



НАЦИОНАЛЬНЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ЦЕНТР КАРДИОЛОГИИ



Национальное Общество
Профилактической кардиологии

Сердечно-сосудистые заболевания и секс



Брошюра, которую вы держите в руках, содержит информацию о сексуальной активности при сердечно-сосудистых заболеваниях. Вы сможете узнать о симптомах, указывающих на то, что вам следует временно изменить свою сексуальную активность. Прочтите эту брошюру. Если у вас возникнут вопросы, обсудите их со своим лечащим врачом.

Страх, стресс, тревога и депрессия — переживания и состояния, которые нередко возникают у людей, перенесших инфаркт миокарда, жизнеугрожающий приступ аритмии или операцию на сердце. Они могут привести к потере или снижению сексуального желания и активности. Поговорите об этом со своим партнером. В свою очередь поинтересуйтесь его/ее чувствами.

Если вам сложно говорить о проблемах в сексуальной сфере со своим партнером, посоветуйтесь со своим врачом. Он может порекомендовать специалиста, который оказывает помощь в решении сексуальных проблем.

У некоторых пациентов, особенно перенесших сердечно-сосудистые осложнения, на какое-то время может пропадать сексуальное желание. И это нормально. Возобновление половых отношений после инфаркта миокарда или операции на сосудах сердца происходит, как правило, через 2-4 недели после перенесенного события. Однако может понадобиться и больше времени, чтобы почувствовать, что вы готовы вернуться к сексуальной активности.



Люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, часто задаются вопросом: повлияет ли болезнь на их сексуальную жизнь?

Как меняется отношение к себе и своему телу из-за болезни?

- Сексуальность включает в себя не только физиологический, но и психологический, эмоциональный и духовный аспекты.
- Ваше представление о собственном теле, образе и отношении к нему — важная часть сексуальности. Тяжелые заболевания изменяют тело, а вместе с ним ваши чувства и восприятие по отношению к нему.
- Ваши чувства и представления о своем теле могут влиять и на то, как другие люди воспринимают вас. После перенесенного тяжелого заболевания или операции в отношениях с близкими людьми могут возникнуть проблемы.
- У вас могут появиться такие чувства, как тревога, страх, гнев, печаль, депрессия, неприятие. С этими чувствами необходимо работать, чтобы вернуть душевное равновесие.

Как меняются отношения с близкими людьми?

После инфаркта миокарда или операции на сердце многие пациенты при расспросе отмечают, что **чувствуют себя одиноко**. Они говорят, что стараются не показывать свои эмоции и чувства даже близким людям. Это один из способов защитить себя эмоционально.

Ваш партнер может, как и вы сами, избежать разговоров о своих чувствах, страхах и вашем заболевании, чтобы не расстроить вас. В результате могут возникнуть проблемы в общении и близости.

Вы можете тревожиться о своей сексуальной активности, но не стоит избегать разговоров об этом со своим партнером. Это избегание только усилит вашу тревогу. Терпение и открытость в общении — это ключ к решению проблем в сексуальной сфере. Попробуйте поговорить с партнером о своих чувствах, переживаниях. Попросите его/ее рассказать о своих ощущениях. Разговор с партнером поможет вам не только снизить тревогу, но и быстрее восстановить близость.

Поправляясь после инфаркта миокарда или операции на сердце, многие **пациенты боятся, что перестали быть привлекательными для своих партнеров**.

И вам, и вашему партнеру может потребоваться время, чтобы привыкнуть к переменам, связанным с болезнью. Обсудите свои чувства и страхи друг с другом.

Вначале вы можете чувствовать себя не готовым к возобновлению привычной для вашей пары половой жизни, но существует много других вариантов физической близости, такие как прикосновения и ласки — одни из самых простых и доступных способов выразить ваши сексуальные чувства и вновь «подружиться» со своим телом, даже если оно кажется вам изменившимся.

Возможно, вам будет проще начинать сексуальную активность после болезни с физически более щадящих вариантов половой близости (само-стимуляции или орального секса) или определенных поз полового акта (снизу или на боку), особенно если вы перенесли операцию на сердце со вскрытием грудной клетки.

Влияют ли лекарства на сексуальную жизнь?

Многие пациенты с сердечно-сосудистыми заболеваниями, полагают, что лекарства, которые они постоянно принимают, негативно влияют на их сексуальную жизнь. Некоторые лекарства из группы бета-блокаторов, гипотензивных средств, антидепрессантов, действительно, могут несколько снижать сексуальную функцию и желание.

Если вы думаете, что назначенные лекарства влияют на вашу сексуальную активность, обсудите это со своим лечащим врачом. **Не отменяйте прием лекарств самостоятельно, не посоветовавшись с врачом**. В настоящее время существует множество различных лекарственных препаратов, и врач сможет подобрать эффективное лекарство, которое при этом не влияет на вашу сексуальную активность.

Когда можно вернуться к сексуальной активности после инфаркта миокарда или операции на сердце?

Вернувшись из больницы домой, возобновите свою сексуальную активность только тогда, когда сексуальная активность не будет ассоциироваться у вас с тревогой и страхом, а вы сами почувствуете силы и готовность к ней. До этого момента вы можете выражать свои чувства к партнеру другими способами.

Не рекомендуется вступать в интимные отношения до пробуждения полового влечения

С течением времени вы будете чувствовать себя уверенней. Если ваша повседневная бытовая активность не вызывает у вас никаких физических затруднений, то вы можете возобновить сексуальную активность без ограничений.

Если вы не отмечаете болей за грудиной и в левой половине грудной клетки при быстрой ходьбе или подъеме на 2-3-й этаж, то возобновление половой жизни для вас допустимо



При сексуальной активности, как и при любой другой физической нагрузке, увеличивается частота сердечных сокращений и частота дыхания, а также повышается артериальное давление.

▶ **Следует избегать дополнительных нагрузок на сердечно-сосудистую систему, когда вы занимаетесь сексуальной активностью:**

- Выбирайте для интимных отношений то время дня, когда вы наиболее расслаблены.
- Сексуальная активность — это разновидность физической активности. Запланируйте после нее отдых, так же, как вы отдыхаете после физических нагрузок.
- Не рекомендуется употребление алкоголя, обильной пищи, а также горячих ванн перед половым актом.
- Слишком высокая или слишком низкая температура в комнате также не желательны.
- Избегайте сексуальной близости, если вы находитесь в эмоционально возбужденном состоянии, например, когда вы расстроены.

Когда следует прервать сексуальный контакт?

Вам стоит остановиться, если вы почувствовали боли или дискомфорт за грудиной и в области грудной клетки во время сексуального контакта. Передохните, примите лекарства, которые прописал вам врач. Обсудите со своим лечащим врачом, не следует ли вам принимать нитроглицерин или другие лекарства перед сексуальной близостью.

Что не так с сочетанием нитроглицерина и препаратов для лечения эректильной дисфункции?

У мужчин с сердечно-сосудистыми заболеваниями и другими медицинскими проблемами нередко отмечается эректильная дисфункция. Сегодня существуют препараты, которые улучшают эректильную функцию, повышают эрекцию, и очень востребованы мужчинами. Это такие препараты как виагра и подобные ей.

Почему нельзя принимать препарат от эректильной дисфункции совместно с нитроглицерином? Причина заключается в том, что оба лекарства снижают артериальное давление, и если принять их одновременно, то давление может снизиться очень сильно — до опасно низкого уровня. Именно поэтому одновременный прием этих препаратов категорически не рекомендуется, тем не менее, их можно принимать в разное время суток, выдерживая определенные временные интервалы, которые лучше обсудить с лечащим врачом.

▶ **Обратитесь к своему лечащему врачу, если после полового акта у вас отмечаются:**

- Учащение пульса и дыхания, длящееся 20-30 минут и более
- Одышка, перебои в работе сердца (нерегулярные сердечные сокращения)
- Боли или дискомфорт (даже если вам стало лучше после того, как вы приняли нитроглицерин)
- Сильная усталость в течение дня
- Бессонница, которая для вас не характерна



Страх появления болей в области сердца, приступа аритмии и других симптомов часто вынуждает пациентов с сердечно-сосудистым заболеванием избегать сексуальной активности. Однако нет доказательств того, что половые контакты могут вызвать «перегрузку сердца», нарушить работу сердца или установленных в сосудах сердца стентов или шунтов. А вот избегание сексуальной активности может негативно отразиться на ваших отношениях с партнером и вашем психологическом состоянии.

*Живите полной жизнью
и будьте здоровы!*

