



MAKALA YA AFYA / HEALTH PUBLICATION

KUPUNGUA KWA NGUVU ZA KIUME

Upungufu wa nguvu za kiume (*Erectile dysfunction*) ni hali ya uume kutokuwa na nguvu ya kutosha kufanikisha tendo la ndoa ambayo inaweza kuwa kushindwa kuanza au kukamilisha tendo.

Karibu kila mwanaume ambae yupo kwenye mahusiano amewahi kupata tatizo hili angalau mara moja. Hali hii ni ya kawaida kama inatokea mara chache, lakini kama inajitokeza mara kwa mara ni muhimu kupata ushauri wa kitaalamu.

Sababu za kupungua kwa nguvu za kiume zimegawanyika katika makundi makuu mawili; sababu za kiafaya na sababu za kisaikolojia. Matatizo ya kiafaya ambayo yanasababisha upungufu wa nguvu za kiume ni magonjwa ya moyo, kisukari na shinikizo la juu la damu; uzito mkubwa; na baadhi ya dawa. Mfumo wa maisha unaoongeza uwezekano wa kupunguza nguvu za kiume ni unywaji wa pombe kupita kiasi na uvutaji sigara. Sababu za kisaikolojia ni pamoja na hali ya wasiwasi, msongo wa mawazo au kutokuwa na maelewano na mwenza. Mara nyingi sababu za kiafaya na kisaikolojia hutokea kwa pamoja na zinategemeana; hasa kwa sababu kukosekana kwa nguvu za kiume kunaleta athari za saikolojia; athari za kisaikolojia zinaleta upungufu wa nguvu za kiume; hivyo kunakuwa na mzunguko wa tatizo.

Madhara yatokanayo na upungufu wa nguvu za kiume yanaonekana zaidi katika saikolojia ambapo muathirika anapata msongo wa mawazo na wasiwasi; vilevile husababisha mafarakano kwenye mahusiano. Na endapo tatizo ni kubwa linaweza kuleta ugumba.

Matibabu ya upungufu wa nguvu za kiume yanategemea na chanzo cha tatizo. Iwapo chanzo kitagundulika mfano kama ni dawa za ugonjwa fulani, daktari anaweza kushauri kubadilisha aina ya dawa; na ikiwa tatizo lipo kwenye upungufu wa vichocheo vya kiume daktari anaweza kushauri kutumia dawa za kuongeza vichocheo hivyo mwilini. Vilevile zipo dawa zinazotumika kuongeza msukumo wa damu kwenye uume na hizi zinatumiwa ili kuongeza nguvu za kiume. Japokuwa dawa hizi zinazuzwa kwenye maduka ya dawa, ni vizuri kupata ushauri wa daktari kabla ya kuzitumia ili kuweza kubaini chanzo, na endapo unastahili kutumia dawa hizo.

Njia za kupunguza uwezekano wa kupata tatizo la kupungua kwa nguvu za kiume ni kuzingatia lishe bora, kufanya mazoezi, kupunguza unywaji wa pombe na kuacha kuvuta sigara. Vilevile ni muhimu kupata ushauri wa kitaalamu iwapo unasumbuliwa na msongo wa mawazo au tatizo lolote la kisaikolojia. Uchunguzi wa afya mara kwa mara utabainisha magonjwa kama vile kisukari na shinikizo la damu na kuyadhibiti mapema kabla hayajaleta athari za kupungua kwa nguvu za kiume.

Na Madaktari bingwa wa magonjwa ya Homoni na Uzazi – HM Hospital - Bunju B

Kwa Huduma ya Kuonana na Daktari Bingwa piga simu namba:

+255 748 053303/+255 754 587900/+255 755 085586