

乐观心理

享受健康和谐的人际关系以及性关系





Cardiovascular Prevention & Rehabilitation Program

Dr. Paul Oh, Medical Director
Nicole Sandison, Advanced Practice Leader
Valerie Skeffington, Program Manager
Crystal Aultman, Project Manager, Health e-University
Gabriela Melo Ghisi, Scientific Associate

Authors

Kerseri Scane, R. Kin, MSc, BPHE
Nicole Sandison, R. Kin, MSc, HBSc HK
Sylvia Maksymiu, BPHE
Fatim Ajwani, RD, BSc
Regan Leader, MSW, RSW
Jaan Reitav, Ph. D., C. Psych, CBSM
Maria Ricupero, R.D., CDE, MHSc
Dr. Rajni Nijhawan, MD
Diane Nixon, IA

Contributions

Kelly Angevaare, R. Kin, MSc
Crystal Aultman, R.Kin, MSc., OCT
Margaret Brum, R.D., CDE, BA Sc
Tracey Colella, IA, ACNP, PhD
Daryl Dooks, BSc
Evelyn Foster, R. Kin, BPHE
Joan Kitchen, R. Kin, BSc Kin
Samantha Kobylnik, MSW, RSW
Renee Konidis, R. Kin, BA
Phyllis Mancini, MA
Gabriela Melo Ghisi, MSc., PhD
Dr. Paul Oh, MD, MSc, FRCPC, FACP

Veronica Rouse, MAN, R.D., CDE
Dr. Michael Sarin, MD, MEd, FRCPC, CDE
Farrah Schwartz, MA Promotion de la santé
Ellen Silaj, BSc PT
Valerie Skeffington, R. Kin, BPHE

Plain Language (2016)

Crystal Aultman, R.Kin, MSc., OCT
Tina Papadacos, MA(Ed)

Graphics

Kristin Foster
Adam Latuns

Patients and Families

We would like to thank all of our patients and families who contributed their time and effort towards the development and evaluation of this workbook. A special thank you goes to Jennifer Carling for her dedication and significant contributions to this workbook. Our program and our patients appreciate the numerous hours she spent doing clear design and editing.

享受健康和谐的人际关系以及性亲密

适用于心脏病患者及其照顾者

阅读本手册可以了解：

- 什么是健康和谐的人际关系
- 心脏病对您性方面的影响
- 心脏病药物对您身体的影响
- 如何与伴侣谈论性行为
- 如何安全地重新开始性生活

目录

如何安全地重新开始性生活	1
性亲密以及心脏病对性亲密的影响.....	3
心脏病和女性性欲.....	3
心脏病和男性性欲.....	5
安全地重启性生活.....	6
更多信息	9

健康和谐的人际关系

什么是健康和谐的人际关系？

健康和谐的人际关系是身体健康的重要组成部分。人际关系可以为您提供社交支持。与他人交谈从而获得支持是非常重要的。

社交支持包括：

- 家人
- 朋友
- 同事
- 您的社区
- 您的礼拜场所
- 您的医疗团队

您的谈话方式和对感受的表达，对于建立良好的人际关系非常

要。以下列出了建立良好人际关系的方法：

- 坦诚地谈论您的感受；
- 把自己看作一个有重要感情的人；
- 在谈话时使用形容感觉的词汇。比如疯狂、悲伤、沮丧和害怕；
- 在谈论您的感受时，请使用“我”这个称谓。例如，“当您告诉我该吃什么时，我会生气”或“当我不能像您一样快走时，我感到难过”。
- 清楚直接地告知别人您想要的帮助；
- 不要想当然地以为别人知道您的感受或想法，别人无法读懂您的想法；您应该告诉他们您的感受 and 需要；只有这样才会得到您想要的支持。

请告诉您的家人您的感受以获得所需要的支持。

性亲密以及心脏病对性亲密的影响

所有健康和谐的人际关系都需要尊重、分享和信任。在一段浪漫关系中，亲密和性行为也很重要。了解心脏病如何影响性亲密关系，才能帮助您建立良好的关系。

性亲密指与另一个人的身体激情，用您的身体表达您对这个人的喜爱。性亲密对于和谐的两性关系非常重要，而心脏病可能会让您的性亲密出现问题。

心脏病和女性性欲

心脏病对女性性行为的影响：

一些心脏病药物可能导致性功能障碍。阴道干燥是性功能障碍的常见症状，阴道干燥意味着阴道无法分泌天然润滑剂，从而导致性生活中的不适和疼痛。阴道干燥也会导致无法达到性高潮 从而降低您对性的兴趣。

一些心脏病药物会影响阴道供血。阴道供血减少意味着该区域的敏感度会降低，这意味着可能需要更长时间才能达到性高潮。

许多患有心脏病的女性和您一样有阴道干燥，以及难以达到性高潮的问题。如果您有顾虑，请咨询您的医生。

假如您有阴道干燥或难以达到性高潮的问题，还有很多方法可以帮助您与您的伴侣保持亲密关系。

在性生活之前您可以尝试：

- 检查您的药物。一些心脏病药物会降低流入阴道的血液。与您的医生讨论您正在服用的药物
- 限制您喝的酒量。饮酒过量会导致脱水（体内水分不足）。脱水会导致阴道干涩
- 抑郁、焦虑和压力会导致您对性的兴趣发生变化。与您的医生讨论抑郁、焦虑和压力
- 与您的伴侣公开谈论任何性问题。即使是最相爱的夫妻，如果您不以开放和相爱的方式讨论问题，性问题也会对这种关系造成压力

在性爱期间您可以尝试：

- 在性交时使用润滑剂。这会让性生活更舒服。当您没有做爱时，您的医疗团队可能会建议您进行润滑。使用润滑通常可以带给您舒适感
- 如果您需要更长时间才能达到性高潮，您和您的伴侣可以在做爱前期花费一定的时间，做好准备工作，放下达到性高潮的压力可能会使您和您的伴侣拥有更轻松愉悦的亲密关系。
- 探索除阴道外的其它身体部位的准备。其他身体区域也可以让您拥有亲密感。
- 尝试其他方式亲密，比如拥抱、依偎、抚摸、接吻、按摩、眼神交

流和牵手等，这些亲密方式让您与伴侣保持密切联系。和牵手。这些其他亲密方式让您与伴侣保持密切联系。

心脏病和男性性欲

心脏病对男性性行为的影响：

一些心脏病药物可能导致性功能障碍。最常见的问题是勃起功能障碍（也称为阳痿）。勃起功能障碍是指您无法勃起或保持足够的勃起以进行性交。

无论有没有心脏病，大多数男性都会发现有时很难勃起。一些可能使勃起困难的因素包括疲倦、压力、抑郁、饮酒过量或睾丸激素水平低（男性荷尔蒙）。如果您发现有时很难勃起，并不总是意味着您有勃起功能障碍。

勃起功能障碍会带来压力，也很难理解。勃起功能障碍可导致亲密和性行为问题。有很多方法可以改善与伴侣的亲密关系。

以下是您可以尝试的一些事项：

- 检查您的药物。一些心脏病药物导致勃起功能障碍（如β受体阻滞剂）。与您的医生讨论您正在服用的药物
- 与您的医生讨论抑郁、焦虑和压力。抑郁、焦虑和压力可以使您失去对性的兴趣，并使勃起困难。治疗抑郁症的药物也会降低您对性的兴趣
- 限制您喝的酒量。喝太多酒可能会使勃起困难
- 停止吸烟。吸烟会使血管变窄，并会加重勃起功能障碍
- 尝试其他亲密的方式（如拥抱、依偎、抚摸、接吻、按摩、眼神交流和牵手）。这些其他亲密方式让您与伴侣保持密切联系

- 对于患有勃起功能障碍的男性可开药。这些药物可以增加阴茎的血流量。警告：如果您服用一种治疗勃起功能障碍的药物并使用硝酸甘油（一种治疗心绞痛的药物），您的血压可能会降到很低，您可能会死亡。在您尝试新药之前，请务必咨询您的医生和药剂师，并确保随身携带所有药物清单
- 如果您正在服用治疗勃起功能障碍的药物，请勿使用硝酸甘油

安全地重启性生活

心脏病发病后多久才能安全地恢复性生活？

对大多数心脏损伤很小的人来说，可以在出院后的2到3周内恢复性行为。

即使您曾出现心脏病发作，在性行为期间再次发生心脏病的风险也是非常低的。如果您可以走两段楼梯或轻松地走路，您的心脏在性生活时应该是安全的。。

与您的心脏病专家交谈以确认性行为是安全的。

在痊愈时，对于我的心脏最安全的性活动是什么？

有些性行为比其他性行为更安全，这些行为可能是在您痊愈期间一个很好的选择。

通常对您的心脏更安全的性活动：

- 爱抚
- 互相抚摸
- 按摩
- 拥抱
- 眼神交流

当您被性唤醒时，您的心率和血压会增加。在以上列出的性活动中，您的心率和血压更可能保持在安全水平。这些活动在保证您的心脏安全的同时，也可以让您感受到愉悦并与您的伴侣分享亲密感。

在痊愈时哪些性活动可能会让我的心脏过于劳累？

一些使您的心脏过于劳累的性行为包括：

- 性交
- 插入
- 口交

以上列出的性活动可能需要中强度的体力，就像锻炼一样，- 对于一个心脏病发作后正在恢复的人来说，这些活动可能使您的心率和血压升高到不安全的水平。

一旦您的心脏病专家确认您可以重启性生活：

- 尽量放下您当时可能出现的任何恐惧或想法，全神贯注有助于您享

- 受与伴侣亲密时光；
- 做让您觉得舒服的事；
 - 放慢节奏。恢复正常的亲密关系需要时间，任何得过心脏病的人有焦虑、恐惧甚至抑郁都是正常的。许多患者需要几个月的时间才能好转。如果您恢复很慢，您可能也会发现您失去了对亲密和性的正常兴趣。
 - 在性活动期间减慢您的身体运动，并且不要让身体保持支撑自身体重的姿势，让您的伴侣采用上位来减少您的体力付出，这有助于预防性交时发生心绞痛症状、胸痛。如果您发生心绞痛 请咨询您的医生。

从哪里了解更多

心脏病学院

www.cardiaccollege.ca

大学健康
多伦多康复中心

心血管预防和康复计划网络

347 Rumsey Road, Toronto, ON M4G 1R7

电话: (416) 597-3422 ext. 5200

网站: www.healtheuniversity.ca

未经多伦多大学健康网络康复中心的心血管预防与康复项目的书面许可，不得复制或转载本指南中的任何内容或图像。