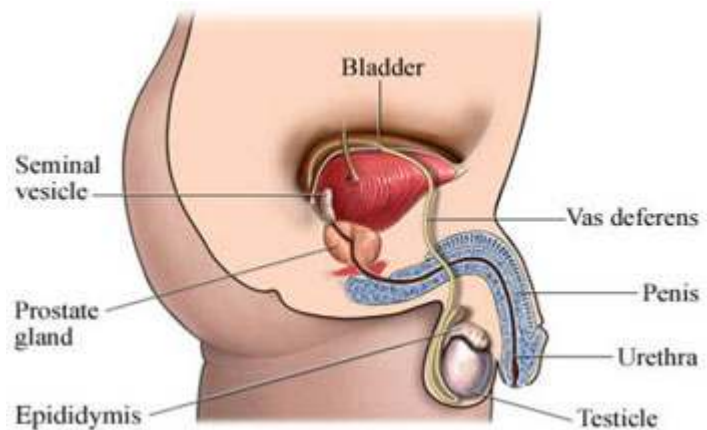


څيړونکي: پوهندوی ډاکټر جنت مير، تنگړه اړط پوهنځی، جلال آباد، ۱۳۸۸

د جنسي کمزورتيا (**Erectile dysfunction**) تعريف: په نورمال حالت کې د جنسي عمل د اجرا کولو په وخت کې قضيب نيغ، کلک او په Vagina کې د داخلیدو پوره قابليت لري. د دې قابليت کموالي او نشتوالي ته (E.D) Erectile dysfunction يا جنسي کمزورتيا وائي.

د نارينه جنسي وظيف او دلکيد نې فزيولوژيک کنترول

Physiologic Control of erection and Male sexual function



د نارينه جنسي وظيفو څو فکتورونو ته ضرورت لري.

۱- کافي جنسي خواهش (an intact libido)

۲- د قضيب دلکيدو قابليت

۳- Ejaculation يا دخلاصيدو قابليت

۴- Detumescences د ضرب او پرېدو قابليت

Libido جنسي خواهش ته وائي چې دلیدلو، بويولو، لمسولو، اوریدلو، تصوري او هارموني تغيراتو په نتيجه کې منع ته راځي. چې د سسترون په واسطه زياته او کيدای شي د بعضي هامونونو، روحي تشوشاتو او دواگانو په واسطه د منځه لاړه شي.

د قضيب دلکيدلو قابليت د يو شمير اناتوميک جوړښتونو په واسطه قضيب ته ورپه برخه کيږي چې د اجورښتونو عبارت دي د درې د ملسا (Corpora) عضلاتو يوه کتله ده چې د Lacunar space شبکه جوړه وي (څخه چې يوه جوړه ئې Cavernosa او يو ئې سپونجيزوم دي چې دا حليل Urethra پوښوي).

هره Corpora د يو کولاجني پوڅ په واسطه چې tunica albuginea نوم يږي احاطه شوي ده.

د قضیب پر سوب د لکیدنې سبب کیږي او د ځکه چې د Lorporal smoth M او شراینو د پوره استرخا څخه وروسته وړې عمیقې شبکې (Laruar net wark) ته د وینې جریان زیاتېږي چې په نتیجه کې Lorporal smoth M فشار کم د Fibrohlastic tunica albogenia په خلاف په Passive ډول د Emissary Veio د بندیدو سبب او په Corpura کې د وینې تجمع صورت نیسي او Erection (لکیدنه) منع ته راځي. (۱)

د نارینه جنسي عمل په څلورو مرحلو کې صورت نیسي:

۱- لکیدنه (**Erection**): چې درجه ئې مستقیماً د تنبې درجې (که تنبه روحي وي او که فزيکي) سره متناسبه ده. لکیدنه دهغه پاراسمپاتيک اعصابو په واسطه چې د ملا تیرد عجزې برخې نه د Pelvic nerve په واسطه قضیب ته راځي صورت نیسي. دغه پاراسمپاتيک اعصاب د نورو پاراسمپاتيک عصبي الیافو په عوض Nitric Oxide افرازي نایتریک او کساید د قضیب شراینو ته استرخا ورکوي او دکارپورا په Erectile انساجو کې دملسا عضلي الیافو استرخا منع ته راوړي چې په نتیجه کې په Erectile انساجو کې د شریاني وینې د راتولیدو سبب کیږي، وریدې وینه قسماً بندېږي، فشار په کې لوړ او لکیدنه صورت نیسي (۲).

۲- بنویه والې (**Lubrication**): چې دا هم د پاراسمپاتيک اعصابو وظیفه ده او هغه په دې ډول چې د جنسي تنبه په وخت کې پاراسمپاتيک سیالي برعلاوه ددې چې دلکیدنې سبب کیږي Urethral gland او Bulbo urethral غداوت هم تنبه کوي او میو کس یا مخاط افرازي او همدغه مخاط د جنسي عمل په وخت کې په احلیل کې جریان لري ترڅو د مهبل په بنویه والې او غوړوالې کې مرسته وکړي.

بنویه والې نسبت نارینه ته په زیاته اندازه د بنځو په واسطه صورت نیسي خو که بنویه والې نه وي د جنسي عمل په وخت کې زیږوالې او درد منع ته راځي او دا کار په عوض ددې چې جنسي حسبت تنبه کړې نهې کوي ئې (۲).

۳-۴. د خوند اخیستنې او خلاصیدنې (**Emission & ejaculation**) مرحله:

چې د سمپاتيک اعصابو وظیفه ده، د نارینه جنسي عمل لوړه او خوندوره مرحله ده، کله چې جنسي تنبه په زیاته اندازه شدت اختیار کړي د ملا تیر عکسوي مرکزونه د اولي او دویمې قطنې فقراتو د منع مسافونه سمپاتيک سیالي تناسبې اعضاو ته رالېږي او خوند اخیستنه شروع کیږي.

خوند اخیستل د Vas defens او امپولا د تقلص په نتیجه کې شروع او ددې سبب کیږي چې سپرم په داخلي احلیل کې ورواچوي، ددې نه وروسته د پروستات د غدې عضلي پوښ تقلص کوي دا تقلص د منوي ویزیکل د تقلص په واسطه تعقیبېږي ترڅو د پروستات مایع او منې وباسي او سپرم مخکې بوځي. ټول مایعات په داخلي احلیل کې دهغه میوکس سره چې په احلیل کې افرازيږي مخلوط او منوي مایع جوړوي.

دغه ټولې پروسي ته Emission وائي .

د داخلي احليل ډكيدل سمدستي حسې سيالې راپاروي او د Pudendal nerve

په واسطه يې د ملا د تير عجزې برخې ته ليري او داخلي تناسلي اعضاو ته د ناخاپې ډكوالي حسيت وركوي او د همدې اعضاو د تقلص سبب كيږي چې همدغه كار د تناسلي قنات او احليل په فشار كې زياتوالي راوروي او خلا صيدنه صورت نيسي . په همدغه وخت كې حوصلي او تنفسي عضلات په موزون ډول تقلص كوي او د قضيبي او حوصلي د ټيل وهونكو حرڪاتو سبب كيږي چې په نتيجه كې منوي مابع د مهبل عميقي برخې او حتي درحم غاړې ته رسيري د خوند اخيستلو او خلاصيدلو دغه ټول پريود ته Male orgasm وائي ددې نه وروسته دنارينه جنسي تنبه بيرته وركيږي او د ۱-۲ د قيقو په موده كې لكيدنه له منځه ځي چې دغه حالت ته ريزولوشن وائي (۲) .

د نارينه د جنسي عمل د اجرا لپاره عصبي تنبهات ډير رول لري او د اكار د عصبي سيستم په واسطه د ليكيډلو او خلاصيدلو نتيجه د Spinal Pathway د تنبه يا نهې په واسطه كنترولوي

د ليكيډلو عمل د مركزي (سايكوجنيك) او محيطي (عكسوي) تعصيب د يو ځاي والي په واسطه پلان كيږي . هغه حسې اعصاب چې د قضيبي د لغړې برخې (glan) او پوستكې د ريسپتورونو څخه منشا اخلي يو ځاي كيږي او د قضيبي Dorsal nerve جوړوي او دا عصب په Pudendal-N كې Dorsal root ganglia S4-S2 ته ځي .

نوټ: د جنسي عمل د شروع لپاره د حسې عصبي اليافو مهمه منبع د قضيبي سردي (۱)

داسر (glan) يو خاص ، حساس او نهائي عصبي سيستم لري چې حسې سيالې په كې مركزي عصبي سيستم ته انتقاليري - ددې حسيتونو خاص حسيت د جنسي حسيت په نوم باندې ياديري (۲) .

د جنسي عمل په وخت كې سوليدل د قضيبي په سر كې حسې عصبي نهايت تنبه كوي او سيالې د Pudendal N په واسطه وړل كيږي او بيا د عجزې ظفيري په واسطه د ملا د تير عجزې برخې ته ننوزي او بلاخره دماغ ته انتقاليري (۲) . د قضيبي دمجاوړو برخو لكه د مقعد اپيتيليوم او دصفن د كڅوړې تنبه كيدل د ملا تير ته سيالې ليري او د جنسي عمل د تنبه سبب كيږي . جنسي حسيت كيداې شي د داخلي ساختمانونه لكه احليل ، مثاني ، پروستات ، منوي ويزيكل ، حصيو او منوي قنات څخه منشا واخلي . (۲)

څرنگه چې د جنسي حسيت يو مهم سبب دا فرازاتو په واسطه د جنسي اعضاو ډكيدل دي نو د همدې كبله د جنسي اعضاو التهاب او انتان بعضي وخت د دوامداره جنسي سوچ سبب كيږي . بعضي دواگانې لكه Canthrades د مثاني او احليل د تخرشيت په واسطه جنسي سوچ تقويه كوي او همدارنگه نايټريك او كسايد چې داوغيو داسترخاسبب كيږي د ليكيدني سبب او د Endothelin I په واسطه لكيدل د منځه ځي (۱) .

د جنسې عمل دا اجرا لپاره مهمه تنبه عبارت درو چې تنبه څخه ده چې شخص ته د جنسې عمل قابلیت وربښي لکه د جنسې عمل په باره کې سوچ کول او په خوب کې جنسې عمل اجرا کول کیدای شي شخص په جنسې عمل مجبور کړي .
نوټ: د خوب په وخت کې جنسې عمل زیاتره د عمر په اوله لسیزه کې موجود وي .

سره ددې چې د جنسې عمل دا اجرا لپاره روحي فکتورونه رول لري خو د دماغ وظيفې ددې عمل دا اجرا کولو لپاره ډیر ضروري نه دي ځکه چې په حیواناتو کې تجربو ښودلې ده چې د ملا د تیر د قطع کولو نه وروسته (د قطنې ناحیې څخه پورته) بیا هم ejaculation صورت نیسي . نو ځکه ویلي شو چې جنسې عمل د هغه عکسوي میکانیزمونه و اسطه چې د ملا د تیر په قطنې او عجزې برخه کې راټول شوي دي صورت نیسي او دا میکانیزمونه د دماغ نه د حقیقي جنسې او روحي تنبهاتو په واسطه شروع کیږي (۲) .

د ED اسباب: نارینه جنسې کمزورتیا په عمومي ډول په دوو گروپو ویشل کیږي چې یو ئي روحي منشا لري او د Psychogenic ED په نوم او بل ئي عضوي یا فزیکي منشا لري او د Organic ED په نوم یادېږي .

Psychogenic یا روحي جنسې کمزورتیا په زیاته اندازه د قهر ، تشوش ، خفگان او ویرې له کبله منځ ته راځي . (۱) (۳)
(۴) . همدارنگه د حاملگې ویره ، او د جنسې عمل په واسطه د ناروغیو انتقال په کې رول لري . Organic ED د یو شمیر عضوي افاتو لکه دیابت او قلبې و عائي ناروغۍ چې قضیب ته دوینې جریان په کې متاثره کیږي منځ ته راځي . همدارنگه د مثنې ، پروستات ، پښتورگو او چورې عملیاتونه چې کله کله په کې تناسلي اعضاو ته تلونکې عصبي ریشې قطع کیږي او تناسلي اعضا د عصبي تنبه نه بې برخې کیږي د نارینه د جنسې کمزورتیا سبب کیږي . دمخدره موادو لکه هیروئین ، سگرت ، نسوار ، پان او د الکولو استعمال د نارینه جنسې کمزورتیا په منځ ته راتلو کې هم رول لري . د دواگانو لکه د وینې د فشار ضد دواگانې ، Anti peptic ulcer دواگانې او Anti depressant کولې شې د E.D سبب شي . نیورولوژیک افات لکه پرکن سونیزم او داسې نور ددې ناروغې یو مهم سبب جوړوي .

سپورتي لوبې لکه باسیکل سواري ، جناسټیک ، د اس سپارلې کولې شې د E.D سبب شي (۳) (۴) .
پخوا داسې عقیده موجوده وه چې د E.D زیاتره اسباب روحي فکتورونه جوړه وي خوتازه څیړنې وائي چې د E.D زیاتره پېښې عضوي منشا لري (۷) .

د Psychogenic او Organic E.D ترمنځ فرقونه په لاندې ډول دي:

- ۱- په روحي جنسې کمزورتیا کې د ناروغۍ شروع ناڅاپي او د یو خاص مشکل سره ښکاره اړیکې لري . حال دا چې په Organic E.D کې په ۹۵٪ واقعاتو کې د ناروغۍ سیر چلې او په خپل وخت نه تشخیص کیږي .
- ۲- په روحي جنسې کمزورتیا کې د ناروغۍ کورس انتخابي ، وقفوي او حملوي وي خو په عضوي جنسې کمزورتیا کې دوامداره او پرمخ تللي تشوشاتو سره ملگري وي .

۳- په روحې جنسې کمزورتيا کې د مختلفو تنبها تو په واسطه لکه د ملگري بدلیدل ، موټک وهل او نورو په واسطه لکيدنه صورت نيسي خو په عضوي جنسې کمزورتيا کې صورت نه نيسي .

۴- په روحې کمزورتيا کې شپينې او سهارنې لکيدنه په عمومي ډول موجود وي خو په عضوي جنسې کمزورتيا کې موجود نه وي او يا ئي په شدت کې کموالي موجود وي (۷) (۸) .

Patho Physiology

E.D د درې اساسي ميکانيزمونو په نتيجه کې منځ ته راځي .

۱- د erection د شروع کيدلو عدم کفايه

۲- د تناسلي قناتونو او erectile انساجو د کيدلو عدم کفايه

۳- په Lacunar Space کې د مناسب مقدار وينې نه زخيره کيدل .

اولنې فکتورونه ئي د سايکو جينک ، نيورولوژيک او اندوکرينو لوجيک تشوشاتو سره تړاو لري د تناسلي قناتونو او erectile انساجو نه د کيدل زياتره د شرياني افاتو د کبله چې قضيب ته د وينې جريان په کې زيانمن کيږي منځ ته راځي او په Lacunar Space کې د مناسب مقدار وينې نه د زخيره کيدل د وريدي بندش او عدم کفايي د کبله منځ ته راځي (۱) .

Vasculogenic افات لکه اتيرو سکليروزس ، ترضيضي شرياني ناروغۍ او داسې نور قضيب ته د وينې جريان کم او په نتيجه کې د قضيب شخوالي کم او د پوره لکيدلو وخت اوږدېږي (۱) .

همدارنگه د وريدنو پواسطه زياته out flow د مناسبې In flow سره ممکن د ED په منځ ته راتلو کې رول ولري او دا ځکه چې پدې حالت کې مناسبه اندازه وينه راځي او زياته اندازه بيرته ځي نو په نتيجه کې د لکيدولو لپاره ضرورت نه پوره کيږي دا حالت زياتره د Trabecullar ملسا عضلاتو د عدم استرخاد کبله منځته راځي (۱)

هغه نيورولوژيک افات چې د ملا د تير عجزی برخي او يا قضيب ته د اوتو نوميک اليافو په ورتگ کې خنډ راولي د قضيب د ملسا عضلاتو د استرخا سبب کيږي او په ED منجر کيږي . هغه خلک چې د ملا د تير تريضيض ولري د جنسي کمزورتيا درجه يي د تريضيض په ليول او compliance پورې اړه لري هغه خلک چې د ملا په تير کې په کمه اندازه تريضيض ولري او يا تريضيض د ملا د تير په پورتنۍ برخه کې وي د لکيدلو قابليت پکې نسبت هغه خلکو ته چې تريضيض ولري يو څه پکې د ملا د تير په ښکتنۍ برخو کې وي زيات دي سره ددي چې په 75% خلکو کې چې د ملا د تير تريضيض ولري يو څه اندازه د لکيدلو قابليت لري خو صرف 25% د دخول لپاره کافي erection لري نيورولوژيک افاتونه لکه Multipale sclerosis او peripheral nevropathy په معمول ډول د ED سره ملگري وي .

محيطي نيوروپاتي په زياته اندازه د ډيابت او الکوليوم د کبله منځته راځي

د حوصلې عملياتونه ممکن د اوتو نوميک اعصابو د قطع کيدلو د کبله د ED سبب شي

اندوکراینولوژیک فکتورونه لکه اندروجن Libido زیاتوی لکن صحیح رول ئی د لکیدولو په پروسه کی واضح ندی . هغه خلک چې د تستسترون اندازه په کې ډیره کمه وي کیدای شي دلیدلو او یانورو جنسي تنبه گانو په واسطه پکې لکیدنه صورت ونیسي خوبیا هم د تستسترون نارمل اندازه خصوصا په زړو خلکو کې د لکیدنې لپاره ضروري ده (۱) که ED د هایپو گونادیزم د کبله منخ ته راغلي وي د اندروجن په واسطه تدایي ممکن بڼه نتیجه ورکړي خو که چیرته د داخلي تستسترون لیول نارمل وي نو بیا کومه نتیجه نه ورکوي .

د پرولکتین زیاتوالي لیبیدو کموي او داځکه چې Gonado tropin releasing هارمون د فشار لاندې نیسي او دا کار د تستسترون په اندازه کې کموالي راوړي .

هغه خلک چې په ډیابت اخته وي تقریبا ۳۵-۷۵٪ کې په ED هم اخته وي چې پتالوژیک میخانیکیت ئی د وعایي او نیورولوژیک اختلاطاتو نتیجه ده .

د ډیابت غټ اختلاطات زیاتره د عمر سره رابطه لري خو واړه اختلاطات یې د ډیابت د دوام او گلاسیمیک کنترول د درجې سره رابطه لري .

نوټ: هغه خلک چې په ډیابت اخته وي په عصبي او اندوتیل دواړو انساجو کې د Nitric oxide synthetase کموالي موجود وي .

سایکو جنیک فکتورونه چې په ED کې ډیر زیات ارزښت لري په دوو میخانیکیتونو د لکیدنې مخه نیسي اول دا چې روحي یا سایکو جنیک تنبهات کوم چې د ملاتیر ته ځي Reflexogenic عکس العمل نهې کوي چې په نتیجه کې قضیب ته داو عیو د توسع په میخانیکیت Out flow فعالیت بلاک کيږي دویم دا چې په مشوش خلکو کې د سمپاتییک اعصابو زیات فعالیت د قضیب د ملسا عضلاتو تون زیاتوي . (۱)

په عمومي طبي کلینکونو کې د دواگانو لکه د فشار ضد دواگانې ډایوریتیک او B-blocker دواگانې ۲۵٪ د ED لپاره مساعد فکتورونه جوړوي . (۱)

دا دواگانې یا په مستقیم ډول په کارپورل لیول باندې تاثیر کوي (د کلسیم چینلونو بلاک کوونکې دواگانې) او یا په غیر مستقیم ډول Pelvic blood pressure په واسطه چې د قضیب په شخوالي کې رول لري تاثیر لري .

استروجن ، H2-receptor antagonist او سپرینو لکتون د گونادوتروپین جوړښت د فشار لاندې نیسي او د اندروجن تاثیرات قطع کوي نو ځکه د ED سبب کيږي .

انتې ډیرزانتې ، انتې سایکوتیک ، نیورولپتیک او تراي سایکلک د لکیدنې خلاصیدنې اورگزم او لیبیدو د تشوشاتو سره ملگري وي . (۱-۸)

Digoxin induced ED د Na⁺ K⁺ATP ase پمپ بلاک او په نتیجه کې داخل حجروي کلسیم او د کارپورا د ملسا عضلاتو تون زیاتیري که چیرته د دوا استعمال او ED پېښې په یو وخت کې صورت ونیسي باید دوا قطع شي که چیرته د ED تداوي په غیر د دوا څخه صورت ونیسي دابه ډیره ښه وي (۸) .

کلینیکي ښه (Clinical evaluation): د دې دپاره چې د ED ممکن اسباب تر یو حده لرې شي باید د دې سرې په باره کې پوره معلومات ترلاسه شي ترڅو مشکل په اصلي شکل رابنکاره شي د دې هدف د سرته رسولو لپاره باید د اکترا او ناروغ ترمنځ اول ښه رابطه جوړه شي او بیا مکمله طبي تاریخچه او دامکان په صورت کې مکمل معاینات اجرا شي ترڅو معلومه شي چې ED سایکوجنیک او که عضوي منشا لري .

اولني سوالونه باید د اعراضو په شروع ، د لکيدو په دوام ، موجودیت او پرمختگ باندې متمرکزې شي . د سهارني وختې او شپيني erection تاریخچه باید واخيستل شي . (۱) .

د قضیب دکور والې ، درد او دليیدو په باره کې باید مکمل معلومات ترلاسه شي اوداځکه چې د ليبيدو کموالي او ED کله کله د اندوکرايني تشوشاتو لکه د پرولکتين زیاتوالي او د تستسترون د کموالي له کبله منع ته راځي . (۱-۸) . د مختلفو ملگرو سره د جنسي عمل په باره کې باید معلومات ترلاسه شي . ښکاره تشوشات لکه ډيابېت ، د کروني شريان ناروغی ، د ليبيدو تشوشات ، فشار ، Smoking ، الکوليزم ، د اندوکراين او نیورولوژیک تشوشات باید ځانته معلوم کړو .

د ناروغ څخه د جراحي عملیاتو لکه د کلمو ، پروستات ، مثاني او داو عیو جراحي په باره کې پوره تاریخچه واخيستل شي . د واده تشوشاتو ، د صحت ، طلاقو ، مالي مشکلاتو اود خپلوی په رشته کی باید پوره معلومات لاس ته راوړو په فزيکی معاینه کی باید د فشار علامی ، هیموگلوبین ، د تایرود غدی جس کیدل ، قلبی وعائي ناروغی ، د اندوکراين تشوشات ، د خارجي تناسلی اعضاو او پروستات د غدی افات باید ټول وکتل شي - قضیب د کار پورا په امتداد جس شي او وکتل شي چه کومه فبروتیک کتله وجود لري او که نه (۱-۸) .

نیورولوژیک معاینات او خصوصاً د مقعد د معصرې ټون باید وکتل شي ، انتخابي لابراتواري تستونه د ED په ټولو پېښو کې یوه اندازه مشوره ورکولای شي . (۱) .

مثلا د سیروم د پرولکتين لیول او گونادوتروپين باید اندازه شي . (۱) .

. C.B.C ، سیروم کمیستري ، پروتین او دليپیدو معلومول ممکن ارزښت ولري . دنارینه جنسي کمزورتیا اپیدیميولوژي (Epidemiology of erectile dysfunction):

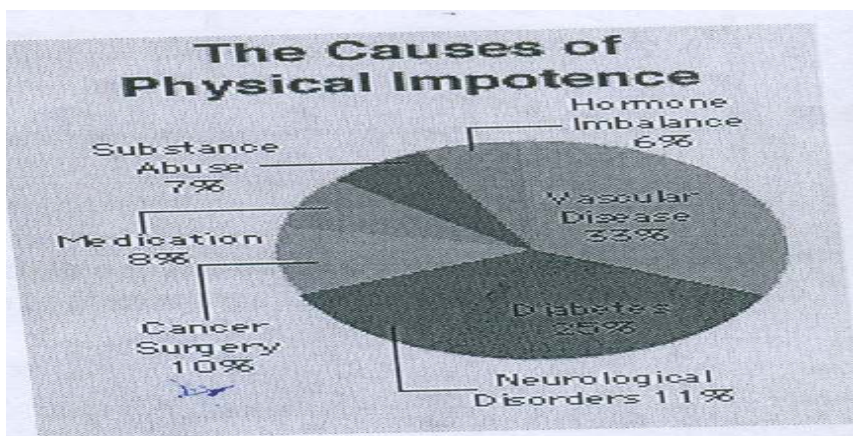
هغه سروې چې په ۲۰۰۳ کال کې په پاکستان ، مصر ، او نایجریا کې په شریکه شوې ښي چې په پاکستان کې ۸، ۸۰٪ په مصر کې ۲، ۲۳٪ او په نایجریا کې ۴، ۵۷٪ خلک په ED اخته دي . (۵) .

خو هغه سروې چې په MMAS (Massa chuat mate aging study) کې تر سره شوې رانېږي چې د هغه خلکو چې عمر ونه بېي د ۴۰-۷۰ کلونو ترمنځ وي ۵۲٪ بې په دې کړاو اخته دي چې د دې جملې نه ۱۰٪ بېي مکمله جنسې کمزورتيا ، ۲۵٪ بېي متوسطه اندازه او ۷٪ بېي په کمه اندازه جنسې کمزورتيا لري . (۱)

Complet ED هغه ده چې لکيدنه په کې بلکل صورت نه نيسي . Moderale هغه ده چې لکيدنه په کې په کمه اندازه موجود وي خو ددخول پوره قابليت نه لري .

Minimal ED هغه ده چې لکيدنه په کې موجود وي او ددخول قابليت هم لري خو ددخول سره سم انزال صورت نيسي او قضيب سمدستي خپل کلکوالي او پرسوب دلاسه ورکوي . (۵)

يو شمير نورې څيړنې (Impotence causes and soltion) بڼې چې د ED زياتره پيښې د عضوي افاتو له کبله منځ ته راځي تقريباً ۳۳٪ پيښې يې د وعايي افاتو د کبله ۲٪ يې د هارموني ، ۸٪ يې ددواگانو د استعمال ، ۱۰٪ يې د جراحي عملياتو ، ۱۱٪ يې د نيورولوژيک افاتو ۷٪ يې د عادت او ۲۵٪ يې د ډيابټد کبله د جنسې کمزورتيا راپور ورکړي (۳) .



NHSLs د ED پيښې په هغه خلکو کې چې زياته ويږه او خرابه حفظالصحه لري راپور ورکړي . (۱)

يو شمير څيړنې (Impotence causes and solution) بڼې چې د ED پيښې د عمر په زياتيدو سره زياتيږي چې په لاندې جدول کې ښودل شوي دي .

عمر او نارينه جنسې کمزورتيا (Aging and Impotence)				
عمر په کال	هغه خلک چې مکمله جنسې کمزورتيا لري	هغه خلک چې متوسطه جنسې کمزورتيا لري	هغه خلک چې کمه درجه جنسې کمزورتيا لري	هغه خلک چې جنسې کمزورتيا نه لري
۴۰	۵٪	۷٪	۱۷٪	۲۱٪

۴۵	%۷	%۲۱	%۱۷	%۵۲
۵۰	%۸	%۲۳	%۱۷	%۵۲
۵۵	%۱۰	%۲۲	%۱۷	%۴۷
۶۰	%۱۲	%۲۸	%۱۸	%۴۳
۶۵	%۱۳	%۳۲	%۱۸	%۳۷
۷۰	%۱۵	%۳۴	%۱۸	%۳۳

ED د aging د پروسې نارمله برخه نه ده خود عمر په تیریدو سره یو شمیر نوروفکتورونه چې جنسي کمزورتیا ته موقع

برابره وي په سرې کې منع ته راځي .

بعضې عالمانو راپور ورکړې چې جنسي فعالیت د ۷۰-۸۰ کلنې پورې موجود وي خود بل طرفه د ED زیات واقعات په

زړو خلکو کې موجود وي او هغه خلک چې عمر ونه یي د ۴۰-۷۰ کلنې پورې وي ۲۵٪ یي په ED اخته وي (۸)

چې د دې جملې څخه ۳۰٪ یي هغه خلک دي چې عمر ونه یي د ۲۵ کلو څخه لوړ وي (۸)

او هغه خلک چې په ډیابیت اخته وي ۵۰٪ یي جنسي کمزورتیا لري .

د څیړنې مواد

۱- مفصله تاریخچه چې د نارینه جنسي کمزورتیا ED Erectile dysfunction په اړوند ټول معلومات په کې راټول شوي

دې .

۲- د فشاراله .

۳- ستاسکوپ

۴- تله

۵- فیته (متر)

۶- دست کشې

۷- د وینې د گلوکوز دمعلومولو اله (Blood glucose meter) .

د څیړنې کړنلاره

سره د دې چې د دې کړاو د پوره تشخیص لپاره کافي امکانات زمونږ په لاس کې نشته خوبیا هم ماترخیلې اندازې کوشش

کړې ترڅو ښه معلومات راټول کړم نو د دې هدف د سرته رسولو لپاره ما دغه څیړنه په ۱۳۸۲/۴/۲۵ نیټه شروع کړې او ټول

۱۰۰۰ تنه عام نارینه وگړي چې عمر ونه یي د ۲۰-۷۰ کلنې پورې وه په معاینه خانه د عامې روغتیا په روغتون او دخپل کار

په ساحه لکه په کورو او کلیو کې کتلې او د دې ۱۰۰۰ تنو د جملې څخه مې ۵۵۰ تنه چې په دغه کړاو اخته وه بیل کړې او په دې ډول مې دخپل کار کړنلاره مخکې بیولې .

په روميې گام کې مې دجنسې کمزورتیا گیله من سړې په یوه بیل ځای کې ارام کینیناوه په خوشحالی او ورین تندې مې ورسره خبرې شروع کولې او دې به مې پوهاوه چې که ریښتیا ووايي او خپل رازونه پټ ونه ساتي نو ښه کیږي بیا مې ترې مفصله تاریخچه لکه نوم ، دپلارنوم ، عمر ، واده ، روحې تشوشات ، اقتصادي مشکلات ، ورځنې کارونو ، عادت ، مخکینې ناروغيو لکه قلبې وعایي ناروغي ، دیابت ، دجراحی عملیاتونو لکه دپروستات ، مثاني ، کلمو او چورې عملیاتونه ، دجنسې یو ځای والې په وخت کې د درد ، سهارنې لکیدنې د خپلوې په رشته کې د مشکلاتو ، دلکیدنې په دوام ، پرمختگ او دقضیب دکور والې په باره کې پوره معلومات راټول کړې .

په فزیکي معاینه مې ددې خلکو ښکاره ښه هم په سترگو لیدلې او هم مې وزن ددې فورمول له مخې محاسبه کړې

$$B.M.I = \frac{\text{وزن په کیلو گرام}}{\text{قد په متر}^2}$$

هغه خلک چې Body mass index (B.M.I) ئي د ۲۵-۲۷ $\frac{\text{وزن په کیلو گرام}}{\text{قد په متر}^2}$ کې شمیرلې دي .

پورې په زیات وزن لرونکو او هغه چې B.M.I ئي د ۳۰ څخه $\frac{\text{وزن په کیلو گرام}}{\text{قد په متر}^2}$ کې شمیرلې دي .
بیامې دست کشې په لاس کړې د قضیب او خصیو جسامت ، حساسیت ، پرسوب د صفن په کڅوړه کې د خصیو ، مایع او کتلې موجودیت مې په لاسونو جس کړې ، دویني فشار مې کتلې او دویني گلوکوز مې د دیابت دمعلومولولپاره په Blood glucose meter اندازه کړې او ددې نه وروسته مې پورتنې ټول معلومات راټول کړې او کوم سبب چې زما په نظر به ئي د جنسې کمزورتیا سره تړاو لاره په هغه جدول کې چې مخکې مې دکارلپاره اماده کړې وه په ښه او د Percentage په میتود سره مې دخپل کار کړنلاره مخکې بیولې .

په دې څیړنه کې ما ټول ۱۰۰۰ تنه عام نارینه وگړې د عمر ، ظاهري ښې ، اسبابو او دناروغۍ د شدت له نظره کتلې او داسبابو له نظره مو په دوه گروپونو تقسیم کړې چې یو یې د سایکوجنیک او بل ئي د عضوي جنسې کمزورتیا څخه عبارت دي او بیا مو په څو ورو گروپو تقسیم کړې چې وروسته ئي په پوره ډول یادونه شوې ده .

پایله

په دې څیړنه کې ما ټول ۱۰۰۰ تنه عام نارینه وگړې چې عمر ونه ئي ۲۰-۷۰ کالونو ترمنځ وه د څیړنې لاندې نیولې چې ددې جملې څخه ۵۵۰ تنه (۵۵٪) بي دجنسې کمزورتیا سره لاس په گریوان دي . لمړې جدول
په دویم گام کې مې نوموړې خلک د عمر له نظره څیړلې هغه خلک چې عمر ونه ئي ۲۰-۳۰ کلنې پورې وه ټول ۸۰ تنه (۱۴،۵٪) هغه چې عمر ئي د ۳۱-۴۰ کلنې پورې وه ټول ۹۰ تنه (۱۲،۳٪) هغه چې د ۴۱-۵۰ پورې وه ټول ۹۰ تنه (۱۲،۳٪) د ۵۱-۶۰ پورې ۱۰۰ تنه (۱۸،۳٪) او هغه چې عمر ئي د ۶۱-۷۰ پورې وه ۱۹۰ تنه (۳۴،۵٪) وه دویم جدول

د ناروغۍ د شدت له نظره زموږ په څېړنه کې راغلي چې په مکمله جنسي کمزورتيا اخته خلک (Complete ED) ۱۱۰

پېښې (۲۰٪) په متوسطه درجه اخته خلک (Moderate E.D) ۸۲ پېښې (۱۵٪) او په کمه درجه پېښې (Minimal E.D)

۳۵۸ پېښې (۲۵٪) وې. دريم جدول

د ظاهري بڼې له نظره زموږ په څېړنه کې راغلي چې د ۴۸۴ تنو (۸۸٪) وزن نارمل، د ۵۵ تنو (۱۰٪) وزن دنارمل نه زيات

(Over weight) او ۱۱ تنه (۲٪) يې چاق Obese\ وه. څلورم جدول

د اسبابو له نظره زموږ په څېړنه کې د روحي جنسي کمزورتيا (Psychogenic E.D) پېښې ۳۴۱ تنه (۲۲٪) او د عضوي

جنسي کمزورتيا (Organic E.D) پېښې ۲۰۹ تنه (۳۸٪) دي. پنځم جدول

زموږ په څېړنه کې موچې عضوي جنسي کمزورتيا د سببې عامل له نظره په څو ډولونو ويشلې په لاندې ډول نتايج يې په

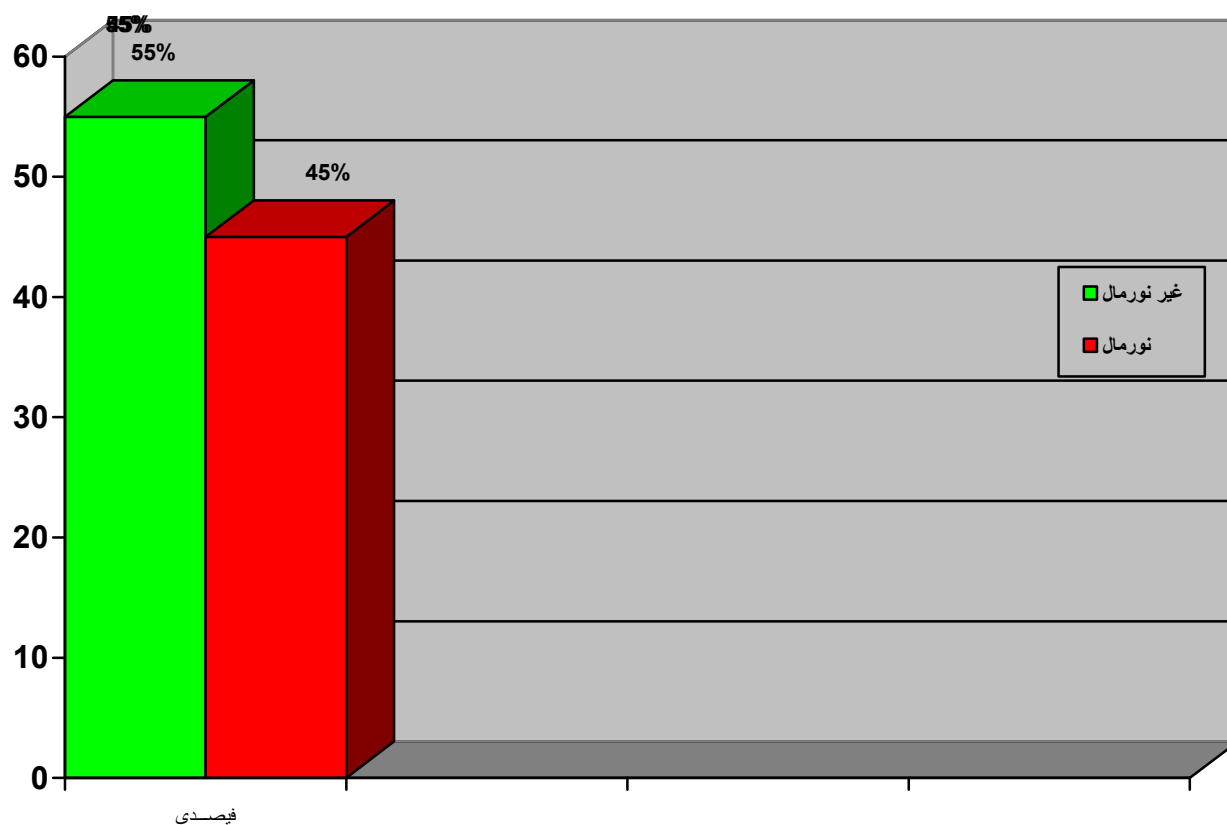
لاس راغلي.

Vasculogenic E.D ۵۵ تنه (۱۰٪)، Medicated E.D ۶۰ تنه (۱۰، ۹٪) Diabetic E.D ۳۸ تنه (۲، ۹٪)، ۳۴ تنه (۲، ۱۸٪)

ني Post. Surgical ، Habitual ، ۱۲ تنه (۲، ۹٪) او Alcoholic E.D يې ۲ تنه (۱٪) جوړوي. شپږم جدول

لمرې جدول په ۱۰۰۰ تنه عام نارینه وگړو کې د نارینه جنسې کمزورتیا پېښې رابښې .

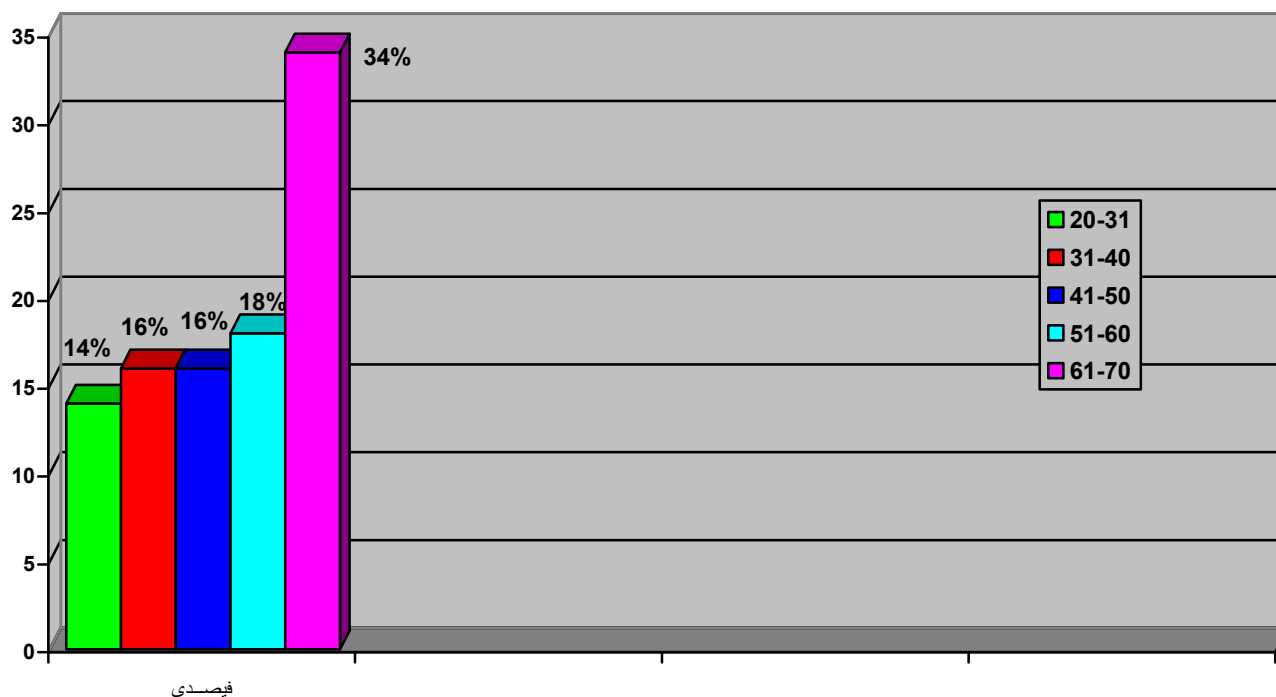
د خلکو ټول شمیر	پېښې	فیصدي
غیر نورمال	۵۵۰	%۵۵
نورمال	۴۵۰	%۴۵



لمرې گراف مونږ ته په عام نارينه وگړو کې د جنسې کمزورتيا اخته خلکو فيصدي په گوته کوي.

دويم جدول د عمر له نظره د جنسې کمزورتيا و پيښې راښيي.

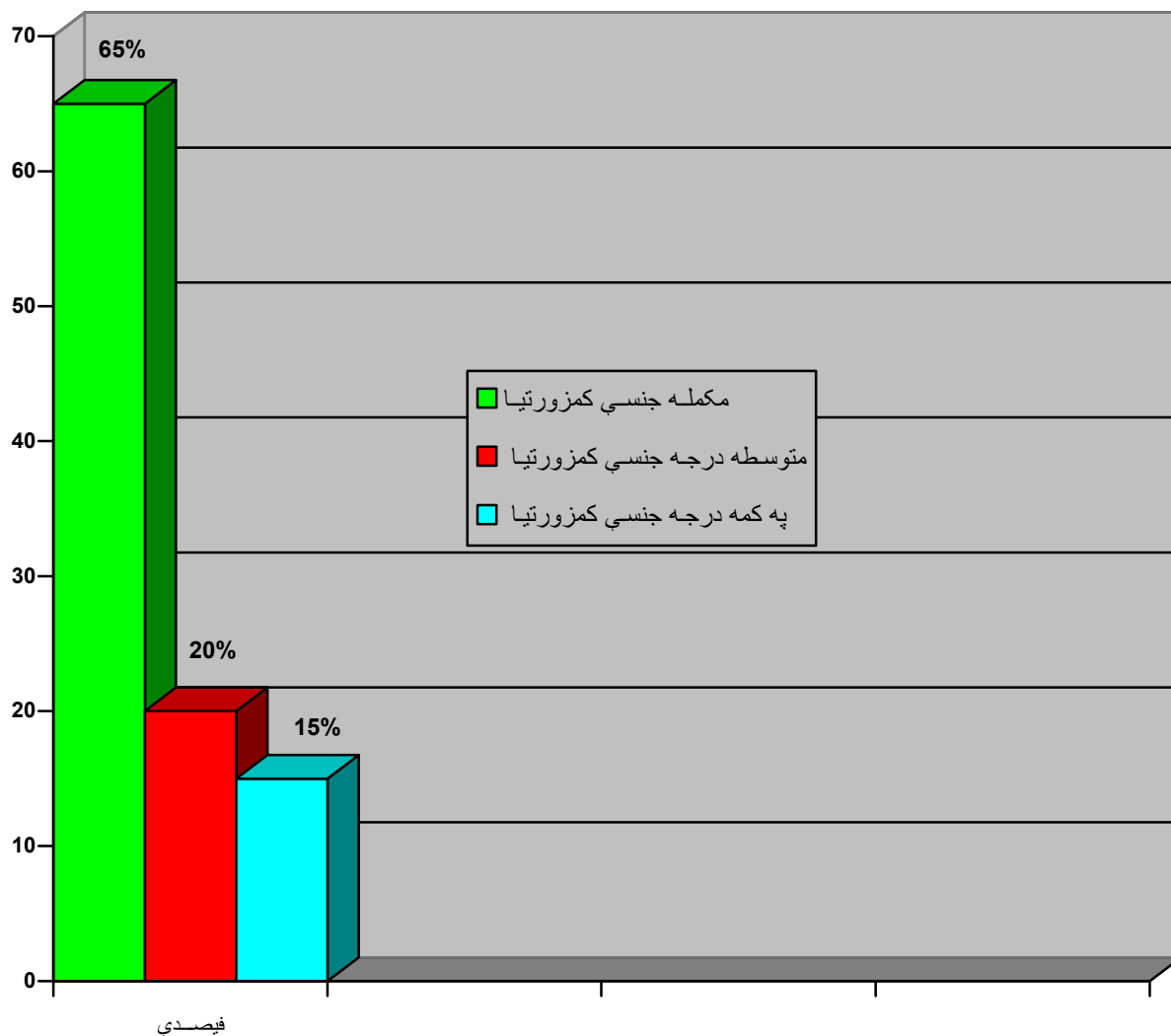
فيصدي	پيښې	عمر
٪۱۴،۵	۸۰	د ۲۰-۳۰ کلنې
٪۱۲،۳	۹۰	د ۳۱-۴۰ کلنې
٪۱۲،۳	۹۰	د ۴۱-۵۰ کلنې
٪۱۸،۲	۱۰۰	د ۵۱-۶۰ کلنې
٪۳۴،۵	۱۹۰	د ۶۱-۷۰ کلنې



دویم گراف د عمر له نظره د جنسې کمزورتیا پیښې او فیصدي رانېږي.

دریم جدول د شدت د درجې له نظره د جنسې کمزورتیا و پیښې رانېږي.

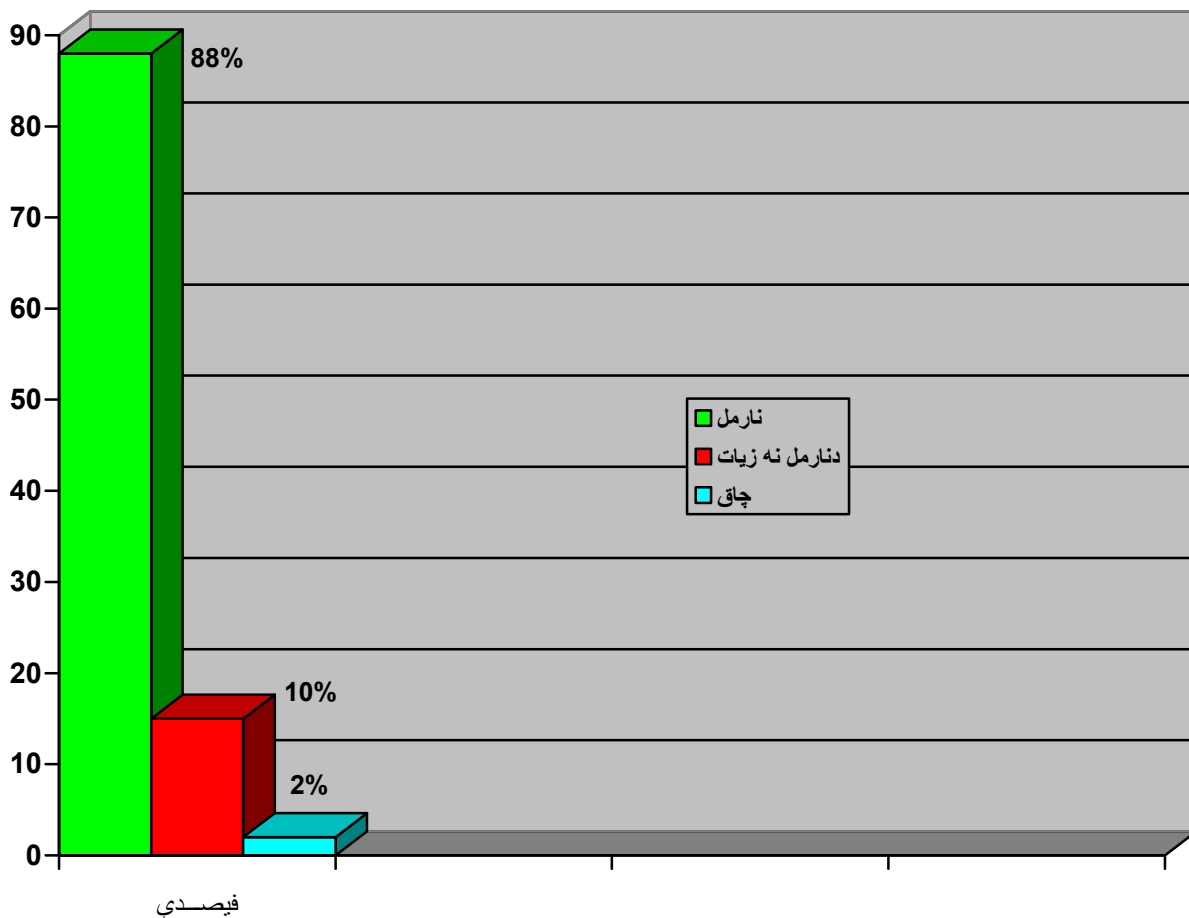
د ناروغۍ دوخامت درجه	پیښې	فیصدي
په کمه درجه جنسې کمزورتیا	۱۱۰	٪۲۵
مکمله جنسې کمزورتیا	۸۲	٪۲۰
متوسطه درجه جنسې کمزورتیا	۳۵۸	٪۱۵



دریم گراف دناروغی د شدت د درجې له نظره د جنسي کمزورتيا (E.D) فیصدي او پینې په گوته کوي.

څلورم جدول د ظاهري بڼې اړیکې د جنسي کمزورتيا سره رابڼې.

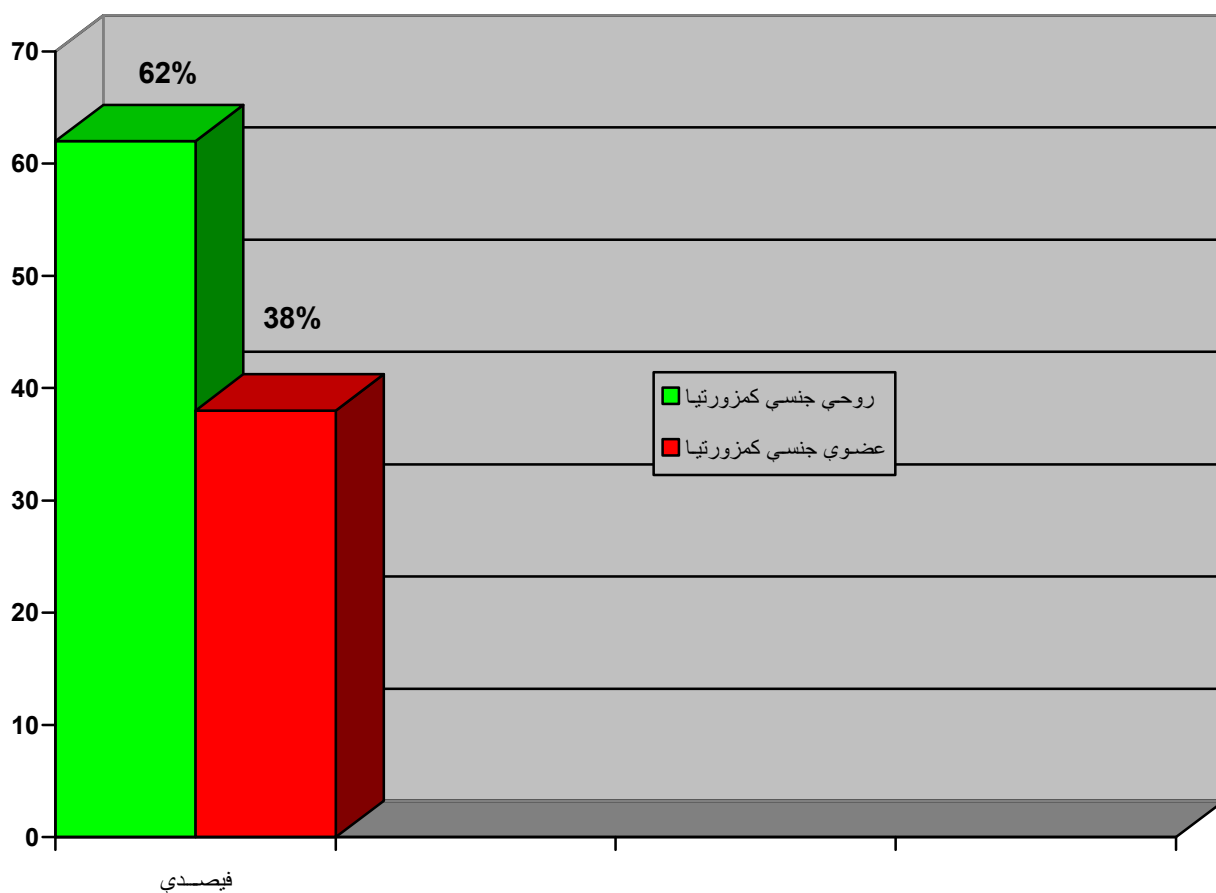
بڼه	پینې	فیصدي
نارمل وزن	۴۸۴	٪۸۸
دنارمل نه زیات وزن	۵۵	٪۱۰
چاق	۱۱	٪۲



څلورم گراف د ظاهري بڼې فیصدې د جنسې کمزورتیا سره رابڼې.

پنځم جدول د Psychogenic E.D او Organic E.D پېښې او ددوي فیصدې رابڼې.

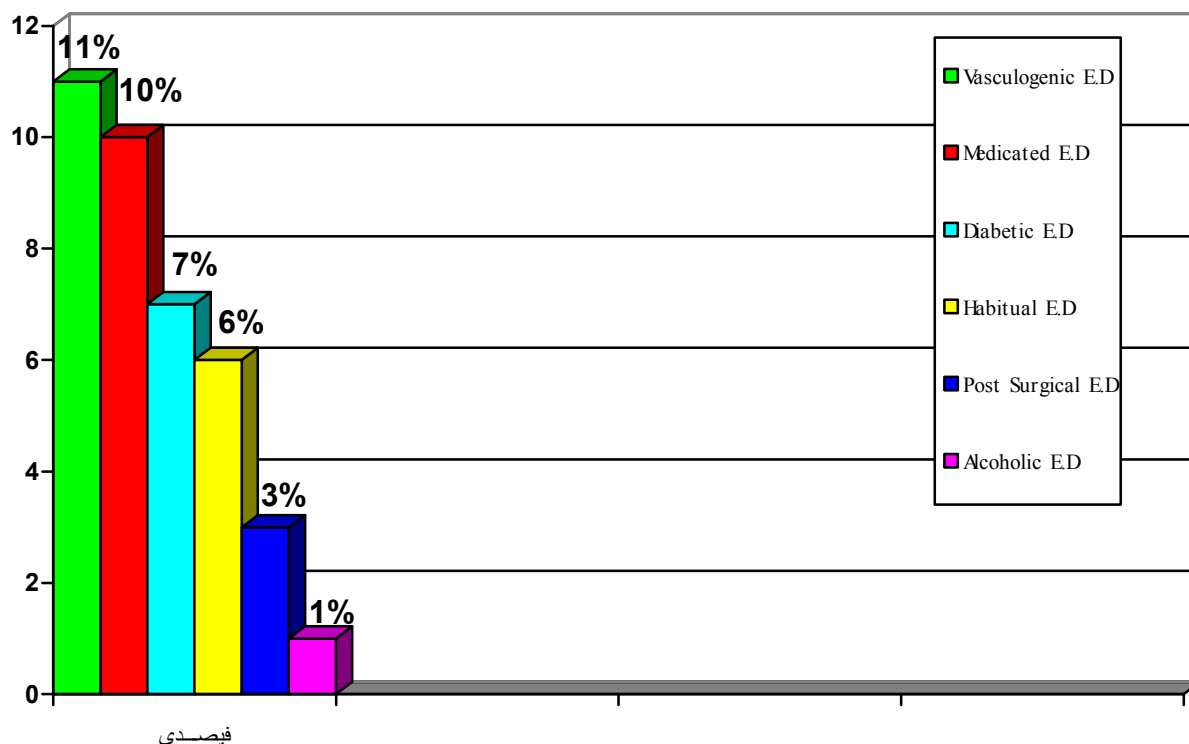
د ED نوع	پېښې	فیصدې
روحې جنسې کمزورتیا	۳۴۱	٪۲۲
عضوي کمزورتیا	۲۰۹	٪۳۸



پنجم گراف دروحي جنسي کمزورتيا او عضوي جنسي کمزورتيا و د پيښو فیصدی راښي.

شپږم جدول د Organic E.D د مختلفو ډولونو د پيښو فیصدی راښي.

فیصدی	پيښي	د E.D نوع
٪۱۱	۵۵	Medicated E.D
٪۱۰	۶۰	Vasculogenic E.D
٪۷	۳۸	Diabetic E.D
٪۶	۳۴	Habitual E.D
٪۳	۱۶	Post Surgical E.D
٪۱	۶	Alcoholic E.D
٪۳۸	۲۰۹	ټول



شپږم گراف د عضوي جنسي کمزورتيا د مختلفو ډولونو فیصدي راپه گوته کوي

مناقشه (Discussion):

زمونږ څيړنه چې دننگرهار ولايت کې موتر سره کرې نېې چې د عمومي نارينه وگړو چې عمر ونه بې د ۲۰ او ۷۰ کلونو ترمنځ وي ۵۵٪ خلک په ED اخته دي خو هغه څيړنه چې په کال ۲۰۰۳ کې په پاکستان مصر او نايجيريا کې شوې او په national journal of impot research کې ئي يادونه شوې ده نېې چې په پاکستان کې ۸،۸ په مصر کې ۶،۲٪ او په نايجيريا کې ۴،۵٪ په دې کړاو اخته دي چې د دې جملې څخه دنايجيريا او مصر فیصدي زمونږ د څيړنې سره نژدې والې لري صرف په دومره تفاوت چې دمصر پيښې زمونږ د څيړنې څخه لږې زياتې دي چې شايد علت يې په مصر کې دخلکو بنه ژوند او ددې کبله زيات وزن، قلبي و غاېې ناروغي، ډيابت او دوينې فشار او غذا بې رژيم وي او په مقابل کې د فزيکي تمريناتو او د دراند کارونو نشته والې وي حال دا چې د افکتورونه زمونږ په هيواد کې نسبت مصر ته کم دي او دا چې په پاکستان کې ولي د ED واقعات نسبت زمونږ څيړنې ته زيات دي کيداشې علت يې دا وي چې په پاکستان کې ديوې خوا دوينې د فشار لوړوالي، ډيابت، قلبي و غاېې ناروغي او د زياتو مخرشو غذاگانو د خوراک له کبله د پټپک السر پيښې زياتې وي او د بل پلوه که زمونږ په خلکو کې روحي تشوشات زيات دي نو په پاکستان کې هم کم ندې

اوبر علاوه ددي په پاکستان کې بايسکيت بال ، سايکل سوارې ، نسوار ، سگريت ، الکولو او دپان استعمال نسبت زمونږ خلکو ته زيات دي .

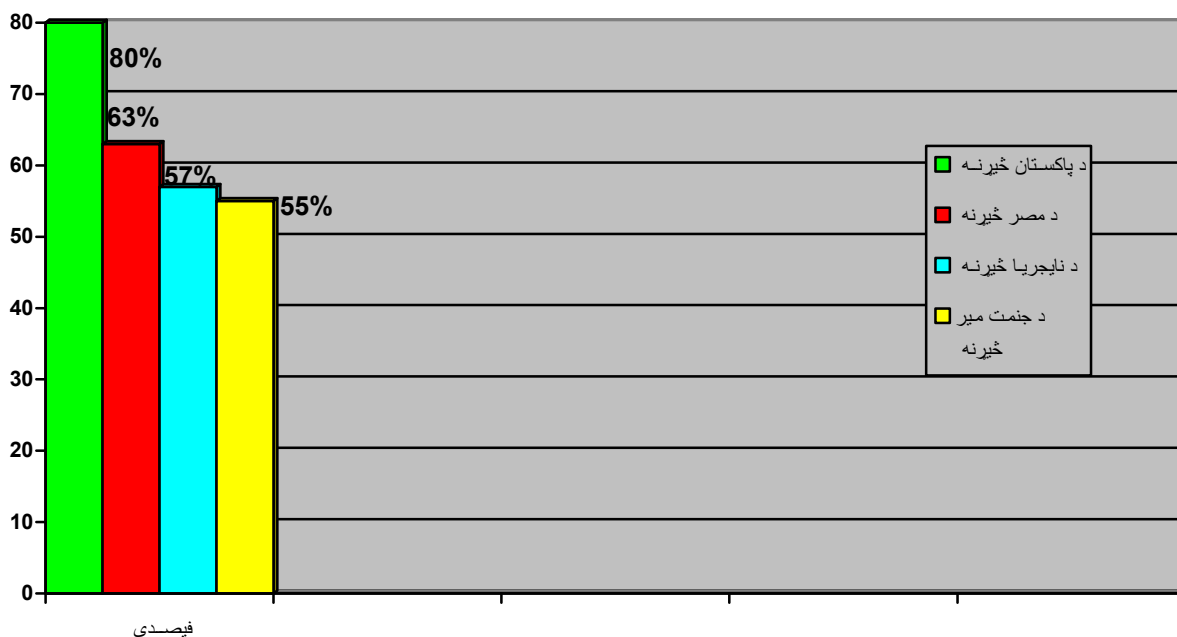
دنايجيريا خپره زمونږ دخپرنې سره کوم خاص فرق نلري چې کيداې شې علت يې دمحيطي فکتورونو ، مذهبي ريشتي او غذايي ريژيمونو نژديوالي وي .

دبل طرفه هغه خپرنې (MMAS) او N.H.L.S چې په غربي هيوادونو کې شوې د ED پيښې نسبت زمونږ خپرنې ته کمې بنسکاره کوي داچې ولې کيدا شې چې زمونږ په هيواد کې د ED زياتره اسباب روحي فکتورونه جوړه وي او داځکه چې د خلکو د ژوند سطحه له هراړخه خرابه ده ، بې سوادې موجوده ده ، ودونه دموراو پلار په خوښه کيږي او نسبت غربي نړي ته ښه درمل او احتمالات وجود نلري .

اوم جدول: د پاکستان ، مصر ، نايجيريا او زما دخپرنې پرتليزه پيښې ، فيصدي او اسباب رانښي .

شماره	خپرنه	شمير	اسباب	فيصدي
۲	زما خپرنه	۱۰۰۰	زمونږ په خپرنه کې ددې کړاو زياتره لاملونه روحي فکتورونه او په کمه اندازه لاملونه ئي عضوي اونور فزيکي فکتورونه لکه قلبي و غاې ناروغي ، ديابت ، دوينې فشار ، نسوار هيروين ، اودبې ځايه دواگانو استعمال دي چې ددې جملې نه د پيټيک قرحاتو ضد دواگانې ډير رول لري .	۵۵٪
۲	د پاکستان خپرنه	۵۸۵	په پاکستان کې برعلاوه دروحي فکتورونو عضوي فکتورونو لکه دوينې فشار زياتوالي ، ديابت قلبي و غاې ناروغي ، جراحي عملياتونه ، مخدره مواد لکه پان ، سگريت ، نسوار الکول ، زيات وزن ، د ديابت ، پيټيک السراود وينې فشار ضد دواگانې غوره لاملونه جوړه وي .	۸۰،۸٪
۳	دمصر خپرنه	۶۰۰	نسبت روحي فکتورونو ته پکې عضوي فکتورونه لکه قلبي و غاې ناروغي ديابت ، زيات وزن ، جراحي عملياتونه دوينې لوړ فشار ، اود ديابت ضد دواگانې غوره لاملونه جوړه وي .	۲۳،۲٪

۴	دنايجيريا څيړنه	۹۸۴	څرنگه چې زموږ د څيړنې سره ډير فرق نه لري نو ځکه هغه فکتورونه چې زموږ په هيواد کې د جنسې کمزورتيا سبب کيږي په غير دنسوارو او هيروينو هلته هم رول لري	۴، ۵۷٪
---	-----------------	-----	---	--------



اوم گراف: د پاکستان، مصر، نايجريا او زما د څيړنې پر تليزه فیصدي رانېږي.

زموږ په څيړنه کې د سایکو جنیک جنسې کمزورتيا پيښې نسبت عضوي جنسې کمزورتيا ته زیاتې دي خو تازه څيړنې چې په غربي نړې کې ترسره شوي ښي چې د ED زیاتره اسباب عضوي فکتورونه لکه قلبې و غاېې ناروغې، جراحي عملیاتونه ډيابت او داسې نور جوړه وي (۴-۷) دا چې ولې زموږ په هيواد کې د سایکو جنیک ED پيښې نسبت عضوي جنسې کمزورتيا ته زیاتې دي ښکاره خبره ده چه دلته د خلکو ژوند خراب دي، اقتصادي مشکلات، جنگونه، په زوره واده تحمیلیدل او د صحتی درملو نشتوالی موجود دي او د عضوي جنسې کمزورتيا پيښې چه په نورو هيوادو کې زموږ د هيواد څخه زیاتې دي شاید علت ئی د خلکو د ژوند د سطحی ډير لوړوالی وي چه د دې کبله په کی، هایپر تنشن، ډيابت، قلبی وعائی ناروغی او د کانسري پيښو د زیات موجودیت د کبله په کی جراحي عملیاتونه زیات او د الکولو د زیات استعمال د کبله وعائی افات په کی موجود دی.

زموږ په څيړنه کې د عادت او اعتیاد د کبله د ED پيښې نسبت نورو هيوادو ته زیاتې دي او دا ځکه چه دلته خلک د زیات غم او د خفگان د خاطر ه نسوار، سگرت، بنگاوی، هیروئین، او داسی نور ډير استعمالوی.

زمونږ په څېړنه کې نسبت غریب هیوادو ته د Alcoholic ED واقعات کم دي او دا ځکه چې دلته د الکولو استعمال نسبت غریب هیوادو ته کم دي .

د عمر د نظره هغه څېړنې چې په نورو هیوادو کې شوي نسی، چې د عمر د زیاتوالي سره د ED پېښې زیاتېږي او دا زموږ د څېړنې سره بلکل سمون خوري . (۳-۴)

د ناروغۍ د شدت د نظره هغه څېړنه چې زموږ ترسره کړې د هغه څېړنې سره چې په MAAS کې شوي دومره ډیر فرق نلری خو صرف دومره چې د Minimal ED پېښې زموږ په څېړنه کې نسبتاً زیاتې دي چې شاید علت یې داوی چې دلته د ناروغۍ زیاتره اسباب روحی فکتورونه جوړوي او روحی فکتورونه نسبت عضوی فکتورونو ته د E.D لپاره ضعیف فکتورونه جوړوي .

زمونږ په څېړنه کې نسبت نورو څېړنو (Impotence cause and solution) ته چې په نیویارک کې شوي او په دې پته ([http:// WWW.the health pages](http://WWW.thehealthpages.com/larticles/ar Impot/.h/m/tanl)) کې نشر شوي دي د Vasculogenic E.D پېښې کمې ښکاره کوي چې کیدای شي علت یې د قلبی و عائی ناروغیو پېښې Atherosclerosis او داسې نورې وي چې په امریکا کې نسبت زموږ هیواد ته زیاتې دي او دا ځکه چې دغه ناروغی د ژوند د سطحې د لوړوالي سره مستقیمې اړیکې لري او د ژوند سطحه هلته زموږ په نسبت ډیره لوړه ده .

زمونږ څېړنه د پورتنۍ څېړنې په مقایسه د Medicated E.D پېښې په کمه اندازه زیاتې ښکاره کوي چې شاید علت یې زموږ په هیواد کې د روحی تشوشاتو له کبله د Antidepressant او نورو دواگانو لکه د پېتیکالسر دواگانو زیات استعمال وي .

خو په نورو هیوادونو کې سره د دې چې د دواگانو لپاره منظم پلانونه موجود دي خو هغه ناروغۍ چې دواگانې یې E.D ته زمینه برابره وي لکه د وینې لوړ فشار ، معدی معائی ناروغۍ ، دیابت او داسې په کې زیاتې وي .

زمونږ په څېړنه کې د Diabetic E.D پېښې نسبت امریکا ته کم ښودل شوي او دا ځکه چې زموږ په هیواد کې د دیابت پېښې نسبت امریکا او نورې عربې نړې ته کمې وي .

یوشې چې باید د نظره ونه غورځول شي هغه دا چې په نوره نړې کې په دیابت اخته خلک د ۵۰-۵۲٪ په E.D اخته دي خو زموږ په څېړنه کې په دیابت اخته خلک ټول (۱۰۰٪) په E.D اخته دي چې کیدای شي علت یې د یوې خوا د عصري دواگانو نشتوالي او د بلې خوا د ډیرو روحی تشوشاتو موجودیت وي .

لاندیز:

۱- په دې څېړنه کې مونږ ټول ۱۰۰۰ تنه نارینه وگړي چې عمر ونه شي د ۲۰ او ۷۰ کلونو ترمنځ دې د څېړنې لاندې نیولې چې ددې جملې نه شي ۵۵۰ تنه په دې کړاو اخته دي .

۲- په کړاو اخته ۵۵۰ تنه چې هر قسمه معلومات ترې راټول او فزیکي معاینات پرې اجرا شوي مونږ اول د عمر له نظره کتلې چې د ۲۰-۳۰ کلنې پورې ۸۰ تنه (۱۴،۵٪) ، د ۳۱-۴۰ کلنې پورې ۹۰ تنه (۲،۳٪) ، د ۴۱-۵۰ کلنې پورې ۹۰ تنه (۱۲،۳٪) ، د ۵۱-۶۰ کلنې پورې ۱۰۰ تنه (۱۸،۲٪) او د ۶۱-۷۰ کلنې پورې ۱۹۰ تنه (۳۴،۵٪) وه

۳- په دې کړاو اخته خلک د ناروغۍ، مو د ناروغۍ، دوخامت له نظره کتلې چې په دې کې ۱۱۰ تنه (۲۰٪) مکمله جنسي کمزورتیا ، ۸۲ تنه (۱۵٪) ئي په متوسطه اندازه جنسي کمزورتیا او ۳۵۸ تنه (۲۵٪) ئي په کمه درجه جنسي کمزورتیا لري .

۴- نوموړې ۵۵۰ تنه مو د ظاهري بڼې له نظره کتلې چې په دوي کې ۴۸۴ تنو (۸۸٪) وزن نورمال ، د ۵۵ تنو (۱۰٪) وزن د نورمال څخه زیات او د ۱۱ تنو (۲٪) وزن ډیر زیات (Obese) وه .

۵- په دې څېړنه کې مونږ نوموړې ۵۵۰ تنه په سایکوجنیک او اورگانیک ډولونو ویشلې چې په دوي کې ۳۴۱ تنه (۲۲٪) (سایکوجنیک او ۲۰۹ تنه (۳۸٪) ئي د اورگانیک پیښې وې

۲- په دې څېړنه کې مونږ د اورگانیک E.D مختلف ډولونه لیدلې او معلومه کړې موده چې ۵۵ تنه (۱۰٪) پیښې ئي وازکولو جنیک ، ۲۰ پیښې ئي (۱۱٪) ئي Medicated ، ۳۸ پیښې ئي (۷٪) ئي ډیابتيک ، ۳۴ پیښې (۲٪) ئي Habitual ، ۱۲ تنه (۳٪) ئي پوست سرچیکل او ۲ تنه ئي (۱٪) ئي الکولیک منشا لري .

وړاندیزونه:

ټولو نارینه وگړو خصوصاً هغه کسانو ته چې جنسي کمزورتیا ولري او هغه دا کترانوته چې ددغسې خلکو سره سروکار لري زما وړاندیزونه په لاندې ډول دي:

۱- ټولو نارینه وگړو ته په کار دې چې په منظم ډول سپورت وکړي .

۲- د باي سيکل او باي سکیت بال په لوبه کې احتیاط وشي که چیرې جنسي کمزورتیا موجوده وي باید ددې لوبو نه ډډه وشي .

۳- په غذا کې باید د شحمې موادو او کولسترول د خوراک څخه ډډه وشي .

۴- د سگرتو ، نسوارو ، الکولو او نورو مخدره موادو د استعمال څخه مخنیوي وشي

۵- د ډیابت ، هایپر تنشن او نورو ناروغيو په صورت کې د ناروغيو کنترول ډیر ضروري دي . او باید وخت په وخت داکتر ته مراجعه وشي .

- ۶- د سایکولوجیک فکتورونو په صورت کې باید ناروغ تلقین او مناسبې سپارښتنې ترسره شې لکه خبرونه واورې ، موزیک ته کینښنې ، نورې مذاکرې ورسره وشې او د ضرورت په صورت دوا ورته توصیه شې .
- ۷- د ډیر خوراک څخه باید ډډه وشې ځکه چې د وزن زیاتوالې د E.D لپاره زمینه برابره وې .
- ۸- باید په خپله خوښه واده وکړل شې .
- ۹- که د دوا د خوراک او E.D | ترمنځ لږه وقفه موجوده وې باید دوا ته توقف ورکول شې .
- ۱۰- نظافت او تعلیم ته باید خاصه پاملرنه وشې .
- ۱۱- د عامې روغتیا وزارت ته په کار دې چې د بې ځایه دواگانو د استعمال ، سگرتو ، نسوارو ، الکولو او نورو مخدره موادو په ضد خلکو ته تبلیغات وکړې .
- ۱۲- د فشار ضد دواگانو ، انټي هستامینیک دواگانو او انټي ډیپرزانت دواگانو د استعمال په صورت کې باید دقت وشې او دنورو بې ځایه دواگانو د استعمال څخه ډډه وشې .

اخذ لیکونه (Reference)

- 1-BRAUNWA LD EUGENE, FAUCI ANTONYs PRINCIPLE OF INTERNAL MEDECIN 15th EDITION
Mc Graw Hill Com; 1999 p-292.
- 2-GUYTON ARTHOR C, HALL JOHNE TEXT BOOK OF MEDICAL PHYSIOLOGY Eleventh edition ELSEVIR Com;Year 2006:P-1008.
- 3- Impotence Avialable in H.t.t.P//w.w.w.pbs.org/wgbh/Nova.
- 4- Impotence Avialable in H.t.t.P//w.w.w.the health Page com/articles.
- 5- International journal of impotence research (2003).
- 6- JAY.H.STEIN, JOMNJ.HUTTON Internal Medecin Fourth Edition Mobsy Com Page 1175.
- 7- Lawrence M.Tierey.Sr.Stephen j Current Medecal diagnosis and treatment Mc graw.com, 2000: P- 975-976, 1075- 1076.
- 8- Lee Goldman-claude J.Bennett Cecil text book of medecin 21th Edition W.B.Saunder com; Year2000: P-1316.
- 9- Randol-L Barker-John R.Barton-phiip.D zieur principle of Ambulatory medicin fourth edition William & wilkins com;1996:P124-1125-1126.
- 10-Robert E.Rakel Text book of Family practice Sixth edition WB Saunder com,Year 2000:P-1295-1296-1420-124.
- 11 – Thomas E Andreoli-charles c.j Cecil essential of medicin Fourth edition WB Saunder com, Year1997: P-529.

**Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library**