

Tekst til hverdagslivspalten i TA lørdag 25.08.18

Av Beate Alstad

Hvorfor røyking gir rensningsproblemer hos menn.

Her om dagen fikk jeg en telefon fra en lykkelig klient som ønsket å fortelle meg at nå fungerte «litjkaren» som før etter at han hadde sluttet å røyke. Han var tydelig på at jeg burde skrive en artikkel i Hverdagsliv om hva røyking gjør med potensen, slik at andre kunne få de samme rådene som jeg hadde gitt ham.

Erekttil dysfunksjon (ED), eller bedre kjent som problemer med å få rensning, er av det amerikanske helsedepartementet lagt til listen over medisinske tilstander forårsaket av røyking.

For å få deg som leser dette til å forstå alvoret i situasjonen skal jeg enkelt forklare hvordan menn får ereksjon. Dette kan være godt å vite både for menn og kvinner, røykere og ikke røykere.

Saken er altså den at når en mann blir seksuelt stimulert går det meldinger gjennom nervesystemet hans fra hjernen til penis. Det resulterer i at arteriene i penis utvider seg for å tillate at mer blod strømmer inn. Så fort penis er blitt stiv trekker venene seg sammen for å holde blodet der det er. Etter at mannen har fått utløsning åpner venene seg igjen og blodet renner tilbake inn i kroppen igjen.

Blodomløpet er avgjørende for en fast og fin ereksjon. Så hvis det er problemer med blodomløpet vil mannen ha en svak ereksjon, eller dessverre i enkelte tilfeller ingen ereksjon i det hele tatt. Røyking kan gi aterosklerose som er harde arterievegger. Aterosklerose er et annet ord for åreforkalkning. Når du er frisk har arteriene en glatt innside slik at blodet kan passere fritt gjennom blodåren. Aterosklerose er avleiringer som gjør at karveggen gradvis blir mer fortykket og blodårene blir trangere, og dermed blir det vanskeligere for blodet å renne gjennom. Når aterosklerose forekommer i penisområdet kan det ødelegge for ereksjonen. Det er fordi blodårene i penis er så tynne at de langt tidligere enn andre blodårer i kroppen tettes når blandingen av fett, kolesterol og kalk avleires i blodåreveggene.

Røyking kan også forårsake andre helseproblemer utenom erekttil dysfunksjon, som hjertesykdom og diabetes. Begge tilstandene kan gi aterosklerose. Høyt blodsukker kan senke produksjonen av enkelte kjemikalier som må være på plass for å skape en ereksjon. I tillegg kan diabetes gi nerveskader som svekker meldingene som sendes fra hjernen til penis. Det kommer av at nervene i penis er så følsomme at de langt tidligere enn andre nerver svekkes av diabetes. Dette kan gjelde alle de små nerveendene som overfører signalene som får den glatte muskulaturen til å reagere på stimuli.

Leddgikt er en annen røykesykdom som settes i forbindelse med problemer med å få «en hard en» når du vil.

Det er ikke bare menn som har ereksjon, for hos kvinnen blir klitoris erigert akkurat som en penis blir det. Kjønnorganene til kvinner og menn er faktisk ganske like. Derfor er det stor

sannsynlighet for at røyking også hos kvinnen gir problemer med ereksjon av klitoris og påfølgende orgasme.

Kanskje denne artikkelen kan være med på å motivere for en røykestopp? Lykke til!