



腎臟基金會

## 我們的願景

加拿大腎臟基金會致力於實現良好的腎臟健康、最佳生活品質和治癒腎臟疾病。

## 我們的使命

加拿大腎臟基金會是一個全國性的志願者組織，致力於透過以下方式消除腎臟疾病的負擔：

- 資助和激勵創新研究，以獲得更好的治療和治癒方法；
- 提供教育與支援，以預防高風險人群患上腎臟疾病，並且增強腎病患者的能力以優化其健康狀況；
- 宣導以提高獲得高品質醫療保健的機會；
- 提高大眾對腎臟健康和器官捐贈的意識和意願。

欲瞭解更多資訊或協助我們達成使命，請聯繫您所在地區的腎臟基金會辦公室。您也可瀏覽基金會的網站：[kidney.ca](http://kidney.ca)

腎臟基金會鳴謝並感謝腎臟基金會全國性的計劃和公共政策委員會成員在開發此資源所作的貢獻和專業知識。

此資料可應要求以無障礙格式提供，請聯繫 [info@kidney.ca](mailto:info@kidney.ca) 或致電 1-800-361-7494。

# 性行為與 慢性腎臟疾病



腎臟基金會



REF: BR-SEXUALITY-CHT-20

# 性行為與慢性腎臟疾病

性行為是每個人生活中重要的一部分，它影響我們對自己的感覺、親密程度，以及與伴侶的溝通。

超過一半的慢性腎病（CKD）患者在性功能方面都有一些變化。問題可由對性缺乏興趣至完全無法達到性高潮。這些問題會影響您的自尊心，給已經緊張的親密關係帶來更多的壓力。

與伴侶或醫療團隊談論有關性行為、性高潮或性愛等問題可能會感到尷尬，但重要的是不要忽視這個問題。無論甚麼原因或困難，性愛問題通常都可以糾正的。

本小冊子將協助您了解與慢性腎病有關的性愛問題原因、您可以在哪裡找到幫助，並會建議一些自己能辦到的解決方法和提供一些小貼士，來幫助您與您的醫生或其他醫療人員交談。

## 性愛問題的原因

### 疲倦

疲倦是一個主要的因素。任何慢性疾病都會讓人疲倦，慢性腎病也會導致疲倦，尤其是在晚期或需要透析治療時。

### 抑鬱

抑鬱是另一個常見的問題。許多慢性腎病患者會經歷抑鬱時期。抑鬱的症狀之一是對性親密失去興趣。

### 藥物

藥物會影響您的性能力或性慾。請諮詢您的醫生，有沒有其他藥物與您正在服用的藥物一樣有效，而沒有減低性功能或性慾的副作用。

### 對自身形象的感覺

身體上插有腹膜導管、內瘻管或內植管，可能會導致一些患者避免與別人有身體接觸，因為他們擔心伴侶會怎麼想，或因為他們覺得自己的吸引力下降。

## 疾病

有些疾病如心血管疾病和糖尿病，可導致流向生殖器區域的血流減少、性慾下降、陰道乾涸和陽萎。

## 如何獲得幫助？

最重要是開心見誠地說出您的問題。請與讓您感到最自在的醫療團隊成員交談。這個人可能是您的醫生、社工、護士，或藥劑師。

第一步是進行醫學檢查，以確定是否身體問題。

您也可能被轉介到社工、心理醫生、精神科醫生、護理專家或性學家來檢查非醫療的因素。

經過評估後，會提供諮詢和輔導。

學習如何與伴侶坦誠對話是非常重要的。透過清楚表明自己的需要，通常能減少焦慮和改善您對性愛的觀感。

## 男性

常見的問題包括勃起功能障礙（不能勃起或不能維持勃起），性慾下降（無性衝動）和射精問題。治療方法可包括諮詢服務、男性激素、藥物或陰莖植入。請您的醫生將您轉介至勃起功能障礙的專科醫生，以進行全面評估，包括檢查您的藥物。

## 女性

女性也可能出現性慾下降。若您有陰道乾涸的問題，有很多的療法都適用，如將含有雌激素的藥膏和器具放入陰道內。您可以在性交時使用潤滑劑。此外，任何形式的定期性刺激有助於改善陰道濕度。請向伴侶說出您的需要。

## 我能為自己做甚麼？

以下方法可能有助改變您對自己和性行為的看法

- 特別注意個人儀容。當您覺得自己美麗時，心情也會同樣美麗。
- 儘量不要把性交視為唯一的性行為。請謹記，許多性表達的方式毋須耗用太多的體力，但卻可以令人獲得性愛的滿足。觸摸、擁抱、親吻、牽手和交談都是健康性關係的一部分。與您的伴侶一起尋找一些愉快的方法，使彼此都能給予和獲得快樂。
- 若您是個很害羞的人，書籍是一個很好的資訊來源。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，包括透析患者發布有關性功能訊息的網站。您會發現原來性愛問題很常見，並且可以獲得幫助。
- 最重要是不可將問題置之不理。請謹記，積極態度是保持身體健康的重要部份。

## 向醫護團隊詢問的問題

- 有甚麼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、內瘻管或中央靜脈導管？
- 接受透析治療期間如何避孕？
- 接受透析治療期間可為人父或懷孕嗎？
- 接受器官移植後能性交嗎？
- 接受器官移植後還能生孩子嗎？