



พ่อบ้าน กลับมา คึกคัก

หลังภาวะกล้ามเนื้อ
หัวใจขาดเลือด



หมอชวนรู้



บทความโดยพันธุ์นายแพทย์ภัทร มีสุขสบาย
ราชวิทยาลัยแพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูแห่งประเทศไทย



หมอชวนรู้



The Medical Council of Thailand



พ่อบ้านกลับมาศึกษา หลังภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

1

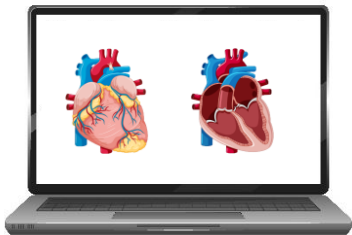
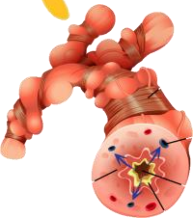
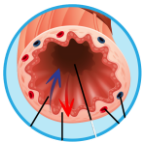


บทความนี้จะแนะนำคุณพ่อบ้าน
ที่ต้องการกลับมามีเพศสัมพันธ์ หลังจาก
ป่วยด้วยภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด
ให้ปลอดภัยกันนะครับ



ในปัจจุบัน เราพบจำนวนผู้ป่วยกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดมากขึ้น
ไม่เพียงแต่ในผู้สูงอายุ แต่พบในกลุ่มคนอายุน้อยด้วย เนื่องจาก
ผู้ป่วยมีปัจจัยเสี่ยงของภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดจำนวน
เพิ่มขึ้น ไม่ว่าจะเป็น โรคอ้วน โรคไขมันในเลือดสูง
โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และมลพิษต่าง ๆ
ส่งผลให้หลอดเลือดหดตัว เช่น ควันบุหรี่ เป็นต้น ถ้าวันหนึ่ง
เราเกิดมีภาวะนี้ขึ้น และต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล
ก่อนที่คุณหมอโรคหัวใจ จะอนุญาตให้กลับบ้าน โดยทั่วไป
มักจะมีทีมคุณหมอฟื้นฟูมาช่วยแนะนำการปฏิบัติตัวต่าง ๆ
ทั้งการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การมีเพศสัมพันธ์
การป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นหลังภาวะนี้

Normal



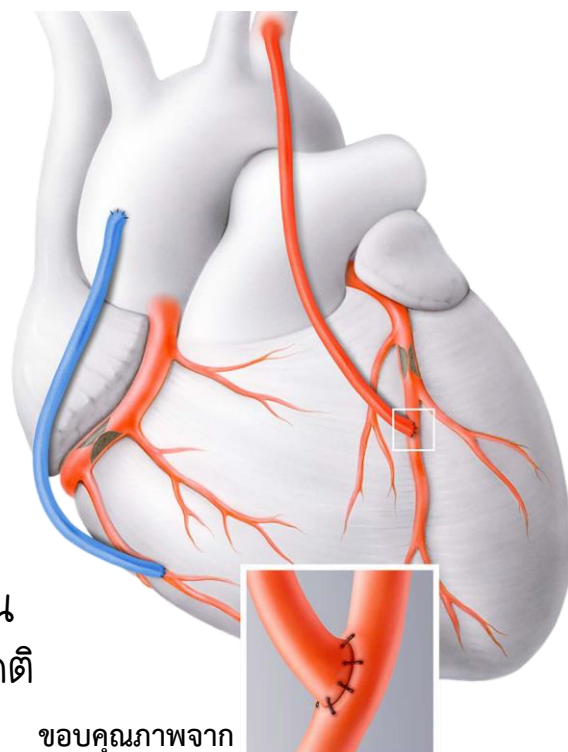
คำถามเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์เป็นหนึ่งใน
คำถามที่คุณพ่อบ้านสงสัยว่า จะปฏิบัติตัวเองอย่างไร
จากการศึกษาพบว่า การมีเพศสัมพันธ์นั้น ร่างกาย
จะต้องการปริมาณออกซิเจนมากกว่าขณะพัก 3-5 เท่า
ด้วยความต้องการออกซิเจนที่มากขึ้น หมายความว่า
หัวใจต้องทำงานหนักมากขึ้น จนอาจส่งผลให้มีโอกาส
ที่จะเกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดซ้ำได้



พ่อบ้านกลับมาศึกษา หลังภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด



อ้างอิงจากคู่มือแนวทางการฟื้นฟูหัวใจ
โดยสมาคมแพทย์โรคหัวใจแห่งประเทศไทย
ในพระบรมราชูปถัมภ์ร่วมกับชมรมป้องกัน
และฟื้นฟูหัวใจ ได้ให้แนวทางไว้ว่า **คุณพ่อบ้าน**
สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้อย่างปลอดภัยหลังจาก
การทำบอลลูนขยายหลอดเลือดหัวใจ 1 สัปดาห์
หรือ หลังการผ่าตัดทำทางเบี่ยงหลอดเลือดหัวใจ
(Bypass) 6-8 สัปดาห์ โดยที่จะต้องไม่มีภาวะ
แทรกซ้อนต่าง ๆ ไม่มีอาการเจ็บหน้าอก และ
สามารถทำกิจกรรม ต่าง ๆ ด้วยความหนักระดับปาน
กลาง หรือ การใช้ปริมาณออกซิเจน 3-5 เท่า ได้ปกติ



ขอบคุณภาพจาก
Swiss Ablation Bypass surgery



ซึ่งคุณพ่อบ้านจะรู้ได้โดยการประเมินตัวเองง่าย ๆ
โดยขึ้นบันได 20 ชั้นต่อเนื่อง ใน 10 วินาที หรือ
เดินขึ้นราบได้ 100 ก้าวใน 1 นาที กิจกรรมนี้มีระดับความ
หนักเทียบเท่ากับการมีเพศสัมพันธ์ ถ้าสามารถทำได้โดย
ไม่มีอาการผิดปกติใด ๆ เช่น เจ็บหน้าอก หรือเหนื่อยมากผิดปกติแล้ว
คุณพ่อบ้าน ก็น่าจะสามารถมีเพศสัมพันธ์จนเสร็จลุล่วงได้อย่าง
ปลอดภัยและการมีเพศสัมพันธ์ของคุณพ่อบ้านควรเริ่มจากท่า
ที่เป็นฝ่ายรับเสียก่อน เมื่อปฏิบัติได้อย่างปลอดภัยจึงค่อยๆใช้
ท่าที่เป็นฝ่ายรุก ทั้งนี้ต้องได้รับความร่วมมือและความเข้าใจ
จากคุณแม่บ้านเป็นอย่างดีด้วย สุดท้ายนี้ถ้าหากกลับมา
มีอาการเจ็บหน้าอกซ้ำ ๆ ควรรีบปรึกษาแพทย์นะคะ

