

■ 自己能做甚麼？

依照以下幾點，或能改善問題。

- 好好的打扮自己。當您覺得自己美麗時，心情也會同樣美麗。
- 改變對性行為的看法，切勿認為性行為只有性交。您的體力及性慾已經有限，這樣的想法只會帶來不必要的壓力。其實性愛不一定要性交，您可享受其他類形的性愛方式，如那些毋須耗用體力的擁抱、接吻及親暱等。與您的伴侶努力尋找一些愉快的方法，使彼此都能獲得性愛的滿足。
- 若您是個很害羞的人，閱讀便是一個自救的好方法。到就近的圖書館或書店，尋找一些與您問題有關的書籍。或到互聯網，搜尋一些有用的網頁，例如一些專為透析治療病人而設的留言板，內有性愛機能的話題，您會發現原來性愛問題是他們常見的憂慮。而病人們在留言板上的資訊，會為您帶來幫助。
- 最重要是不可將問題置之不理。要緊記，積極態度是良好身體其中的重要部份。

■ 向醫護人員查詢的問題

- 有甚麼的治療方法和藥物，能防止陽萎或陰道乾涸？
- 在性交時，如何保護腹膜透析導管及注射管等？
- 接受透析治療期間如何避孕？
- 男士：接受透析治療期間可為人父嗎？
- 女士：接受透析治療期間可以懷孕嗎？
- 接受器官移植後能性交嗎？
- 接受器官移植後還能生孩子嗎？

■ 備忘錄

加拿大腎臟基金會

我們的目標

腎臟健康和改善受腎病影響人士的生活。

我們的使命

加拿大腎臟基金會是一個全國性的義工組織，透過以下四大範圍，致力減少腎臟疾病的困擾，計有：

- 資助和激勵創新的研究
 - 提供教育和支援
 - 促進獲得高質量醫療保健的機會
 - 提高大眾對器官捐贈的醒覺和意願
- 欲知基金會有關消息和服務，可瀏覽網站 www.kidney.ca/chinese

欲知本會的服務詳情，或願意幫助我們各項活動，請與你鄰近的加拿大腎臟基金會辦事處絡，亦可瀏覽本會網站 www.kidney.ca

華人腎臟互助協會

卑詩省之華人腎病互助會及安大略省之華人腎臟互助協會均為加拿大腎臟基金會屬下之義工組織。成立目的是喚起華人對腎臟健康和器官捐贈的醒覺，同時讓腎病患者分享經驗，建立聯繫網絡，互相勉勵和支持。欲與卑詩省互助會聯絡，可電郵 ChineseRenalAssociation@kidney.bc.ca。與安省互助會聯絡，可致電1-800-387-4474或905-278-3003。

本冊子為 *The Kidney Foundation of Canada (KFOC)* 及 *Canadian Association of Nephrology Social Workers (CANSW)* 聯合製作。本冊子能完成，有賴 *Ortho Biotech* 的教育許可。

加拿大腎臟基金會安省分會 The Kidney Foundation of Canada Ontario Branch

201-1599 Hurontario Street, Mississauga, ON L5G 4S1
電話: 905-278-3003 傳真: 905-271-4990
免費長途電話: 1-800-387-4474
www.kidney.on.ca

© 2010



性行為與 慢性腎病

Sexuality and chronic kidney disease



性行為與慢性腎病

■ 就讓我們來談論性

性行為是我們生命的一部份，它包涵了多方面，如我們的感覺、與伴侶的溝通和性關係等。性行為涉及一連串的活動，如耳語、牽手、擁抱、接吻、愛撫及性交，這些活動都會出現或不出現在性行為之中。

超過一半的慢性腎病患者都有性方面的問題，由對性缺乏興趣，至無法達到性高潮都有。很多人都因為這些問題而自尊心受創，進而給自己更大的壓力，使已經有壓力的親密關係產生更多問題。與愛人或醫護人員談論有關性行為、性高潮或性愛等問題像是很難為情，有時這些話題會令人覺得不舒服，所以大部份人都選擇避而不談。其實多數的性愛難題是可以解決的。

本小冊子是幫助您了解與慢性腎病有關的性愛問題，指出那裏能找到幫助，並提議一些自己能辦到的解決方法，和提供一個問題表，來幫助您向醫生或其他醫護人員發問問題。

■ 性愛問題的成因

疲倦

疲倦是一個主要的因素，所有慢性病患者都會時常感覺疲倦。而慢性腎病患者更通常患有貧血，要長期依靠藥物治療，時常覺疲倦是必然的。

抑鬱

抑鬱是另一個常見的原因，差不多所有長期抑鬱或擁有其中一項抑鬱症狀的病人，都對性交缺乏興趣。

藥物

藥物會影響病人的性能力或性需求。可嘗試其他有效治療腎病的藥物，或可減低影響性能力或性需求的副作用。有關藥物的使用，請向醫生查詢。

自身的感覺

插有注射管和腹膜導管、或曾接受器官移植的病人，有時會害怕與別人有眼神接觸。他們會擔心自己缺乏了吸引力，或擔心別人看着他時是怎樣的想。

疾病

有些疾病如心血管病和糖尿病，需要減少血液流至生殖器官的部位。但這會導致性慾下降、陰道乾涸或陽萎。

■ 我怎樣能得到幫助？

最重要是開心見誠地說出自己的問題，可與您的醫護人員討論，如醫生、護士、社工或藥劑師。與他們商討這些問題，您會較容易接受。

- 第一步是先作身體檢查，以確定是否生理上的問題
- 普遍會轉介到社工、心理醫生、精神科醫生、臨床護理專家或性學研究者來診斷您的心理因素
- 經過諮詢和教育服務後，通常會獲得一份評估報告
- 學習如何與伴侶坦誠對話是非常重要的，清楚表明自己的需要，能減少彼此間的疑慮，亦能改善您對性的觀感



男士

男士們多數都擔心自己不舉（陰莖不能勃起或不能維持勃起）、性慾下降（無性衝動）及無性高潮。而治療的方法有很多，如諮詢服務、陰莖移植、男性激素、口服或注射藥物治療等。並可要求您的家庭醫生轉介到不舉專科醫生，作進一步的詳細評估，包括重新檢查您的身體狀況。

女士

女士們多數缺乏性慾。若她們出現陰道乾涸，有很多的療法都適用，如將含有雌激素的藥膏或藥液放入陰道內，常用的有潤滑油。在正常情況下，刺激性慾是可以起興奮作用，使陰道濕潤。請向伴侶說出您的需要。