

Senarai Semakan untuk ED

8 PERKARA KRITIKAL

Awas dengan Tabiat Buruk Ini!!!



1

MEROKOK

Bahan kimia dalam tembakau menyebabkan salur darah menjadi sempit, menjejaskan peredaran darah dan mengganggu keupayaan untuk mencapai atau mengekalkan ereksi. (Shamloul, R., & Ghanem, H. , 2013).



2

PENGAMBILAN ALKOHOL YANG BERLEBIHAN

Walaupun alkohol pada awalnya bertindak sebagai penenang, pengambilan berlebihan boleh menekan sistem saraf pusat dan mengganggu isyarat yang diperlukan untuk ereksi. Alkohol juga boleh menurunkan tahap testosteron, yang seterusnya menjejaskan fungsi seksual. (Daniell, H. W. , 2002)



3

PENGAMBILAN MAKANAN & MINUMAN TINGGI GULA

Pengambilan gula yang tinggi merosakkan salur darah dan mengurangkan aliran darah ke zakar, menyukarkan untuk mencapai ereksi. Ia juga boleh menyebabkan diabetes dan tekanan darah tinggi, faktor risiko utama untuk disfungsi ereksi. (Jensen, M. D., & Arnett, D. K. ,2017)



4

GAYA HIDUP TIDAK AKTIF

Senaman boleh membantu mengekalkan berat badan ideal, meningkatkan peredaran darah, dan meningkatkan tahap testosteron, semuanya menyokong fungsi ereksi. (Hinterthuer, K., & Kessler, T. M. , 2012)



5

TEKANAN KRONIK & KEBIMBANGAN

Tekanan psikologi dan kebimbangan boleh menyebabkan kesukaran untuk mencapai ereksi. Kebimbangan prestasi, tekanan di tempat kerja, atau masalah hubungan boleh mencetuskan kitaran disfungsi ereksi. (Sharma, S. K., & Patel, D., 2010)



6

KUALITI TIDUR YANG RENDAH

Kualiti tidur yang rendah akan mengganggu pengawalan hormon yang penting untuk fungsi seksual. Gangguan tidur menyebabkan keletihan dan peredaran darah yang buruk, seterusnya menjejaskan fungsi ereksi. (Cai, M. L., & Mak, C. H. , 2015)



7

PENGUNAAN PORNOGRAFI BERLEBIHAN

Penggunaan pornografi yang kerap boleh menyebabkan pengurangan sensitiviti terhadap rangsangan seksual. Ini mencipta pergantungan kepada rangsangan luaran, menjadikan ereksi sukar dicapai tanpa stimulasi sedemikian. (Bremner L. ,2020)



8

PENGUNAAN BERLEBIHAN STIMULANT

Penggunaan berlebihan stimulant boleh mengganggu pola tidur, dan menaikkan tekanan darah. Tekanan tinggi adalah faktor utama yang memberi kesan negatif kepada prestasi seksual. (Rasmussen, B. L., & Christensen, K. , 2014)

Lampiran:

Rujukan Artikel / Penyelidikan

1. Merokok

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

2. Pengambilan Alkohol yang Berlebihan

Rujukan: 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*

3. Gaya Hidup Tidak Aktif

Rujukan: 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*

4. Pengambilan Makanan dan Minuman Tinggi Gula (contohnya Teh Susu)

Rujukan: 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. Overuse of Stimulants (e.g., Caffeine, Energy Drinks)

Rujukan: 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. Tekanan Kronik dan Kebimbangan

Rujukan: 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*

7. Kualiti Tidur yang Rendah

Rujukan: 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

8. Penggunaan Pornografi Berlebihan

Rujukan: 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