



老年人过好夫妻生活的“好帮手” ——磷酸二酯酶-5抑制剂

文 / 北京医院 郑子恢



郑子恢, 北京医院药学部副主任药师。主要研究方向为医院药学、循证药学、大数据分析、不良反应信号挖掘、药品的综合评价。《中国药学杂志》审稿专家; 以第一作者在核心期刊发表论文30余篇, 且多次获奖。参与省部级课题3项、药品综合评价课题数十项。参编专业书籍2部, 发表科普文章数十篇。

老年人的性生活常常被忽视, 但它是老年人健康和幸福的一个重要方面。随着年龄的增长, 很多老年人都可能会遇到性功能方面的问题, 影响他们的生活质量。现代医学和药物研发的进步, 为老年人提供了多种安全有效的方法来改善和维持他们的性生活, 在这方面带来了新的希望——比如磷酸二酯酶-5抑制剂。

但是, 使用磷酸二酯酶-5抑制剂时必须谨慎, 尤其是身体各项机能都大不如前的老年人群。老年人用药前, 需要了解药物的作用机制、可能的不良反应以及与其他药物的相互作用。更重要的是, 他们需要在医生的指导下使用这些药物, 以确保用药的安全性和有效性。

一、常用药物

常用于治疗老年人性功能障碍

的磷酸二酯酶-5抑制剂主要有3种:

(1) 西地那非 (Viagra): 这是最著名的一种药物, 用于治疗勃起功能障碍。它通过放松肌肉和增加血流而发挥药效, 通常在性生活前30分钟~1小时服用。

(2) 他达拉非 (Cialis): 这种药物也用于治疗勃起功能障碍。相比西地那非, 它的独特之处在于作用时间更长, 可以持续36小时, 因此又被称作“周末药片”“爱不再等待”。

(3) 伐地那非 (Levitra): 这种药物的作用机制与西地那非和他达拉非类似, 但通常在服用后25~60分钟开始发挥作用, 作用时间大约为5小时。

二、注意事项

(1) 磷酸二酯酶-5抑制剂禁用于正在使用硝酸酯类药物的男性, 如果联合使用, 容易引起猝死。硝



酸酯类药物包括单硝酸异山梨酯、硝酸异山梨酯、硝酸甘油等。

(2) 磷酸二酯酶-5抑制剂可以增加勃起次数及持续时间，因此作为男性勃起障碍的一线治疗药物。患者服药后，在适当的性刺激下可以产生勃起；如果没有性刺激，即便服药也不起作用。

(3) 西地那非和伐地那非起效快，但维持时间相对较短；他达拉非维持时间可长达36小时，且受酒精及高脂肪食物影响较少。

此外，老年人在性生活中应特别警惕可能出现的紧急健康状况，如在性生活期间或之后出现胸痛、呼吸困难、严重头痛、视力模糊或突然的听力下降。而且，如果勃起时间过长（超过4小时），也不是什么好现象，因为这可能是一种名为阴茎持续勃起的紧急状况，需要及时治疗。老年人应了解这些症状，出现时立即停止活动并寻求医疗帮助。

三、生活建议

维持健康的生活方式对于老年人来说尤其重要，尤其是在性生活方面。

(1) 均衡饮食：保证足够的营养摄入，包括新鲜蔬果、全谷类、瘦肉、鱼类和低脂乳制品。避免摄入过多的糖、盐和饱和脂肪。

(2) 适度运动：定期进行强度适当的运动，如散步、游泳、瑜伽等。运动有助于提高心血管健康，增强体力和耐力。

(3) 充足睡眠：保证每晚7~8小时的睡眠时间。良好的睡眠有助于保持精神状态，减少压力和焦虑等不良情绪。

(4) 心理健康：保持积极的生活态度，与家人和朋友之间保持良好的社交联系。如有必要，寻求心理医生的帮助。

(5) 定期体检：定期去医院进行全面的体检，及时发现并处理健

康问题。

这些健康的生活方式不仅有利于老年人的身体健康，也能够对他们的性生活产生积极影响。在老年人的性生活中，心理调适是一个重要的方面。随着年龄的增长，生理和情感上的变化都可能会对性欲和性功能产生影响。因此，保持积极的态度很重要，并用自然心接受这些变化。老年夫妻应该增强沟通，共同探索满足双方的性生活方式。此外，减少对性功能的焦虑，避免将性生活与年轻时相比较。通过这些方法，老年人可以更好地适应与年龄相关的变化，享受健康和满意的性生活。

老年人的性生活是他们整体健康和幸福的重要组成部分。随着社会对老年性健康的认识逐渐加深，我们应该更加重视这一领域，为老年人提供全面的支持和帮助，让他们在晚年也能够拥有健康、幸福和有尊严的生活。 **健康中国**