



ZDRAVE NOVICE

SPOLNOST PO SRČNEM INFARKTU

»Mislil sem, ker zdravnik ni niti z besedo omenil spolnosti, da bi izpadel neumen že, če bi samo pomislil na to in sem zato nehal o tem razmišljati...«



Eno izmed najpogostejših obolenj, ki vplivajo na spolno funzioniranje je srčni infarkt...

Glede na študijo o spolnem življenju moških, ki so preživeli srčni napad, dve tretjini teh moških ni dobilo nobenega nasveta od zdravnika glede nadaljnjega spolnega življenja, drugim pa so le bežno svetovali naj bodo previdni. 10% jih je postalo popolnoma impotentnih in samo 30% jih je nadaljevalo običajno spolno življenje. Podatki kažejo, da sta za zmanjšanje njihove spolne aktivnosti kriva neznanje in strah. Strokovnjaki poudarjajo, da tako zmanjšanje ni samo nepotrebno, ampak celo slabo učinkuje na splošno zdravstveno počutje pacientov.

S preučevanjem primerov, ko je imel moški srčni napad med spolnim občevanjem, so prišli do zanimivega odkritja, da se je to zgodilo večinoma v zunajzakonskih spolnih odnosih. Po mnenju strokovnjakov je za to največ krivo dejstvo, da ljudje pred takšnimi odnosi običajno preveč pojedjo in popijejo veliko alkohola. Drugi vzrok pa utegne biti, da je pri takih odnosih čustvena napetost večja zaradi razburjenja, občutkov krivde in strahu pred razkritjem.

Verjetno ste že slišali za zgodbe o slavnih osebah, ki so umrle zaradi srčnega infarkta med strastnim spolnim odnosom. Ne morem potrditi resničnosti teh izjav, vendar lahko povem, da v povprečju pri osebah, ki so preživela srčni infarkt ali imajo angino pectoris pride posledično do težav pri spolnosti. Ne zaradi tega, ker je ne bi želeli imeti, temveč zato ker se bojijo. Strah jih je, da bi kot posledico spolnega odnosa ali orgazma dobili še en napad, ki bi bil lahko usoden za njih. To ni čisto neutemeljen strah, vendar se je pokazalo, da je povečano tveganje zares minimalno. Res je, da se med spolnim občevanjem močno poveča število srčnih utripov in vdihov in da kri pospešeno kroži po telesu ter da tisti, ki so imeli srčni napad, morajo vse to upoštevati, sicer lahko preobremenijo svoje srce in napad se ponovi. Kljub vsemu pa imajo lahko povsem zadovoljujoče spolne odnose, ne da bi pri tem obremenjevali svoje srce, saj običajne dnevne aktivnosti bolj obremenjujejo srce kot spolnost. Ugotovili so, da ima lahko srčni bolnik, ki se je zmožen vzpenjati po stopnicah ali hitro hoditi nekaj minut, brez skrbi tudi spolne odnose.

Verjetno vam bo zdravnik po infarktu za nekaj časa prepovedal spolne aktivnosti, vendar tudi, ko vam bo dal zeleno luč, še to ne pomeni, da boste pripravljeni na to. Moškemu ni potrebno veliko, da izgubi sposobnost doseganja erekcije. Zato si lahko predstavljate, da že strah pred napadom povzroči impotenco. Pri ženskah se običajno pojavi anorgazmija, nezmožnost doseganja orgazma, še posebej pri ženskah, ki že pred tem niso uživale v spolnosti, le-te lahko popolnoma izgubijo voljo, da v tem sodelujejo.

Najboljše zdravilo za strah pred spolnostjo je pogovor z zdravnikom ali kardiologom. Verjamem, da bi se to moralo zgoditi že v bolnišnici, ko še okrevajo in jih skrbi kako bo s tem in hitrejše reševanje tega strahu lahko pospeši okrevanje samo. Noben zdravnik ne bi smel dojemati izgube seksualnih sposobnosti kot majhen problem, ker je to v resnici velik problem, ne samo za pacienta, temveč tudi za njegovega partnerja-ko.

Prav tako je potrebno omeniti, da oboleli ni edina oseba, ki trpi zaradi impotence ali anorgazmije. Njegov partner, ki ga skrbi, da ne bi povzročil krize svoje ljubljene osebe, lahko ravno tako trpi zaradi tega in potrebuje enako spodbudo kot oboleli. Eden od načinov za obvladovanje strahu povezanega s seksom je, da kot prvi korak poskušate masturbirati in počasi napredujete do penetracije. Prav tako lahko izvajate masturbacijo na svojem partnerju, da tekom vašega okrevanja ne bo seksualno frustriran.

Strah pa ni edini vzrok, ki vpliva na impotentnost. Vaskularne težave običajno spremljajo srčne in zato je - glede na to, da je moška erekcija rezultat krvi, ki mu priteče v penis- včasih impotenca lahko tudi fizično vzrokovana. Angina pectoris, kratek dah in razbijanje srca so težave, ki so povezane s srcem in čeprav morda niso smrtonosne, lahko otežijo vaše seksualno funkcioniranje. Takšni simptomi se pogosto pojavljajo po orgazmu, ko se bitje srca upočasnjuje. Kar pomeni, da če dobite napad angine pectoris (močna bolečina v predelu prsnega koša), vsakič, ko dosežete orgazem, to verjetno ne bo povečalo vaše želje po spolnosti. V tem primeru se je dobro posvetovati z vašim osebnim zdravnikom ali kardiologom. Naj vas nikar ne bo sram postaviti točno določena vprašanja, ker vam zdravnik lahko da nasvet, ki vam bo pomagal doseči relativno normalno seksualno funkcioniranje. Sramežljivost je pogostejši pojav pri starejših ljudeh, ki verjamejo, da spolnost v njihovih letih ni več pomembna. Vendar spolnost je pomembna in lahko igra veliko vlogo pri vašem okrevanju. Nikar ne ignorirajte težav v spolnosti, pogovorite se o njih.

Svetovanje s seksualnim terapevtom, ki je izkušen na tem področju je prav tako dobra ideja, ker je izurjen v tem, da se z vami pogovarjati o vašem spolnem življenju in če je potrebno je lahko tudi vaš posrednik in se pogovori z vašim zdravnikom ali kardiologom, da izveste katere spolne aktivnosti so za vas varne.

Nekaj pravil za spolnost po srčnem napadu

Pogovorite se svojim zdravnikom kot par, ne kot posameznik. Skupni pogovor prepreči težave pri interpretaciji od partnerja k partnerju. Obstaja veliko tipov srčnih bolezni in malo je raziskav povezanih s spolnostjo in srčnimi boleznimi, zato je komunikacija in obojestranska odprtost zelo pomembna.

Ne poskušajte se dokazati, da ste že »čisto zdravi«, tako da se greste seksualni maraton. K spolnosti se vračajte počasi in postopoma.

Z ali brez srčnega obolenja je dobro, da smo spolno aktivni kadar smo splošno zdravi. Seksualno zdravje je temelj za generalno zdravje.

Izogibajte se alkohola in težkih ter bogatih obrokov. Rizični faktor za kap ali srčni napad je povečan za vsakogar, ki veliko je in pije ter nato seksa.

Ne iščite simptomov, ker bodo preokupirali vašo pozornost. Če se pojavijo samo upočasnite, se objemajte, počivajte in se pogovarjajte.

Ne ležite v postelji osamljeni in zaskrbljeni, temveč to delite s svojim partnerjem.

Zabeležite si kadar imate spolnost in vse simptome, ki se morda pojavijo takrat.

Zdravnik vam bo predpisal program vaj, ki jih morate izvajati. Dnevi ležanja po srčnem napadu so preteklost. Aktivnost zdravi, vendar pod zdravniškim nadzorom.

Če imate bolečine, preverite pri zdravniku, če lahko vzamete Nitroglicerina ali drugo zdravilo.

Če nameravate uporabljati Viagra je lahko to smrtno nevarno. Ne jemljite zdravil na svojo roko.

Zapomnite si, da spolnost ni samo penetracija ampak je veliko več. Pogovorite se o tem s svojim partnerjem in seksualnim terapevtom.

Mož ali žena s srčnim obolenjem ne potrebuje partnerjeve kot medicinsko sestro. Potrebuje ljubečega spolnega partnerja, ki zna izraziti svoje spolne potrebe na iskren in hkrati odločen način. Kajti, če oboleli vidi, da je partnerju udobno in lepo ter da se počuti svobodnega v svojem izražanju želje se bo tudi sam naučil enakega pristopa.