



Erekttil dysfunktion: orsaker och behandlingsformer

Ungefär 1 av 10 män besväras av erektil dysfunktion, något som drabbar såväl äldre som yngre. Erekttil dysfunktion framkallar ofta skamkänslor, osäkerhet, prestationsångest och slitningar i förhållandet, men kan även leda till depression. Tyvärr är erektil dysfunktion ett tabubelagt ämne som få män vågar prata om. Men så behöver det inte vara eftersom den här sortens besvär ofta kan behandlas, så att du kan börja njuta av (sex-)livet igen.

Orsaker till erektil dysfunktion

- **Fysiska orsaker** kan vara övervikt, åderförkalkning, skador på nervsystemet, testosteronbrist eller användande av läkemedel såsom antidepressiva eller betablockerare.
- **Psykologiska orsaker** kan vara alla former av stress, prestationsångest, spänningar, utbrändhet eller depression.

Tips

Om du fortfarande regelbundet har erektion när du vaknar på natten eller vid uppstigandet på morgonen är det troligen inte en fysisk, utan snarare en psykisk orsak som ligger bakom besvären.

Behandlingsformer vid erektil dysfunktion

Följande sunda livsstilsfaktorer verkar underlättande och har alltid positivt inflytande: motion, styrketräning, hälsosam kost, att hålla normalvikt, att sluta röka, tillräckligt med sömn och mer avkoppling. Om du inte får tillräcklig effekt genom att ändra din livsstil kan du överväga att använda läkemedel eller hjälpmedel eller genomgå en operation.

- **Läkemedel:** Potensmedel som t.ex. Viagra eller självinjektionsterapi vidgar blodkärlen tillfälligt vilket ökar blodtillförseln till penis.
- **Hjälpmedel:** En vakuumpump är ett effektivt medel för att framkalla erektion. En pubisring möjliggör att erektionen kan bibehållas under längre tid.
- **Operation:** Penisimplantat kan opereras in i svällkropparna och sedan helt enkelt pumpas upp tills en erektion bildats med ett så naturtroget utseende som möjligt. Denna metod har inga biverkningar.

Vill du göra slag i saken och bli av med dina besvär? Gå till:

<https://www.dokteronline.com/se/for-man/erektionsproblem/>

Hos Dokteronline får du diskret & professionell hjälp med online läkarrådgivning av europeiskt registrerade läkare. Efter några enkla steg bokar du din konsultation och får eventuella föreskrivna läkemedel hemskickade till dig.