

## النشاط الجنسي و أمراض القلب :

قد يتردد مريض القلب الذي أصيب بنوبة قلبية أو قصور قلبي حاد أو ارتفاع مفاجئ بالضغط الشرياني بعد مغادرته المستشفى طبيبه سؤال عن العملية الجنسية وهل هي مسموحة أو ممنوعة؟ ومتى يسمح بها وكم من المرات وكيف؟  
أن منع من أصيب بمرض القلب من مزاولة العملية الجنسية هو أمر غير صحيح ولا يستند لأي تفسير طبي وإنما قد يحصل نتيجة القلق الزائد من قبل المريض أو بعض المعلومات غير الصحيحة حول هذا الموضوع حيث أن الحرمان الكامل لمريض القلب من ممارسة حياته الجنسية يؤثر عليه وعاطفياً،ويمكن لمريض القلب أن يمارس حياته الجنسية ولكن بشروط وقواعد وتنظيم .  
**أهم الضوابط و الشروط لممارسة علاقة زوجية سليمة :**

- 1: أن لا يسمح بها إلا بعد مرور شهر على الأقل من حدوث الجلطة القلبية.
- 2: أن لا تمارس العملية الجنسية بين الزوجين إلا نتيجة لرغبة جنسية صادقة، وحاجة لا يجوز كبثها وليس أبداً كواجب زوجي أو أي اعتبار آخر.
- 3: يجب أن يتم ذلك و في كل الأحوال في حدود إمكانيات المريض الجسدية وحالته القلبية، وأهميتها ومدى تأثيرها بالجهد، ولا يسمح بأي تجاوز مهما تكن الأسباب.
- 4: أن تتم العملية الجنسية في أجواء طبيعية(درجة حرارة المكان معتدلة وتجنب الأجواء شديدة الحرارة أو البرودة) وفي أقصر وقت ممكن دون إطالة أو تكرار .

5: أن لا يتم العمل الجنسي بعد الأكل مباشرة ينبغي الانتظار ساعتين تقريبا بعد تناول الطعام.

6: بالنسبة لعدد المرات التي يسمح لمريض القلب بممارسة العملية الجنسية فهذا يعتمد على نوع المرض وحدته و القدرة على العمل الجنسي، ولكن المهم جدا في هذا المجال أن تكون هناك رغبة أكيدة وأن يمارس هذا العمل بانتظام وباعتدال.

7: أوضاع الجماع المناسبة لك كمريض القلب هي أي وضعية تقلل الجهد على قلبك كالأوضاع الجانبية وذلك لأن الوضعية التقليدية حيث يأخذ الرجل دور المبادرة هي وضعية سيئة لمريض القلب فهي تكلف جهدا كبيرا.

8: بما أن الرجل يصل عادة إلى النشوة قبل المرأة فلا بد أن تكون الزوجة على عالية من الفهم لواقع زوجها وأن تتحمل قسما وافرا من المسؤولية في هذا المجال، حيث يتوجب عليها أن لا تطلب من زوجها إطالة مدة العملية الجنسية لتصل إلى النشوة، وأن تحاول قدر الإمكان الإسراع للوصول إلى غايتها دون إرهاقه، وإلا فعليها أن تقبل بعدم الوصول إلى هذه الغاية مفضلة على ذلك راحة وصحة زوجها.

9: \* هناك حالات يصاب بها المريض ببعض الوخز و الآلام وهناك حالات أخرى يرافقها خناق صدري حقيقي عند المصابين بالقصور التاجي الذين أصيبوا من قبل، في هذه الحالات جميعا لا داعي للخوف والقلق فحبة نيتروجلسرين تؤخذ حال ظهور هذه الأعراض غالب ما تزيل الألم و الخوف معا.

\*يستحسن في كثير من الحالات التي يخشى المريض فيها من حدوث أي ألم في الصدر أن يتناول حبة النيتروجلسرين تحت اللسان ثم يبدأ العملية الجنسية بعد مرور 5 دقائق من تناوله لهذه الحبة للتأكد من حدوث مفعول الدواء و هذه الطريقة أكثر طمأنينة للمريض.

10: أن لا تتردد في سؤال طبيبك أو ممرضك في مثل هذه الأمور فالطبيب يصبح صديقا و أخا لأصحاب الأمراض المزمنة ويجب عليك أن لا تخفي عليه شيئا.

11: يجب عليك أن تتبع نظاما غذائيا صحيا ونشاطا رياضيا متوازنا.

12: يجب عليك أخذ قسطا وافرا من الراحة وأخذ الأدوية بانتظام و بالشكل الصحيح.

13: إذا كنت من المدخنين يجب عليك أن تتوقف حيث أن النيكوتين يسبب تضيق في الشرايين المغذية لعضلة القلب و بالتالي تقل نسبة الأكسجين فيكون المريض أكثر عرضة للإصابة بالنوبات القلبية.

لبعض أدوية علاج القلب تأثير على النشاط الجنسي (تقل الإفرازات المهبلية للمرأة والضعف الجنسي للرجل) إذا لاحظت تغيير في الرغبة أو النشاط الجنسي يجب أن تخبر طبيبك ليساعدك.

**أهمية الدعم النفس للزوجين:**

معرفة واحترام وتفهم مشاعر الزوج من أجل تعزيز العلاقة الزوجية الحميمة لمرضى القلب.