

ΚΥΚΛΟΣ  
ΣΕΚΣ  
ΕΞΟΛΟΓΙΑΣ  
για  
ΜΙΝΑΡΙΩΝ  
ΛΙΝΙΚΗΣ ΙΑΤΡΟΥΣ  
2 ΑΤΗ

Νοέμβριος  
Δεκέμβριος  
2015  
Ξενοδοχείο  
Radisson Blu  
Αθήνα



# Τρίτη ηλικία και σεξ

Φωτεινή Φερενίδου, MSc, FECSM  
Ειδ/νη Ψυχιατρικής, Αιγινήτειο νοσοκομείο  
Υποψήφια διδάκτωρ Α.Π.Θ.  
Κέντρο Σεξουαλικής και Αναπαραγωγικής  
Υγείας Α.Π.Θ

# Γιατί Τρίτη ηλικία;

- 2006 : 500 εκατ. άνθρωποι >65 ετών
- 2030 : 1 δις άνθρωποι >65 ετών, 1 στους 8
- Αύξηση κατά 140% στις αναπτυγμένες χώρες



# Γιατί σεξ (1) ?

## *Global Study of Sexual Attitudes and Behaviours, 2001-2002*

- 27.000 άνδρες και γυναίκες
- 21% ♀ , 50% ♂ 70-80 ετών, αναφέρουν σεξ. δραστηριότητα κατά το προηγούμενο έτος (88%,93% 40-49 ετών, αντίστοιχα)
- 23% , 17% πιστεύουν πως οι ηλικιωμένοι δεν θέλουν σεξ ♀ ♂
- 60% , 68% εγκρίνουν τις ιατρικές παρεμβάσεις ώστε να απολαμβάνει κανείς τη σεξουαλική δραστηριότητα ♀ ♂



# Γιατί σεξ (2) ?

- National Social Life, Health and Ageing Project, Lindau 2007

- 1550 γυναίκες και 1455 άνδρες, 57-85 ετών

- **Άνδρες:** Στυτική δυσλειτουργία 37%

Μειωμένη σεξουαλική επιθυμία 28%

Δυσκολία επίτευξης οργασμού 27%

Όλες οι διαταραχές αυξάνονται σε συχνότητα, εκτός της ΠΕ

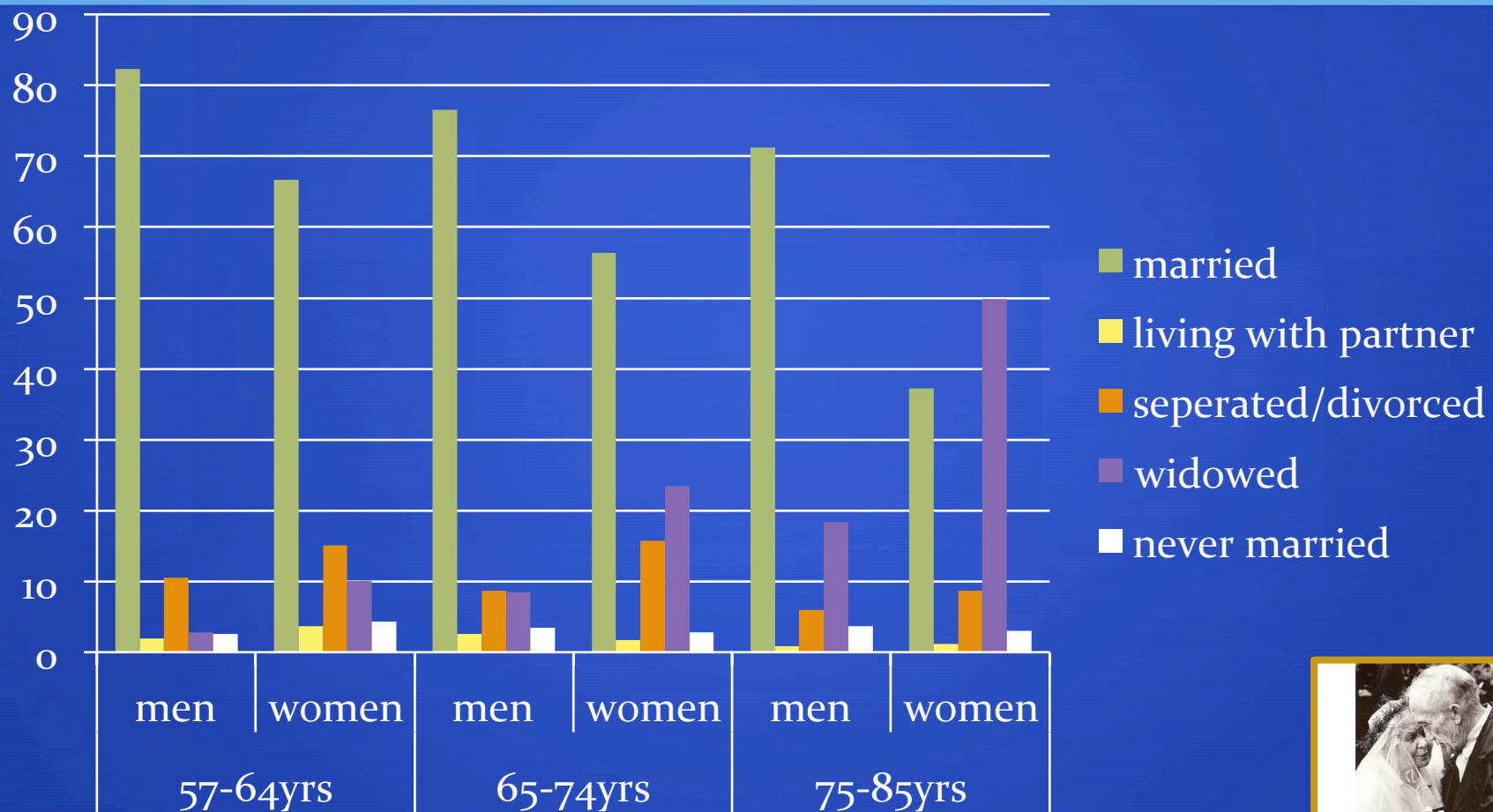
- **Γυναίκες:** Μειωμένη σεξουαλική επιθυμία 43%

Μειωμένη κολπική εφύγρανση 39%

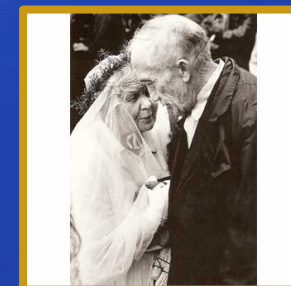
Δυσκολία επίτευξης οργασμού 34%



# Η πλειοψηφεία των ηλικιωμένων είναι έγγαμοι

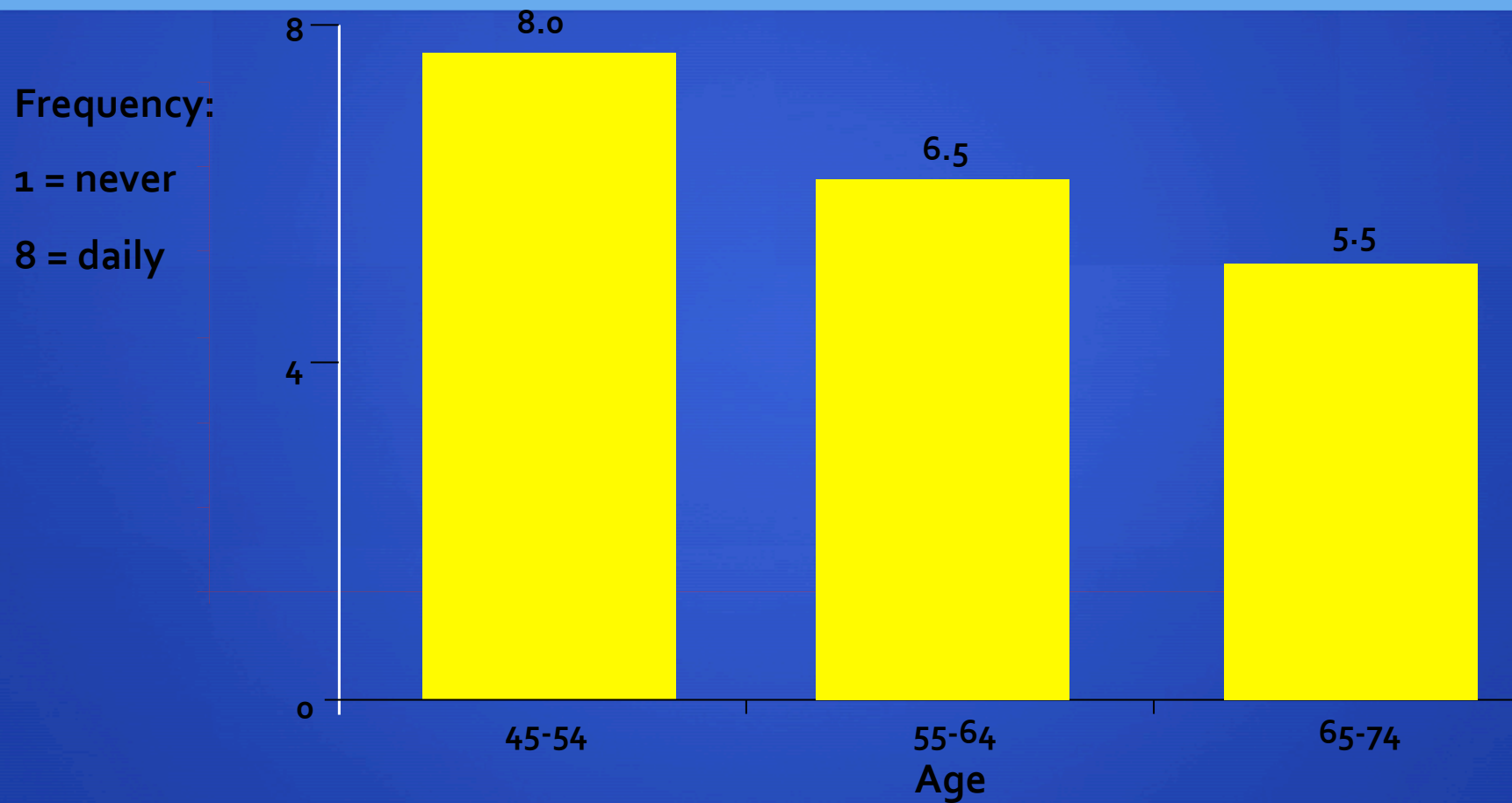


Lindau et al. N Engl J Med 2007;357(8):22-33

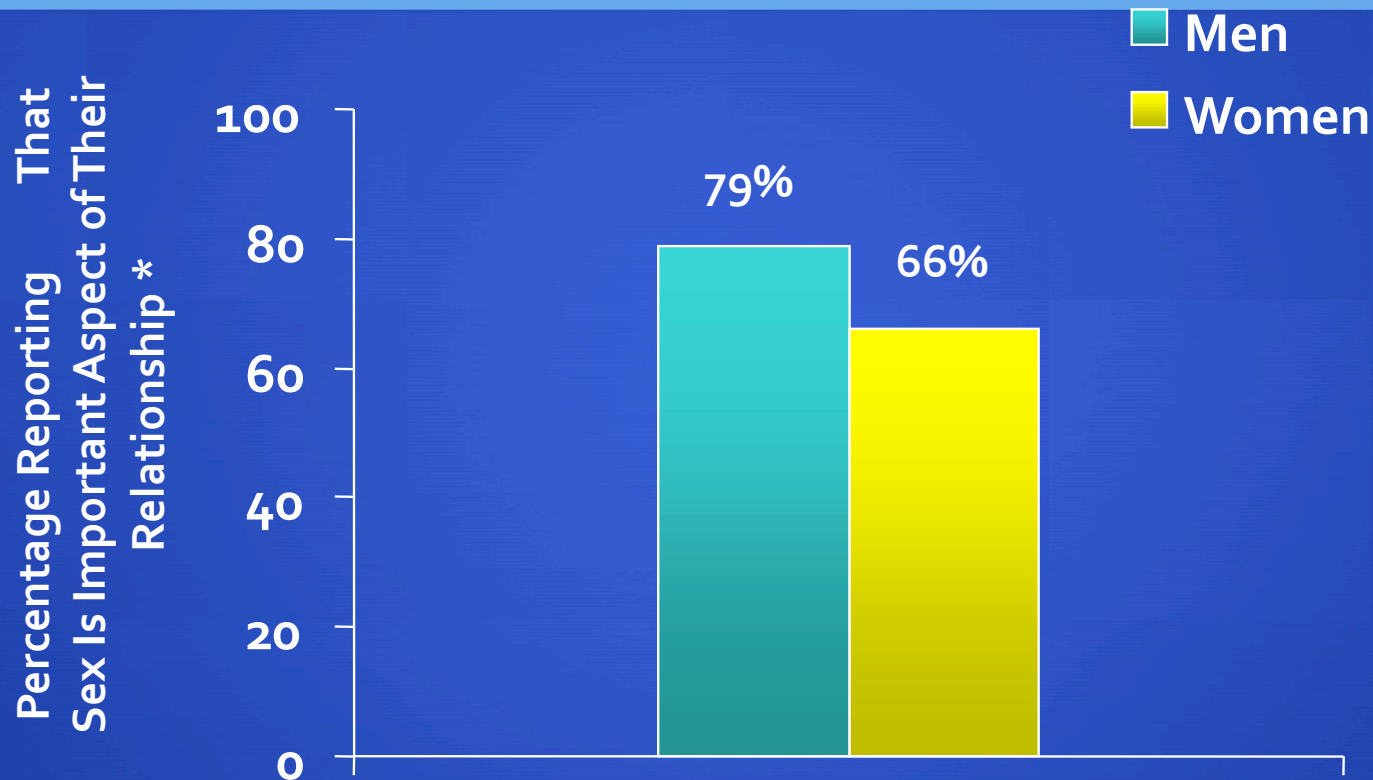


Κυράνα 2015

## Οι σεξουαλικές σκέψεις με την πάροδο της ηλικίας...



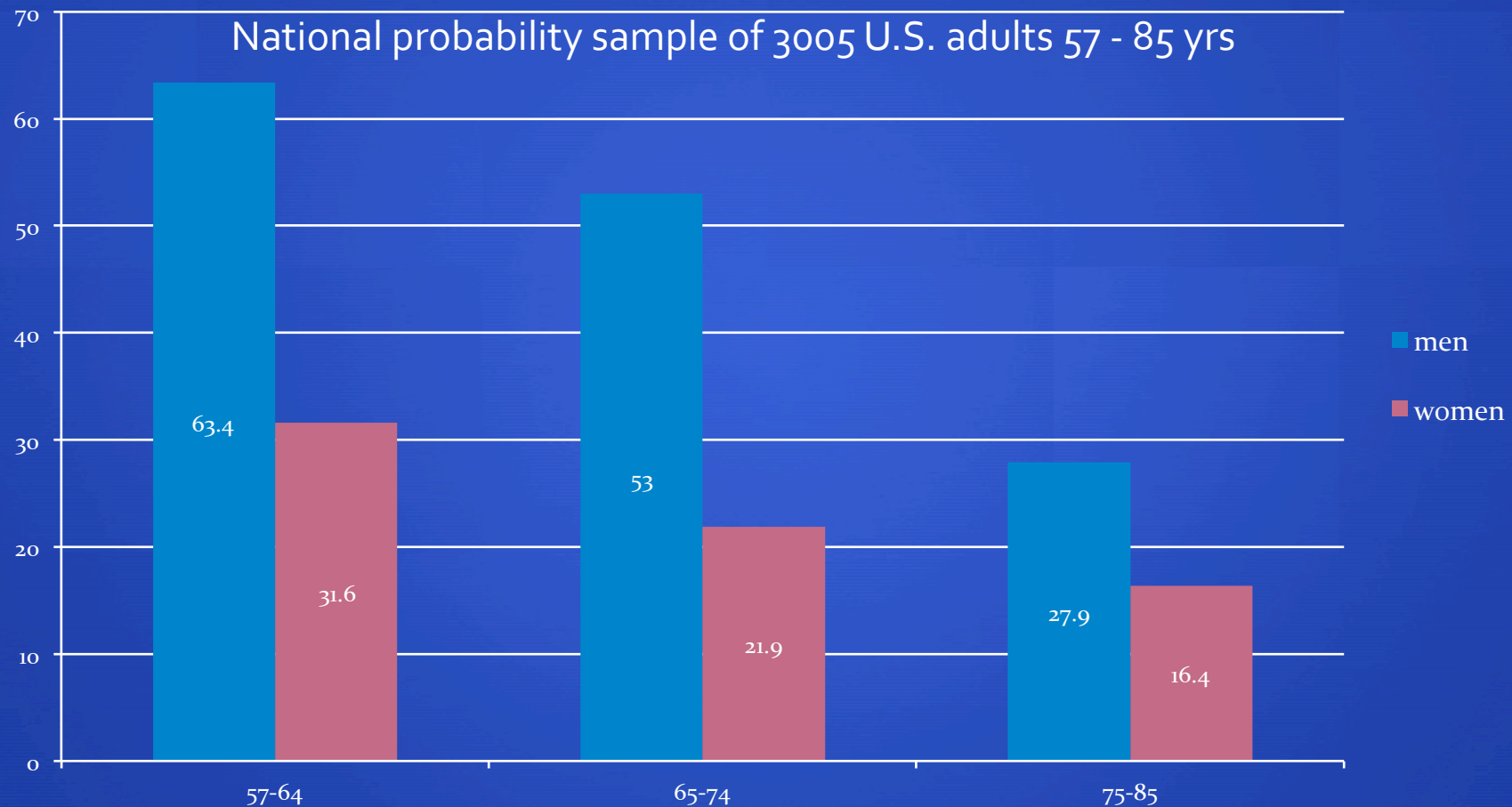
# Η πλειοψηφία των ανδρών και των γυναικών >60 ετών, θεωρούν το σεξ σημαντικό



\* N = 1300 men and women

*The National Council on the Aging, 2004.*

# Σεξουαλική δραστηριότητα με σύντροφο κατά τους τελευταίους 12 μήνες





## Sexual problems among men and women aged 40-80: prevalence and correlates in the Global Study of Sexual Attitudes & Behaviors (Laumann et al, 2005)

- >13000 άνδρες και >13000 γυναίκες, 45-71 ετών, 29 χώρες
- Έλεγχος ως προς οικονομικό και εκπαιδευτικό επίπεδο, σωματική υγεία
- ♂ *Η ηλικία συσχετίσθηκε με στυτική δυσλειτουργία, δυσκολία στην εκσπερμάτιση και μειωμένη επιθυμία*
- ♀ *Η ηλικία συσχετίσθηκε με προβλήματα εφύγρανσης*

# Ερωτήματα - συμπεράσματα

- Τα σεξουαλικά προβλήματα φαίνεται να επηρεάζονται από την ηλικία, περισσότερο στον άνδρα σε σχέση με την γυναίκα
- Οι άνδρες τείνουν περισσότερο, σε σχέση με τις γυναίκες, να θεωρούν τις φυσιολογικές αλλαγές που συμβαίνουν με την ηλικία ως «πρόβλημα»
- Σταθερό εύρημα αποτελεί, η ανεξαρτήτου ΦΑ ή σωματικής νόσου, μείωση στην «απαντητικότητα» του στυτικού ιστού, στην δυνατότητα εκσπερμάτισης και στην επιθυμία

They're not up there any more Walter





# Οι μελέτες



- Περίπου 70% των ανδρών 50-80 ετών, 66% των ανδρών 70-79 ετών, αναφέρουν σεξουαλική δραστηριότητα
- Περίπου το 50% των ανδρών >70 ετών αναφέρουν στυτική δυσλειτουργία, αλλά μόνο το 3% αναφέρει ότι δεν λαμβάνει ευχαρίστηση
- Οι 'φυσιολογικές' στύσεις δεν είναι πάντα προαπαιτούμενες για τη συνέχεια της σεξουαλικής δραστηριότητας
- Αναφέρεται σεξουαλική ευχαρίστηση και από τις σεξουαλικές φαντασιώσεις, τον αυνανισμό, το χάιδεμα-άγγιγμα

# Με ποιους μηχανισμούς συμβαίνουν οι φυσιολογικές αλλαγές στον άνδρα;

- Μείωση των ανδρογόνων
- Αλλαγές της εγκεφαλικής λειτουργίας (απόπτωση νευρώνων ειδικά στο μετωπιαίο φλοιό, ιππόκαμπο, αμυγδαλή, θάλαμο, υπομέλανα τόπο, μέλαινα ουσία, διαταραχές στη λειτουργία του άξονα Υ-Υ-Γ)
- Αλλαγές στην απαντητικότητα των γεννητικών οργάνων

# Η τεστοστερόνη με την πάροδο της ηλικίας...(1)

- Η μείωση της ολικής τεστοστερόνης είναι σταδιακή, ήδη από την ηλικία των 30 ετών και οφείλεται σε σταδιακή έκπτωση της λειτουργίας των όρχεων
- Κατά μέσο όρο υπάρχει 66% μείωση της ολικής και 40% της βιοδιαθέσιμης σε έναν 75χρονο σε σχέση με έναν 25χρονο
- Χάνονται οι πρωινές αιχμές (peak) της ορμόνης, μειώνεται η ευαισθησία στην αρνητική ανατροφοδότηση, αυξάνεται η SHBG

# Η τεστοστερόνη με την πάροδο της ηλικίας...(2)

- Επηρεάζεται η μείωση της από την παχυσαρκία
- Σχετίζεται και με άλλα συμπτώματα (μείωση μυικής και οστικής μάζας, φυσικής δραστηριότητας και απόδοσης, γνωσιακές λειτουργίες, κατάθλιψη, σεξουαλικές δυσλειτουργίες)
- Υπογοναδισμός ή φυσιολογική γήρανση;

# European Male Aging Study Group, 2008

## Andrology Society

### ESSM

- Χαμηλή σεξουαλική διάθεση, μειωμένες αυτόματες και κατά τη σεξουαλική επαφή, στύσεις
- Λήψη εξωγενούς τεστοστερόνης σε συμπτωματικούς άνδρες με συνολική  $T < 8 \text{ nmol/l}$  ( $231 \text{ ng/dL}$ ) σε δύο ανεξάρτητα πρωινά δείγματα
- Αντένδειξη η χορήγηση όταν  $T > 12 \text{ nmol/l}$
- Μεταξύ  $8\text{-}12 \text{ nmol/l}$ , συνυπολογισμός της freeT, ώστε να εκτιμηθεί ενδεχόμενη αύξηση της SHBG



# Τι συμβαίνει κεντρικά; Υπομέλανας τόπος

- Κέντρο του νοραδρενεργικού συστήματος (διέγερσης)
- Μείωση των β-αδρενεργικών και χολινεργικών υποδοχέων
- Μείωση της απαντητικότητας στους α2-ανταγωνιστές
- Μειωμένη απάντηση στην T
- *Η επίτευξη και η διατήρηση της στύσης βασίζεται κατά κύριο λόγο στον απευθείας ερεθισμό και λιγότερο σε οπτικά, ακουστικά, φαντασιωτικά ερεθίσματα*

# Τι συμβαίνει περιφερικά;

- Στο αγγειακό επίπεδο:

Μειωμένη ροή αίματος στα σηραγγώδη σώματα  
Καθυστερημένη απαντητικότητα των αρτηριολίων

- Στο επίπεδο των λείων μυικών ινών:

Μειωμένη απαντητικότητα στο NO και στον EDRF  
(ενδοθηλιακός παράγοντας χάλασης)

Μείωση της προστακυκλίνης

- Αυξημένη απαντητικότητα του στυτικού ιστού σε  
ανασταλτικά ερεθίσματα

*Απαραίτητα για τη δημιουργία, διατήρηση και σκληρότητα  
της στύσης*

# WOMEN



# Οι αλλαγές...



- Καθυστέρηση της κολπικής εφύγρανσης, μειωμένη σε ποσότητα (5' ή περισσότερο έναντι 10-15'')
- Μείωση της αγγειακής συμφόρησης και της εφύγρανσης →  
κολπική ξηρότητα και δυσπαρέυνεια
- Επιμήκυνση του σταδίου αποκατάστασης
- Διατήρηση της πολύ-οργασμικής ικανότητας



# Οι μελέτες (1)



- Η σεξουαλική δραστηριότητα παραμένει ενεργή : 65% 51-64 ετών και 74% >64 ετών είχαν σεξουαλική δραστηριότητα τουλάχιστον 1/εβδομαδιαίως
- Ο αυνανισμός μειώνεται αλλά δεν σταματά (50% >60 ετών)
- Η συνέχεια της σεξουαλικής δραστηριότητας δεν συνεπάγεται απαραίτητα συνουσία
- Η μείωση της σεξουαλικής επιθυμίας προκαλεί λιγότερη δυσφορία
- 22% το έχουν συζητήσει με κάποιον ειδικό, έναντι 34% των ανδρών



## Οι μελέτες (2)



- Leiblum 2006, WISHES, Profile of Female Sexual Function

414 προεμμηνοπαυσιακές γυναίκες, 24% HSDD, 59% δυσφορούν

252 εμμηνοπαυσιακές γυναίκες, 29% HSDD, 33% δυσφορούν

*Η δυσφορία μειώνεται με την αύξηση της ηλικίας, αλλά εξαρτάται από ψυχικούς συντελεστές (π.χ. κατάθλιψη) και παράγοντες που σχετίζονται με τη σχέση (ποιότητα σχέσης και σεξ. λειτουργία συντρόφου)*



# Οι μελέτες (3)



- Hallostrom & Samuelson, 1990
- 497 γυναίκες, αξιολογήθηκαν προ και μετεμμηνοπαυσιακά (38, 54 και 60 ετών)
- 63% δεν επηρεάστηκε η σεξουαλική επιθυμία
- 10% αυξήθηκε
- 27% μειώθηκε
- Η κατάθλιψη ήταν παράγοντας καθοριστικός

I'M  
STILL  
HOT,  
IT JUST  
COMES IN  
FLASHES  
NOW



# Οι μελέτες (4)



- Melbourne Women's Midlife Health Project – Dennerstein et al 2001

- 438 γυναίκες, 45-55 ετών, στην αρχή της εμμηνόπαυσης

- Αξιολόγηση ετησίως και μέχρι 8 έτη μετά

- Περιεμμηνοπαυσιακά: μειωμένη σεξουαλική 'απαντητικότητα' στα ερεθίσματα

Αυξημένα σεξουαλικά προβλήματα του συντρόφου

- Μετεμμηνοπαυσιακά: περαιτέρω μείωση στη σεξουαλική 'απαντητικότητα'

Μείωση στη συχνότητα σεξουαλικής δραστηριότητας

Μειωμένη σεξουαλική επιθυμία

Αυξημένη συχνότητα δυσπαρέυνειας και σεξ. προβλημάτων του συντρόφου



# Επιθυμία και εφύγγρανση

- 20-47% των μετεμμηνοπαυσιακών γυναικών αναφέρουν προβλήματα εφύγγρανσης, 10% των προεμμηνοπαυσιακών

Η κολπική ξηρότητα προκαλεί πόνο κατά την επαφή και επομένως απώλεια του ενδιαφέροντος για σεξ

Η μείωση του ενδιαφέροντος για σεξ προκαλεί μειωμένη εφύγγρανση

*Τι ξεκινάει πρώτο;*

# Οι μηχανισμοί πίσω από τις αλλαγές



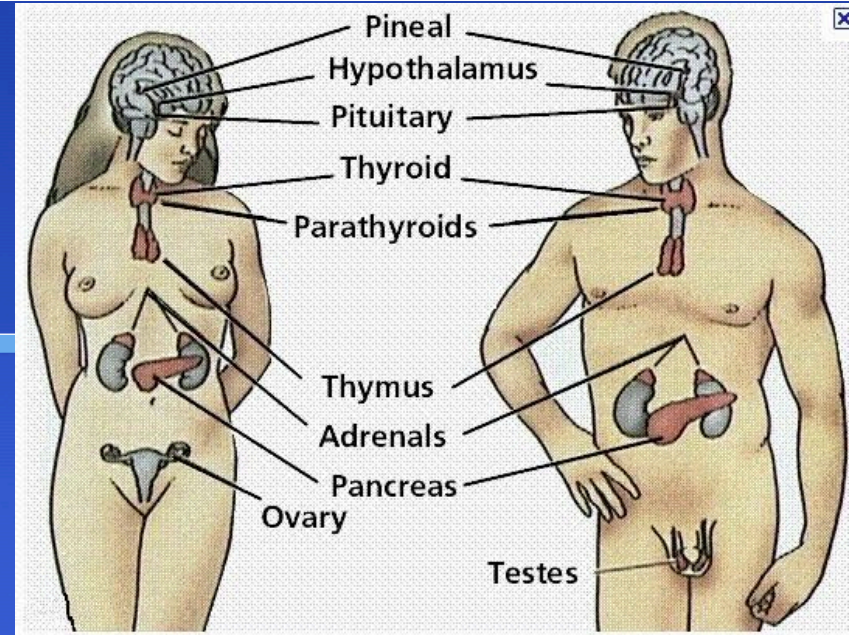
- Ορμονικοί
- Περιφερικοί μηχανισμοί
- Ψυχοκοινωνικοί

# Οι ορμόνες...

- Τα οιστρογόνα μειώνονται με την έναρξη της εμμηνόπαυσης

- Τα ανδρογόνα ξεκινούν να μειώνονται ήδη από τα 30-40, αλλά δεν φαίνεται να επηρεάζονται τόσο από την εμμηνόπαυση

- Τα εξωγενή οιστρογόνα, βελτιώνουν τη σεξουαλική λειτουργία (κολπική ξηρότητα), σε εμμηνοπαυσιακές γυναίκες



# Η τεστοστερόνη;

- Δεν φαίνεται να συσχετίζεται η συγκέντρωσή της στο πλάσμα με τη μείωση της σεξουαλικής επιθυμίας με την πάροδο της ηλικίας
- Λίγα δεδομένα σχετικά με τη χορήγησή της σε φυσικά εμμηνοπαυσιακές γυναίκες
- *Ιδιοσυγκρασιακή* απάντηση στη χορήγηση

εξωγενούς τεστοστερόνης (βελτίωση των επιπέδων T; μετατροπή της σε οιστρογόνα;)



# Περιφερικές αλλαγές

- Λέπτυνση κοιλιακού τοιχώματος, μείωση του μεγέθους των χειλέων, του βολβού της κλειτορίδας και της μήτρας
- Επιβράδυνση της ανταπόκρισης των γεννητικών οργάνων στα σεξουαλικά ερεθίσματα
- Μείωση του κοιλιακού σφυγμού (VPA-vaginal pulse amplitude) προ του ερεθισμού, αλλά όχι μετά την έκθεση σε ερωτικά ερεθίσματα

Bancroft 2007

Laan & van Lunsen 1997

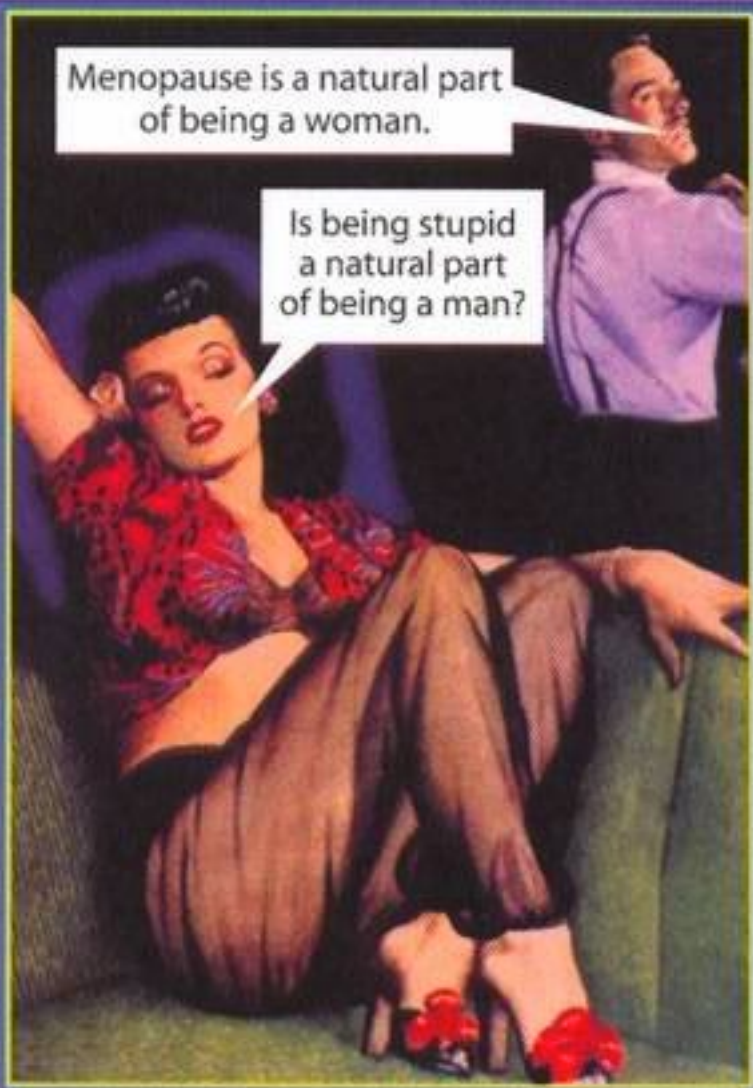
# Ψυχοκοινωνικοί παράγοντες

- Οι αλλαγές στη σεξουαλική λειτουργία δεν είναι πρόβλημα για όλες τις γυναίκες
- Αλλάζουν οι προσδοκίες και οι ανάγκες μετά την αναπαραγωγική ηλικία;
- Η σεξουαλική λειτουργία παίζει μικρότερο ρόλο στην αυτοπεποίθηση της γυναίκας κατά την εμμηνόπαυση;

# Ο σύντροφος



- Όταν υπάρχει...
- Οργανικά προβλήματα συντρόφου, σεξουαλικές δυσλειτουργίες
- Η ποιότητα της σχέσης



Menopause is a natural part  
of being a woman.

Is being stupid  
a natural part  
of being a man?



# Οι παράγοντες που θα επηρεάσουν τις αλλαγές



- Ενδοκρινικό, αγγειακό, νευρικό σύστημα, άλλα προβλήματα υγείας
- Ψυχική υγεία
- Ζητήματα σχέσης και σεξουαλικής σχέσης (δυσαρμονία στη σεξουαλική λειτουργία του ζεύγους - Σεξουαλική διαταραχή στον ένα σύντροφο)

# Σωματική υγεία (1)

- Midlife Development in the US, Lindau & Gaborilo, 2010
- Οσοι δηλώνουν πολύ καλή/άριστη σωματική υγεία, τείνουν να είναι περισσότερο σεξουαλικά δραστήριοι σε σχέση με όσους δηλώνουν κακή/μέτρια
- Το 'προσδόκιμο σεξουαλική ζωής' ανεβαίνει στα 77 έτη (από 70) για τους άνδρες και στα 73 (από 66) για τις γυναίκες, για όσους έχουν καλή/άριστη σωματική υγεία

# Σωματική υγεία (2)

- Η σεξουαλικότητα και η σωματική υγεία φαίνεται να συνδέονται στενά στην Τρίτη ηλικία, ειδικά στους άνδρες
- Τα άτομα με καλή σωματική υγεία είναι πιθανότερο να έχουν σεξουαλικό σύντροφο και ενεργή σεξουαλική ζωή
- Φαίνεται πως η σεξουαλικότητα παραμένει σημαντικός τομέας, ακόμη και για υπερήλικους ασθενείς με σημαντικά προβλήματα υγείας ή απειλητική για τη ζωή τους νόσο
- Η σωματική υγεία αποτελεί ισχυρότερο παράγοντα πρόκλησης σεξουαλικών προβλημάτων σε σχέση με την ηλικία

Moreira et al, World Journal of Urology, 2005

Lemieux et al, Palliative Medicine, 2004

Lindau et al, N Eng J Med, 2007

Κυράνα, 2015

# Ποιοι οργανικοί παράγοντες αυξάνουν τη συχνότητα σεξουαλικών διαταραχών στους ηλικιωμένους;

- Υπέρταση
- Καρδιο-αγγειακά νοσήματα
- Παχυσαρκία
- Σακχαρώδης διαβήτης
- Υπογοναδισμός
- Ουρολογικά προβλήματα



# Καρδιοαγγειακά νοσήματα



- Η στυτική δυσλειτουργία είναι παρούσα στο 44-65% των ηλικιωμένων ανδρών με καρδιαγγειακή νόσο και στο 80% των ανδρών με ΚΑ
- ΣΔ και καρδιοαγγειακά έχουν κοινή αγγειακή παθογένεια και η ΣΔ εμφανίζεται 3 χρόνια νωρίτερα
- Η εμφάνιση ΣΔ αποτελεί 'καμπανάκι' για γενικό έλεγχο

# Παχυσαρκία



- Υπέρβαροι/παχύσαρκοι, σταθερό και ανεξάρτητο παράγοντα θνησιμότητας λόγω καρδιαγγειακής νόσου
- Η παχυσαρκία και η καθιστική ζωή αποτελούν παράγοντες ανάπτυξης ΣΔ
- Σχετίζεται με οργανική και ψυχογενή ΣΔ

# Σακχαρώδης διαβήτης



- Τόσο ο ΣΔ όσο και προδιαβητική κατάσταση έχει συσχετισθεί με προβλήματα σεξουαλικής λειτουργίας
- 49% των ανδρών >66 με ΣΔII έχουν στυτική δυσλειτουργία
- Περιφερική νευροπάθεια, αθηροσκλήρωση των μεγάλων αγγείων και δυσλειτουργία του ενδοθηλίου των αρτηριολίων
- Εκσπερμάτιση: παλίνδρομη, αναστολή εκσπερμάτισης (νευροπάθεια του αυτόνομου ΝΣ)

# Ουρολογικές διαταραχές



- Οι ουρολογικές διαταραχές που σχετίζονται με τον προστάτη και τα συμπτώματα από το κατώτερο ουροποιητικό (LUTS) αυξάνονται με την πάροδο της ηλικίας
- Multinational Survey of the Aging Male (MASM-7 study), 2003: LUTS ως ανεξάρτητός παράγοντας κινδύνου για ανάπτυξη ΣΔ σε μεγαλύτερους άνδρες
- LUTS: Επώδυνη εκσπερμάτιση (20%), θεραπείες αντιμετώπισης (ΦΑ, χειρουργική αντιμετώπιση) και προκλήση σεξουαλικών διαταραχών



# Στη γυναίκα; Καρδιαγγειακά νοσήματα



- Δεν παρατηρείται υψηλότερη συχνότητα σεξ δυσλειτουργιών

USA

*Shifren, 2008,*

- Υψηλότερη συχνότητα κατάθλιψης, άγχους, χαμηλότερη συχνότητα σεξουαλικών επαφών και χειρότερη σεξουαλική λειτουργία σε γυναίκες με στεφανιαία νόσο

2008

*Kazemi-Saleh et al, J Sex Med*

- Συσχέτιση υπέρτασης και αντι-υπερτασικής ΦΑ με μειωμένη εφύγρανση, οργασμικές δυσκολίες, μειωμένη σεξουαλική επιθυμία



- Κλονιδίνη                      μειωμένη κοιλιακή αιματική παροχή

*The ESSM Syllabus of Sexual Medicine, 2012*

# Παχυσαρκία



- Καμία συσχέτιση παχυσαρκίας και FSFI  
*Yaylali et al, 2010*

- Συσχέτιση BMI και FSFI

*Esposito et al, 2007*

- Χαμηλότερη σεξουαλική δραστηριότητα σε παχύσαρκες γυναίκες που παρουσιάζουν υπερφαγικά επεισόδια (Binge Eating Disorder-BED), αλλά και σε παχύσαρκες γυναίκες χωρίς BED, σε σχέση με φυσιολογικού βάρους γυναίκες

*Castellini et al, 2010*

# Σακχαρώδης διαβήτης



- Μειωμένη σεξουαλική επιθυμία, προβλήματα εφύγρανσης και οργασμού σε ΣΔΙ και ΣΔΙΙ
- Υψηλή συσχέτιση σεξουαλικών δυσλειτουργιών και επιπλοκές (αμφιβληστροειδοπάθεια- δπλάσια πιθανότητα προβλημάτων εφύγρανσης)
- Συσχέτιση ινσουλινοθεραπείας και μειωμένης ικανοποίησης από τη σεξουαλική ζωή
- Κατάθλιψη και σεξουαλικές διαταραχές σε γυναίκες με ΣΔ

# Εμμηνόπαυση

- Τα οιστρογόνα, μετεμμηνοπαυσιακά, προέρχονται κατά κύριο λόγο από τα επινεφριδιακά ανδρογόνα που μετατρέπονται σε οιστρογόνα περιφερικά
- Η παραγωγή των επινεφριδιακών ανδρογόνων μειώνεται, παράλληλα με την παύση της ωοθηκικής λειτουργίας
- Η παγκόσμια ενδοκρινολογική εταιρία το 2006, καταλήγει ότι η εξωγενής χορήγηση T, πρέπει να γίνεται εξατομικευμένα με λεπτομερή ενημέρωση για τις πιθανές παρενέργειες
- Η βιβλιογραφία δεν υποστηρίζει τη χορήγηση DHEA σε εμμηνοπαυσιακές γυναίκες

# Γυναικολογικές και ουρολογικές καταστάσεις

- Επίδραση στη σεξουαλική λειτουργία των επεμβάσεων για την αντιμετώπιση του γυναικολογικού καρκίνου (π.χ. μαστός), στην –ήδη επηρεασμένη- εικόνα σώματος
- Υστερεκτομή: ποικίλες επιδράσεις στη σεξουαλική υγεία(απαλλαγή από αιμορραγίες ή πόνο vs μείωση της επιθυμίας, της διέγερσης ή εμφάνιση οργασμικών δυσκολιών)
- Ακράτεια ούρων (25% των μεγαλύτερων γυναικών κατά τη σεξουαλική επαφή) → μειωμένη ικανοποίηση από τη σεξουαλική δραστηριότητα, αποφυγή, προβλήματα εφύγρανσης, οργασμού, πόνου

# Η σημασία της σχέσης



- Συζυγικές διαμάχες, ανισορροποία στη σχέση, απιστία και ζητήματα εμπιστοσύνης, προβλήματα εγγύτητας και επικοινωνίας, φτωχή ποικιλία στη σεξουαλική δραστηριότητα, δυσαρμονία στη σεξουαλική επιθυμία ως αίτια χαμηλής ικανοποίησης από τη σεξουαλική ζωή, σε κάθε ηλικία
- **Θυμός και απογοήτευση κατά τον τελικό απολογισμό**
- **Αδιέξοδο και απουσία επιλογής**

# Τα σεξουαλικά προβλήματα ως αίτιο ή αποτέλεσμα δυσλειτουργίας της σχέσης

- Οι σύντροφοι ανδρών με ΣΔ αναφέρουν μειωμένη επιθυμία, διέγερση, μειωμένη συχνότητα οργασμού καθώς και μειωμένη ικανοποίηση από τη σεξουαλική δραστηριότητα, ως επακόλουθα των στυτικών προβλημάτων
- Αντίστροφα, η μειωμένη σεξουαλική επιθυμία της συντρόφου ή έλλειψη εγγύτητας και συναισθημάτων στη σχέση μπορεί να επιδεινώσει μία αρχόμενη σεξουαλική διαταραχή, μέσω ψυχογενών μηχανισμών

# Η χρησιμότητα της συζυγικής σχέσης

## Η χηρεία

- Η συζυγική υποστήριξη βελτιώνει τη πρόγνωση και μειώνει τη θνησιμότητα από καρδιαγγειακές παθήσεις
- Βελτιώνει την έκφραση των αναγκών, συναισθημάτων, καθώς και την αντιμετώπιση της νόσου (ψυχικά και ιατρικά)
- Η επίδραση της χηρείας: αύξηση της θνητότητας κατά τους επόμενους μήνες
  - μεγαλύτερη η επίπτωση των καρδιαγγειακών παθήσεων
  - Εντονότερο το φαινόμενο στους άνδρες



# Η μοναξιά



- Σχετίστηκε με περισσότερες και μακρύτερες νοσηλείες, σχετιζόμενες με χρόνια καρδιακή ανεπάρκεια
- Ειδικά στους άνδρες, σχετίστηκε με αυτοκαταστροφική συμπεριφορά (αλκοόλ, κακή διατροφή), καθώς και υψηλότερο κίνδυνο ατυχημάτων

# Ψυχοπιεστικοί παράγοντες της 3<sup>ης</sup> ηλικίας

- Θάνατος συντρόφου
- Απώλεια εργασίας, συνταξιοδότηση και συνοδή αλλαγή του κοινωνικού status
- Απώλεια του κοινωνικού δικτύου και της σωματικής υγείας, αίσθημα ευαλωτότητας
- Οικονομικά προβλήματα ευρύτερης οικογένειας



*κατάθλιψη και άγχος*

# Κατάθλιψη

- Υψηλότερη συχνότητα σε ηλικιωμένους σε σχέση με το γενικό πληθυσμό
- Τόσο η ίδια η κατάθλιψη όσο και η αντικαταθλιπτική ΦΑ προκαλούν σεξουαλικές δυσλειτουργίες
- ♂ Μείωση της επιθυμίας, στυτική δυσλειτουργία, καθυστερημένη εκσπερμάτιση
- ♀ Μειωμένη επιθυμία και διέγερση, μειωμένη εφύγρανση, οργασμικές δυσκολίες και δυσπαρέυνεια

# Η εικόνα σώματος

- Φαίνεται πως η εικόνα σώματος στη γυναίκα επηρεάζεται άμεσα από την ηλικία, ειδικά περιεμμηνόπαυσιακά
- Όσο λιγότερο γοητευτική θεωρεί μια γυναίκα τον εαυτό της σε σχέση με παλαιότερα, τόσο πιθανότερο είναι να αναφέρει μειωμένη επιθυμία και συχνότητα σεξ δραστηριότητας
- Η σεξουαλικότητα σχετίζεται με την εμφάνιση
- Πολλές γυναίκες κατά την 3<sup>η</sup> ηλικία να προσπαθούν να αντισταθούν στα στερεότυπα που συνδέουν τη σεξουαλικότητα αποκλειστικά με τη νεότητα

# Το σύνδρομο του χήρου'

- Νέα σχέση μετά την απώλεια συντρόφου
- Ενοχές, άλυτο πένθος, ντροπή
- Κοινωνικοί και πολιτισμικοί παράγοντες δημιουργούν περισσότερες ενοχές ή συνδέουν τη σεξουαλική λειτουργία αποκλειστικά με τη νεότητα. 'Ποινικοποιούν' την επιθυμία για σεξουαλική ζωή, αποτρέποντας από την αναζήτηση βοήθειας όταν εμφανιστεί σεξουαλικό πρόβλημα

# Κλινικό περιστατικό

*Ο Κώστας και η Μαίρη*

# Η Κα Μαίρη...

- 70 ετών, συντ/χος ελεύθερη επαγγελματίας από 5 ετίας
- Εγγαμη με τον κο Κώστα από 4οετίας με 2 παιδιά, μένουν με τις οικογένειές τους εκτός Ελλάδας
- Υγιής, γυμνάζεται, λαμβάνει ένα SSRI από έτους
- Ποτέ δεν είχε ιδιαίτερη σεξουαλική επιθυμία, εμμηνόπαυση στα 47 της, σταδιακά επιδεινούμενη κολπική ξηρότητα και συνοδή δυσπαρέυνεια
- Αναφέρει ότι η σεξουαλική δραστηριότητα πλέον της δημιουργεί 'απέχθεια'



# Ο κος Κώστας...

- 80 ετών, συντ/χος οδοντίατρος
- ΑΥ υπό ΦΑ, καπνιστής
- Χειρουργήθηκε λόγω ανευρύσματος ΚΑ προ 25ετίας, stunt στις λαγόνιες προ 20ετίας, δισκοκήλες με συνοδά συμπτώματα (αιμωδίες, μυικές αδυναμίες Α-Κ άκρων) χειρουργήθηκε χωρίς ιδιαίτερη επιτυχία προ 10ετίας
- Ανέκαθεν με πολύ υψηλή 'libido', συνεχίζει και σήμερα
- Στύση λιγότερο σκληρή, 5/10 επαρκής για διείσδυση, περισσότερος χρόνος απαραίτητος για ερεθισμό και εκσπερμάτιση
- Σήμερα αρκετά οικονομικά προβλήματα λόγω κακοδιαχείρισης χρημάτων, λίγες δραστηριότητες λόγω κινητικών προβλημάτων, SSRI
- Το σεξ είναι από τις λίγες απολαύσεις που έμειναν...





# Συμπεράσματικά...

- Η Τρίτη ηλικία συνοδεύεται από αλλαγές τόσο στη σεξουαλική λειτουργία όσο και στη συχνότητα σεξουαλικής δραστηριότητας
- Στερεότυπα που σχετίζονται με την Τρίτη ηλικία, δυσκολεύουν την αναφορά σε σεξουαλικά ζητήματα
- Τα ανεπίλυτα σεξουαλικά προβλήματα, μπορεί να συμβάλλουν στην κοινωνική απόσυρση και απομόνωση, παραίτηση, ακόμη και στην κατάθλιψη, ενώ μπορεί να καθυστερήσουν τη διάγνωση οργανικών καταστάσεων



KEEP  
CALM  
AND  
LOVE THE  
ELDERLY

- Η ποικιλομορφία στις εκφάνσεις της ανθρώπινης σεξουαλικότητας συνεχίζεται και στην Τρίτη ηλικία
- Σημασία έχει ο σεβασμός στις σεξουαλικές ανάγκες και στην επιθυμία των γυναικών και ανδρών της τρίτης ηλικίας να εκδηλώνουν ή όχι τη σεξουαλικότητά τους, προσφέροντας τα νεότερα δεδομένα της επιστήμης στην κλινική πράξη



*Falling in love is easy  
But staying in love  
is very SPECIAL  
(Anon)*



LoveYourLifeQuotes.com

*Ευχαριστώ!*

