

# 阳萎、 性爱和 冠心病

你可能觉得性爱、阳萎和冠心病有啥关系？  
其实它们之间可是“息息相关”，甚至能互相  
影响进展过程和治疗效果。

**阳**萎，医学上称勃起功能障碍(erectile dysfunction, ED)，是个全球性普遍存在的问题。根据国大医院2000年进行的调查，在本地40岁以上的男性中，60%患有阳萎。男性年龄越大，患病几率越高。

阳萎不仅是个病况问题，它也影响夫妻之间的健康生活和家庭的和睦关系。男性如果患有不举之症，就会严重影响自信心，觉得自己失去了以前的威猛，更可能觉得对不起伴侣，怀疑自己的性吸引力，这样肯定会影响夫妻之间的性关系，严重的话还可能导致婚姻问题。虽然说阳萎现在能有效治疗，但新加坡男士普遍还是忌医，估计求诊的病人只占总数的10%—15%。

从心脏观点来说，阳萎可能是预测冠心病的先兆，多数阳萎患者会在三年内患冠心病。其实在30%的阳萎男性中，可能已经有潜在的心脏病。如果他们能正视阳萎问题，其心脏疾病也可能

及时得到诊治。医学界的数据也显示，60%患有冠心病的病人，同时也面对阳萎问题。造成阳萎和冠心病的基本因素是血管内膜失调。高血压、高胆固醇及糖尿病都能导致血管内膜损坏，影响血液循环流通(包括阴茎血流)，从而影响男人的勃起功能。

有一些药物诸如抗高血压药( $\beta$ 受体阻滞剂，利尿剂)、降血脂药物(gemfibrozil)、抗心律不齐药物(如amiodarone, sotalol)也会导致性功能减退。病人必须跟医生商讨，是否可停止服用这类药物来增强勃起能力。

阳萎虽是一般四五十岁男性的最大困扰，但现在的治疗法已非常先进便利，使许多病人受惠。

## 性交导致心脏病发作属罕见

我们偶尔耳闻一些人在享受“鱼水之欢”时暴毙猝死，这又是怎么回事呢？

性爱本身是一种轻到中度的

陈淮沁医生专栏  
说心事

新加坡国立大学  
心脏中心总监



运动。性交过程一般可分为四个阶段：兴奋期、平台期、高潮期和恢复期。其中最大的能量消耗在高潮期，性交时心脏最高跳动率为每分钟120至130次，最高收缩血压为150至180毫米水银柱(mmHg)，时距5至15分钟，高潮期3至5分钟，心肺的变化通常在2至3分钟内恢复到基础水平。男性在上的体位姿势心率与血压反应会比较激烈，不过，性交导致心脏病发作属于罕见，只占总心肌梗塞患者的0.9%，多数发生在性交后2小时内。

患者多为男性，常常发生在旅馆内(婚外情)，而且多数是在过度进食饮酒后进行性交。一般人如果体力尚好，在平地快走15分钟，或爬两层楼梯而无明显心绞痛或呼吸急促的话，都能进行安全的性交活动。

其实就算患有心脏病也可进行安全房事。在接受适当治疗后，心脏病康复者可在两星期后恢复性交。最好能让医生评价本身的运动耐力和心功能，选择熟悉的配偶和环境，避免餐后、酒后(至少等3小时)，或是情绪上有压力、时间不充足的情况下进行性交。最理想的时间是经过一个晚上的休息，隔日清晨在体力、精神饱满，充裕的时间下进入“状态”。

总之，心脏病和性功能障碍有诸多联系。如遇到问题则应寻求咨询和医生诊疗。



**不能平心静气、苦苦耕耘，  
以把每一件差事都尽心尽力、  
有头有尾的完工，也是健康快乐的绊脚石。**

蔡扬专栏  
**活到老，乐到老**

Dr Chua Yang是妇产  
内外科专科医生，也  
持有针灸执照。她坚  
信人人有选择健康快  
乐的可能性及权利。



一个建筑设计师如果能细心策划，慢下脚步注意及领悟自然与人为的关系而获得灵感，精挑细选最适当的材料，求助于同样有责任感及热衷于自己工作岗位的人选，不挑捷径，一砖一瓦把自己所独创的构思给建立起来，便有可能名流千古，流芳百世。

随随便便、寻快寻利所建出来的房屋，则有可能因碍眼而收回重建，更有可能坍塌伤人而累及建屋者身败名裂！

有些年轻人每天只求方便开心，早上睡到最后关头跳下床就已经迟到，不吃早餐，不上大号，冲去上班。工作时间因睡眠不足而心不在焉，靠打短讯、寄电邮、喝咖啡或可乐提神。事情没办妥，“无奈”让阿婶给打包午餐，加班，然后抱怨工作辛苦，身不由己。

这么闷，不如下班后跟同事去喝杯酒、抽根烟轻松一下，或者回家看电视让脑子暂停、麻木，逃避一下。

这些上班族来诊所寻医，面对的生理问题不外是胃痛、便秘、脱水、尿道炎、超重而导致血压高、胆固醇高或血糖高。

如果我建议他们改良生活方式，许多病人就开始申述生活压力大、没有时间注意饮食、不可能抽空运动，更免谈计划生育女！我劝到口水都干了也没用。

“您就给我一颗仙丹吧！”病人这样对我说，但，我可真没有什么仙丹灵药！



吃了三四十年的炒粿条和鸡饭，才来找高胆固醇的解药，或求助于整容专科或瘦身中心以减重，不等于把自己的血汗积蓄花费在没有保健方针或纪律的后果吗？值得吗？

为什么我们教自己的孩子们每一天念书做功课，才无须考试时临时抱佛脚，但对于自己的健康、快乐却不尽本分，学习平衡身心呢？我们又为什么让孩子们忙到透不过气来，学我们累积快乐和健康的绊脚石呢？不是上梁不正下梁歪吗？

我从学习书法当中领悟到每做一件事或学一种新的本领，都必须打好基础，不慌不忙，不心急、不取巧，把“指实、掌虚、

腕平、笔竖、身正、足安”都给慢慢的练好，才有可能盼到挥笔自如的那一天。

人生说长不长，说短不短，要活得精彩、漂亮，就须坚持做人的原则，走捷径、不断尝试、不断努力。匆匆忙忙，从小就开始劳累，失去了趴在草丛中看蚯蚓的童真，长大了只管拼搏，失去了手牵手享受天伦之乐的人生，有可能健康快乐吗？

要有时间修身养性，就不可懒！要有能力抽空休息和运动，一定得有纪律的接受自己能应付的工作，有效率的把工作做完。理想的生活节奏是让自己达到工作与生活平衡的节奏，也是操纵幸福安康、美好人生一曲的韵律！