

## دراسة: الجنس.. وأثره على صحة القلب



أهمية الاستمتاع بالحياة رغم الإصابة بأمراضه

الإصابة بأمراض القلب، أو نوبة قلبية سابقة، قد تحدث خلافاً في حياتك من عدة نواحٍ، وقد تمنعك عن أداء نشاطات لم تكن تتردى بشأنها في الماضي، ومن بينها العلاقة الزوجية الحميمة. وقد وجدت دراسة نشرتها المجلة الأميركية لطب القلب العام الماضي أن 60 في المائة من النساء يكن أقل نشاطاً في حياتهن الجنسية بعد إصابتهن بنوبة قلبية. ورغم عدم تطرق الدراسة إلى أسباب توقف النساء عن ممارسة الجماع، فإنها أشارت إلى أن أحد الأسباب وراء هذا الامتناع هو الخوف من أن يؤدي الجنس إلى تكرار النوبة القلبية. لكن الحقيقة هي أن هناك إمكانية لأن تحتفظ السيدة بصحتها وتمتع بحياة جنسية نشطة رغم الإصابة بمرض القلب.

القلب أثناء العملية الجنسية

\* إن ممارسة الجماع تماثل أياً من أنواع التمارين الرياضية من الآيروبيك، فهي ترفع من معدل ضربات

القلب وضغط الدم، ويزداد طلب القلب على الأكسجين، خاصة خلال 10 إلى 15 ثانية عند الوصول إلى مرحلة النشوة. وشبهت الدراسات عمل القلب أثناء ممارسة الجنس عند الرجال مثلا بصعود سلالم طابقين. ونظرا لأن هذه الممارسة هي نوع من النشاط البدني، يمكن للجنس أن يتسبب في حدوث الذبحة الصدرية بنوبة الإصابة خطر أيضا يزيد وقد .القلب إلى للدم الضعيف التدفق عن الناجم الصدر ألم -angina- قلبية في الساعة أو الساعتين اللتين تليان ممارسة الجنس، حسب مجلة الجمعية الطبية الأميركية. لكن هذه الخطورة محدودة للغاية. وأشارت الدراسة إلى أن اثنين أو ثلاثة من بين كل 10.000 شخص يمارسون الجنس مرة أسبوعيا، يعانون من نوبة قلبية إضافية.

أما بالنسبة لخطورة الوفاة أثناء الجماع، فهي غير واردة على الأغلب، إذ لا تتعدى معدلات الوفاة المفاجئ خلال الجماع 0.6 إلى 1.7 في المائة والغالبية العظمى (82 إلى 93 في المائة) من هذه الوفيات هم من الرجال.

وكأي نوع آخر من الرياضة، يتطلب الجماع قدرا معينا من اللياقة القلبية. وأشارت الدراسة التي أجرتها الجمعية الطبية الأميركية، إلى أن الأفراد الأكثر نشاطا بدنيا - بما في ذلك الأفراد الذين يمارسون الجماع عادة - يعانون مخاطر أقل من الإصابة بالنوبة القلبية بعد النشاط الجنسي.

#### إعادة تأهيل القلب

\* إذن كيف يمكن أن تصبحي متمتعة باللياقة البدنية لممارسة الجماع بعد نوبة قلبية؟ من بين الأشياء التي يمكن للمرأة القيام بها المشاركة في برنامج تأهيل القلب.

وأثناء إعادة تأهيل القلب، سيقوم فريق من الأطباء والممرضات وأخصائي اللياقة البدنية والخبراء الآخرين بتقييمك ومساعدتك في تعلم كيفية:

\* زيادة نشاطك البدني

\* أكل وجبة خاصة بصحة القلب

\* إدارة عوامل مخاطر مثل ضغط الدم المرتفع وارتفاع الكوليسترول والسكري والتدخين.

ويقول الدكتور بول جونسون، طبيب أمراض القلب وأستاذ الطب المساعد في جامعة هارفارد: «المكاسب التي يمكنك الحصول عليها من إعادة تأهيل القلب قد تساعد في منحك الثقة لمعرفة أنك قادرة على المشاركة في نشاط بدني أكثر إجهادا، بما في ذلك الجماع».

#### توصيات خاصة

\* قبل استئناف النشاط الجنسي، قومي بإجراء اختبار وتدريب إجهاد يمكن إجراؤه من خلال طبيب القلب الخاص بك، أو إعادة تأهيل القلب، ويقول الدكتور جونسون: «هذا يعطيك إحساسا بما قد تفعليته من منظور بدني. إنها ستساعدك في معرفة إذا ما كنت مستعدة لممارسة الجماع».

وقد أصدرت جمعية القلب الأميركية إرشادات توجيهية بشأن استئناف النشاط الجنسي للأفراد المصابين بأمراض القلب. وبشكل عام، إذا استطعت ممارسة الرياضة بقوة تكفي لسقوط بعض العرق دون التسبب في حدوث أعراض، فربما يكون آمنا لك أن تمارسي الجماع.

ينبغي أن تكوني قادرة على ممارسة الجنس إذا كنت تعيشين بجهاز مزيل الرجفان مزروع لديك، القلبية الأزمات من تاريخ ولديك، القلب منظم، (ICD) implantable cardioverter-defibrillator، وخفقان القلب من النوع المسيطر عليه، وذبحة صدرية خفيفة، وقصور خفيف في القلب، واضطرابات بسيطة في الصمامات ومرض قلبي مستقر.

داومي على سؤال طبيبك عما إذا كان الجماع آمنا لك، وكم من الوقت ينبغي أن تنتظري قبل العودة إلى استئناف العلاقة الجنسية إذا أصبت بنوبة قلبية أو أجريت جراحة.

### الامتناع عن الجنس

\* ينبغي الإجماع عن ممارسة الجماع في الحالات التالية:

\* نوبة قلبية متقدمة

\* وجود جهاز مزيل الرجفان (العامل بالصدمة الكهربائية)

\* وجود مرض الصمام الحاد

\* عدم انتظام ضربات القلب المطلق

\* الذبحة الصدرية غير المستقرة

\* أمراض القلب ذات الأعراض غير المستقرة أو الشديدة.

ما إن تكون حالتك تحت السيطرة، فيمكنك أنت وطبيبك مناقشة التوقيت الأكثر أمنا لاستئناف النشاط الجنسي.

### فقدان الرغبة الجنسية

\* حتى وإن كنت تتمتعين بصحة بدنية كافية للجماع، فقد تنطفئ الرغبة وقد لا تكون مرضية لك كما كانت في الماضي. وانطفاء الرغبة الجنسية ليست شائعة فقط في الرجال المصابين بأمراض القلب بل وتعاني منه بعض النساء أيضا، حيث يتحدث الرجال والنساء أيضا عن تراجع الرغبة والرضا من الجنس بعد النوبة القلبية.

سواء أردت أن تعرفي إذا كنت تستطيعين ممارسة الجنس مرة أخرى، أو لم تعد لديك رغبة في ممارسة الجماع، ينبغي عليك الحوار مع طبيبك.

وقد وجدت الأبحاث أن غالبية الأطباء لا يبادرون إلى «الحديث عن الجنس» مع النساء اللاتي شفين من

الأزمات القلبية، كما وجدت الأبحاث أن النساء اللاتي لا يردن الحصول على هذه التوجيهات لا يتوقع أن يبدأن في إقامة علاقة حميمة مرة أخرى.

الجنس مهم لكثير من الأسباب.. لعلاقتك، وتقييم الذات، وصحتك. تعاملي مع أية مشكلة الآن حتى تتمكني من البقاء بقلب سليم وحياة جنسية نشطة.

• رسالة هارفارد «مراقبة صحة المرأة» - خدمات «تريبيون ميديا».