Choosing Wisely®

An initiative of the ABIM Foundation

ConsumerReportsHealth

American Urological Association

ABIM FOUNDATION

ਇਰੈਕਸ਼ਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ

ਕਈ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਇਰੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕਈ ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਇਰੈਕਸ਼ਨ ਡਿਸਫੰਕਸ਼ਨ(ਈ.ਡੀ.) ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਸੰਭੋਗ ਸਮੇਂ ਇਰੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਨਾ ਰੱਖ ਪਾਉਣਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਈ.ਡੀ ਤੋਂ ਪੀੜ੍ਹਤ ਹੋਂ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚੋਂ ਕਿ ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਸੈਕਸ ਹਾਰਮੋਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। 50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਡਿੱਗਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਈ.ਡੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਆਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਘੱਟ ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ ਦੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਦਿੱਸਦੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸੋਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ:

ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਈ.ਡੀ. ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ- ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਈ.ਡੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜੇਕਰ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਆਮ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਅਧਿਐਨ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਨੇ ਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਸਿਰਫ਼ ਈ.ਡੀ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਈ.ਡੀ ਦੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਈ.ਡੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਲਿੰਗ ਤੱਕ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਦਾ ਘੱਟ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਵੱਧਣਾ, ਹਾਈ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ। ਇਹ ਕਾਰਨ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਪੋਰਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਤੱਕ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ ਦੇ ਘੱਟ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਦੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਈ.ਡੀ. ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕਈ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਫਿਨਸੀ, ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਘੱਟ ਜਾਣਾ, ਰੈਡ ਬਲੱਡ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਨੀਂਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਧਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।

ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੇ ਧੋਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਰਹਿਤ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇਕ ਆਦਮੀ ਨੇ ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ ਜੈੱਲ ਲਗਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੈੱਲ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੁਆਰਾ ਅੱਗੇ ਟਰਾਂਸਫਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਖਰਚਾ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਇੱਕ ਟੀਕਾ, ਜੈੱਲ ਜਾਂ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਲਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਪੈਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।

- ਇੰਜੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ 40 ਡਾਲਰ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਚਮੜੀ ਦੇ ਪੈਚ ਦੀ ਕੀਮਤ ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ 200 ਤੋਂ 400 ਡਾਲਰ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਸਕਿਨ ਜੈੱਲ- ਇਲਾਜ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮਸ਼ਹੂਰ ਕਿਸਮ ਹੈ - ਇਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ 250 ਤੋਂ 500 ਡਾਲਰ ਤੱਕ ਦੀ ਲਾਗਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੋ ਆਦਮੀ ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ ਦੇ ਉਪਚਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਈ.ਡੀ. ਲਈ ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਕਦੋਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਰੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ।

ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ ਦੇ ਘੱਟ ਜਾਣ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਭੋਗ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਝੜਨਾ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਵਧਣਾ, ਅਕਸਰ ਸ਼ੇਵ ਘੱਟ ਕਰਨਾ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦਾ ਘੱਟ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਵੇਰੇ ਇਹ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਟੈੱਸਟ ਇਹ ਵਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ ਪੱਧਰ ਨੀਂਵੇਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸੰਭਾਵਿਤ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਨੀਂਵੇਂ ਪੱਧਰ ਪਿਟਊਟਰੀ ਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਲੱਭਦਾ, ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ ਇਲਾਜ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਰਿਪੋਰਟ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਮੈਡੀਕਲ ਮਸ਼ਵਰੇ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਰਿਪੋਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਤੇ ਹੈ।

© 2012 ਕੰਜ਼ਿਊਮਰ ਰਿਪੋਰਟਸ। ਅਮਰੀਕੀ ਯੂਰੋਲੌਜੀਕਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਲਵਰਤਨ ਨਾਲ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਸ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਸੰਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ConsumerHealthChoices.org/about-us/ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ।

ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਤੋਂ ਸਲਾਹ

ਈ.ਡੀ ਦਾ ਸੁਧਾਰ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਰੈਕਸ਼ਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ:

ਚਕਿਤਸਕ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ।

ਈ.ਡੀ. ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਰੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ।

ਈ.ਡੀ. ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਉਦਾਸੀ, ਚਿੰਤਾ, ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਜਲਣ, ਐਲਰਜੀ, ਦਰਦ, ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਜੇ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੀ ਈ.ਡੀ. ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਉਸ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ,ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ । ਸਿਹਤ ਲਈ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਈ.ਡੀ. ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ, ਵਧੇਰੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਓ,, ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਸ਼ਰਾਬ ਘੱਟ ਪੀਓ, ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ

ਇਰੈਕਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਜੇ ਇਹ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਇਕ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿੰਗ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਸਿਲਡੇਨਾਫਿਲ (ਵਿਆਗਰਾ), ਵਾਰਡੇਨਾਫਿਲ (ਲੇਵਿਟ੍ਰਾ), ਅਤੇ ਟੈਡਲਾਫਿਲ (ਸੀਆਲਿਸ) ਹਨ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਨਾਈਟ੍ਰੋਗਲਿਸਰਿਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਗਿਰਾਵਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਈ.ਡੀ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਉਦਾਸੀ, ਸੰਭੋਗ ਦੌਰਾਨ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੀ ਚਿੰਤਾ, ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਈ.ਡੀ. ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

tear out here