**Ereksiyon ilaçlarını kimler kullanabilir?**

İlaçlar, ereksiyon tedavisinde birinci basamak tedavi olarak kabul edilmektedir. Genel sağlık durumunu bilmeyen bir kişinin rastgele bu ilacı kullanması bir takım istenmeyen sorunlara neden olabilir.

* Uzun ya da kısa etkili nitrat içeren ilaç kullanmayanlar
* Ciddi kardiyak bozukluğu olmayan kişiler
* Son 6 ay içerisinde miyokart enfarktüsü geçirmemiş kişiler
* İleri derecede karaciğer ve böbrek yetmezliği olmayanlar
* Retinitis pigmentosası(Tavukkarası hastalığı) olmayan her türlü hasta için uygun, kullanılabilir ilaçlardır.
* Diğer taraftan bazı viral hastalıkların tedavisinde kullanılan ilaçlarla birlikte kullanımında da dikkatli olunmalı ve doktor önerisi alınmalıdır.

[](https://evdesaglik.memorial.com.tr/)

**Ereksiyon ilaçlarının yan etkileri var mıdır?**

Risk faktörlerine sahip olmayan kişiler ve her yaş grubu ereksiyon ilaçlarını kullanabilmektedir. Ancak genç yaş grubunda olanlar ereksiyon ilaçlarını genellikle performans arttırıcı ilaç olarak kullanmaktadır. Ereksiyon ilaçlarının hepsinin ortak yan etkileri;

* Ateş basması
* Çarpıntı
* [Baş ağrısı](https://www.memorial.com.tr/saglik-rehberi/bas-agrisi-nasil-gecer-bas-agrisina-ne-iyi-gelir)
* Baş dönmesi
* Görme bozukluğu
* Terleme
* İştahsızlık
* Burun dolgunluğu
* Sırt ve bacak kaslarında ağrı
* Yüzde kızarıklık hissi gibi genellikle minimal yan etkiler göstermektedir.

Ancak bunun yanında gizli bir kardiyak hastalık gibi genel sağlık durumunu bilmeyen bir kişinin ereksiyon ilaçlarını kullanması kardiyak sorunlara, ani kardiyak ölümlerine sebep olabilir.

Diğer taraftan genç yaş grubunda yüksek dozda ya da yanlışlıkla aşırı dozda kullanılması uzun süreli ereksiyon yani priapizme çok nadir de olsa neden olabilir. Bu yüzden dikkatli kullanılması, öneri altında kullanılması, genç yaş grubunda performans arttırıcı olarak kullanılıyorsa düşük ya da ortalama dozlarda kullanılması önerilmektedir.

**Ereksiyon ilaçlarının içeriği nedir?**

Ereksiyonu engelleyen enzimleri bloke etmeye yarayan ereksiyon ilaçlarının amacı penisteki kanlanmayı artırmaktır. Bunun sağlanması için farklı içerikler kullanılmaktadır. Aktif madde olarak;

* Tadalafil
* Vardenafil
* Sildenafil
* Avanafil
* Udenafil
* Lodenafil
* Mirodenafil içeren ilaçlar bulunmaktadır.

Bu ilaçların etkileşim açısından sadece başlangıç süreleri, gıda ile etkileşimleri ve etki süreleri birbirinden farklıdır. Etkinlikleri ve yan etkileri birbirlerine benzemektedir.

Ülkemizde bu iaçlardan piyasaya çıkış sırasına göre Sildenafil, Vardenafil, Tadalafil ve Avanafil bulunmaktadır. Vardenafil ve Sildenafil aktif maddesi içeren ilaçlar hızlı etki gösterirken etki süreleri diğerlerine göre daha kısadır. Tadalafil ve Avanafil içerikli ilaçlar ise daha geç ereksiyon sağlarken etki süresi diğerlerine göre daha uzundur.

**İnternet üzerinde satılan ereksiyon ilaçları sağlık sorunu yaratabilir mi?**

İnternet üzerinden satılan ereksiyon ilaçları sadece ülkemizde değil, tüm dünyada oldukça önemli sağlık sorunlarına neden olabilmektedir. Bu tür ilaçlar özellikle 3. dünya ülkelerinde ilaç pazarının yüzde 70-80’nin üzerinde hatta yüzde 90’ına yakın kısmını oluşturmaktadır. Güvenilirlik açısından son derece problemli, içeriklerinin ne olduğu belli olmayan bu ereksiyon ilaçlarında bazen ölümcül maddeler içeren içerikler de kullanılabilmektedir.

İnternet üzerinden satılan ereksiyon ilaçlarının en masum zararı aktif madde içermemesi olabilir. Son derece zararlı toksik maddelerin bulunabildiği bu ilaçlardan uzak durulması gerekmektedir.

**Ereksiyon ilaçları etki etmiyorsa uygulanabilecek yöntemler nelerdir?**

* İlaçlar etki etmiyorsa öncelikli olarak düzgün kullanılıp kullanılmadığı sorgulanması gerekmektedir. Mesela Sildenafil içerikli ilaçların gıda ile etkileşimi bulunmaktadır. Özellikle yağlı gıdalarla kullanıldığı zaman olumsuz yönde etki yapabilmektedir. Bu nedenle aç karna kullanılması önerilir. Tadalafilin ise bu tür bir etkileşimi yoktur.
* İkinci önemli faktör ereksiyon ilaçlarının etki gösterebilmesi için testosteron seviyesinin normal olması gerekir. Eğer ereksiyon ilaçları etki göstermiyorsa testosteron düzeyinin kontrol edilmesi, testosteron eksikliği varsa öncelikle bu sorunun düzeltilmesi ve daha sonrasında ilacın tekrar başlanması gerekebilir.
* Doz artırımına gidilebilir. Kullanılan doz hasta için yetersiz kalıyorsa alternatif doza geçiş yapılabilir.
* Çok fazla anlamı olmamakla beraber kullanılan ereksiyon ilacında değişikliğe gidilebilir. Aynı grupta ilaçlar olmasına rağmen bazen psikolojik olarak [plasebo](https://www.memorial.com.tr/saglik-rehberi/plasebo-etkisi) etkisiyle farklı ilaç farklı sonuç verebilmektedir.

Bunlara yanıt vermeyen, kullanamayan hasta grubunda ise diğer tedavi yöntemlerine yönelmek gerekir.

**Ereksiyon ilaçlarının alkolle birlikte kullanılması sıkıntı yaratabilir mi?**

Ereksiyon ilaçlarının alkolle eş zamanlı olarak alınması her ilaçta olduğu gibi sıkıntı yaratır. İlacın etkisinin azalmasının yanında karaciğer toksisitesini artırarak yan etkilerini daha fazlalaştırır. Diğer taraftan bir sildenafil ve vardenafil alkol ile etkinliği azalırken, tadalafilin ise alkol ile etkileşimi yoktur.

**Ereksiyon sağlayıcı gıdalar nelerdir?**

Ereksiyonu sağlamak için afrodizyak etkili gıdalar kullanılabilmektedir. Afrodizyak besinlerin arasında en bilineni ginsengtir. Bunun dışında avokado, çilek gibi meyveler de de afrodizyak etki yapabilmektedir.

Bol sebze, meyve ve lifli yiyeceklerden oluşan bir beslenme düzeni cinsel hayat için faydalı olacaktır. Cinsel isteği artıran; afrodizyak etkili bazı gıdaların tüketilmesi faydalı olabilir. Bu gıdalar hem enerji ihtiyacının sağlanmasında rol oynarlar, hem hormonal seviyenin (testosteron düzeyi) kontrolünü sağlarlar ve bu şekilde libidoyu artırırlar. Ayrıca, damar genişletici etkileri ile özellikle peniste kan akımını artırıcı etkileri vardır.

Cinsel gücü artıran gıdaların bir kısmını gruplandırarak belirtmek gerekirse:

* *Sebzeler:*
  + Sarımsak; İçerisinde bulunan “allicin” adı verilen bir madde sayesinde penis kan akımının artmasında etkili olur.
  + Kuşkonmaz:B vitamini açısından zengindir.
  + Brokoli:Zengin C vitamini içeriğine sahiptir. Antioksidan etkilidir ve [libidoyu](https://www.memorial.com.tr/saglik-rehberi/libido-nedir) artırır.
  + Acı biber: İçerdiği “kapsaisin” sayesinde hem kan akımını artırır hem de mutluluk hormonu [endorfin](https://www.memorial.com.tr/saglik-rehberi/endorfin-nedir" \t "_blank) salınımını uyarır.
  + Maka turpu: Acı biber veya Şili biberi gibi Güney Amerika kökenli bir bitki olan Maka Turpu esas olarak Peru’da yaygın olarak tüketilmektedir.
  + Havuç: Zengin A vitamini kaynağıdır.
  + Mercimek ve kuru baklagiller: Protein, yağ, karbonhidrat ve B1 vitamini, sodyum, kalsiyum ve demir içerir.

* *Meyveler:*
  + Avokado; B6 vitamini aracılığı ile testosteron düzeyini artırır. Ayrıca folik asit içeriği sayesinde enerji kaynağı olarak da rol oynar
  + Karpuz; Sitrülin amino asidi sayesinde kan damarlarında genişleme yaparak penis kanlanmasını artırır.
  + Böğürtlen:İçeriğindeki kimyasallar cinsel isteği artırıcı rol oynar.
  + Şeftali:Kanlanmayı artırır. C-vitamin içeriği yüksektir. Bu sayede antioksidan etki gösterir.
  + [Greyfurt](https://www.memorial.com.tr/saglik-rehberi/greyfurtun-faydalari-nelerdir): C-vitamini içeriği ile cinsel gücü artırır. Ancak, greyfurt suyu ereksiyon ilaçlarının etkinliğini azaltmaktadır. Bu nedenle ereksiyon ilaçlarının greyfurt suyu ile birlikte alınması önerilmez.
  + Kayısı: A vitamini ve potasyum içerir.
  + Zeytin: A, C ve E vitaminleri yanı sıra zengin mineral içeriği ile önemli bir afrodizyaktır.

Bunların yanı sıra incir, elma, üzüm, çilek, muz diğer afrodiziyak etkili meyvelerdir.

* *Kuruyemiş ve tahıl vb. gıdalar:*
  + Ginseng: Kan akımını artırarak cinsel isteği artırır.
  + Kabak çekirdeği; B, E, C ve [K vitamini](https://www.memorial.com.tr/saglik-rehberi/k-vitamini-hangi-besinlerde-bulunur) içeren kabak çekirdekleri testosteron düzeyini artırarak cinsel isteği kontrol eder.
  + Fıstık ; İçerdiği yoğun miktarda arjinin amino asidi ile kan damarlarını gevşeterek cinsel organın kan dolaşımını artırır.
  + Fındık: Lif, protein ve mineral bakımından zengidir.
  + Kabak çekirdeği: Çinko, potasyum ve kalsiyum bakımından zengindir. Anti-oksidan etkilidir. Sperm kalitesini artırır. Kolesterol düzeyini dengede tutar. Bu sayede testosteon seviyesinin ayarlanmasında ve libidonun düzenlenmesinde rol oynar.
  + [Safran](https://www.memorial.com.tr/saglik-rehberi/safranin-faydalari): Antik çağlardan beri afrodizyak etkisi bir baharattır.
  + Badem: Zengin çinko içeriğine sahiptir. Testsoteron seviyesini artırmasının yanı sıra sperm kalitesini de düzeltir.
  + [Karanfil](https://www.memorial.com.tr/saglik-rehberi/karanfil-faydalari): Antik çağlardan beri bilinen güçlü bir afrodiziyakdır.
  + Zencefil:Damar genişletici ve anti-oksidan etkilidir.
  + Yulaf: İçerdiği L-arginin nitrik oksit seviyesini ve dolayısı ile kanlanmayı artırıcı etki göstermektedir.
  + Çam fıstığı: Yulaf gibi yoğun L-arginin içeriği ile nitrik oksit düzeyini artırarak kanlanmayı artırmaktadır.
  + [Kakule](https://www.memorial.com.tr/saglik-rehberi/kakule-faydalari): İçeriğinde bulunan sineole adlı kimyasal ile kan akımını düzenler.
  + [Tarçın](https://www.memorial.com.tr/saglik-rehberi/tarcinin-faydalari-nelerdir-tarcin-neye-iyi-gelir)
* *Deniz Ürünleri:*
  + İstiridye; Dopamin düzeyini artırarak libidoyu düzenler.
  + Karides:
  + Havyar: Çinko içeriği ile antioksidan etkilidir. Testosteron düzeyini kontrol eder. Libido ve sperm yapımı üzerine etkilidir.
* *Diğerleri:*
  + Çikolata: Temel maddesi olan kakoa esas olarak anti-oksidan etkilidir. Ayrıca içeriğinde bulunan feniletlamin ile endorfin salınımı artırır ve libido ve cinsel hazzı uyarır.
  + Yumurta:Zengin protein ve B vitamini içeriği ile hem enerji ihtiyacını karşılar hem de libidoyu yükseltir.
  + Pekmez: İçeriğinde bulunan kalsiyum ve potasyum ile enerji ihtiyacını karşılanmasında, demir ile dokuların oksijen ihtiyacının temininde önemlidir.