

Hoạt động tình dục điều độ không những giúp thỏa mãn về tinh thần mà còn tốt cho hệ tim mạch, góp phần tiêu hao năng lượng, giảm béo phì.

Tuy nhiên, đối với người mắc bệnh tim mạch thì quan hệ tình dục như thế nào là điều cần phải được chú ý để tránh các nguy cơ tai biến.

Trên thực tế, bệnh tim và chuyện ấy có mối quan hệ mật thiết với nhau, tuy nhiên tình dục là một phạm trù rộng. Tình dục không chỉ là hành vi giao hợp đơn thuần mà còn có ý nghĩa nhiều hơn thế. Ham muốn tình dục của con người có thể được thể hiện theo nhiều cách: chỉ là muốn bạn tình ở gần mình hoặc muốn chạm vào cơ thể, ôm lấy anh ấy/cô ấy... Khi thực hiện hành vi quan hệ tình dục, những biến đổi sinh lý thông thường trong cơ thể đã được ghi nhận như: khi cơ thể nhận được kích thích, nhịp thở sẽ tăng dần, da sẽ đỏ lên, nhịp tim và huyết áp đều tăng nhẹ. Khi cơ thể ở trong trạng thái hưng phấn, cả người sẽ căng lên, nhịp tim và huyết áp đều tăng cao. Thời điểm đạt cực khoái, cơ thể sẽ giải phóng những năng lượng bị dồn nén, nhịp tim, huyết áp và nhịp thở sẽ giảm dần và dần về mức bình thường. Đối với những người bị bệnh tim, sự thay đổi sinh lý từ bên trong này đôi khi lại là gánh nặng cho tim của người bệnh.



Tình dục với người bệnh tim mạch

Đối với người có bệnh tim mạch, hoạt động tình dục là hoạt động gắng sức nhẹ, làm tăng nhịp tim và huyết áp, nhưng không nhiều. Đối với người có bệnh tim nhẹ (như suy tim độ I-II, tăng huyết áp giai đoạn I, II...) thì hoạt động tình dục nhẹ nhàng không ảnh hưởng đến bệnh, mà ngược lại còn có lợi cho tim mạch khi duy trì đều đặn và nhẹ nhàng. Nếu bệnh nhân có suy tim độ III trở lên (bệnh nhân thấy khó thở cả khi nghỉ ngơi) thì cần tránh quan hệ tình dục và điều trị tích cực, khi mức độ suy tim giảm dần có thể hoạt động tình dục nhưng nên hạn chế và tránh gắng sức. Khi điều trị bệnh chưa ổn định cũng nên tránh quan hệ tình dục, vì có thể làm bệnh nặng hơn, xuất hiện rối loạn nhịp tim, thiếu máu cơ tim... nguy hiểm đến tính mạng.

Đối với bệnh nhân tăng huyết áp giai đoạn I và II, có thể tiếp tục hoạt động tình dục. Cần lưu ý một số thuốc điều trị tăng huyết áp có thể gây giảm chức năng tình dục, vì vậy cần được tư vấn của bác sĩ tim mạch khi dùng thuốc hạ huyết áp, nếu có những phản ứng phụ đó nên thay bằng thuốc khác theo hướng dẫn của thầy thuốc để không ảnh hưởng đến chức năng tình dục. Khi người bệnh tăng huyết áp giai đoạn III (huyết áp tối đa trên 180mmHg), hoạt động tình dục thực sự trở thành gánh nặng cho bệnh tăng huyết áp. Vì vậy, người bệnh

cần tham khảo ý kiến bác sĩ điều trị để có thể quan hệ tình dục được hay không?

Đối với người bệnh bị thiếu máu cục bộ cơ tim (do hẹp động mạch vành) có biểu hiện đau ngực thì cần tránh hoạt động tình dục hoặc khi hoạt động tình dục có xuất hiện đau ngực thì cần ngừng ngay. Khi bệnh được điều trị ổn định, không còn đau ngực, có thể tiếp tục hoạt động tình dục, tuy nhiên cần chọn tần suất và mức độ phù hợp.

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

Trong khi quan hệ tình dục, người bệnh tim mạch có thể gặp các triệu chứng của cơn đau thắt ngực (trung 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, hãy nói cho bạn tình biết. Giảm các hoạt động để 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 qua đi, 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.

Người bị bệnh tim không nên làm gì?

Người mắc bệnh tim mạch nên thường xuyên khám sức khỏe định kỳ để phát hiện những nguy cơ biến cố tim mạch có thể xảy ra. Với các vấn đề liên quan đến hoạt động tình dục, người bị bệnh tim không nên tự quyết định mức độ sinh hoạt trước khi được bác sĩ khám và tư vấn cụ thể cho trường hợp bệnh của chính mình. Nhân viên y tế sẽ giúp người bệnh và bạn tình lựa chọn những biện pháp tình dục thay thế nếu người bệnh được khuyến nghị nên tránh hành vi giao hợp.

Với một số trường hợp, thủ dâm có tác dụng phục hồi sự tự tin và giúp người bệnh tim mạch quay lại với đời sống tình dục dễ dàng hơn. Thủ dâm thường ít gây đáp ứng ở tim hơn và đỡ mất sức hơn.

Người bệnh cần báo cáo với bác sĩ nếu thấy: khó ngủ, hoặc khó nghỉ ngơi sau khi quan hệ tình dục. Cảm thấy một thay đổi về vị trí đau ngực, tần số xuất hiện cơn đau, hoặc mức độ nặng của cơn đau, rất mệt... Người bệnh có thể cần thay đổi một số thói quen thường ngày, hoặc đổi thuốc để kiểm soát tình trạng bệnh tim mạch.

Theo BS. Tâm Anh (Sức Khỏe & Đời Sống)