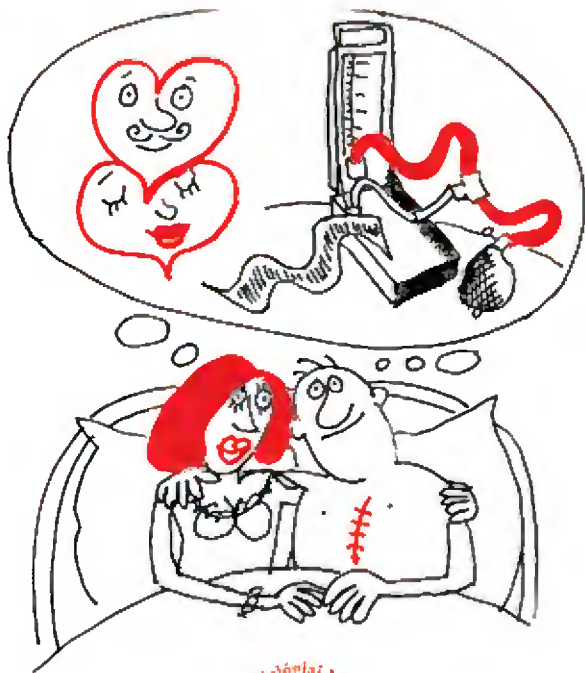


A szívbetegség és a szexuális élet



Újra Magyarországon
az American College of Cardiology kiadványa:

a **JACC!**



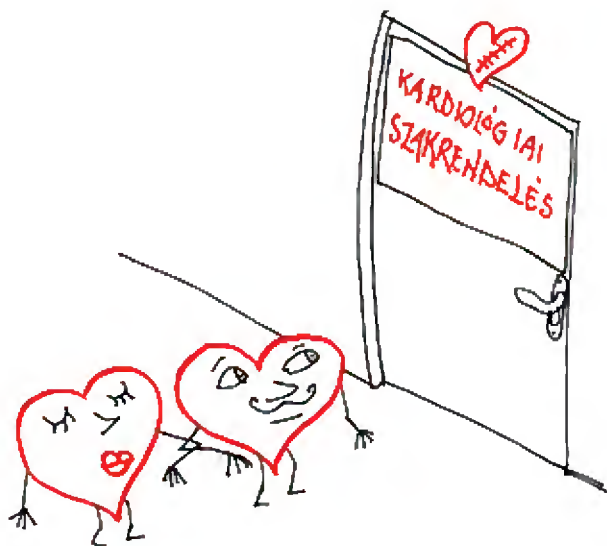
**A legolvasottabb kardiológiai lap magyar kiadása
az IMP-Hungary Kiadó gondozásában jelenik meg.**



Bevezetés

Reméljük, hogy ez a rövid tájékoztató segít választ adni a szívbetegséggel gyakran összefüggő szexuális problémákra:

- megpróbál eloszlatni néhány téves hiedelmet
- tanácsokat ad a nemi élet fenntartásával, folytatásával kapcsolatos kérdésekre
- segít a témakörök meghatározásában, amelyeket részletesen megbeszélhet orvosával





A szexualitás és a szív

A legtöbb embernek a „szexuális aktivitás” a nemi közösülést jelenti. Ugyanakkor, a nemi élet ennél lényegesen több, hiszen partnere iránti érdeklődését sok egyéb módon is kifejezheti. Lehet, hogy például csak a közelében akarja tudni házastársát, partnerét, élettársát.

A szexuális érintkezés kapcsán számos normális élettani változás következik be.



Például:

- Ahogyan a szexuális késztetés (feszültség) növekszik, a szívritmus, a légzésszám és a vérnyomás megemelkedhet.
- A kielégülés (orgazmus) kapcsán a szívverés percenként akár 90-145/perc értékre is emelkedhet. A vérnyomás kb. 30-50 higanymilliméterrel szintén emelkedhet.

Az **orgazmus** után a szívritmusa, vérnyomása és légzésének ritmusa visszatér a nyugalmi állapotnak megfelelő szintre.

Mindezek a reakciók normálisak a szexuális élet során. Azok az emberek, akiknek szívinfarktuszuk vagy szívműtétük volt, a szexuális izgalomra ugyanúgy reagálnak, mint mások.

Nemi élet a szívinfarktus vagy szívműtét után



A **szívbeteg**ek szexuális érdeklődését olyan tényezők befolyásolhatják, mint:

- az életkor
- a társkapcsolat hossza
- a betegséget megelőző, korábbi szexuális élet

Általában mind a férfiak, mind a nők néhány hónapon belül újakezdi a nemi életet a szívinfarktus vagy szívműtét után. A legtöbben olyan gyakran élnek nemi életet, mint azelőtt. Ugyanakkor a felgyógyulást követően néhányan kevésbé aktívvá válhatnak. Ez az idegesség, depresszió vagy a szexuális vágy hiányából adódhat. Ezekre a problémákra elsősorban szaktanácsadás segíthet.



Amikor a beteg felépül egy szívinfarktus után, fokozatosan újra kezdheti a teljes nemi életet. Ahogy magabiztosabbá válik, nyugodtabbnak fogja érezni önmagát és társát is.

A **szeretkezés** kicsivel több energiát emészt fel, mint az átlagos egyéb fizikai tevékenységek. Így az orvosa javasolhatja, hogy várjon a szexuális élet újakezdésével, amíg fizikailag erősebb lesz. A legtöbben képesek újra kezdeni a nemi életet körülbelül 4-6 héttel a szívinfarktus és 3-5 héttel a szívműtét után. Ha a nemi élet során szípanaszok lépnek fel, tájékoztassa orvosát.



Hogyan befolyásolják a pszichológiai tényezők a szexuális életet?

A különböző pszichés tényezők csökkenthetik a szexualitás iránti érdeklődést.

Miután felépül:

- depressziósnak, szomorúnak érezheti magát (félelmei lehetnek)
- alvászavarok jelentkezhetnek vagy túl sokat alhat (főleg napközben)
- testsúlya változhat (hízhat vagy fogyhat)
- fáradtnak érezheti magát (főleg fizikai megterhelést követően)

Ezek a tünetek és panaszok nem általánosak. A legtöbb esetben szívinfarktus vagy szívműtét után 3 hónapon belül elmúlnak. A vágy ily módon történő elvesztése vagy csökkenése gyakran hozzáadódik ahhoz a téves félelemhez, hogy a szexuális élet okozza a szívproblémákat. Ezért többen hónapokra, vagy akár évekre is felfüggesztik nemi aktivitásukat. Ennek nem kell feltétlenül így lennie.





A kor befolyásolja-e a nemi életet?

Az életkor előrehaladásával csökken a szexuális aktivitás. Az idősebb kor befolyásolhatja (csökkentheti) a férfiak erekcióra való képességét. Mindezek következtében a férfiak gyakran aggódnak (feleslegesen) szexuális képességük miatt.

A nő, ahogy idősödik, félhet attól, hogy kevésbé vonzóvá válik. Az idősebb nők esetében a szexuális életre való ráhangolódás több időt igényelhet.





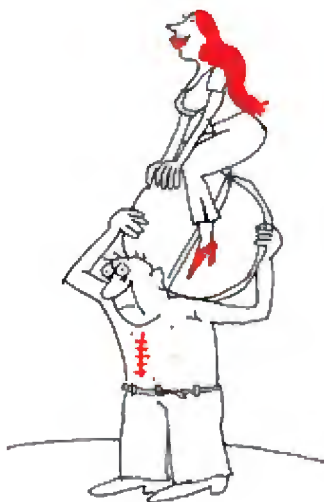
Van-e a gyógyszereknek hatása a nemi életre?

A szívbetegségekben használt gyógyszerek közül többnek lehet hatása a nemi vágyra és teljesítményre. Ezek a gyógyszerek a következők:

- vérnyomás-csökkentő szerek
- vízhajtók
- nyugtatók
- depresszió elleni gyógyszerek
- mellkasi fájdalomra vagy szabálytalan szívritmusra alkalmazott szerek

Ezek a gyógyszerek hatással lehetnek a nemi ösztönre és a normális szexuális funkciókra (merevedési zavar, frigiditás).

Ugyanakkor, ezek a változások nem feltétlenül a gyógyszerzedés következményének tudhatóak be. Éppen ezért a gyógyszerzedést nem szabad abbahagyni. Amikor beszél az orvosával, feltétlenül számoljon be ezekről a problémákról. Gyakran a gyógyszer típusának vagy dózisének megváltoztatása megoldhatja a problémát.





a nemi életre

Ön és társa többféleképpen készülhet a nemi életre:

- A szívbetegségek miatt szükséges gyógyszereket feltétlenül szedni kell!
- A fokozatos testmozgás (séta, futás, úszás, kerékpározás) egyszerű és hatásos módja annak, hogy jobban érezze magát és magabiztosabb legyen. Ezek a tevékenységek csökkenthetik a normálist meghaladó gyors szívverés kialakulásának, a levegőhiánynak és a mellkasi fájdalomnak az esélyét a szexuális élet során. Ha dohányzik, fontos, hogy ezt a káros szenvedélyt feltétlenül abbahagyja.
- Legyen türelmes önmagával szemben. Próbálja megérteni az érzelmeit. Ön vagy társa fizikailag gyengének érezheti magát a szívinfarktus vagy műtét után. A szívbeteg érzelmei gyorsan változhatnak (a könnyezéstől a nevetésig vagy a boldogságtól a depresszióig). Ezek a hirtelen hangulatváltozások általában átmenetiek. Így próbáljanak meg türelmesek lenni egymással.
- Egyeztessék mit várnak el egymástól szexuális téren.
- Ne erőltesse azért a szexuális életet, csak hogy bizonyítsa a dolgok „normalizálódását”. Ha Ön és házastársa azelőtt kezdik el újra a nemi életet, mielőtt készen állnának rá, a várt eredmény elmaradhat.

A szívbeteg gyakran nem az egyedüli áldozata a szívbetegségnek, mert a társuk szintén idegeskedhet és depressziós lehet. Az Ön és társa érzelmei feszültséggel terhelhetik házasságukat, kapcsolatukat. Sok esetben a házastárs (élettárs, vagy egyéb családtag) eltúlozza az oltalmazó szerepet. Esetleg még azt sem hagyják, hogy egészségesen aktív legyen.

Ha Ön és családja depressziós és ideges, komoly konfliktusok alakulhatnak ki.



A szívinfarktus és szívműtét megváltoztathatja családjának hosszú távú elképzeléseit, terveit. Például a házastársnak kell a fő kenyérkeresővé válnia (ha korábban az öné volt ez a szerep).

A társa gyakran aggódhat a szexuális élet és a szívproblémák kockázata miatt. Ha egy párnak már korábban is volt nemi életükkel kapcsolatos problémája, ezek rosszabbodhatnak a szívinfarktus vagy szívműtét után. A szexualitással kapcsolatos általános panaszok az alábbiak lehetnek:

- a társ rossz időpontot választ a szexuális élethez
- képtelen lazítani
- hiányzik az érdeklődése
- nincs elég hosszú előjáték (utójáték, vagy mindkettő)
- csökkenhet a szexuális potenciál (erekciós képesség)

Általában igaz, hogy minél gyakrabban panaszodik egy pár a nemi életére a betegség előtt, annál inkább csökken a szexuális aktivitásuk a betegség után. Próbáljanak egymással beszélni a problémákról. A párok, akik megbeszélik szexuális igényeiket és aggodalmaikat, általában jobban megbirkóznak a nehézségekkel.





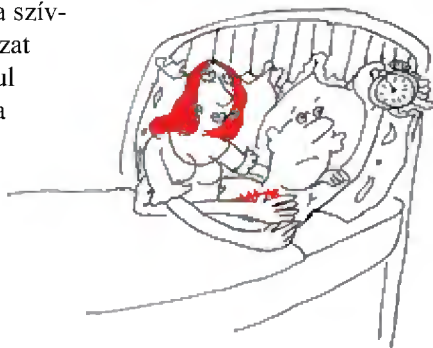
Mikor célszerű tartózkodni a szexuális élettől?

A **szívbetegségek** többségében a szexuális élet nem ellenjavallt. A szexuális aktivitás csak az igen magas szív- és érrendszeri kockázatú betegségek esetében kerülendő. Igen magas kockázatúnak tartják a következő betegségeket: szívelégtelenség legsúlyosabb, előrehaladott formái; súlyos (életveszélyes) ritmuszavarok; igen magas (gyógyszerrel sem kontrollálható) vérnyomás; közelmúltban (2-4 héten belül) lezajlott infarktus vagy szélütés; koszorúérbetegség legsúlyosabb formái (melyek gyógyszerrel nem vagy csak nehezen kontrollálhatóak). Ugyanakkor tudni kell, hogy megfelelő életmódi, gyógyszeres

és egyéb kezeléssel a szív- és érrendszeri kockázat csökkenthető. Például infarktust követően a tilalom csak az első 2-4 hétre vonatkozik és ha a beteg egyébként jól érzi magát a szexuális aktivitás megengedhető. A

koszorúér szűkületeket az esetek többségében jól lehet kezelni katéterterápiás beavatkozásokkal (ballontágítás, stentelés) vagy koszorúér műtéttel. Tehát ha valaki az igen magas kockázatú csoportba tartozik, ez nem jelent feltétlenül végleges állapotot.

Tudni kell, hogy a szív- és érrendszeri betegségben szenvedő betegek többsége az alacsony vagy közepes kockázatú csoportba tartozik, ahol a szexuális aktivitás megengedhető. Célszerű orvosával tisztázni a rizikó (kockázat) besorolását és megbeszélnie betegsége részleteit, mielőtt újra elkezdí a szexuális életet.





Hogyan lehet a szexuális potenciát (erekciós képességet) gyógyszeresen javítani?

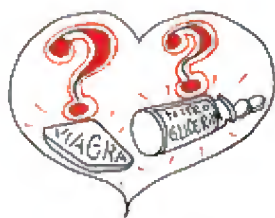
Az utóbbi évek fontos terápiás vívmánya, hogy a csökkent szexuális potenciát (az erekciós képességet) gyógyszeresen az esetek nagy többségében javítani lehet. Így újra lehetségessé válik a szexuális élet még olyan betegek számára is, akiknél ez már évek óta problémát jelent. Ugyanakkor tudni kell, hogy a szexuális potenciát (erekciós képességet) javító gyógyszerek (Viagra, Cialis és Levitra) nem szedhetők együtt néhány szív- és érrendszeri betegségben használatos gyógyszerrel. A legfontosabb probléma, hogy a potenciát

javító szerek *nem szedhetők együtt nitroglycerin (szopogató tabletta, spray, tapasz stb.) készítményekkel.*

Súlyos vérnyomásesést és egyéb komplikációt okozhat a nitroglycerin és a potenciát javító szer (Viagra, Cialis vagy Levitra) együttes alkalmazása. Célszerű tudni, hogy a szexuális potenciát javító hatás a Viagra és Levitra esetében 6-8 óráig, a Cialis esetében 1-2 napig tart. A fenti időintervallumok után a nitrátok esetleges bevétele már csak mérsékelt veszéllyel jár.

A **potenciát javító** gyógyszerek alkalmazására csak akkor van szükség, ha a szexuális aktivitása nem éri el a kívánt hatást (azaz nem képes a szexuális életre csökkent erekciós képesség miatt). Ha Önnek ilyen problémája nincs, akkor potenciát javító gyógyszerekre nincs szüksége.

Ha Ön gyakran kénytelen nitroglycerin tablettát bevenni mellkasi fájdalmak miatt és a nitrát átmeneti felfüggesztése





a panaszait fokozza, súlyosbítja, akkor nem célszerű a potenciát javító tabletták alkalmazása. Ha Ön átmeneti időre (pl. 1 napra) különösebb probléma nélkül fel tudja függeszteni a nitroglycerin tabletták szedését, akkor a rövidebb hatású (Viagra, Levitra) szerek alkalmazása jöhet elsősorban szóba, mivel ezek a gyógyszerek gyorsabban kiürülnek a szervezetből és másnap (24 óra múlva) már minden probléma nélkül szedhető a nitroglycerin. Célszerű kezelő orvosával tisztázni, hogy feltétlenül szükséges-e Önnek a nitrát készítmények alkalmazása. Magyarországon a koszorúérbetegek nem kis része (különös azok, akik panaszmentesek, vagy csak minimális panaszai vannak) feleslegesen szedhetnek nitrátot.

- Mit tegyek, ha tévedésből vagy egyéb okból a potenciát javító szerek bevitelét követően rövid időn (1-2 órán) belül nitrátot vettem be?
A két szer együttes alkalmazása nagy vérnyomásesést (szédülést, ájulást) okozhat. Sürgősen forduljon orvoshoz és amíg a segítség megérkezik feltétlenül fekvődjön le.

Támpontok a szexuális élet újrakezdéséhez

Ezek a támpontok segíthetnek Önnek és társának, hogy visszatérhessenek a normális szexuális élethez:

- Válasszon olyan időpontot, amikor mindketten pihentek és nyugodtak. A legjobb időpontok a nemi együttlétre egy pihentető éjszakai alvás után, vagy a nap során, szundikálást követően.
- A szexuális élet megkezdése előtt a főétkezést követően legjobb 1-3 órát várni. Ez a várakozás lehetővé teszi az étel megemésztését. Mint más fizikai aktivitás, az emésztés is több vért igényel. Amikor sok vért használ el az emésztéshez, a szívének erősebben kell dolgoznia, annak érdekében hogy vért juttasson el más



tevékenységekhez, amelyek szintén vért igényelnek.

- Válasszon ismerős, békés helyet, ahol nem fogják megzavarni.
- Potenciát (erekciós képességet) javító szert csak akkor szedjen, ha erre ténylegesen szüksége van.

Szívinfarktus vagy szívműtét után az emberek több, mint 75%-a nem változtat az előjátékban játszott szerepén vagy a szexuális pozíciókon. Néhány szívbetegnek kényelmesebb, ha a szexuális élet közben alul helyezkedik el. Ugyanakkor mégis kényelmetlennek érezheti ezt a pozíciót a szívműtét



utáni műtéti hegek miatt. Ha így van, forduljon az oldalára szembe a társával vagy háttal a társának. Ezekben a helyzetekben kevesebb nyomás nehezedik a mellkasfalra és könnyebbé válik a légzés.

Ha kevés a levegő (nehéznek találja a légzést), Ön és társa ülő helyzetben is megkísérelhetik a szexuális életet. Legjobb ilyen esetekben alacsony széket használni, hogy mindkettőjük talpa teljesen a padlón nyugodjon. Az orális közönség nem terheli túlzottan a szívet és az érrendszert. Amennyiben nem képes nemi aktusra, jó lelki kapcsolatot alakíthatnak ki úgy is, ha megölelik és/vagy megsimogatják egymást.

Mi történik akkor, ha a szexuális élet során tüneteket észlel?



Amennyiben mellkasi fájdalom (angina) tünetei jelentkeznek, ez azt jelzi, hogy a szív nem tud megbirkózni a rá háruló terheléssel. Ilyenkor a következőket érezheti:

- nyomásérzés, fájdalom vagy kényelmetlenség az állban, nyakon, karon, mellkasban vagy gyomorban
- légszomj alakul ki
- nagyon gyorsá vagy szabálytalanná válik a szívverés

Amennyiben a fenti tünetek bármelyike megjelenik a szexuális élet kapcsán, jelezze a problémát a partnerének. A nitroglycerin tabletták segíthetnek a panaszok megszüntetésében de csak akkor szabad alkalmazni ezeket a készítményeket ha nem vett be korábban potenciát (erekciós képességet) javító gyógyszert (Viagra, Levitra vagy Cialis). Amennyiben a tünetek elmúlnak, Ön és a társa folytathatják a szexuális tevékenységet. Ha a tüneteket nem szünteti meg a gyógyszer, vagy ha a panaszok visszatérnek a szexuális élet folytatása során, feltétlenül kérjen orvosi segítséget.





Mi van akkor, ha a szexuális élet már nem azt jelenti, mint régen?

Azoknak a pároknak is lehetnek szexuális problémáik, akiknél nem fordul elő szívbetegség. Az alábbi faktorok járulhatnak hozzá ezekhez a problémákhoz:

- alkohol
- bizonyos gyógyszerek és kivizsgálatlan orvosi problémák
- kimerültség és stressz

Az emberek elbizonytalanodhatnak, amikor változások történnek a szexuális szerepeikben. A szexuális problémák rosszabbodhatnak ha

- félelem
- házastársi konfliktus
- megelőző szexuális problémák
- családi, jogi vagy anyagi problémák
- depresszió, illetve más stresszhatások járulnak hozzá

Beszéljen partnerével az érzéseiről, a problémák természetéről és lehetséges okairól, továbbá a lehetséges megoldásokról. Ha szexuális potenciával (erekciós képességgel) kapcsolatos problémái vannak, kérje ki orvosa tanácsát, hogy alkalmazhat-e erekciós képességet javító gyógyszeres kezelést.



Elképzelések



és félreértések

Sokféle elképzelés van a szexualitásról és a szívbetegségről, amely félelmet okozhat és lassítja a gyógyulást. Íme néhány tévhit és igazság:

Tévhit: A férfiak és a nők 50 éves korukra impotensekké válnak. A szívbetegség mindig impotenciával és a szexuális erő elvesztésével jár.

Igazság: Az idősebb férfiaknak lassabban lehet erekiójuk, de gyakran hosszabb ideig képesek a szexuális életre, mint a fiatalabb férfiak. A klimax után a nők még mindig tudják élvezni a nemi együttlétet. Ennek részben az is lehet az oka, hogy nem kell a terhesség miatt aggódniuk.

Tévhit: A szívinfarktus után folytatott nemi aktus gyakran hirtelen halált okoz.

Igazság: Szerencsére ez a jelenség igen ritka. Általában akkor fordul elő, amikor valaki házasságon (vagy a rendszeres kapcsolaton) kívüli viszonyba bonyolódik. A házasságon (fix kapcsolaton) kívüli szexuális élet több stresszel, izgalommal járhat (jó teljesítmény bizonyítása egy új partnerrel szemben; gyakran ismeretlen, új környezet stb.).

Tévhit: Az alkohol nagymértékben serkenti a szexuális késztetést.

Igazság: Kis mennyiségű alkohol valóban segíthet a feszültség, a félelmek és a bűntudat csökkentésében. Ugyanakkor nagy dózisban az alkohol inkább kábító- bódító szer. Többet ronthat a teljesítményén, mint azt gondolná. Az alkohol hosszú távú hatásai szintén súlyosak. Az impotens alkoholisták sokszor még akkor sem gyógyulnak ki az impotenciából ha a rendszeres ivást abbahagyták.

Tévhit: A nőknek szánt női nemi hormonok (ösztrogén terápia) növelik a szexuális vágyat.



Igazság: Az orvosi tanulmányok nem igazolták, hogy az ösztrogének növelnék a nők nemi vágyát. Ugyanakkor, ezek a hormonok nedvességet termelhetnek a hüvelyben és megkönnyíthetik a szexuális életet.

Tévhit: Ha mellkasi fájdalom fordul elő a szexuális élet során, örökre tartózkodni kell a nemi aktustól.

Igazság: A szexuális aktivitás során fellépő mellkasi fájdalom csak ritkán jelent komoly okot ahhoz, hogy teljesen fel kelljen hagyni a szexuális élettel. Ajánlható, hogy ilyenkor nitroglycerint (szopogató tablettát) helyezzen a nyelvére, 15-20 perccel a szexuális élet előtt. Ez segítheti a szív munkáját és kivédheti a mellkasi fájdalom jelentkezését. Ne szedjen nitroglycerint, potenciát (erekciós képességet) javító gyógyszerekkel együtt.

Tévhit: Az impotencia (erekciós képesség csökkenése) végleges állapot és lehetetlenné teszi a szexuális életet

Igazság: A csökkent erekciós képesség nagymértékben javítható gyógyszeresen és a harmónikus szexuális élet helyreállítható.

Tévhit: A merevedési zavar kezelésére való gyógyszerek nem biztonságosak

Igazság: A biztonságot illetően a legtöbb adat az elsőként kifejlesztett Viagrával áll a rendelkezésre. Ezzel a gyógyszerrel több ezer férfi bevonásával, több mint száz klinikai vizsgálatot végeztek, ami igazolta a gyógyszer hatékonyságát és biztonságosságát. Továbbá, az elmúlt évtizedben, a gyógyszerfogyasztási statisztikai adatok szerint, több tízmillió férfi szedte már ezt a készítményt, és a kezelés biztonságosan visszaadta a kiegyensúlyozott szexuális élet lehetőségét.

Forrásanyagok: AHA (American Heart Association) tájékoztató; Kardiológiai Útmutató 2005/III Szív- és érbetegségek és az erektilis diszfunkció.

Összeállította:

Dr. Édes István,

Debreceni Egyetem, Kardiológiai Klinika

JEGYZET:

A tájékoztató PDF file formátumban
ingyen letölthető a következő internetes címekről:

www.debkard.hu

Készítette:

Diamond Agency

Telefon/fax: 52/501 372

E-mail: info@diamondagency.hu

www.diamondagency.hu