

Курение и потребление электронных сигарет **в 2** **раза повышает риск** **развития эректильной** **дисфункции**



Эректильная дисфункция — это состояние, при котором мужчина не может заниматься сексом из-за неспособности

достичь или поддержать эрекцию на достаточно продолжительное время. У нее есть много возможных причин, но одним из самых частых факторов риска является курение табака.

При горении сигареты выделяются тысячи химических веществ. Более 250 из этих химических веществ вредны. Никотин препятствует нормальному расширению кровеносных сосудов, которое является важным условием возникновения эрекции. Он делает артерии более жесткими, тем самым уменьшая приток крови к половому члену. На стенке сосуда, поврежденной компонентами табачного дыма, возникают отложения холестерина, которые усугубляют проблему.

Нет оснований предполагать, что другие формы потребления табачной продукции, в том числе курение кальяна, являются более безопасными. Жидкости для [вейпинга](#) тоже содержат никотин, поэтому эта привычка тоже повышает риск эректильной дисфункции. Использование электронных сигарет в два раза увеличивает вероятность наступления проблем с эрекцией. Вероятность возникновения проблем с эрекцией у курящих мужчин примерно в два раза выше, чем у некурящих. После каждой выкуренной сигареты уменьшается кровоток во всех частях тела, в том числе и в сосудах полового члена. В результате половой орган плохо наполняется кровью, не может нормально выпрямиться и обрести твердость, как это происходит у здоровых мужчин.

Независимо от возраста и общего состояния здоровья, курильщики имеют повышенный риск развития эректильной дисфункции. Даже молодые курящие мужчины подвержены этому риску. У мужчин, выкуривающих более двадцати сигарет в день, риск развития тяжелых нарушений эрекции в два раза выше, чем у остальных. Есть исследования, которые показали, что чем дольше мужчина курит сигареты, тем выше вероятность эректильной дисфункции.

Любопытно, что появление проблем с эрекцией на несколько лет предшествует развитию серьезных сердечно-сосудистых заболеваний, которые могут оказаться смертельными. Артерии полового члена более тонкие и уязвимые, чем сосуды сердца и головного мозга. Поэтому курение повреждает их значительно раньше.

Как только человек бросает курить, здоровье сосудов начинает постепенно восстанавливаться. Снижается артериальное давление, снижается риск

инфарктов и инсультов. Кровообращение в половом члене улучшается примерно в течение 2-12 недель, хотя изменения у заядлых курильщиков бывают обратимы не полностью.

Курение не только ухудшает состояние сосудов, но влияет на половое влечение. Исследования показали, что активные курильщики в возрасте 50-75 лет чаще имеют сниженное по сравнению с некурящими или бросившими курить ровесниками половое влечение. Таким образом, эта вредная привычка влияет ещё и на само желание заниматься сексом. Возможно, в какой-то степени это связано с психологическими факторами. Никотиновая зависимость может усиливать симптомы депрессии и тревоги, повышать уровень [стресса](#), что может угнетать сексуальное желание как у мужчин, так и женщин.

Автор: