



心臟病患者之性生活須知與建議

平常的性行為是輕到中等強度的體能活動，與以輕快速度爬兩層樓梯或每分鐘走 100 公尺的激烈程度相似，心跳速度不超過每分鐘 130 下，血壓則不超過 170 mmHg 為原則。

因此心臟病患者在病情穩定下，若平時沒有心絞痛、呼吸困難、低血壓、心律不整等不適症狀，且體力上能應付上述強度的體能活動，在從事一般性行為中發生心絞痛、心肌梗塞或猝死的風險很小，此時恢復性生活是安全的。若無法合乎上述條件，則應先接受進一步評估與治療，待病情穩定後，再逐漸恢復性生活。

★注意及建議事項：

1. 心肌梗塞患者經治療後，若能達到上述體能條件，可於 1-2 週後開始恢復性生活；而接受手術治療患者，若開胸傷口癒合良好，可於 6-8 週後開始性生活。
2. 恢復性生活應循序漸進，可從較不費力的前戲如親吻、愛撫、口交或自慰開始，視體能及症狀許可下，逐漸恢復原本性生活。
 - 理想的時間為飽睡後及餐後兩個小時。
 - 應避免在飽食或喝酒後、太熱或太冷或不熟悉的環境、肛交、不熟悉的或婚姻外的伴侶，這都會增加心臟負擔。
3. 心血管藥物並不常引起性功能障礙，往往不是導致的真正原因，因此不應任意停藥。
4. 使用治療勃起障礙藥物（磷酸二脂酶抑制劑類藥物），如：威而剛、樂威壯、犀利士等，對大部分病情穩定的心臟病患者是安全、有效的。但注意在使用威而剛或樂威壯 24 小時內、犀利士 48 小時內不應再使用硝化甘油類藥物，以避免造成嚴重低血壓或休克。
5. 性行為時若有胸痛，可依醫師指示使用舌下含片，當使用 5 分鐘後症狀仍持續；或未使用舌下含片情形下，胸痛持續超過 15 分鐘，應立即就醫。
6. 患者或伴侶常擔心、焦慮或恐懼病發後，不能或不願意再恢復性生活，造成性慾減低，若有相關情緒障礙，建議共同接受諮詢，尋求專業協助。
7. 接受心臟復健配合持續規律運動，可改善心肺功能，減少心臟病相關的風險，有利於順利恢復性生活。
8. 性行為時應採取患者熟悉、舒適、在下方或側躺等較省力且不影響呼吸的姿勢，如下列以男性病患為例的圖示：



參考資料：

Sexual Activity and Cardiovascular Disease A Scientific Statement From the American Heart Association (*Circulation*. 2012;125:1058-1072.)

【本衛教單僅供衛教宣導用，圖文內容若有侵犯著作權，請惠予告知本院】