling to work through stress and anxiety.
- **Zihinsel bariyerler:** Eğer hala arada sırada erekte oluyorsanız, mesela uykunuzda, bu durum genellikle psikolojik bir etkiye işaret etmektedir. Bu yüzden fizyolojik elementlerle birleştirilebilir. Eğer problemin tamamıyla psikolojik olduğu tespit edilirse, hislerinizi partnerinizle paylaşmanın faydalarını göreceksiniz, bununla birlikte rehberliğe katılarak stres ve anksiyete'nin üstesinden gelmek için çalışacaksınız.
- **Organic Causes:** 85% of Erectile Dysfunction sufferers owe the problem to physical causes such as drugs, surgery, aging, kidney failure, diseases like diabetes and multiple sclerosis, prostate cancer and neurogenic or cavernosal disorders.
- **Organik Sebepler:** Erektile Bozukluğa sahip olanların %85'i, bu probleme, ilaçlar, ameliyat, ileri yaş, böbrek yetersizliği, diyabet ve çoklu skleroz, prostat kanseri, nörojenik ya da kavernoözal bozukluklar gibi fiziksel sebepler yüzünden sahipler.

- Treatment: If all underlying issues have been treated and you still require encouragement, there are various treatments available. More and more men are turning to Viberec to help them with treatment for erectile dysfunction after prostate cancer surgery. For ejaculatory dysfunction in men with spinal cord injury the Viberec has proved to be beneficial. Viberec is a revolutionary vibratory medical device which is being used for the treatment of impotency in men. It is also the only proprietary device in the world which is able to deliver targeted vibratory stimulation to both surfaces of the penis as well as both branches of the Pudendal nerve.

- Tedavi: Eğer altta yatan sebeplerin hepsi tedavi edildiye ve hala cesaretlendirilmeye ihtiyaç duyuyorsanız, bunun için çeşitli tedaviler mevcut. Prostat kanseri ameliyatının ardından gelen erektil bozukluğun tedavisinde yardım için Viberec'e başvuran erkeklerin sayısı gittikçe artmakta. Viberec'in omurilik hasarına sahip erkeklerde ejakülasyon bozukluğu için faydalı olduğu kanıtlandı. Viberec, erkeklerdeki iktidarsızlık sorunun tedavisinde kullanılan devrimsel nitelikte medikal bir cihaz. Aynı zamanda hedefli titreşimli stimülasyonu penisin her iki yüzeyiyle beraber, pudendal sinirinin her iki dalına da gönderebilen dünyadaki tek tescilli cihaz.

So if you are feeling hard done by know that you are not alone and there are plenty of solutions to your problem. You will find recovery in therapy, communication with your partner and professional medical advice. Seek it.

Eğer kendinizin haksızlığa uğradığınızı düşünüyorsanız yalnız olmadığınızı ve probleminiz için pek çok çözüm yolunun olduğunu unutmayın. Terapiyle, partnerinizle kuracağınız iletişimle ve profesyonel medikal (doktor tavsiyesi) tavsiyeyle toparlanıp iyileşeceksiniz.