



腎臟基金會

## 我们的愿景

加拿大肾脏基金会致力于实现卓越的肾脏健康、最佳的生活质量和极高的肾脏疾病治愈率。

## 我们的使命

加拿大肾脏基金会是一个全国性志愿者组织，致力于通过以下方式消除肾脏疾病负担：

- 资助和激励创新研究，以获得更好的治疗和治愈方法；
- 提供教育和支持，预防高风险人群患上肾脏疾病，同时增强肾病患者的生理功能，改善他们的健康状况；
- 促进获得高质量医疗服务的良好机会；
- 提高大众对肾脏健康和器官捐赠的意识和意愿。

欲了解更多信息或协助我们达成使命，请联系您所在地区的肾脏基金会办事处，您也可访问基金会的网站：[kidney.ca](http://kidney.ca)

肾脏基金会特致谢肾脏基金会全国计划和公共政策委员会成员为此资源撰写的文稿及贡献的专业知识。

如应要求，此资料可以合适的格式提供，请联系 [info@kidney.ca](mailto:info@kidney.ca) 或致电 1-800-361-7494。

# 性行为与慢性肾病



腎臟基金會



# 性行为与慢性肾病

性行为是每个人生活中的重要组成部分，它影响着我们对自我的感觉、亲密程度，以及与伴侣的沟通方式。

超过一半的慢性肾病 (CKD) 患者在性功能方面会有一些变化。问题程度可由对性缺乏兴趣至完全无法达到性高潮。这些问题会影响您的自尊心，并给已经紧张的亲密关系带来更多的压力。

与伴侣或医疗团队谈论有关性行为、性高潮或性爱等问题可能会感到尴尬，但重要的是不要忽视这个问题。无论原因或困难是什么，性爱问题通常是可以纠正的。

本小册子将帮助您了解与慢性肾病有关的性爱问题原因以及您可以去哪里寻求帮助，会建议一些您可以为自己做的事情，并提供一些技巧，来帮助您与您的医生或医疗团队的其他成员交谈。

## 性爱问题的原因

### 疲倦

疲倦是一个主要因素。任何慢性疾病都会让人疲倦，而慢性肾病会导致疲倦，尤其是在较晚期或需要透析治疗时。

### 抑郁

抑郁是另一个常见的问题。许多慢性肾病患者会经历抑郁时期。抑郁的症状之一是对性亲密关系失去兴趣。

### 药物

药物会影响您的性能力或性欲。请向您的医生咨询，因为可能还有其他药物与您正在服用的药物一样有效，但没有降低性功能或性欲的副作用。

### 自身的感觉

身体上插有腹膜透析管、瘻管或植管，可能会导致一些患者避免与别人有身体接触，因为担心他们的伴侣会怎么想，或者因为他们觉得自己的吸引力下降。

## 疾病

一些疾病（如血管疾病和糖尿病）可导致流向生殖器部位的血流减少、性欲下降、阴道干涩和阳痿。

## 如何获得帮助？

最重要的是，要自在地谈论您的问题。与您的医疗团队中让您感到最自在的成员交谈。这个人可能是您的医生、社工、护士或药剂师。

第一步是进行医学检查，以确定是否存在身体上的问题。

您也可能被转介到社工、心理医生、精神科医生、护理专家或性学家来诊断非医疗因素。

经过评估后，会为您提供咨询和教育服务。

学会更坦诚地与伴侣交谈是非常重要的。通过清楚表明自己的需求，通常可以减少焦虑，并改善您对性的感觉。

## 男性

常见的问题包括勃起功能障碍（不能勃起或不能维持勃起的问题）、性欲降低（性欲低下）和射精问题。治疗方案可能包括咨询服务、男性激素、药物或阴茎植入物。请您的医生将您转介至勃起功能障碍专家，以进行全面评估，包括检查您的药物。

## 女性

妇女也可能会出现性欲减退的情况。若您有阴道干涩的问题，有很多的疗法都适用。如将含有雌激素的药膏和器具放入阴道内。您可以在性交时使用润滑剂。此外，任何形式的定期性刺激有助于改善阴道水分。请向伴侣说出您的需求。

## 我能为自己做什么？

以下一些事项可能有助于改变您对自己和性行为的看法。

- 特别注意个人仪容仪表。当您对自己的外表感觉良好时，您会对自己感觉更好。
- 尽量不要将性交视为唯一的性行为。请记住，有许多性表达的方式勿须耗用太多的体力，但可以令人获得性爱的满足。触摸、拥抱、亲吻、牵手和交谈都是健康性关系的一部分。与您的伴侣一起寻找一些令人愉快的方法，使彼此都能给予和获得快乐。
- 若您是个很害羞的人，书籍是一个很好的信息来源。到当地的图书馆或书店，寻找一本与您的问题有关的书籍。或到互联网上，搜索一些有用的网站，包括透析患者发布有关性功能的帖子的网站。您会发现，原来性爱问题很常见，而其他患者的留言会为您带来帮助。
- 最重要的是，不要将问题置之不理。要谨记，积极的态度是身体健康的重要组成部分。

## 向医疗团队提出的问题

- 有哪些药物或疗法可以帮助我解决阳痿或阴道干涩的问题？
- 在性交时，如何保护腹膜透析管、瘻管或中心静脉导管？
- 接受透析治疗期间如何避孕？
- 接受透析治疗期间可以生孩子/怀孕吗？
- 接受器官移植后的性亲密如何？
- 接受器官移植后还能生孩子吗？