

Trái tim trong đời sống tình dục

Tác Giả: BS.Ph&#m M&#nh Hùng
Thứ Ba, 03 Tháng 1 Năm 2012 17:26

Nhi&#u ng&#&i coi ho&#t đ&#ng tình d&#c ch&# là nh&#ng hành vi giao h&#p đ&#n thu&#n, nh&#ng tình d&#c còn có ý nghĩa nhi&#u h&#n th&#



Khi nào có thể trải nghiệm vui ho&#t đ&#ng tình d&#c?

Khi b&#n ho&#c b&#n đ&#i b&# b&#nh tim m&#ch ho&#c sau m&#t bi&#n c&# b&#nh tim m&#ch nh&# nh&#ng c&#n đau ng&#c ho&#c tr&#i qua ph&#u thu&#t tim, b&#n th&#ng b&#n kho&#n v&# đ&#i s&#ng tình d&#c c&#a mình. Có nên ho&#c ti&#p t&#c đ&#c các ho&#t đ&#ng tình d&#c hay không? Làm th&# nào cho đ&#ng? Chúng tôi mu&#n báo cho b&#n m&#t tin vui - b&#n v&#n có th&# ti&#p t&#c sinh ho&#t tình d&#c, nh&#ng c&#n có s&# hi&#u bi&#t và tôn tr&#ng nh&#ng l&#i khuy&#n c&#a th&#y thu&#c.

Ho&#t đ&#ng tình d&#c và qu&# tim c&#a b&#n

Nhi&#u ng&#&i coi ho&#t đ&#ng tình d&#c ch&# là nh&#ng hành vi giao h&#p đ&#n thu&#n, nh&#ng tình d&#c còn có ý nghĩa nhi&#u h&#n th&#. B&#n có th&# th&# hi&#n ham mu&#n tình d&#c c&#a mình theo nhi&#u cách. Có th&# ch&# là mu&#n b&#n tình &#g&#n mình ho&#c mu&#n ch&#m vào, hay ôm l&#y anh &#y/cô &#y...

Khi quan h&# tình d&#c, nh&#ng bi&#n đ&#i sinh lý thông th&#ng đã đ&#c ghi nh&#n, ví d&# nh&#:

- Khi b&#n đ&#c kích thích, nh&#p th&# s&# tăng đ&#n. Da s&# đ&# lên. C&# nh&#p tim và huy&#t áp đ&#u tăng nh&#.
- Khi b&#n &# tr&#ng thái h&#ng ph&#n, ng&#&i s&# căng lên. Nh&#p tim và huy&#t áp đ&#u tăng cao.
- Vào th&#i đ&#m c&#c kho&#i, b&#n s&# gi&#i phóng nh&#ng năng l&#ng b&# đ&#n nén. Sau đó, nh&#p tim, huy&#t áp và nh&#p th&# s&# gi&#m đ&#n v&# m&#c bình th&#ng.

T&#t c&# nh&#ng đ&#p &#ng trên là bình th&#ng trong lúc sinh ho&#t tình d&#c. Th&#c t&#, ít ng&#&i đ&# ý đ&#n chúng. Nh&#ng b&#nh nhân tim m&#ch cũng có các bi&#n đ&#i sinh lý t&#ng t&# ng&#&i bình th&#ng. Tuy

Trái tim trong đời sống tình dục

Tác Giả: BS.Phäm Mänh Hùng
Thứ Ba, 03 Tháng 1 Năm 2012 17:26

Vậy, đời sống tình dục của bạn có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tim mạch, sự thay đổi này đôi khi lại là gánh nặng quá mức cho tim nếu chúng ta không có một nền tảng sức khỏe đúng đắn.

Đời sống tình dục sau cơn đau tim hay sau phẫu thuật tim

Vài yếu tố tâm lý có thể giảm khả năng và ham muốn tình dục. Sau đợt bệnh, bạn có thể gặp một số vấn đề sau:

- Träm cảm, buồn bã và lo âu.
- Mät ngủ hoặc ngủ quá nhiều, đặc biệt là ngủ nhiều trong ngày.
- Ăn nhiều hoặc ít hơn bình thường.
- Tăng hoặc sút cân và ít quan tâm đến cuộc sống.
- Luôn cảm thấy kiệt sức (đặc biệt sau khi vấn đề được giải quyết).

Những triệu chứng trên rất phổ biến. Nói chung, chúng sẽ mất đi trong vòng vài tháng sau khi bệnh hồi phục. Các vấn đề liên quan đến đời sống tình dục có thể trầm trọng hơn nếu bạn vẫn trầm cảm.

Trước hết, khi bạn có vấn đề về tim mạch, bạn cần được khám và giải quyết tất cả những vấn đề bệnh các bệnh pháp phù hợp và theo chỉ định của thầy thuốc. Bạn cần chắc chắn là vấn đề tim mạch của mình đã được giải quyết rồi.

Bạn có thể tiếp tục sinh hoạt tình dục ngay khi bạn cảm thấy sẵn sàng. Tuy nhiên cần trao đổi trước với bác sĩ của bạn.

Nói chung, cần phải ít nhất 6 tuần sau khi sinh hoạt tình dục trở lại khỏe mạnh vài tuần sau cơn đau tim hay sau phẫu thuật tim. Nhiều người duy trì thói quen tình dục như trước. Tuy nhiên, một số người có giảm sút hoạt động tình dục có thể do lo lắng, do trầm cảm hay giảm ham muốn. Các chăm sóc và tiếp cận y tế cùng với thời gian sẽ giúp giải quyết vấn đề này.

Khi đã hồi phục sau một cơn đau tim, bạn sẽ hay để ý hơn về nhịp tim, nhịp thở, cũng như tình trạng căng cơ. Điều này hoàn toàn bình thường, đừng lo lắng gì cả. Bác sĩ có thể yêu cầu bạn đi khám khi sức khỏe khá lên vì hoạt động giao hợp đòi hỏi nhiều năng lượng hơn. Đa số bệnh nhân lại chuyển giao hợp khỏe mạnh 4 - 6 tuần sau cơn đau ngực. Những bệnh nhân không có bệnh chứng có thể sớm hơn, sau 7 - 10 ngày. Đời sống tình dục sau phẫu thuật tim mạch, khỏe mạnh thời gian này thường là 2 - 3 tuần. Theo ước tính, nếu bạn có thể đi bộ lên 3 tầng thang gác một cách bình thường, bạn có thể trở lại hoạt động tình dục một cách thoải mái.

Nếu bạn không chắc chắn về tình trạng sức khỏe của mình, bác sĩ có thể cho làm nghiệm pháp gắng sức để đánh giá khả năng gắng sức của bạn. Dựa trên nhịp tim và huyết áp, thầy thuốc

Trái tim trong đời sống tình dục

Tác Giả: BS.Phám Mánh Hùng
Thứ Ba, 03 Tháng 1 Năm 2012 17:26

Så quyät đänh bän đä cä thä sinh hoät tình däc hay chäa.

Nåu các triäu chäng (đau ngäc, khó thä...) xuät hiän khi quan hä tình däc, häy ngäng läi và näm nghä. Sau đäđä, bän cän đän bäc sĩ khäm.

Ham muän sút giäm thäng xuät phát tän i sä sai läm räng bänh sä näng lên khi quan hä tình däc. Đä là lý do nhiäu đäi ngäng hän sinh hoät tình däc trong nhiäu thäng, thäm chí nhiäu näm. Không nhät thiät phäi chäp nhän nhä thä. Bän häy tham khäo ý kiän bäc sĩ. Nåu bän bä träm cäm quá 3 - 6 thäng thì ham muän và đäi säng tình däc sä sút giäm nhiäu hän hän so väi säm thoät khäi träng thái träm cäm.