

روابط زناشویی



* بروز وقایع قلبی مانند سکنه قلبی یا عمل جراحی قلب باز علاوه بر خود فرد، خانواده وی را تحت تأثیر قرار می دهد. توجه به این نکته مهم است که فرد بتواند بصورت تدریجی زندگی خود را به وضعیت طبیعی قبل از بروز مشکل قلبی بازگرداند.

* برگشت به روابط جنسی بخش مهمی است که به فرد احساس سلامت روانی می دهد. این در حالی است که بعد از ناراحتی قلبی، نگرانی های زیادی برای بیمار و همسرش بدلیل ترس از وقوع مجدد بیماری قلبی وجود دارد.

در چه صورت می توان بدون نگرانی به روابط جنسی برگشت؟

میزان انرژی که یک فرد در طی روابط جنسی مصرف می کند معادل است با :

"دو طبقه بالا رفتن از پله و تند قدم زدن در حد ۶۰۰ متر"

اگر شما می توانید موارد فوق را بدون مشکلی تحمل کنید یا اگر تست ورزش نرمالی دارید می توانید بدون محدودیت روابط جنسی داشته باشید. ولی اگر در موارد بالا محدودیتی دارید بهتر است قبل از شروع فعالیت جنسی توسط یک متخصص قلب ارزیابی شوید.

چه زمانی برای برگشت به فعالیت جنسی بی خطر است؟

بطور کلی حداقل ۴ هفته بعد از عمل جراحی قلب و ۲ هفته بعد از حمله قلبی، زمان مناسبی برای برگشت به فعالیت جنسی بی خطریا توجه به شرایط بیمار می باشد.

نکاتی در مورد فعالیت جنسی بعد از واقعه قلبی :

- * زمانی را برای فعالیت جنسی با همسران برنامه ریزی کنید که به اندازه کافی استراحت کرده باشید.
- * بلافاصله بعد از صرف غذا از فعالیت جنسی خودداری کنید.
- * وقتی که تحت فشار روانی و کاری شدید هستید از فعالیت جنسی خودداری کنید.
- * دمای اتاق باید در حد متعادلی باشد (نه خیلی گرم و نه خیلی سرد)
- * سعی کنید وضعیتی را در طول فعالیت جنسی انتخاب کنید که احساس آرامش و راحتی بیشتری دارید.
- * به نظر می رسد که وضعیت خوابیده به پهلو، وضعیت مناسبی است.
- * بعد از فعالیت جنسی حداقل یک ساعت استراحت داشته باشید.
- * اگر سابقه ناراحتی قلبی در حین فعالیت جنسی داشته اید، می توان از داروهای گشاد کننده عروق مثل نیتروگلیسیرین (زیرزبانی) قبل از شروع فعالیت جنسی استفاده کرد.
- * صبح زود زمان ایده آل برای روابط جنسی است.

در صورتی که علائم زیر را داشتید آمیزش جنسی را قطع نمایید و جهت مشاوره به پزشک خود مراجعه کنید :

- ❖ درد سینه در حین نزدیکی جنسی
- ❖ بالا ماندن ضربان قلب و تعداد تنفس و تنگی نفس تا ۱۰ دقیقه بعد از پایان نزدیکی
- ❖ خستگی و بی خوابی شدید در روز بعد از نزدیکی.

با درد سینه در حین فعالیت جنسی چگونه برخورد کنیم؟

اگر این اتفاق بیفتد فعالیت جنسی نباید ادامه یابد. در این موقع، باید به آرامی فعالیت خود را کم کنید و استراحت کنید تا درد سینه شما بطور کامل رفع شود. می توانید از داروهای گشاد کننده عروق قلب مثل قرص زیر زبانی هم استفاده کنید.

رعایت نکات زیر احتمال خطر بیماری قلبی به دنبال فعالیت جنسی را کم می کند:

* داشتن فعالیت بدنی منظم :

تحقیقات نشان داده است که افراد بی تحرک، میزان انرژی بالاتری را در حین رابطه جنسی مصرف می کنند و فشار کاری بیشتری به قلب آنها وارد می شود. در مقابل، داشتن فعالیت ورزشی منظم، احتمال بروز ناراحتی قلبی به دنبال رابطه جنسی را کاهش می دهد. فعالیت هایی مثل پیاده روی و دوچرخه سواری می تواند توانایی قلبی بیمار را افزایش دهد و از بروز درد سینه به دنبال فعالیت جنسی پیشگیری کند.

* متوقف کردن مصرف سیگار

* کم کردن وزن (اگر اضافه وزن دارید) می تواند به شما در انجام رابطه جنسی مناسب کمک کند.

* از مصرف دارو های مخصوص برانگیختن احساس جنسی و نعوظ جدا خود داری کنید و تنها با مجوز پزشک از آنها استفاده کنید.

نکاتی برای بیماران با فشارخون بالا :

بیماران با فشارخون بالا ممکن است نگران افزایش فشارخون به دنبال فعالیت جنسی باشند، توجه به نکات زیر می تواند مانع از این مشکل گردد:

- * بطور منظم داروها را مصرف کنید تا فشارخون شما در حد نرمال تنظیم باشد و از نظر عوارض جانبی داروها نیز بررسی شوید. بسته به نوع دارویی که مصرف می کنید ممکن است عوارضی مانند کاهش میل جنسی و ناتوانی جنسی خصوصاً در مردان پیش آید.
- * هرگز دارو را خودتان قطع نکنید. پزشک شما می تواند با تغییر زمان مصرف دارو یا تغییر دوز یا استفاده ترکیبی چند دارو عوارض آنها را برایتان تعدیل کند و یا داروهای کمکی را برایتان تجویز کند.

اگر احساس می کنید جذابیت روابط جنسی در شما کاهش یافته است، بخاطر داشته باشید که شما هنوز می توانید رابطه عاشقانه ای را با همسرتان بدون رابطه جنسی یا رسیدن به اوج لذت جنسی داشته باشید. راههای دیگری نیز برای ابراز محبت به یکدیگر وجود دارد تا عشق را تجربه کنید.

- بایکدیگر در مورد کارهایی که در روز انجام می دهید صحبت کنید.

- احساسات خود را به زبان آورید، مانند احساس قدردانی و سپاس، دوست داشتن.

- خاطرات خوش گذشته را یادآوری کنید. مانند تولد فرزند، خانه خریدن، زیارت رفتن، کار پیدا کردن

- در انجام کارهای خانه با یکدیگر سهیم شوید و مشارکت کنید.

- به نیازها و خواسته های یکدیگر توجه کنید.

- به سفر بروید یا تفریحات یک روزه در اطراف شهر داشته باشید.

- یکدیگر را در آغوش بگیرید و از بودن در کنار هم لذت ببرید.

برای خواندن مطالب بیشتر کتاب مسیر سلامت قلب را از کتابراه دریافت کنید.