शीघ्रपतन:
मरीजों के लिए दिशानिर्देश

Urology Care
FOUNDATION™
The Official Foundation of the American Urological Association

विशय सूची

प्रजनन और यौन स्वास्थ्य समिति 2

परिचय :एक सामान्य समस्या और समाधान 3

तथ्यों को जानें. 4

स्खलन कैसे काम करता है? 4

शीघ्रपतन (पीई) क्या है? 4

शीघ्रपतन की क्या वजह होती हैं? 5

पीई के बारे में मिथक 5

जांच कराएं 6

पूछे जाने वाले सवाल 6

उपचार कराएं 6

मनोवैज्ञानिक उपचार. 6

व्यवहार संबंधी उपचार. 6

चिकित्सकीय उपचार. 7

बचाव 7

अपेंडिक्स 8

अपेंडिक्स ए: शब्दावली. 8

अपेंडिक्स बी: अतिरिक्त संसाधन 9

यूरोलॉजी केयर फाउन्डेशन के बारे में . . . . [पिछला पृष्ठ]

प्रजनन और यौन स्वास्थ्य समिति

अध्यक्ष

अजय के. नांगिया, एमडी
द यूनिवर्सिटी ऑफ कंसास हॉस्पिटल
कन्सास सिटी, केएस

समिति सदस्य

जोसफ अलुकाल, एमडी
एनवाईयू लैन्गोन मेडिकल सेंटर
न्यूयॉर्क, एनवाई

जॉर्ज ए. ब्रॉडरिक, एमडी
मायो क्लीनिक
जैक्सनविले, एफएल

आर्थर एल. बर्नेट, एमडी, एमबीए
जॉन्स होपकिन्स यूनिवर्सिटी स्कूल ऑफ मेडिसिन– द जेम्सठनबींदंद बुकनान ब्रैब्डी यूरोलॉजिकल इंस्टीट्यूट
बाल्टीमोर, एमडी

एस्टैंटन सी. होनिग
येल स्कूल ऑफ मेडिसिन
न्यू हैवन, सीटी

तोबियास एस, कोह्लर, एमडी
साउर्दन इलिनॉइस यूनिवर्सिटी स्कूल ऑफ मेडिसिन
स्प्रिंगफील्ड, आईएल

पॉल आर. शीन, एमडी
शैडी ग्रोव फर्टिलिटी
वाशिंगटन, डीसी

परिचय : एक सामान्य समस्या और समाधान

परेशानी में चुप न रहें

कुछ लोग सोचते हैं कि शीघ्रपतन (पीई) एक बीमारी या एक समस्या है, जिसे दूर नहीं किया जा सकता है। या, वे सोचते हैं कि कुछ लोगों का नियंत्रण दूसरों से बेहतर होता है। ऐसे विचार वास्तव में सही नहीं हैं।

पीई को लेकर कई तरह के मिथक हैं। मिथकों पर भरोसा नहीं करें या परेशानी में चुप न रहें।

जब कोई व्यक्ति चरमोत्कर्ष पर होता है और यौन संबंध के दौरान वह समय से पहले स्खलित (वीर्य का निकलना) होता है तो उसे पीई कहते हैं।

यह एक सामान्य यौन समस्या है। अमेरिका में 18 से 59 साल तक उम्र के 5 में से 1 पुरुष में पीई की समस्या होती है। इस गाइड में हम इस सामान्य समस्या के समाधान में मदद के लिए अच्छी जानकारी साझा करते हैं।

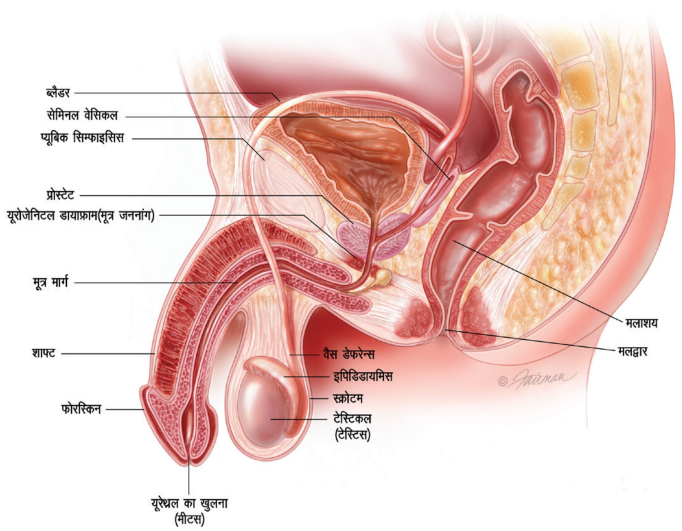
कई पुरुषों को तब तनाव महसूस होता है कि जब किसी समय उन्हें पीई का अनुभव होता है। पीई से पीड़ित पुरुष और उनके जीवनसाथी को यौन संबंधों को लेकर अप्रसन्नता और शर्म महसूस हो सकती है। दुर्भाग्य से यह एक मिथक है। लेकिन इसका उपचार उपलब्ध है और इस अहसास में बदलाव लाया जा सकता है।

यदि पीई के चलते आपको (या आपके प्रियजन को) चिंता या तनाव होता है तो आपको मदद के लिए अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करनी चाहिए। याद रखें कि आप ऐसे अकेले नहीं है और आपके सेवा प्रदाता को मालूम है कि क्या करना है। आप मिलकर इसकी वजह पता लगा सकते हैं और उपचार खोज सकते हैं। यह भी कोई मिथक नहीं है।

स्खलन कैसे काम करता है?

स्खलन* लिंग के माध्यम से अचानक और एक खुशी का अहसास देने वाला **वीर्य** का स्राव है। यह आपके मस्तिष्क (आपकी केंद्रीय तंत्रिका प्रणाली) द्वारा नियंत्रित होता है। जब आप यौन उत्तेजित होते हैं तो आपकी मेरुदंड इसके संकेत मस्तिष्क को भेजती है। जब आप उत्तेजना के एक निश्चित स्तर पर पहुंचते हैं तो आपका मस्तिष्क आपके प्रजनन अंगों को आगे बढ़ने के लिए कहता है। इसके बाद आपके लिंग के माध्यम से वीर्य निकलता (स्खलन) है।

पुरुष प्रजनन प्रणाली



स्खलन के दो चरण होते हैं:

- *चरण 1: उत्सर्जन*

  जब शुक्राणु टेस्टिकल्स से प्रोस्टेट की तरफ बढ़ते हैं। ये वीर्य बनाने के लिए वीर्य संबंधी तरल के साथ मिल जाते हैं। वसा डिफरेंशिया ऐसी ट्यूब हैं, जहां शुक्राणु टेस्टिकल्स से प्रोस्टेट की तरफ चलते हैं, फिर यूरेथ्रा की तरफ जाते हैं। (इनमें से एक ट्यूब को वैस डेफरेन्स कहा जाता है)

- *चरण 2: निकासी*

  जब लिंग के आधार में मौजूद मांसपेशियां सिकुड़ती हैं, तो इस सिकुड़न से लिंग से वीर्य को बाहर निकालने के लिए दबाव बनता है। अक्सर, स्खलन और कामोत्तेजना (चरमोत्कर्ष) एक ही साथ होता है। कुछ पुरुष बिना स्खलन के चरमोत्कर्ष पर पहुंच जाते हैं। ज्यादातर मामलों में इस चरण के बाद इरिक्शन होता है।

शीघ्रपतन क्या है?

शीघ्रपतन (पीई) ऐसा स्खलन है, जो पुरुष की इच्छा से पहले ही शुरू हो जाता है। ऐसा प्रवेश (संभोग) के पहले या तुरंत बाद हो सकता है। इसके दूसरे नाम हैं: तेज स्खलन, समय से पहले स्खलन आदि।

यौन स्वास्थ्य संबंधी शोध से पता चलता है कि कुछ पुरुषों को अपने यौन जीवन की शुरुआत से ही पीई की समस्या होती है। अन्य पुरुषों में जीवन में बाद में पीई की समस्या होती है। कुल मिलाकर पीई व्यक्ति को हताश कर सकता है, यदि यौन क्रिया में खुशी का अहसास कम हो और इससे संबंधों में परेशानियां पैदा हो सकती हैं।

पीई खुद में नुकसानदेह या अन्य स्वास्थ्य समस्याओं का संकेत नहीं है। लेकिन दूसरी समस्याओं के चलते पीई हो सकती है। कुल मिलाकर यदि पीई आपकी चिंता की वजह है या आपको तनाव हो गया है तो आपको मदद के लिए अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करनी चाहिए। आप मिलकर इस समस्या का हल निकाल सकते हैं।

पीई कई बातों से जुड़ा हो सकता है, उदाहरण के लिए:

- **स्तंभन दोष (ईडी)** – जब एक व्यक्ति में यौन संबंधों के लिए पर्याप्त स्तंभन नहीं हो पाता हो।
- थायरॉइड की समस्या
- **प्रोस्टेटाइटिस** – यह जीवाणु संबंधी, जीवाणु रहित, गंभीर या पुरानी समस्या हो सकती है
- **क्रोनिक पेल्विक दर्द सिंड्रोम** – कई स्थितियों का संग्रह, जिसमें ऐंठन, ब्लैडर औरध्या मलाशय का दर्द शामिल है
- इलाज
- आनंदप्रद दवाएं

यह जानना मुश्किल हो सकता है कि जो आपको अनुभव हो रहा है, वह पीई है या ईडी। अच्छी सेहत में उत्तेजना के साथ इरिक्शन (स्तंभन) होता है, कुछ समय ऐसा रहता है और स्खलन के बाद सुस्त पड़ जाता है। कुछ पुरुषों में ईडी के साथ पीई विकसित होता है, क्योंकि यौन क्रिया के लिए वे कुछ ज्यादा ही जल्दबाजी करते हैं। यदि ईडी समस्या का एक हिस्सा है तो इसका उपचार पहले किया जाना चाहिए। ईडी के उपचार के बाद पीई कोई समस्या नहीं हो सकती है।

इस बात पर गौर करना अहम है कि ईडी एक ज्यादा गंभीर समस्या का संकेत हो सकती है। उदाहरण के लिए, यह दिल की बीमारी का संकेत है। ईडी, डायबिटीज (मधुमेह), उच्च रक्तचाप या लिपिड बढ़ने जैसी स्थितियों से जुड़ी होती है। या ईडी, धूम्रपान या एक दवा का दुष्प्रभाव हो सकता है। ईडी से पता चलता है कि कुल मिलाकर यह अपनी सेहत पर ज्यादा ध्यान देने का वक्त है।

अमेरिका में 18 से 59 वर्ष आयु वर्ग के 5 में 1 व्यक्ति को पीई की समस्या होती है। इसी आयु वर्ग के 3 में से 1 पुरुष को ईडी की समस्या होती है।

शीघ्रपतन के क्या कारण होते हैं?

एक पुरुष में पीई के कई कारण होते हैं। इसकी जैविक, रसायनिक और/या भावनात्मक वजह हो सकती हैं। मस्तिष्क में न्यूरोट्रांसमीटर के साथ भी समस्या हो सकती है, जो यौन उत्तेजना को नियंत्रित करता है।

सेरोटोनिन

सेरोटोनिन तंत्रिकाओं द्वारा बनने वाला एक प्राकृतिक पदार्थ है। इससे मिजाज, भावना, नींद और यौनेच्छा के प्रबंधन के मस्तिष्क के तरीके पर नियंत्रण करने में मदद करता है। मस्तिष्क में सेरोटोनिन की ऊंची मात्रा से खुशी का अहसास और देर में स्खलन होता है। मस्तिष्क में इसकी कम मात्रा से पीई की समस्या हो सकती है। भले ही यह स्पष्ट नहीं है, लेकिन पीई में न्यूरोट्रांसमीटर सेरोटोनिन अहम भूमिका निभा सकता है।

उम्र

उम्र प्रत्यक्ष रूप से पीई की वजह नहीं है। शीघ्रपतन किसी भी उम्र में हो सकता है। हालांकि बढ़ती उम्र से प्राकृतिक रूप से स्तम्भन और स्खलन में बदलाव आता है। कुछ बुजुर्गों में स्तम्भन इतना सख्त और आकार में बड़ा नहीं हो सकता है। वे स्खलन होने से पहले ज्यादा समय नहीं ले सकते हैं। दूसरों के लिए इसका उल्टा होता है। स्खलन में देरी हो सकती है या **एनोर्गास्मिया** (जब एक व्यक्ति स्तंभन के साथ चरमोत्कर्ष पर पहुंच सकता है) विकसित हो सकता है। जीवनभर पीई से जूझने वाले लोगों को स्खलन पर कभी नियंत्रण होने जैसा महसूस हो सकता है।

मनोवैज्ञानिक समस्या

नकारात्मकता से यौनेच्छा पर असर पड़ता है और इसके चलते पीई हो सकती है। भावनात्मक तनाव के प्रबंधन से मदद मिलती है।

पीई से पीड़ित लोग भी ये बातें महसूस कर सकते हैं:

- अस्थायी अवसाद
- तनाव
- ग्लानि
- यौन क्रिया को लेकर अवास्तविक उम्मीदें
- यौन दबाव या दमन (यौन भावनाओं को रोकना या दबाना)
- आत्म–विश्वास की कमी
- संबंधों में समस्या

शीघ्रपतन पुरुषों में एक सबसे ज्यादा सामान्य यौन समस्या है।

पीई के साथ भावनात्मक रूप से कमजोर होना। आप शर्मसार हो सकते हैं और अपने यौन साथी से दूरी बना लेते हैं। आप नाराज महसूस कर सकते हैं। अक्सर आपके साथी की भावनाओं में भी बदलाव आ जाता है और आपकी घनिष्ठता के स्तर को लेकर हताश महसूस करता है। वे नहीं समझ सकते कि क्या हो रहा है या आपको 'स्वार्थी' समझते हैं। या, आपका साथी काफी हद तक खुद को जिम्मेदार समझ सकता है या उसे आशंका होती है कि वे आपके लिए आकर्षक नहीं हैं। कुल मिलाकर पीई के चलते दोनों साथी आपस में अलगाव और आहत महसूस करते हैं।

अपने साथी से पीई को लेकर बात करना खासा मुश्किल हो सकता है और साथ ही किसी अनजान से बात करना भी मुश्किल होता है। हालांकि दोनों साथियों के लिए **परामर्श** और **यौन उपचार** से हालात खासे बदल सकते हैं। एक जोड़ा एक–दूसरे को आराम देने के तरीके जरूर जानना चाहेगा। जब एक साथी चिंतित (जैसे प्रदर्शन की **चिंता**) होता है, तो बात नहीं करने से पीई और बद्तर हो जाता है। यदि आप अपने साथी से खुलकर बात कर सकते हैं तो आपको मिलकर काम कर सकते हैं। स्क्वीज (दबाव बनाने) की तकनीक जैसे व्यायाम स्तंभन को लंबे समय तक बनाए रखने के लिए किए जा सकते हैं। ऐसे कई अन्य साधन हैं, जिनसे भी मदद मिल सकती है। ज्यादा जानकारी के लिए उपचार के भाग को देखें।

शीघ्रपतन के बारे में मिथक

मिथक

शीघ्रपतन एक ऐसी समस्या है, जो पूरी तरह से दिमागी होती है।

वास्तविकता

अध्ययनों से पता चलता है सेरोटोनिन का कम स्तर इसकी संभावित वजह हो सकता है। यह एक प्राकृतिक पदार्थ है, जो तंत्रिकाओं द्वारा पैदा होता है।

मिथक

शीघ्रपतन को नियंत्रित करने के लिए शराब का सेवन अच्छा तरीका है।

वास्तविकता

हालांकि शराब से कामोत्तेजना में देरी हो सकती है, लेकिन इससे शीघ्रपतन का उपचार नहीं हो सकता है। वास्तव में, इससे पीई की स्थिति बद्तर हो सकती है या स्तम्भन में समस्या पैदा हो सकती है।

*गहरे रंग में दिख रहे सभी शब्दों की व्याख्या शब्दावली में की गई है

जांच कराएं

जब पीई से आपको समस्या हो रही हो तो सबसे पहले एक स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करनी चाहिए। वह आपको उचित उपचार के विकल्प सुझाने के लिए आपसे कुछ सवाल पूछेगा/पूछेगी।

आपसे पूछे जा सकते हैं ये सवालः

- पीई कितनी बार होता है?
- आपको यह समस्या कब से है?
- क्या ऐसा हर साथी के साथ होता है, या किसी एक के साथ?
- क्या पीई यौन संबंधों के हर प्रयास में होता है?
- आप किस प्रकार की यौन गतिविधि (फोरप्ले यानी संभोग–पूर्व क्रीड़ा, हस्तमैथुन, संभोग, दृश्य संकेतों का इस्तेमाल आदि) करते हैं और कितनी बार करते हैं?
- आपकी यौन गतिविधि को पीई कितना प्रभावित करती है?
- आपके व्यक्तिगत संबंध कैसे हैं?
- क्या कोई ऐसी बात है, जिससे पीई बद्तर या बेहतर होता है (जैसे–दवाएं, शराब आदि।)?

यदि आपके स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को आपके चिकित्सकीय इतिहास या शारीरिक जांच को लेकर चिंता है, तो उसी स्थिति में प्रयोगशाला जांच कराई जा सकती है।

आपके चिकित्सक से पूछें जाने वाले सवाल

- इतनी जल्दी स्खलन को रोकने के लिए मैं क्या कर सकता हूं?
- क्या कोई ऐसा दवा है, जिससे मदद मिल सकती है? उदाहरण के लिए, क्या वियाग्रा से मदद मिलेगी या नहीं?
- क्या आप किसी का नाम (यौन रोग विशेषज्ञ) सुझा सकते हैं, जिससे मैं इसके बारे में बात कर सकूं?
- शीघ्रपतन से मेरे संबंध में समस्या हो रही है, क्या हमें परामर्श लेना चाहिए?
- क्या ऐसी कोई दवा है, जिससे मुझे परहेज करना चाहिए?
- क्या यौन क्रिया के दौरान मुझे कंडोम पहनना चाहिए?
- क्या इससे जुड़ी कोई समस्या है, जिसके चलते मुझे पीई हो सकती है?

उपचार कराएं

शीघ्रपतन का उपचार हो सकता है

मनोवैज्ञानिक उपचार, व्यवहारगत उपचार (यौन व्यायाम) और दवाएं, पीई के मुख्य उपचार हैं। आप और आपका डॉक्टर सबसे बेहतर योजना पर फैसला लेने के लिए मिलकर काम कर सकते हैं। कई लोग एक ही समय में एक से ज्यादा उपचार आजमाते हैं।

मनोवैज्ञानिक उपचार

उपचार का लक्ष्य होता है, पहले तनाव की वजह को जानना। फिर, आपके यौन स्वास्थ्य और सामान्य स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाली समस्या का समाधान निकालना होता है। अक्सर इसे "बातचीत से किया जाने वाला उपचार" कहा जाता है और इसके कई प्रकार होते हैं। इसमें सिर्फ उपचार हो सकता है या व्यायाम और दवाओं को साथ में उपयोग किया जाता है। पीई और यौन स्वास्थ्य का अनुभव रखने वाले डॉक्टर (परामर्शक) से इसमें मदद मिल सकती है। उपचार से जोड़ों को नजदीक आने में मदद मिलती है और प्रदर्शन को लेकर घबराहट कम होती है। आप ज्यादा आत्म–विश्वास और यौन संबंधों में ज्यादा संतुष्ट महसूस कर सकते हैं।

इस स्थिति के इलाज में समस्या के बारे में बातचीत करना अहम कदम है।

व्यवहारगत उपचार

व्यवहारगत उपचार में पुरुषों को संवेदनाओं के प्रति जागरूक बनाने के तरीके शामिल होते हैं, जिससे व्यक्ति चरमोत्कर्ष पर पहुंचता है और स्खलन में देरी होती है। इसका लक्ष्य आपके शरीर को तैयार करना, उत्साह में कमी और नियंत्रण बढ़ाना होता है। इसके उदाहरणों में स्क्वीज (निचोड़ना या दबाव) या रोको–शुरू करो की प्रक्रिया जैसे व्यायाम शामिल होते हैं। अकेला व्यक्ति इसका अभ्यास कर सकता है, लेकिन एक साथी के साथ इसका इस्तेमाल (हर बार) सबसे ज्यादा कारगर होता है।

- **स्क्वीज मेथडः** आपका साथी आपके लिंग को तब तक उत्तेजित करता है, जब तक आप स्खलन के करीब न पहुंच जाएं। जब आप करीब आते हैं, आपका साथी यौन उत्तेजना रोक देता है और पूरी दृढ़ता से आपके लिंग को दबाता है (लिंग के सिरे को)। इसका उद्देश्य चरमोत्कर्ष पर ले जाने के लिए आपको संवेदना के बारे जागरूक करना होता है। इससे आपका नियंत्रण बेहतर होता है और आपको चरमोत्कर्ष पर पहुंचने में देरी होती है।
- **रोको–शुरू करो प्रक्रियाः** आपका साथी स्खलन से ठीक पहले तक आपके लिंग को उत्तेजित करता है। आप अपने साथी को तब तक करने के लिए कहते हैं, जब तक आप चरमोत्कर्ष तक नहीं पहुंचते हैं। नियंत्रण हासिल करने के बाद आप अपने साथी से फिर से लिंग को उत्तेजित करने को कहते हैं। इस प्रक्रिया को तीन बार दोहराएं। आप चौथी बार में स्खलित होते हैं। अपने ऊपर नियंत्रण हासिल होने तक इस प्रक्रिया को दोहराएं।

चिकित्सकीय उपचार

पीई के उपचार के लिए अमेरिका में किसी दवा को स्वीकृति नहीं मिली है। अभी तक धीमे स्खलन में मदद करने के लिए सुन्न करे वाली क्रीम और स्प्रे और कंडोम को इस्तेमाल किया जा सकता है।

- **दवाएंः** पुरुष और महिलाओं पर अवसादरोधी दवाओं के संभोग सुख में देरी का दुष्प्रभाव हो सकता है। कुछ मरीजों में एनोर्गास्मिया (जब उन्हें संभोग सुख नहीं होता है) विकसित हो सकता है। इसकी वजह अवसादरोधी दवाओं के चलते उनमें सेरोटोनिन का स्तर प्रभावित होना होती है। इन दवाओं के उदाहरण हैंः पैरोक्सिटाइन (पैक्सिल, पेक्सेवा, ब्रिस्डेले), सेर्टालाइन (जोलोफ्ट), फ्लोक्सेटाइन (प्रोजैक्स, साराफेम) और क्लोमिप्रैमाइन (एनाफ्रैनिल)। कुछ डॉक्टर पीई के उपचार के लिए इन "ऑफ–लेबल" (उनके मूल उपयोग की बजाय दूसरी वजह से) का उपयोग करते हैं। अगर आप इसका उपयोग करते हैं तो आपका डॉक्टर जानना चाहेगा कि आप ऐसा कैसे करते हैं। यदि एक प्रकार के उपचार से आपकी इच्छा के अनुसार प्रतिक्रिया नहीं मिलती है तो आपका डॉक्टर आप पर दूसरा उपचार आजमा सकता है। यदि दूसरा भी काम नहीं करता है तो हो सकता है कि अन्य भी कारगर न हों।

  पीई के लिए उपयोग होने वाली अवसादरोधी खुराक, अवसाद की तुलना में काफी कम हो सकती है। रोजाना दवा लेने की स्थिति में ही सबसे ज्यादा सुधार होता है। इसके दुष्प्रभावों में जी मिचलाना, सूखा मुंह, थकान और यौन क्रिया में दिलचस्पी कम होना शामिल है। कम खुराक के बावजूद आपको समस्या हो सकती है।

  यदि आप एक दवा का सेवन करते हैं, लेकिन इसे बंद करना चाहते हैं तो तुरंत बंद करने के बजाय धीरे–धीरे बंद करने के लिए डॉक्टर से मिलें। अवसादरोधी को बंद करने की स्थिति में पीई फिर लौट सकता है। इन दवाओं का इस्तेमाल करने वाले ज्यादातर पुरुष इन्हें लगातार जारी रखते हैं।
- **सुन्न करने वाली क्रीम और स्प्रे व कंडोमः** ऐसी क्रीम और स्प्रे हैं, जिन्हें संवेदना घटाने के लिए आप लिंग के ऊपरी सिरे पर इस्तेमाल कर सकते हैं। इन्हें यौन क्रिया से 10 से 30 मिनट पहले इस्तेमाल किया जाता है। यह जानना अहम है कि इनकी वजह से योनि में सुन्नता हो सकती है। इस कारण आपको यौन संबंध बनाने से 5–10 मिनट पहले अपने लिंग को धो देना चाहिए। हालांकि प्रोमेसेंट स्प्रे भी उपयोग किया जा सकता है, जिससे योनि में सुन्नता नहीं होती है। कंडोम पहनने से भी स्खलन पर नियंत्रण बढ़ाने में मदद मिल सकती है। इससे योनि को सुन्नता में इस्तेमाल हो वाली दवाओं से बचाव मिलता है और यह आपको बीमारी व गर्भ ठहरने से भी बचाता है।

आपके चिकित्सक से पूछें जाने वाले सवाल

- आप मेरे लिए उपचार के कौन से विकल्प सुझाते हैं?
- उपचार शुरू होने के कितने समय बाद मैं सुधार की उम्मीद कर सकता हूं?
- क्या उपचार से मेरी समस्या पूरी तरह दूर हो जाएगी?
- मैं कितने सुधार की उम्मीद कर सकता हूं?
- क्या अवसादरोधी दवा के दुष्प्रभाव हैं?
- क्या मुझे यह समस्या दोबारा होने का जोखिम है?
- यदि पीई में सुधार नहीं होता है तो मेरे पास क्या विकल्प हैं?
- क्या मेरे पीई में ज्यादा गंभीर स्वास्थ्य समस्या के संकेत हैं?

बचाव

यहां दिए गए सामान्य से तरीकों से 100 में से 95 पुरुषों में स्खलन पर नियंत्रण में सुधार होगा। क्रीम, व्यायाम और उपचार का संयोजन अक्सर सबसे अच्छी रणनीति होती है। पुरुष इन तरीकों का उपयोग करके भविष्य में पीई से बच सकते हैं। पीई का कोई सर्जिकल उपचार नहीं है।

जब आप अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता और अपने साथी के साथ मिलकर काम करते हैं तो आपको अक्सर उपचार मिल सकता है। यदि भविष्य में पीई फिर से हो जाता है तो आपको फिर से नियंत्रण हासिल करने और खुशी हासिल करने के लिए क्या कहना है, यह जानना होगा।

परिशिष्ट

परिशिष्ट एः शब्दावली

एनोर्गास्मियाः

जब एक पुरुष (या महिला) को कामोत्तेजना नहीं होती हो, यहां तक कि यौन प्रोत्साहन के दौरान भी।

अवसादरोधीः

अवसाद और मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से संबंधित उपचार में उपयोग होने वाली दवाएं।

चिंताः

तनाव की प्रतिक्रिया के रूप में होने वाले डर, शंका और बेचौनी जैसी भावनाएं।

क्रोनिक पेल्विक पेन (श्रोणि में पुराना दर्द):

एक साथ बनने वाली कई स्थितियां, जिनमें ऐंठन, मूत्राशय औरध्या मलाशय में दर्द शामिल हैं।

परामर्शः

समस्याओं के समाधान या अहम फैसले लेने आदि के लिए एक मरीज को दी जाने वाली पेशेवर सलाह और दिशानिर्देश।

अवसाद या डिप्रेशनः

अत्याधिक और लंबे समय तक रहने वाली दुख, अपराधबोध, बेबसी और निराशा जैसी भावनाएं। इनमें मृत्यु जैसे विचार भी शामिल हो सकते हैं। यह एक चिकित्सकीय शब्द है।

स्खलनः

यौन चरमोत्कर्ष (कामोत्तेजना) के दौरान जब लिंग से वीर्य और अन्य द्रव निकलते हैं।

वीर्यपातः

प्रोस्टेट के माध्यम से मूत्र मार्ग में शुक्राणु और वीर्य पुटिका के स्राव की डिलिवरी।

स्तंभन दोषः

संभोग के लिए जब एक व्यक्ति में पर्याप्त स्तंभन की स्थिति नहीं बनती है या लंबे समय तक नहीं बनी रहती है।

स्तंभनः

ऐसी स्थिति जिसमें लिंग रक्त से भर जाता है और सख्त हो जाता है।

संभोग पूर्व क्रीड़ाः

परस्पर यौन उत्तेजना और आनंद का अहसास पैदा करने के लिए यौन साथी को प्यार करना या दुलारना। यौन संबंध बनाने से पहले ऐसा किया जाता है।

हस्तमैथुनः

यौन उत्तेजना, आम तौर पर संभोग सुख के लिए गुप्तांगों या शरीर के अन्य हिस्सों को खुद ही उत्तेजित करना।

संभोगः

शारीरिक और भावनात्मक उत्तेजना की स्थिति। ऐसा यौन संबंध बनाने के दौरान चरमोत्कर्ष के वक्त होता है। पुरुषों में यह वीर्य के स्खलन से जुड़ा होता है।

शीघ्रपतन (पीई):

जब पुरुष की इच्छा से पहले या यौन संबंध बनाने से पहले या तुरंत बाद स्खलन हो जाता है।

प्रास्टेट ग्रंथिः

ब्लैडर के नीचे और मलद्वार के ठीक सामने स्थिति अखरोट के आकार की ग्रंथि। प्रोस्टेट स्खलन के लिए वीर्य संबंधी तरल उपलब्ध कराती है।

प्रोस्टेटाइटिसः

एक जीवाणु संबंधी, गैर जीवाणु संबंध, गंभीर या पुरानी समस्या।

वीर्यः

जब पुरुष यौन चरमोत्कर्ष (कामोत्तेजना) पर पहुंचता है, तो लिंग के एक सिरे से निकलने वाला द्रव जिसमें शुक्राणु (पुरुष प्रजनन कोशिकाएं) होते हैं।

सेरोटोनिनः

एक छोटा कण (जिसे न्यूरोट्रांसमिटर के नाम से भी जाना जाता है), जो मस्तिष्क को कोशिकाओं को एक–दूसरे के साथ संवाद करने में मदद करता है।

यौन उपचारः

यौन समस्याओं के लिए परामर्श। एक यौन चिकित्सक, एक मनोचिकित्सक, विवाह और पारिवारिक चिकित्सक, एक मनोवैज्ञानिक या एक चिकित्सकीय सामाजिक कार्यकर्ता हो सकता है।

दुष्प्रभावः

जी मिचलाना, सिरदर्द, अनिद्रा, दाने या कुछ ऐसे अनचाहे प्रभाव हो सकते हैं, जो उपचार के कारण होते हैं। इससे दवाओं के इस्तेमाल से उनके दुष्प्रभावों के बारे में जानने में मदद मिलती है।

परिशिष्ट बीः अतिरिक्त संसाधन

कभी–कभी यह पता लगाना मुश्किल होता है कि शीघ्रपतन पर अच्छी जानकारी के लिए कहां जाना है। ऐसी स्थिति का सामना करने वाले लोगों के लिए कुछ अतिरिक्त संसाधन निम्नलिखित हैं।

यूरोलॉजी केयर फाउंडेशन

www.UrologyHealth.org

1–800–828–7866

यूरोलॉजी केयर फाउंडेशन अमेरिकन यूरोलॉजिकल एसोसिएशन का आधिकारिक फाउंडेशन है। यूरोलॉजी केयर फाउंडेशन यूरोलॉजिक शोध एवं शिक्षा को आगे बढ़ाने के लिए प्रतिबद्ध है। हम मरीजों के जीवन में सुधार के लिए शोधकर्ताओं, स्वास्थ्य सेवा पेशेवरों, मरीजों और देखभाल करने वालों के साथ भागीदारी करते हैं।

अमेरिकन यूरोलॉजिकल एसोसिएशन

शीघ्रपतन चिकित्सकीय दिशानिर्देश – **http://www.auanet.org/education/guidelines/premature-ejaculation.cfm**

स्तंभन दोष चिकित्सा दिशानिर्देश – **http://www.auanet.org/education/guidelines/erectile-dysfunction.cfm**

अमेरिकन यूरोलॉजिकल एसोसिएशन शिक्षा, शोध और स्वास्थ्य सेवा नीति के माध्यम से यूरोलॉजिकल चिकित्सकीय देशभाल के उच्चतम मानदंडों को प्रोत्साहन देती है।

अमेरिकन एसोसिएशन ऑफ सेक्सुअलिटी एजुकेटर्स, कांसलर्स एंड थेरेपिस्ट

http://www.aasect.org

804–752–0026

"लोकेट ए प्रोफेशनल" पर क्लिक करके अपने आसपास प्रमाणित यौन चिकित्सक/परामर्शक को खोजें।

फाइंड–ए–यूरोलॉजिस्ट टूल

www.UrologyHealth.org/FindAUrologist

यदि आप अपने आसपास एक स्वास्थ्य सेवा पेशेवर खोजना चाहते हैं तो आप यूरोलॉजी केयर फाउंडेशन के फाइंड–ए–यूरोलॉजिस्ट टूल का ऑनलाइन इस्तेमाल कर सकते हैं।

सेक्सुअल मेडिसिन सोसाइटी ऑफ नॉर्थ अमेरिका (एसएमएसएनए)

www.sexhealthmatters.org

अमेरिकन यूरोलॉजिकल एसोसिएशन से संबद्ध एसएमएसएनए का उद्देश्य मानव यौन कार्यप्रणाली और अव्यवस्था के शोध और उपचार की प्रक्रियाओं, शिक्षा, शोध और नीतियों में उच्चतम मानकों को प्रोत्साहन और सहयोग देना है।

टिप्पणियां

टिप्पणियां

यूरोलॉजी केयर फाउन्डेशन के बारे में

यूरोलॉजी केयर फाउंडेशन के बारे में

यूरोलॉजी केयर फाउंडेशन यूरोलॉजिक शोध एवं शिक्षा को आगे बढ़ाने के लिए प्रतिबद्ध है। हम मरीजों के जीवन में सुधार के लिए शोधकर्ताओं, स्वास्थ्य सेवा पेशेवरों, मरीजों और देखभाल करने वालों के साथ भागीदारी करते हैं।

यूरोलॉजी केयर फाउंडेशन अमेरिकन यूरोलॉजिकल एसोसिएशन (एयूए) का आधिकारिक फाउंडेशन है।

यूरोलॉजी केयर फाउंडेशन मौजूदा चिकित्सा और वैज्ञानिक ज्ञान पर आधारित यह जानकारी उपलब्ध कराता है। यह जानकारी स्वतः उपचार का माध्यम या पेशेवर चिकित्सा सलाह का विकल्प नहीं है। इसे उस उद्देश्य के उपयोग नहीं किया जा सकता है या निर्भर नहीं रह सकते हैं। अपनी स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं के लिए कृपया अपने यूरोलॉजिस्ट या स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें। दवाइयां लेने सहित किसी भी तरह के उपचार को शुरू करने या बंद करने से हमेशा अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से परामर्श करें।

अधिक जानकारी के लिए, संपर्क करें:

Urology Care FOUNDATION™
The Official Foundation of the American Urological Association

1000 कॉर्पोरेट बुलवर्ड,
लिनथिकम, एमडी 21090
1.800.828.7866
UrologyHealth.org

मरीजों के लिए इस गाइड को **UrologyHealth.org/PEPG** से आप डाउनलोड कर सकते हैं या प्रिंट भी ले सकते हैं।
प्रकाशित सामग्री की प्रतिलिपियां प्राप्त करने और अन्य मूत्र संबंधी स्थितियों के लिए, यहां **UrologyHealth.org/Order** पर जाएं।

©2016 Urology Care Foundation. All rights reserved.

SexualHealth-PrematureEjaculation-PG-2016-Hindi