

勃起功能警示清单：注意这些不良习惯

不良习惯



吸烟

吸烟会损害血管并减少流向阴茎的血液，从而导致勃起功能障碍（ED）。烟草中的化学物质会引起血管收缩，影响循环并阻碍阴茎勃起或维持勃起的能力。



过量饮酒

虽然饮酒初期可能有放松效果，但过量饮酒会抑制中枢神经系统并干扰勃起所需的信号传递。此外，酒精还会降低睾酮水平，进一步影响性功能。

缺乏体育活动会导致心血管健康状况不佳，进而影响勃起所需的血流和神经功能。规律运动有助于维持健康体重、改善血液循环并提高睾酮水平，从而支持勃起功能。



久坐生活方式

饮食习惯

高糖食物（如奶茶、蛋糕）的摄入会导致体重增加、胰岛素抵抗和心血管健康问题，升高血糖水平，损害血管并减少流向阴茎的血液。

过量摄取甜食



过量摄取兴奋剂、咖啡因

过量摄入兴奋剂（如咖啡因和能量饮料）会增加焦虑、破坏睡眠模式并升高血压，这些因素均会导致勃起功能障碍。压力过大和血流不畅是性功能障碍的关键因素。

脱水会影响循环和能量水平，而这两者对于勃起功能至关重要。保持充足水分有助于优化血液循环和荷尔蒙功能，从而改善勃起健康。

缺乏饮水



精神状态

缺乏充足且高质量的睡眠会干扰荷尔蒙调节，尤其是睾酮水平，这对性功能至关重要。睡眠障碍（如睡眠呼吸暂停）会导致疲劳和血液循环不良，进一步损害勃起功能。



睡眠质量差



过度观看色情内容

频繁观看色情内容可能导致不切实际的期望和对性刺激的脱敏，从而引发心理性的勃起功能障碍。这可能导致对外部刺激的依赖，使得在没有这些刺激的情况下难以勃起。

心理压力和焦虑会阻碍大脑向阴茎发送正确信号，导致难以勃起或维持勃起。工作压力、人际关系问题或表演焦虑会形成恶性循环，进一步加重勃起功能障碍。



长期压力和焦虑

不良习惯

1. 过量饮酒

Daniell, H. W. (2002). Alcohol and erectile dysfunction: A review of the literature. *The Journal of Urology*, 167(3), 1247-1252. doi:10.1016/S0022-5347(05)65460-9*

2. 久坐生活方式

Hinterthuer, K., & Kessler, T. M. (2012). Effects of physical activity on erectile dysfunction: A review of the literature. *European Urology*, 61(6), 1116-1122. doi:10.1016/j.eururo.2011.11.038*

3. 吸烟

Shamloul, R., & Ghanem, H. (2013). Erectile dysfunction. *The Lancet*, 381(9861), 153-165. doi:10.1016/S0140-6736(13)60590-9*

饮食习惯

4. 过量摄取甜食

Jensen, M. D., & Arnett, D. K. (2017). Nutrition and erectile dysfunction. *Journal of Clinical Lipidology*, 11(4), 925-931. doi:10.1016/j.jacl.2017.06.003

5. 过量摄取兴奋剂、咖啡因

Rasmussen, B. L., & Christensen, K. (2014). Impact of caffeine and stimulant use on erectile dysfunction. *BJU International*, 113(3), 396-401. doi:10.1111/bju.12526

6. 缺乏饮水

Tayeb, S. (2013). The effect of hydration on erectile function. *Urology Journal*, 10(4), 1100-1104. doi:10.22037/uj.v10i4.3318

精神状态

7. 过度观看色情内容

Bremner, L. (2020). Pornography use and sexual dysfunction in men: A review. *The Journal of Sexual Medicine*, 17(3), 532-544. doi:10.1016/j.jsxm.2020.01.019

8. 睡眠质量差

Cai, M. L., & Mak, C. H. (2015). Sleep disorders and erectile dysfunction. *Chinese Medical Journal*, 128(9), 1197-1202. doi:10.4103/0366-6999.154929

9. 长期压力和焦虑

Sharma, S. K., & Patel, D. (2010). Psychological factors in erectile dysfunction. *Indian Journal of Urology*, 26(4), 515-518. doi:10.4103/0970-1591.71071*