

# Στεφανιαία νόσος και Σεξ

Η σεξουαλική ζωή ενός ατόμου μπορεί να επηρεαστεί από διάφορες παθήσεις. Η **στεφανιαία νόσος** πολύ συχνά στερεί από το άτομο τη φυσιολογική σεξουαλική δραστηριότητα.

Η πλειοψηφία των ατόμων που έχουν υποστεί έμφραγμα του μυοκαρδίου, κάνουν σεξ 50% λιγότερο απ' ό τι πριν το έμφραγμα, και όχι γιατί παρουσιάζουν κάποιο συναφές πρόβλημα, αλλά γιατί φοβούνται ότι μπορεί να πάθουν έμφραγμα ξανά κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής πράξης.

Άτομα με στεφανιαία νόσο, αλλά και οι σύντροφοί τους, πολλές φορές ανησυχούν, όχι αδικαιολόγητα, για την επιβάρυνση που δέχεται η καρδιά κάνοντας σεξ. Το σημαντικό είναι να γνωρίζετε ότι μετά από ένα έμφραγμα του μυοκαρδίου, ακολουθώντας μια σωστή αγωγή και τις συμβουλές του γιατρού σας, μπορείτε να έχετε μια φυσιολογική σεξουαλική ζωή.

Ο πιο συχνός μύθος σχετικά με το σεξ είναι ότι μπορεί να προκαλέσει έμφραγμα του μυοκαρδίου, εγκεφαλικό ή αιφνίδιο θάνατο. Η αλήθεια είναι ότι τα περισσότερα άτομα την ώρα που τους συμβαίνει κάτι τέτοιο βρίσκονται σε ήρεμη κατάσταση στο σπίτι, τη δουλειά ή το αυτοκίνητο και τίποτα δεν προϋδεάζει για το τι πρόκειται να συμβεί. Η ενέργεια που χρειάζεστε την ώρα του σεξ είναι η ίδια που θα χρειάζοσασταν για κάθε άλλη σωματική δραστηριότητα όπως το να ανεβείτε σκάλες, να κάνετε ένα περίπατο ή οποιαδήποτε άλλη αεροβική άσκηση. Σε διάστημα είκοσι ημερών μετά το έμφραγμα μπορείτε να επανέλθετε στις καθημερινές σας δραστηριότητες. Αν είστε σε θέση να ανεβείτε τις σκάλες δύο ορόφων χωρίς να σας κόβετε η ανάσα ή να έχετε πόνο στο στήθος, η καρδιά σας μπορεί να ανταπεξέλθει στις ανάγκες μιας φυσιολογικής σεξουαλικής δραστηριότητας.

Πολλές φορές δεν είναι ο φόβος που δεν αφήνει τους ασθενείς να χαρούν μια φυσιολογική σεξουαλική ζωή, αλλά άλλοι λόγοι, όπως η κακή ψυχολογική κατάσταση λόγω του νοσήματος, η έλλειψη αυτοπεποίθησης ή ακόμα και η κατάθλιψη. Επίσης φάρμακα που μερικές φορές χρειάζεται να πάρουν άτομα με στεφανιαία νόσο, όπως αντιυπερτασικά, διουρητικά ή αντικαταθλιπτικά, δρουν με τέτοιο τρόπο στο ορμονικό σύστημα που μπορεί να ελαττώσουν την επιθυμία για σεξουαλική δραστηριότητα..



## Viagra®, Cialis®, Levitra® και Στεφανιαία Νόσος

Τα φάρμακα για τη θεραπεία της στυτικής δυσλειτουργίας (Viagra®, Cialis®, Levitra®) δεν συνιστώνται σε ασθενείς με στεφανιαία νόσο και μπορεί να είναι ασφαλή μόνο όταν έχει επιτραπεί η χρήση τους από τον θεράποντα ιατρό. Η αυθαίρετη λήψη τέτοιων φαρμάκων μπορεί να αποδειχτεί μοιραία, καθώς το Viagra και τα παρόμοια σκευάσματα είναι εξαιρετικά επικίνδυνα σε συνδυασμό με δισκία νιτρογλυκερίνης και άλλα φάρμακα. Θα πρέπει να ξέρετε ότι η ταυτόχρονη λήψη Viagra και οργανικών νιτρωδών αλάτων (υπογλώσσια) σε οποιαδήποτε μορφή απαγορεύεται (θα πρέπει να έχουν ληφθεί με απόσταση μεγαλύτερη των 24 ωρών) καθώς μπορεί να προκαλέσει δραματική πτώση της αρτηριακής πίεσης, σε βαθμό που θέτει σε κίνδυνο τη ζωή σας. Αν έχετε πάρει Viagra και παρουσιάσετε πόνο στο στήθος επικοινωνήστε αμέσως με το γιατρό σας. Σε καμία περίπτωση μην πάρετε από μόνοι σας δισκία νιτρογλυκερίνης (υπογλώσσια) κάτω από αυτές τις συνθήκες.

### Συμβουλές

- Αφήστε να περάσει ένα διάστημα 2 – 3 εβδομάδων από τη στιγμή του εμφράγματος πριν αρχίσετε πάλι τη σεξουαλική σας δραστηριότητα.
- Αποφύγετε να κάνετε σεξ αμέσως μετά το φαγητό ή μετά από ένα βαρύ γεύμα.
- Αποφύγετε την μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ πριν το σεξ.
- Μην αγχώνεστε για το τι μπορεί να πάθετε. Χαλαρώστε και δημιουργήστε μια ατμόσφαιρα που σας κάνει να νιώθετε άνετα.
- Αν αυτό σας κάνει να νιώθετε ασφάλεια έχετε τα φάρμακά σας σε σημείο που να έχετε εύκολη πρόσβαση (π.χ. πάνω στο κομοδίνο)
- Αν δεν νιώθετε άνετα ή έχετε κάποια συμπτώματα που σας ανησυχούν, μη πιέζετε τον εαυτό σας, πάρτε το χρόνο που θέλετε.
- Ρωτήστε το γιατρό σας για οποιαδήποτε σχετικά με τη σεξουαλική σας δραστηριότητα και πείτε του ξεκάθαρα ποιες είναι οι ανησυχίες σας και τι σας προβληματίζει. Θα σας δώσει λύσεις και θα σας κάνει να νιώσετε ασφάλεια.
- Σε καμία περίπτωση μη παίρνετε φάρμακα και σκευάσματα χωρίς να συμβουλευτείτε το γιατρό σας.

