

BỆNH TIM VÀ ĐỜI SỐNG TÌNH DỤC

Bạn hoặc người bạn đời (bạn tình) của bạn có bệnh tim? Bạn thường bị những cơn đau ngực? Hoặc bạn đã trải qua phẫu thuật tim?.

Khi ấy, bạn có thể băn khoăn về đời sống tình dục của mình. Chúng tôi muốn báo cho bạn một tin vui - bạn vẫn có thể tiếp tục sinh hoạt tình dục, nhưng cần có sự hiểu biết và tôn trọng những lời khuyên của thầy thuốc.

Vấn đề hoạt động tình dục và quả tim của bạn

Có nhiều người coi *hoạt động tình dục* chỉ là những hành vi giao hợp đơn thuần. Nhưng tình dục còn có ý nghĩa nhiều hơn thế. Bạn có thể thể hiện ham muốn tình dục của mình theo nhiều cách. Có thể chỉ là muốn bạn tình ở gần mình, hoặc muốn chạm vào, hay ôm lấy anh ấy hoặc cô ấy...

Khi quan hệ tình dục, những biến đổi sinh lý thông thường đã được ghi nhận, ví dụ như:

Khi bạn được kích thích, nhịp thở của bạn sẽ tăng dần. Da sẽ đỏ lên. Cả nhịp tim và huyết áp đều tăng nhẹ.

Khi bạn ở trạng thái hưng phấn, người bạn sẽ căng lên. Cả nhịp tim và huyết áp đều tăng cao.

Vào thời điểm cực khoái, bạn sẽ giải phóng những năng lượng bị dồn nén. Sau đó, nhịp tim, huyết áp, và nhịp thở sẽ giảm dần về mức bình thường.

Tất cả những đáp ứng trên là bình thường trong lúc sinh hoạt tình dục. Thực tế, ít người

để ý đến chúng. Những bệnh nhân tim mạch cũng có các biến đổi sinh lý tương tự người bình thường. Tuy vậy, đối với những người bệnh tim mạch, sự thay đổi này đôi khi lại là gánh nặng cho quả tim nếu chúng ta không có một nhận thức đúng đắn.

Đời sống tình dục sau cơn đau tim hay sau phẫu thuật tim

Bạn gần như có thể tiếp tục sinh hoạt tình dục ngay khi bạn cảm thấy sẵn sàng. Tuy nhiên cần trao đổi trước với bác sĩ của bạn.

Nói chung, cả phụ nữ lẫn nam giới đều bắt đầu sinh hoạt tình dục trở lại khoảng vài tuần sau cơn đau tim hay sau phẫu thuật tim. Nhiều người duy trì thói quen tình dục như trước. Tuy nhiên, một số có giảm sút hoạt động tình dục. Có thể do lo lắng, do trầm cảm, hay giảm ham muốn. Các chăm sóc và tư vấn y tế, cùng với thời gian, sẽ giúp giải quyết vấn đề này.

Khi đã hồi phục sau một cơn đau tim, bạn sẽ hay để ý hơn về nhịp tim, nhịp thở, cũng như tình trạng căng cơ. Điều này hoàn toàn bình thường, đừng lo lắng gì cả.

Bạn có thể ôm ấp hay vuốt ve bạn tình mà không nhằm mục đích đạt cực khoái. Các bạn vẫn có cảm giác được yêu thương và che chở mà không phải gắng sức thể lực quá nhiều. Chẳng cần quá nhiều năng lượng cho những cử chỉ ôm ấp vuốt ve, và việc ấy hoàn toàn có thể diễn ra ngay khi bạn xuất viện. Bạn có thể quay lại chuyện sinh hoạt tình dục một cách từ từ. Khi tự tin hơn, bạn sẽ thấy thư giãn hơn với bản thân và với bạn tình của mình.

Hoạt động giao hợp đòi hỏi nhiều năng lượng hơn đôi chút. Bác sĩ có thể yêu cầu bạn đợi đến khi sức khoẻ khá lên. Đa số bắt đầu lại chuyện giao hợp khoảng 4 đến 6 tuần sau cơn đau ngực. Những bệnh nhân không có biến chứng có thể sớm hơn, sau 7 đến 10 ngày. Đối với phẫu thuật tim mạch, khoảng thời gian này thường là 2 đến 3 tuần. Theo ước tính, nếu bạn có thể đi bộ lên 3 tầng thang gác một cách bình thường, bạn có thể trở lại hoạt động tình dục một cách từ từ và bình thường.

Nếu bạn không chắc chắn về tình trạng sức khoẻ của mình, bác sĩ có thể cho bạn làm nghiệm pháp gắng sức để đánh giá khả năng gắng sức của bạn. Dựa trên nhịp tim và huyết áp, thầy thuốc sẽ quyết định bạn đã có thể sinh hoạt tình dục hay chưa.

Nếu các triệu chứng xuất hiện khi bạn quan hệ tình dục, hãy ngừng lại và nằm nghỉ. Sau đó đến khám bác sĩ.

Vài yếu tố tâm lý có thể giảm khả năng và ham muốn tình dục. Sau đợt bệnh, bạn có thể gặp một số vấn đề sau:

- Trầm cảm, buồn bã, và lo âu.
- Mất ngủ, hoặc ngủ quá nhiều, đặc biệt là ngủ nhiều trong ngày.
- Ăn nhiều hoặc ít hơn bình thường.
- Tăng hoặc sút cân, và ít quan tâm đến cuộc sống.
- Luôn cảm thấy kiệt sức (đặc biệt sau khi vận động).

Những trạng thái trên rất phổ biến. Nói chung, chúng sẽ mất đi trong vòng vài tháng sau khi bạn hồi phục. Các vấn đề liên quan đời

sống tình dục có thể trầm trọng hơn nếu bạn vẫn trầm cảm. Ham muốn sút giảm thường xuất phát từ nỗi sợ sai lầm rằng, bệnh sẽ nặng lên khi quan hệ tình dục. Đó là lý do nhiều đôi ngừng hẳn sinh hoạt tình dục trong nhiều tháng, thậm chí nhiều năm.

Không nhất thiết phải như thế. Hãy tham khảo ý kiến bác sĩ. Nếu bị trầm cảm quá 3 đến 6 tháng thì ham muốn và đời sống tình dục sẽ sút giảm nhiều hơn hẳn so với sớm thoát khỏi trạng thái trầm cảm.

Thuốc có ảnh hưởng đến đời sống tình dục hay không?

Rất nhiều thuốc điều trị bệnh tim có thể ảnh hưởng tới ham muốn và hành vi tình dục của bạn. Đó có thể là:

- Thuốc hạ huyết áp.
- Thuốc an thần và thuốc chống trầm cảm.
- Một vài thuốc chống đau ngực, thuốc chống loạn nhịp tim...

Những thuốc trên có thể tác động tới hành vi và chức năng tình dục. Nam giới có thể gặp hoặc vẫn bị rối loạn cương (bất lực). Một số người có thể mắc chứng xuất tinh sớm hoặc không thể xuất tinh.

Nữ giới có thể giảm tiết dịch âm đạo, gây đau đớn khi giao hợp. Một số phụ nữ không thể có hưng phấn, hoặc không thể đạt được cực khoái (rối loạn khoái cảm).

Tuy nhiên, các biến đổi trên có thể do một nguyên nhân nào đó khác ngoài thuốc. Vì thế, bạn không nên vội vàng dừng thuốc. Hãy tham khảo ý kiến bác sĩ về chuyện này và luôn phải cân nhắc giữa lợi ích và nguy cơ của việc

dùng thuốc. Thông thường, việc điều chỉnh về loại thuốc hay liều dùng sẽ giúp giải quyết vấn đề này.

Hai người cùng hợp sức đương đầu với bệnh tật

Bệnh nhân tim mạch thường không phải là người duy nhất phải đối đầu với bệnh tật. Vợ hoặc chồng, hay người yêu của họ cũng có thể lo lắng hay trầm cảm. Những suy nghĩ của bạn cũng như của bạn tình có thể làm tăng sức ép lên quan hệ giữa hai người. Cả hai bạn cần quan tâm, tôn trọng, và cố gắng thấu hiểu và chia sẻ những tâm tư của người kia.

Nói chung, vợ/chồng hay người yêu của bệnh nhân tim mạch sẽ cố gắng để cân bằng, không nên “sốt sắng” hoặc tỏ ra “cảm thông” che chở quá mức. Tâm lý chung là, họ không muốn đòi hỏi quá nhiều và làm phiền lòng người bệnh, hoặc họ không để cho người bệnh quay lại với những hoạt động thường ngày. Đôi khi, họ sẽ có cảm giác áy náy về bệnh tật của bạn tình và tự dằn vặt bản thân rằng đó có thể là lỗi của họ. Vậy, hãy đúng mực và chia sẻ.

Bệnh tim có thể làm thay đổi ít nhiều hoặc vĩnh viễn vai trò của bạn và bạn đời. Dù thế nào thì vợ/chồng, hay người yêu cũng đóng một vai trò to lớn trong cuộc chiến chống lại bệnh tật của bạn.

Thông thường thì người bạn tình sẽ băn khoăn về nguy cơ xuất hiện triệu chứng trong lúc đang sinh hoạt tình dục. Anh ấy/cô ấy có thể lo ngại về đời sống tình dục của hai người, cũng những quan hệ khác. Anh ta/cô ta có thể tức giận hoặc nản chí.

Nếu một cặp đã gặp vấn đề trong sinh hoạt tình dục trước khi phát bệnh tim, sự việc có thể càng tồi tệ hơn sau một cơn đau tim hay phẫu thuật tim. Hãy cùng trao đổi những suy

nghĩ của bạn, các căn nguyên của vấn đề, và hướng giải quyết. Những vấn đề không được giải quyết có thể dẫn tới các hậu quả nặng nề hơn về thể chất, tâm lý, xã hội. Những đôi cùng nhau trao đổi về nhu cầu tình dục và các mối lo ngại sẽ đương đầu tốt hơn với bệnh tật. Sự gần gũi và thẳng thắn sẽ giúp cả hai sớm bắt đầu lại đời sống tình dục và có cảm giác dễ chịu hơn. Hai người cũng có thể trò chuyện với nhân viên y tế về những lo lắng chung.

Tiếp tục đời sống tình dục

Việc tiếp tục quan hệ tình dục sẽ giúp hai bạn cảm thấy gần gũi nhau hơn. Nó giúp khơi gợi lại những cảm xúc dịu dàng và lãng mạn. Sau một cơn đau tim hay phẫu thuật tim, quan hệ tình dục đúng mực sẽ giúp giải toả stress và làm bạn thấy tự tin hơn, tin yêu vào cuộc sống hơn và vững vàng hơn trong cuộc chiến đấu chống bệnh tật tim mạch. Có vài cách để việc quay lại đời sống tình dục trở nên dễ dàng hơn:

- Duy trì những thói quen giữ gìn sức khoẻ như ăn uống điều độ, tập thể dục, nghỉ ngơi, dùng thuốc.

- Tập thể dục để cảm thấy khoẻ mạnh và tự tin hơn. Các hoạt động thể chất bao gồm đi bộ, chạy bộ, bơi, đạp xe, và khiêu vũ có thể giúp giảm nguy cơ tăng nhịp tim, khó thở, hay đau ngực trong lúc quan hệ tình dục.

- Nếu đang hút thuốc lá, hãy ngừng hút ngay.

- Kiên nhẫn với bản thân. Cố gắng hiểu suy nghĩ của cả hai bạn. Người bệnh có thể cảm thấy dễ tổn thương sau một đợt bệnh tim; và cảm xúc có thể thay đổi nhanh chóng, thoát vui thoát buồn, dễ sung sướng, dễ cáu giận. Những biến đổi xúc cảm đột ngột ấy chỉ là tạm thời. Cả hai cần kiên nhẫn với nhau. Sự hài hước và lạc quan sẽ giúp ích trong trường hợp này.

- Tránh vội vã sinh hoạt tình dục chỉ để chứng tỏ mọi việc đã “hoàn toàn trở lại bình thường”. Quan hệ tình dục trước khi thực sự sẵn sàng không phải là một cách để xua đi lo sợ, mà đôi khi còn khiến các bạn cảm thấy lo lắng hơn.

- Ban đầu, đừng kỳ vọng quá nhiều. Phần lớn mọi người đều phải điều chỉnh đời sống tình dục sau đợt bệnh tim. Hãy quay trở lại một cách từ từ và để mọi chuyện diễn tiến tự nhiên.

- Lựa chọn thời điểm cả hai đều cảm thấy thoải mái và thư giãn.

- Đừng quan hệ tình dục quá sớm sau khi ăn, hãy đợi hai hoặc ba tiếng đồng hồ để bạn có thời gian tiêu hoá thức ăn. Tương tự những hoạt động thể chất khác, việc tiêu hoá thức ăn cũng đòi hỏi được cấp máu, và tim bạn sẽ phải hoạt động nhiều hơn.

- Chọn một nơi quen thuộc kín đáo để tránh bị làm phiền.

- Uống thuốc theo đơn của bác sĩ trước khi quan hệ tình dục.

Sau một đợt bệnh tim, hầu như mọi người sẽ không thay đổi các tư thế quan hệ tình dục hay những động tác kích thích. Tuy nhiên, có thể thay đổi đôi chút sẽ tốt hơn. Lấy ví dụ, người có bệnh tim mạch sẽ cảm thấy thoải mái hơn khi nằm dưới. Tuy nhiên với tư thế này, vết rạch da sau phẫu thuật tim có thể gây khó chịu cho hai bạn. Trong trường hợp ấy, hãy nằm nghiêng người. Tư thế này giúp giảm áp lực đè lên thành ngực và giúp người bệnh dễ thở hơn.

Nếu khó thở, hai người sẽ ưa thích tư thế ngồi trên ghế, quay mặt vào nhau. Tốt nhất là chọn ghế có chân đế rộng và đủ thấp để cả hai đều có thể thả chân thoải mái trên sàn nhà.

Nhân viên y tế sẽ giúp bạn và bạn tình lựa chọn những biện pháp tình dục thay thế. Với một số người, thủ dâm có tác dụng phục hồi sự tự tin và giúp quay lại với đời sống tình dục dễ dàng hơn. Thủ dâm ít gây đáp ứng ở tim hơn và đỡ mất sức hơn. Quan hệ tình dục đường miệng không làm tim phải hoạt động quá nhiều, nhưng quan hệ qua đường hậu môn có thể gây loạn nhịp tim.

Nếu xuất hiện triệu chứng tim mạch trong lúc đang quan hệ tình dục

Trong lúc quan hệ tình dục, tim bạn đập nhanh hơn và mạnh hơn, da bạn sẽ đỏ lên và ẩm hơn. Đó là những biểu hiện bình thường, không phải triệu chứng của tăng gánh nặng cho tim.

Bạn có thể gặp các triệu chứng của cơn đau thắt ngực (tương tự đau ngực do bệnh mạch vành). Những triệu chứng đau thắt ngực cho thấy tim bạn đang phải hoạt động quá tải bao gồm:

- Cảm giác nặng, đau, tức ở hàm, cổ, tay, ngực, hoặc bụng.

- Khó thở rõ rệt.

- Nhịp tim rất nhanh hoặc không đều.

Nếu gặp bất kì triệu chứng nào kể trên khi đang quan hệ tình dục, hãy nói cho bạn tình biết. Giảm các hoạt động, nghỉ ngơi, và uống thuốc theo chỉ dẫn của bác sĩ. Viên nitroglycerin, ngậm dưới lưỡi hoặc loại xịt dưới lưỡi cách nhau mỗi 12-15 phút, có thể có tác dụng. Khi các triệu chứng mất đi, bạn có thể tiếp tục quan hệ tình dục.

Nếu thuốc không làm giảm triệu chứng, hoặc triệu chứng lại xuất hiện khi tiếp tục quan hệ tình dục, hãy ngừng lại và đi khám bác sĩ.

Bạn cần báo cáo với bác sĩ nếu như:

- Bạn khó ngủ, hoặc khó nghỉ ngơi sau khi quan hệ tình dục.

- Bạn nhận thấy một thay đổi về vị trí đau ngực, tần số xuất hiện cơn đau, hoặc mức độ nặng của cơn đau.

- Bạn rất mệt.

Có thể bạn sẽ cần thay đổi một số thói quen thường ngày, hoặc đổi thuốc. Bác sĩ có thể cho bạn sử dụng nitroglycerin (hoặc một chất tương tự) ngâm dưới lưỡi 15-20 phút trước khi sinh hoạt tình dục.

Các vấn đề liên quan đến thuốc Viagra

Nam giới mắc bệnh mạch vành, hoặc những người từng có cơn đau tim thường gặp các rối loạn về tình dục. Thường là do lo lắng vì những nguyên nhân khác, nhưng tối thiểu 15-20% trường hợp là do vấn đề của cơ quan sinh dục.

Sildenafil (biệt dược: Viagra) là thuốc điều trị chứng bất lực ở nam giới. Nó có thể hiệu quả với những người có vấn đề về hoạt động tình dục. Tuy nhiên, bệnh nhân tim mạch cần trao đổi với bác sĩ về các lợi ích và nguy cơ khi dùng thuốc.

Một số trường hợp không được sử dụng Viagra, như khi bệnh nhân đang dùng các thuốc nhóm nitrate. Sử dụng đồng thời hai thuốc này có thể gây tụt huyết áp và nguy hiểm tới tính mạng.

Dùng Viagra cũng nguy hiểm với những đối tượng sau:

Có bệnh động mạch vành đang tiến triển (chưa được giải quyết một cách tối ưu).

- Có suy tim và huyết áp thấp.

- Đang dùng đồng thời nhiều thuốc điều trị tăng huyết áp.

- Đang sử dụng các thuốc có thể ảnh hưởng tới chuyển hóa và thải trừ của Viagra.

Những thông tin trên có ý nghĩa cảnh báo, không phải là chống chỉ định tuyệt đối. Viagra chưa được thử nghiệm rộng rãi ở các bệnh nhân tim mạch, do đó, đừng sử dụng thuốc nếu không có hướng dẫn của bác sĩ.

Ngay cả những người không có bệnh tim mạch cũng có thể có các vấn đề về tình dục. Nếu bạn gặp tình trạng này, hãy thảo luận những suy nghĩ của bạn, các căn nguyên có thể, và hướng giải quyết. Nếu không thể giải quyết, bạn sẽ gặp các vấn đề nghiêm trọng hơn về thể chất, tâm lý, xã hội. Ngoài ra, bạn cũng hoàn toàn có thể quyết định ngừng sinh hoạt tình dục.

Khi nào bạn cần được tư vấn

Nếu những câu hỏi về đời sống tình dục trở thành mối quan tâm lớn, bạn và bạn tình cần hỏi ý kiến các nhân viên y tế. Hai bạn có thể cùng đến bác sĩ, hoặc đến gặp bác sĩ riêng rẽ.

Có những cặp không thích thảo luận với nhau hay với bác sĩ về ham muốn tình dục hay các mối lo lắng về tình dục. Tuy nhiên, việc thảo luận sẽ có ích cho cả hai bạn.

Những hiểu biết sai lầm

Có quá nhiều hiểu biết sai lầm về tình dục và bệnh tim mạch. Điều này có thể gây ra nỗi sợ hãi và làm bạn chậm bình phục. Những nhầm lẫn thường gặp nhất bao gồm:

Nhầm lẫn	Đàn ông và phụ nữ sẽ trở nên bất lực khi về già. Bất lực và mất động lực tình dục luôn luôn xuất hiện khi họ có bệnh tim mạch
Sự thật	Đàn ông cao tuổi có thể đạt sự cương cứng chậm hơn, nhưng thời gian quan hệ tình dục thường dài hơn và kiểm soát sự phóng tinh tốt hơn người trẻ tuổi. Phụ nữ sau mãn kinh vẫn còn các ham muốn tình dục. Cả nam lẫn nữ đều có thể tiếp tục sinh hoạt tình dục bình thường sau cơn đau tim, hoặc sau phẫu thuật tim
Nhầm lẫn	Quan hệ tình dục sau khi bị đau tim thường gây đột tử
Sự thật	Chuyện này rất hiếm gặp. Một bạn tình mới hoặc ngoại tình có thể đem đến nhiều stress hơn.
Nhầm lẫn	Rượu là một chất kích thích tốt đối với chuyện chăn gối
Sự thật	Một lượng rượu nhỏ có thể giúp giảm căng thẳng, có thể có ích. Nhưng rượu là chất gây trầm cảm nặng. Nó thậm chí có thể gây hại cho bạn nhiều hơn. Tác động lâu dài của rượu rất nghiêm trọng, người nghiện rượu bị bất lực có thể không thể phục hồi ngay cả khi đã ngừng uống.
Nhầm lẫn	Các hormon sinh dục nam luôn giúp tăng cường khả năng tình dục
Sự thật	Chúng có thể hiệu quả ở những đàn ông có giảm lượng hormon sinh dục nam. Sự tăng khả năng tình dục xuất hiện sau khi họ dùng một thuốc gọi là testosterone. Tuy nhiên, thuốc này không có tác dụng ở những người có nồng độ hormon trong máu bình thường.
Nhầm lẫn	Hormon sinh dục nữ (liệu pháp estrogen) sẽ tăng khả năng tình dục ở phụ nữ giới mãn kinh hoặc thiếu hormon
Sự thật	Chưa có nghiên cứu nào cho thấy hiệu quả này của estrogen. Tuy nhiên, hormon sinh dục nữ (cũng như các loại dầu trơn) có thể làm trơn âm đạo và giúp dương vật đi vào dễ dàng hơn. Nhờ đó, phụ nữ cảm thấy việc giao hợp dễ chịu hơn. Tuy nhiên, các Hội Tim mạch đều không khuyến cáo sử dụng estrogen hoặc liệu pháp hormon thay thế để phòng bệnh tim mạch
Nhầm lẫn	Khi giao hợp, sẽ tốt nhất nếu người có bệnh tim nằm phía dưới
Sự thật	Các nghiên cứu cho thấy không có sự khác biệt giữa nằm trên hay nằm dưới
Nhầm lẫn	Nhịp tim ít tăng hơn nhiều khi thủ dâm, so với lúc quan hệ tình dục
Sự thật	Nhịp tim ít tăng hơn khi thủ dâm, tuy nhiên không ít hơn quá nhiều
Nhầm lẫn	Suy giảm khả năng tình dục sau đợt bệnh tim là do tim không đáp ứng được chức năng cung cấp máu cho hoạt động thể lực khi sinh hoạt tình dục
Sự thật	Trừ vài ngoại lệ, ảnh hưởng của cơn đau tim đối với khả năng tình dục là ở yếu tố tâm lý, hơn là thể chất.
Nhầm lẫn	Nếu xuất hiện cơn đau thắt ngực khi đang quan hệ tình dục, không nên tiếp tục hoạt động tình dục
Sự thật	Đau ngực khi đang quan hệ tình dục hiếm khi trầm trọng đến mức ngăn không cho người bệnh tiếp tục quan hệ. Bác sĩ có thể yêu cầu bạn uống thuốc đều đặn để chống đau ngực. Thầy thuốc cũng sẽ khuyên bạn tập thể dục thường xuyên hơn hoặc tập những bài tập đặc biệt để hạn chế các vấn đề thể chất khác

KẾT LUẬN

Khi bạn và bạn tình có đời sống tình dục thoải mái hơn, cuộc sống của bạn cũng dễ chịu hơn về nhiều mặt. Bệnh tim có thể làm thay đổi cuộc sống theo hướng bạn không mong muốn. Nhưng cũng nhờ nó mà bạn nhận ra điều gì là quan trọng. Hãy nghĩ đến khía cạnh tích cực đó. Các mối quan hệ giữa bạn với gia đình và bạn bè có thể sẽ tốt đẹp hơn.

Tri thức là sức mạnh. Vì thế, Hãy hiểu biết để có cuộc sống tốt đẹp hơn! Chúc các bạn luôn khỏe và hạnh phúc.