

פעילות מינית בחולי לב

ד"ר ירון בוקר

פעילות מינית חשובה לרוב בני האדם כולל אלו הסובלים ממחלות לב ובני או בנות זוגם. פעילות מינית קבועה גם ידועה כחשובה לאיכות חיים טובה יותר. קיום יחסי מין הוא הגיוני וסביר אצל רוב החולים הקרדיאליים ולמרות זאת, ירידה בפעילות המינית שכיחה בקרב חולי לב. הירידה קשורה בין היתר לחששות בתפקוד מיני ולכן לחרדה ודיכאון. כיום ידוע שבחולים עם מחלה יציבה אין מניעה לקיום יחסי מין ואילו בחולים עם מחלה לא יציבה, יש להגיע ליצוב ורק אז לשקול קיום פעילות מינית.

האגודה האמריקאית למחלות לב (American Heart Association) יצאה בהמלצות בכל הקשור לפעילות מינית בקרב חולי לב. ההנחיות מבוססות כולן על מחקרים שנעשו לאורך השנים בנושאים אלו ופורסמו בעיתון CIRCULATION של האגודה.

יש להדגיש שמדובר בהנחיות כלליות בלבד וכמובן שכל אחד ואחת צריכים להתייעץ עם הקרדיולוג המטפל שלהם לפני פעילות כזו או אחרת.

במהלך יחסי מין חלים באופן רגיל שנויים גופניים שונים. במהלך המשחק המקדים ישנה עליה מסוימת בלחץ הדם והדופק. עיקר העליה קיימת במהלך 10-15 השניות של שיא האורגזמה ובהמשך מופיעה ירידה לערכים הבסיסיים. שינויים אלו דומים בגברים ובנשים.

באנשים שאינם סובלים מיתר לחץ דם (יל"ד) הדופק בד"כ אינו עולה על 130 ול"ד הסיסטולי (הערך הגבוה יותר) נדיר שעולה מעל 170 מ"מ"כ.

פעילות מינית עם בן/ת זוג קבועים משתווה למאמץ של 3-4 METS (מקביל למאמץ עליה במדרגות לשתי קומות). כיון שרוב המחקרים שבדקו את השפעת התפקוד המיני על המערכת הקרדיו-ווסקולרית (לב וכלי דם), נעשו באנשים בריאים ובגילאים צעירים יחסית, יהיה יותר נכון לאמר שמאמץ מיני חולי לב מתאים לטווח של 3-5 METS בעיקר באוכלוסייה הקשישה.

פעילות מינית והתקף לב

בפרסום רפואי שסקר 4 מחקרים רציניים בגברים בגילאי 50-60 ראו, שהסיכון להתקף לב במהלך פעילות של יחסי מין הוא פי 2.7 לעומת מצבים שאינם פעילות מינית. גם בגברים שכבר עברו התקף לב בעבר הסיכון אינו גדול יותר. פעילות גופנית היא חשובה ביותר ואכן, בגברים שאינם פעילים גופנית הסיכון היחסי הוא פי 3.0 לעומת גברים המבצעים פעילות גופנית בהם הסיכון הוא רק פי 1.2. למרות שמגע מיני משפיע על הלב (עלית ל"ד ודופק) ההשפעה אינה משמעותית תמיד, כי היא קצרה מאד. פעילות מינית אחראית על פחות מ-1% של מקרי התקפי הלב החרפים. הסיכון להתקף לב חוזר בגבר שכבר עבר התקף הוא 10% ובגברים הפעילים גופנית רק 2-3%.

גם העבר המיני חשוב כיון שבגברים הרגילים בפעילות מינית הסיכון להתקף לב בעקבות יחסי מין, נמוך יותר לעומת גברים שאינם מורגלים בפעילות מינית.

יחסי מין בחולי תעוקת לב

החשש העיקרי של חולי לב הוא לארוע לבבי במהלך יחסי המין. תעוקת לב במהלך יחסי מין או בשעות לאחר מכן, קיימת לפי הספרות הרפואית בפחות מ-5% ממקרי תעוקת הלב.

פעילות מינית ומוות פתאומי

בבדיקת שלאחר המוות בקרב 5559 מקרים של מוות פתאומי מצאו שרק 0.6% מהם קרו במהלך פעילות מינית. מתוך הקבוצה הקטנה של מוות במהלך יחסי מין - 82-93% היו גברים ו-75% מתוכם היו במהלך יחסי מין מחוץ לנישואין ובד"כ עם פרטנרית צעירה יותר, במקום לא מוכר ולאחר ארוחה כבידה ושתיית אלכוהול מרובה, כך שקרוב לודאי שבפעילות מינית עם פרטנרית קבועה בבית, ללא שתיית אלכוהול רבה או אכילה מופרזת, הסיכון למוות הוא אפסי.

פעילות מינית אצל חולי לב- הנחיות כלליות

הועדה ממליצה שבחולים יציבים ללא תעוקה במאמץ, אין מניעה לקיים יחסי מין. פעילות גופנית במהלך החלמה ממחלת לב מורידה את עלית הדופק בעת קיום יחסי מין ולכן פעילות גופנית קבועה מורידה סיכונים בעת קיום יחסי מין.

המאמר מפרט את הפעילות המינית המותרת בכל מיני מחלות לב ספציפיות כגון איסכמיה, התקף לב בעבר, לאחר ניתוח מעקפים, אי ספיקת לב, מחלות במסתמי הלב, מומי לה מלידה, הפרעות בקצב הלב ועוד. כל מטופל או מטופלת צריכים לפנות לקרדיולוג האישי כדי לקבל הדרכה ספציפית על פי מחלתם ועלי פי מצבם.

הועדה קבעה מספר כללי יסוד -

1. בנשים חולות בגיל הפריורן שימוש באמצעי מניעה חשוב ביותר.
2. בחולי לב ללא סבוכים מיוחדים – פעילות מינית היא סבירה ביותר.
3. כשהסיכון הלבבי הוא גבוה או אינו ידוע – כדאי לשקול בצוע מבחן מאמץ.
4. כשיש יכולת לבצוע פעילות בדרגה 3-5 METS ללא הופעת תעוקה ניתן לקיים יחסי מין.
5. פעילות גופנית קבועה מורידה את הסיכונים בעת קיום יחסי מין.
6. בחולי לב לא יציבים או במצב חמור כדאי לדחות פעילות מינית עד להתייצבות המחלה.
7. בחולי לב עם תעוקה בעת קיום יחסי מין רצוי לא לקיים יחסי מין עד לייצוב המחלה.

לסיכום ניתן לאמר שברוב חולי הלב ניתן להגיע לפעילות מינית וגם כאשר יש מצבים (מועטים ביותר) בהם יחסי מין מלאים אינם מומלצים ניתן למצוא פעילות מינית חלקית שתשמר את הזוגיות המינית.

למרות זאת ישנם מצבים בהם התפקוד המיני ירד. המאמר מפרט את הטיפולים השונים המותרים והאסורים לחולי לב ועל כך בכתבה הבאה.