



Комфортная жизнь с заболеванием сердца: возобновление сексуальной активности

(Памятка для пациентов)

Есть ли у Вас либо у Вашего любимого человека заболевание сердца? Перенесли ли Вы инфаркт миокарда или операцию на сердце? Установлен ли у Вас имплантируемый кардиовертер-дефибриллятор (ИКД)? Имеется ли у Вас сердечная недостаточность или врожденное заболевание сердца?

Если да, то Вы, возможно, заинтересованы в возобновлении сексуальной активности. Перестаньте волноваться. Для Вашего спокойствия мы создали этот буклет, чтобы помочь ответить на некоторые Ваши вопросы и опасения.

Вы должны открыто и смело говорить с Вашим партнером о половой жизни. Ваш партнер также может быть обеспокоен тем, как половая жизнь повлияет на Ваше сердце. Это нормально. Когда Вы и Ваш партнер чувствуете себя лучше в сексуальных отношениях, то и другие сферы Вашей жизни могут улучшиться.

Обеспокоенность половой жизнью после заболевания сердца является нормальной. Поговорите с лечащим врачом о Ваших опасениях. Врач ознакомится с Вашей историей болезни и проведет медицинское обследование. Оно будет включать оценку Вашей частоты сердечных сокращений и артериального давления. Вы можете также пройти стресс-тест. Полученные результаты помогут решить, готовы ли Вы возобновить половую жизнь и какие нагрузки являются для Вас безопасными.

Влияние сексуальной активности на организм

После появления заболевания сердца, Вы, возможно, заметили изменения в Вашем сердцебиении, дыхании и мышечном напряжении. Все это нормально во время секса. Люди, которые перенесли инфаркт миокарда, операцию на сердце или имеют другие проблемы с сердцем, реагируют также, как и другие люди.

Во время секса:

- Когда Вы возбуждаетесь, Ваше дыхание постепенно учащается. Ваша кожа краснеет. Частота сердечных сокращений и артериальное давление слегка увеличиваются.
- По мере увеличения физической нагрузки частота сердечных сокращений и артериальное давление могут повыситься еще больше.
- Во время оргазма Вы расслабляетесь. После оргазма Ваше артериальное давление, частота сердечных сокращений и частота дыхания возвращаются к нормальным показателям.

Эти изменения происходят за короткий период времени. Особенно во время оргазма, когда затрачивается наибольшее количество энергии.

Сексуальная активность представляет для Вас низкий риск, если Вы можете переносить физические нагрузки умеренной интенсивности без возникновения проблем с сердцем. Например, таких, как боль в груди,

затруднение дыхания, нерегулярное сердцебиение и другие. Если Вы не можете выполнять умеренные физические нагрузки, Ваш лечащий врач может направить Вас на реабилитацию. Регулярная физическая активность поможет снизить риск возникновения проблем с сердцем во время сексуальной активности. Это важно для тех, кто уже имеет заболевание сердца.

Распространенные мифы и заблуждения.

Мифы о сексуальной активности и заболевании сердца могут порождать страх и способствовать медленному выздоровлению.

Миф: Импотенция и отсутствие полового влечения всегда сопровождают заболевания сердца.

Правда: Снижение полового влечения - распространенное явление при заболеваниях сердца. Это может быть результатом тревожности и депрессии. Лекарственные препараты также играют роль.

Миф: Секс после перенесенного инфаркта миокарда часто является причиной возникновения нового сердечного приступа.

Правда: Это неверно! Лица с отсутствием симптомов после предыдущего сердечного приступа имеют низкий риск возникновения нового приступа во время секса. Обратитесь к Вашему врачу для того, чтобы оценить свой риск возникновения сердечного приступа или других проблем с сексом.

Миф: Принятие алкоголя является отличным способом подготовки к сексу.

Правда: Избегайте приема алкоголя до секса. Алкоголь является сильным депрессантом. Он может навредить Вашей сексуальной активности.

Миф: Мужские гормоны (тестостерон) всегда способствуют повышению полового влечения у мужчин.

Правда: Тестостерон необходимо принимать только по назначению врача, ознакомленного с Вашей медицинской историей и всеми принимаемыми Вами лекарственными препаратами. Прием тестостерона может проявиться вредными побочными эффектами. Он может взаимодействовать с некоторыми лекарственными препаратами и не должен использоваться при определенных состояниях здоровья.

Миф: Гормонотерапия (эстрогеном и прогестероном) улучшает сексуальное удовлетворение у женщин после менопаузы.

Правда: Нет крупных исследований, подтверждающих эти данные. Эстроген, часто назначаемый вагинально во время или после менопаузы, способствует лечению вагинальной сухости и болей во время полового акта. Это помогает смазать влагалище, делая половой контакт более удобным. Показано, что топические эстрогены представляют меньший риск для женщин с заболеваниями сердца, чем заместительная гормонотерапия.

Имеются и другие влагалищные кремы и гели, которые не содержат эстрогены.

Миф: Пациентам с заболеванием сердца лучше занять позицию снизу во время секса.

Правда: Используемая позиция не должна вызывать затруднение дыхания, одышку и усталость, а также оказывать давление на тело и область хирургического вмешательства. В большинстве случаев, Вы должны использовать позицию, в которой Вы себя хорошо чувствуете. Остановитесь и отдохните, если у Вас появилась одышка во время полового акта. Позиция «полулежа» может оказаться полезной, если Вы имеете склонность к одышке.

Миф: Травы помогут улучшить сексуальную активность.

Правда: Многие лекарственные препараты на основе трав рекламируются для лечения сексуальных проблем. Некоторые из них могут содержать вещества, которые взаимодействуют с лекарствами для лечения сердца, могут увеличивать либо уменьшать артериальное давление, что может быть связано с плохими результатами у пациентов с ишемической болезнью сердца. Поговорите с Вашим врачом до приема каких-либо препаратов.

Эмоциональные проблемы

Многие люди продолжают заниматься сексом также часто, как и до возникновения проблем с сердцем. Но некоторые менее активны. Эмоциональные и психические факторы, такие как тревога и депрессия, могут снижать сексуальное влечение и активность. Медицинская помощь, рекомендации и время могут помочь Вам. Пока Вы восстанавливаетесь после инфаркта миокарда или операции на сердце, Вы можете:

- быть подавленным, печальным или напуганным;
- иметь проблемы со сном или спать слишком много, особенно в течение дня;
- есть больше или меньше обычного;
- набрать или потерять вес;
- все время чувствовать себя уставшим (особенно после активной деятельности).

Эти чувства являются общими. В большинстве случаев они проходят, когда Вы восстанавливаетесь. Но проблемы с сексом могут увеличиться, если Вы остаетесь в состоянии депрессии. Потеря желания часто приходит из-за страха, что секс может послужить причиной проблем с сердцем. Это может оказать плохое влияние на Вашу сексуальную жизнь и Вашего партнера.

Если Вы чувствуете себя подавленным, поговорите со своим лечащим врачом о вариантах лечения. Они могут включать в себя лекарства и/или рекомендации.

Управление проблемами, вызванными медикаментозным лечением

Многие лекарственные средства могут влиять на половое влечение и сексуальные функции. Среди них:

- лекарства, регулирующие артериальное давление;
- диуретики;
- седативные средства и антидепрессанты;
- некоторые лекарственные средства, применяемые при болях в грудной клетке и при нерегулярном сердечном ритме.

Некоторые лекарственные средства затрудняют у мужчин эрекцию или её сохранение. Многие мужчины также могут иметь преждевременную эякуляцию. У женщин может отсутствовать достаточное количество вагинальной жидкости. Это ведет к болям во время полового контакта. У некоторых женщин может отсутствовать сексуальное возбуждение, либо они не могут получить оргазм. Но не переставайте принимать Ваши лекарства без обсуждения с Вашим лечащим врачом! Не стесняйтесь и не смущайтесь говорить об этом. Изменение типа лекарственного препарата или его дозы может решить проблему.

Советы по возобновлению сексуальной активности

Возобновление сексуальной активности часто помогает Вам чувствовать эмоциональную близость с Вашим партнером. Это позволяет пробудить нежность и романтику. Секс после инфаркта миокарда, операции на сердце или дугой проблемы, связанной с сердцем, может снять стресс и повысить Вашу самооценку. Многие люди думают, что половая активность означает половое сношение. Но Вы можете выразить интерес к сексу многими способами. Вам может быть достаточно, чтобы Ваш партнер был рядом с Вами. Или Вы можете касаться и ласкать без цели оргазма. Вы и Ваш партнер можете чувствовать себя любимыми и защищенными без ощущения напряжения. Вы можете постепенно вернуться к Вашей полноценной половой жизни.

Здесь представлены некоторые советы, благодаря которым возобновление сексуальной активности станет проще:

- Спланируйте ежедневное регулярное здоровое питание, физическую активность, отдых и медикаментозное лечение.
- Упражняйтесь, чтобы чувствовать себя лучше и увереннее. Попробуйте аэробные нагрузки, такие как быстрая ходьба, йога, плавание, езда на велосипеде, танцы.
- Избегайте употребления алкоголя перед сексуальной активностью.
- Будьте терпеливы к себе. Ваши эмоции могут быстро меняться от слез до смеха или от счастья до злости. Эти внезапные перепады настроения

обычно не длятся долго. Постарайтесь понять Ваши эмоции и быть терпеливыми друг к другу. Поможет и хорошее чувство юмора.

- Не торопитесь заниматься сексом, чтобы доказать, что все «вернулось в норму». Вы или Ваш партнер можете немного тревожиться по поводу секса. Поэтому не торопитесь и спокойно возвращайтесь к половой активности.

- Не ожидайте слишком многого сначала. Возобновляйте секс постепенно и позвольте этому случиться естественно.

- Начинайте с таких вещей, как объятия, поцелуи и прикосновения. Это поможет Вам понять то, насколько хорошо Вы переносите сексуальную активность. После продолжайте двигаться в таком направлении, как мастурбация (самостоятельная или взаимная), оральная секс и затем половое сношение.

- Выбирайте время, когда Вы оба отдыхаете и отсутствует стресс.

- Подождите два или три часа после полноценного приема пищи перед сексом. Это дает Вам время для переваривания еды. Как и другие виды физической активности, переваривание еды требует увеличения притока крови. Когда Вы используете больше крови для переваривания еды, Ваше сердце работает с большей нагрузкой, чтобы обеспечить потребность в крови для других видов деятельности, которые этого требуют.

- Выберите привычное, спокойное место, где Вас не смогут прервать.

- Примите прописанные Вам лекарства.

- Используйте позицию, которая не ограничит Ваше дыхание и не вызовет боли. Если дышать тяжело, то Вы и Ваш партнер можете сесть на кресло лицом к лицу. Используйте широкое кресло, достаточно низкое, чтобы позволить Вам обоим опираться ступнями о пол. В положении лежа, используйте подушки так, чтобы Вы были в практически вертикальном положении «полулежа».

Если у вас стенокардия

Ваше сердце бьется быстрее и сильнее во время секса. Ваша кожа также может покраснеть и стать влажной. Это нормальные изменения. Они не являются симптомами нагрузки на сердце. Но обращайте внимание на симптомы стенокардии (боль в груди вследствие ишемической болезни сердца).

Симптомы стенокардии могут включать:

- сжимание, жжение, давление, тяжесть или скованность под грудиной, которые могут распространяться в левую руку, спину, шею или челюсть;
- одышку или чувство сильной усталости.

Управление симптомами стенокардии

Перед возобновлением половой активности, поговорите со своим врачом о том, что делать, если у Вас возникнет приступ стенокардии во время секса. Возможно, потребуется внести изменения в Ваш ежедневный режим,

уменьшите Вашу активность, отдыхайте и принимайте лекарства, рекомендованные Вашим лечащим врачом.

Вам может быть прописано нитратное лекарство, называемое нитроглицерином. Если во время секса у Вас возникла боль в грудной клетке, то остановитесь и отдохните, а также примите Ваше лекарство (нитроглицерин). Если симптомы стенокардии не уменьшатся, немедленно звоните по номеру 112 и вызовите скорую медицинскую помощь.

Мужчины, принимающие нитраты, не могут принимать пероральные препараты (силденафил (виагра), варденафил или тадалафил), которые помогают с эректильной дисфункцией, поскольку такая комбинация может вызвать опасное падение артериального давления.

Секс после инфаркта миокарда

Многие люди могут заниматься сексом через несколько недель после сердечного приступа. Если у Вас нет боли в груди, одышки или нарушений ритма сердца, то Вы можете вернуться к половой активности после 1-2 недель. Если Вы имели осложнения во время пребывания в больнице, Вам может понадобиться больше времени для восстановления. Возможно, Вам понадобится проведение стресс-теста, чтобы убедиться, безопасна ли для Вас сексуальная активность. Как только Вы начнете чувствовать себя лучше, Вы почувствуете себя готовым к возобновлению сексуальной активности.

Здесь представлены некоторые советы, чтобы помочь Вам вернуться к половой жизни:

- Используйте комфортное положение, которое не ограничивает Ваше дыхание.
- Остановитесь и отдохните, если появится грудная боль или симптомы стенокардии. Если Вам прописан нитроглицерин при боли в грудной клетке, то примите его. Если боль не проходит в течение нескольких минут после приема нитроглицерина, вызывайте скорую медицинскую помощь.
- Избегайте анального секса, так как он может быть причиной грудной боли.
- Избегайте приема веществ, возбуждающих нервную систему и кокаин. Они могут вызвать грудную боль, а в некоторых случаях привести к смертельному исходу.

Секс после операции на сердце

После оперативного вмешательства на сердце секс можно возобновить примерно через 6 – 8 недель, если было применено открытое хирургическое вмешательство. Это означает, что хирург получил доступ к Вашему сердцу через разрез грудины. В этом случае требуется больше времени для заживления послеоперационного шва и сращения грудины. Таким образом, необходимо отложить сексуальную активность.

если у Вас была менее инвазивная операция на сердце, Вы можете возобновить секс быстрее. Обсудите с Вашим лечащим врачом наилучшее для Вас время возвращения к половой активности.

Здесь представлены некоторые советы для возобновления половой активности:

- Избегайте позиций, которые создают нагрузку на разрез грудной клетки или вызывают дискомфорт или одышку.
- Найдите удобное положение и используйте подушки для поддержки.
- Женщины могут принять легкое обезболивающее перед сексом для уменьшения дискомфорта в грудной клетке, если это необходимо.
- Напомните своему партнеру, что вряд ли он/она навредят Вам во время секса.

Секс и сердечная недостаточность

Если у Вас имеется сердечная недостаточность, то возможность занятия сексом зависит от Ваших симптомов и тяжести сердечной недостаточности. Лица с легкой степенью сердечной недостаточности, могут, как обычно, безопасно заниматься сексом. Если у Вас имеются более тяжелые симптомы сердечной недостаточности, секс следует исключить до тех пор, пока Ваше состояние не стабилизируется. Ваш лечащий врач скажет Вам, когда будет безопаснее вернуться к половой активности. Половое сношение не рекомендуется, если Вы не переносите физические нагрузки умеренной интенсивности.

Здесь представлены некоторые советы, которые помогут возобновлению сексуальной активности:

- Начинайте с таких вещей как объятия, поцелуи и прикосновения. Сначала посмотрите, как Вы справляетесь с этими действиями.
- Используйте положение, которое поможет Вам легче дышать, например, положение полулежа. Оно требует меньше усилий, чем положение, когда Вы находитесь снизу. Используйте подушки для опоры.
- Остановитесь и отдохните, если появляется одышка или боль.
- Принимайте диуретики в такое время, чтобы они не мешали сексу.

Секс с имплантируемым кардиовертером-дефибриллятором (ИКД)

Ваш лечащий врач может сказать Вам, что Вы можете безопасно заниматься сексом после имплантации ИКД, если умеренная физическая активность не вызывает проблем с сердечным ритмом. Однако Вы можете беспокоиться о том, что ИКД может срабатывать во время сексуальной активности. Это может произойти, но очень редко.

Здесь представлены некоторые советы по возобновлению половой активности:

- Хорошо отдохните перед сексом. Это поможет Вам подготовиться к сексу и быть менее тревожным.

- Регулярно занимайтесь физкультурой. Физические упражнения вырабатывают толерантность к сексуальной активности. Они также помогают чувствовать себя более уверенным и менее тревожным.
- Используйте положения, которые исключают нагрузку на то место, где был имплантирован ИКД.
- Скажите своему партнеру, что нанесение шока ИКД во время секса не навредит Вам.
- Остановитесь и отдохните, если во время секса сработал ИКД. Если у Вас нет других симптомов, и частота сердечных сокращений возвращается в норму, Вам не нужно немедленно сообщать об этом Вашему лечащему врачу. Сообщите об этом позже. Если Ваши симптомы не проходят и ИКД продолжает срабатывать, вызовите скорую медицинскую помощь.

Секс при врожденном пороке сердца

Лица с врожденным пороком сердца могут заниматься сексом, если они не имеют:

- острую сердечную недостаточность;
- связанные с пороком симптомы или тяжелое клапанное заболевание;
- неконтролируемые нарушения сердечного ритма.

Если Вы имеете какие-либо из перечисленных проблем, то поговорите с лечащим врачом о безопасности сексуальной активности для Вашего состояния.

Если Вы женщина с врожденным пороком сердца, обсудите с врачом вопросы ведения родов и планирования беременности. Осложненная беременность может подвергнуть Вас риску.

Справляйтесь вместе

Ваш партнер также может быть обеспокоенным или подавленным по поводу Вашего состояния. Ваши чувства, как и чувства Вашего партнера, могут добавить стресса в Ваши отношения. Вам обоим следует соглашаться, уважать и стараться понять, что чувствует другой. Ваш партнер играет большую роль в том, как Вы будете настроены.

Ваш партнер может бороться в поисках баланса между чрезмерной опекой и недостаточной помощью. Во многих случаях партнеры проявляют чрезмерную опеку. Они не предъявляют требования и не рискуют огорчать или ранить Вас. Или же они не позволяют Вам вернуться к нормальной активности. Ваш партнер может чувствовать себя виноватым в Вашем заболевании и задаться вопросом, может быть это его вина.

Ваш партнер может быть обеспокоенным по поводу риска возникновения сердечных симптомов во время секса, переживать из-за сексуальных проблем или других вопросов в отношениях, стать раздражительным и разочарованным.

Неразрешенные вопросы могут привести к более сложным физическим, эмоциональным и социальным проблемам.

Общение – это ключ

Пары, которые обсуждают их сексуальные потребности и беспокоящие их вопросы, справляются лучше. Хорошее общение может привести к возобновлению сексуальной активности и получению еще большего удовольствия. Вы оба можете поговорить о ваших страхах и переживаниях с Вашим лечащим врачом.

Средства для лечения эректильной дисфункции

Эректильная дисфункция распространена среди мужчин с заболеваниями сердца, в том числе у лиц, перенесших инфаркт миокарда. Это может быть связано со страхом перед возникновением нового события со стороны сердца. Однако во многих случаях имеет место органическая (естественная) причина.

Ваш лечащий врач может рассмотреть Вашу историю болезни, принимаемые Вами лекарства и другие аспекты вашего здоровья, чтобы решить, безопасно ли для Вас употребление средств по лечению эректильной дисфункции. Перечислите Вашему врачу все лекарства, которые Вы принимаете, включая лекарства, продаваемые без рецепта, пищевые добавки, витамины и травы. Некоторые из них могут взаимодействовать со средствами для лечения эректильной дисфункции и вызвать вредные побочные эффекты.

Существует несколько лекарств, которые могут быть прописаны для лечения эректильной дисфункции. Они часто помогают, если имеет место органическая проблема. Однако обсудите риски, пользу и безопасность с Вашим лечащим врачом.

В некоторых случаях лекарства для лечения эректильной дисфункции не следует использовать. Например, людям, принимающим нитраты, они противопоказаны. Сочетание этих лекарств может быть причиной аномально низкого артериального давления, что может быть опасным для жизни.

Средства для лечения эректильной дисфункции не были широко протестированы на людях со всеми видами сердечных заболеваний. Таким образом, лучше всего обсудить Ваши действия с лечащим врачом.

Предупреждающие признаки сердечного приступа

Иногда сердечный приступ развивается внезапно и интенсивно, но в большинстве случаев начинается медленно с умеренной боли и дискомфорта. Здесь представлены некоторые признаки, которые могут означать, что случился сердечный приступ.

- **Дискомфорт в грудной клетке.** В большинстве случаев дискомфорт локализуется в центре грудной клетки, длится больше нескольких минут или

может исчезнуть и вернуться снова. Он ощущается как неприятное сдавливание, сжатие, жжение или боль.

- **Дискомфорт в других зонах верхней части тела.** Симптомы могут включать боль и дискомфорт в одной или обеих руках, спине, шее, нижней челюсти или в животе.

- **Одышка.** Может возникнуть вместе с дискомфортом в грудной клетке либо самостоятельно.

- **Другие признаки.** Они могут включать холодный пот, тошноту или головокружение.

Как и у мужчин, симптомы большинства сердечных приступов у женщин – это боль или дискомфорт в грудной клетке. Но женщины несколько чаще, чем мужчины, испытывают другие общие симптомы, в особенности такие, как одышка, тошнота/рвота и боль в спине или в шее/нижней челюсти.

Предупреждающие признаки инсульта

- внезапное онемение на лице, в руке или ноге, особенно на одной половине тела

- внезапная растерянность, затруднение речи или понимания

- внезапное ухудшение зрения на один или оба глаза

- внезапное затруднение ходьбы, головокружение, потеря равновесия или координации движений

- внезапная, острая головная боль по неизвестной причине.

Сердечный приступ и инсульт – это ситуации между жизнью и смертью, когда важна каждая секунда. Если Вы подозреваете, что Вы или кто-то, с кем Вы находитесь, имеет любой из симптомов сердечного приступа или инсульта, немедленно звоните 112 и вызывайте скорую медицинскую помощь.

Для инсульта определите время появления первых симптомов. Если тромболитический препарат дан не позднее 3-4 часов от начала симптомов, он может улучшить шансы более быстрого восстановления.