

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی

www.abrhami.ir

سلامت جنسی و درمان سرطان در زنان





سلامت جنسی و درمان سرطان در زنان

درمان سرطان می‌تواند باعث تغییرات فیزیکی و عاطفی، از جمله در زندگی جنسی شما شود. پزشکان این نوع تغییرات را «عوارض جانبی جنسی» می‌نامند. این عوارض شامل تغییراتی در علاقه شما به رابطه جنسی و توانایی شما برای شرکت در فعالیت جنسی هستند.

عوارض جانبی جنسی می‌تواند جسمی، ذهنی یا احساسی باشد. درمان سرطان می‌تواند بر خلق‌وخو، تصویر بدن، سطح انرژی و احساس کفایت شما تأثیر بگذارد و همه اینها می‌تواند بر زندگی جنسی شما تأثیر بگذارد.

با تیم مراقبت‌های سلامت در مورد سلامت جنسی خود آشکارا صحبت کنید. در صورت امکان قبل از شروع درمان این کار را انجام دهید. آنها می‌توانند علائم را ارزیابی کنند و نگرانی‌های شما را قبل، در طول و بعد از درمان برطرف کنند. عوارض جانبی جنسی نیز ممکن است عاملی در انتخاب یک برنامه درمانی باشد. اگر خیلی نگران هستید، ممکن است بخواهید نظر دومی دریافت کنید.

علائم و عوارض جانبی

مشکلات جنسی ممکن است در طول درمان، بلافاصله بعد یا سال‌ها پس از درمان ایجاد شود. ممکن است پس از مدتی از بین بروند یا دائمی باشند. هر فرد متفاوت است. به تیم مراقبت‌های سلامت در مورد علائم خود، از جمله علائم جدید یا تغییر در علائم، اطلاع دهید.

عوارض جانبی جنسی بالقوه عبارت‌اند از:

- کاهش یا ازدست‌دادن میل جنسی
- ناتوانی در دستیابی یا حفظ برانگیختگی جنسی
- کاهش یا از بین رفتن نشانه‌های بدنی جنسی
- مشکل یا ناتوانی در رسیدن به ارگاسم
- درد هنگام رابطه جنسی
- درد یا بی‌حسی اندام تناسلی

درمان‌هایی که می‌تواند باعث مشکلات جنسی شود

برخی از درمان‌ها بیشتر از سایرین بر زندگی جنسی شما تأثیر می‌گذارند. درمان‌های زیر ممکن است باعث مشکلات جنسی شود.

پرتودرمانی. عوارض جانبی پرتودرمانی اغلب میل جنسی را کاهش می‌دهد. اینها ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- خستگی
- حالت تهوع
- استفراغ
- اسهال

در همین حال، پرتودرمانی لگن می‌تواند باعث خشکی و درد واژن شود. این عوارض ممکن است چند هفته پس از درمان ادامه داشته باشد. بافت اسکار نیز می‌تواند تشکیل شود و واژن را باریک یا کوتاه کند. چنین تغییراتی می‌تواند فعالیت‌های جنسی را دردناک یا حتی غیرممکن کند.

دوره‌های قاعدگی ممکن است به طور ناگهانی برای زنانی که یائسه نشده‌اند متوقف شود. به این حالت، یائسگی زودرس گفته می‌شود. این ممکن است شامل علائم جنسی زیر باشد که می‌تواند به درد حین رابطه جنسی کمک کند:

- میل جنسی پایین‌تر
- خشکی واژن
- خارش واژن
- عدم تحریک واژن

شیمی‌درمانی. عوارض جانبی شیمی‌درمانی می‌تواند بر میل جنسی و خودانگاره تأثیر بگذارد. اینها ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- افزایش یا کاهش وزن
- حالت تهوع
- استفراغ
- اسهال

انواع شیمی‌درمانی که به لگن یا مثانه تزریق می‌شود می‌تواند باعث تحریک لگن شود. این می‌تواند رابطه جنسی را تا زمان بهبودی بدن دردناک کند. همچنین، زنان جوان در معرض خطر ازدست‌دادن ناگهانی عملکرد تخمدان هستند. این عارضه جانبی ممکن است موقت یا دائمی باشد.

از پزشک خود در مورد عوارض جانبی جنسی احتمالی داروهای ضدسرطان، از جمله درمان هدفمند یا ایمونوتراپی که بخشی از برنامه درمانی شما است، سؤال کنید.

داروهای دیگر. داروها برای عوارض جانبی درمان ممکن است علاقه به فعالیت جنسی را کاهش دهند. اینها شامل مسکن‌ها یا داروهای ضدافسردگی خاصی است.

جراحی زنان. جراحی روی اندام‌های تناسلی زنان ممکن است بر طول واژن، اعصاب، ماهیچه‌ها و جریان خون تأثیر بگذارد. جراحی همچنین ممکن است باعث باریک شدن واژن یا درد مزمن لگن شود. این تغییرات می‌تواند بر عملکرد جنسی تأثیر بگذارد. زنانی که یائسه نشده‌اند، با برداشتن هر دو تخمدان، یائسگی زودرس را تجربه می‌کنند.

جراحی کولورکتال یا مثانه. گاهی اوقات، جراحی بخشی یا تمام کولون، رکتوم یا مثانه را حذف می‌کند. در این حالت، فرد ممکن است نیاز به کولوستومی یا اوروستومی داشته باشد. اینها می‌توانند روی اعتمادبه‌نفس و تصویر بدن شما تأثیر بگذارند. کولوستومی یک سوراخ جراحی برای خروج مواد زائد از بدن است. اوروستومی یک سوراخ جراحی برای خروج ادرار از بدن است. کیسه‌ای را برای دفع مواد زائد می‌پوشید، و این ممکن است باعث شود بدن خود را به شریک زندگی خود نشان ندهید.

جراحی سرطان سینه. ازدست‌دادن قسمتی یا تمام سینه می‌تواند بر تصویر بدن تأثیر بگذارد. همچنین، جراحی



می‌تواند احساس در پستان را تغییر دهد یا از بین ببرد.
درمان هورمونی یا غدد درون‌ریز. درمان‌های ضد استروژن ممکن است علائمی را ایجاد کند که معمولاً با یائسگی دیده می‌شود. این شامل:

- گرگرفتگی
- خشکی واژن
- درد هنگام مقاربت
- کاهش میل جنسی

مشکلات عاطفی و جنسی

سلامت روان نقش کلیدی در سلامت جنسی دارد. این احساسات و شرایط مرتبط با سرطان می‌توانند بر عملکرد جنسی شما تأثیر بگذارند:

- ترس از عود یا بازگشت سرطان
- احساس ناتوانی، غمگینی یا ناامیدی
- احساسات منفی در مورد تغییرات بدن
- تنش و رنج روانی
- افسردگی
- اضطراب
- تعارض رابطه یا عدم ارتباط

شریک زندگی شما نیز ممکن است برخی از این چالش‌های سلامت روان را تجربه کند. در مورد احساسات و نگرانی‌های خود از جمله سلامت جنسی با یکدیگر صحبت کنید. داشتن این احساسات بدون صحبت در مورد آنها می‌تواند مانع صمیمی شدن، هم از نظر فیزیکی و هم از نظر عاطفی شود.

مدیریت عوارض جانبی

از بین بردن عوارض جانبی که بر سلامت جنسی شما تأثیر می‌گذارد بخش مهمی از مراقبت از سرطان است. این روند مراقبت تسکینی یا مراقبت حمایتی نامیده می‌شود. تیم مراقبت‌های سلامت شما می‌تواند راه‌هایی را برای مدیریت علائم توصیه کند:

مرطوب‌کننده‌های واژن. اینها محصولات غیر هورمونی و بدون نسخه هستند. آنها رطوبت واژن را تأمین می‌کنند و باعث بهبود سلامت و راحتی واژن در طول فعالیت جنسی می‌شود.

روان‌کننده‌های واژن. اینها محصولات مبتنی بر آب، سیلیکون یا روغن هستند. آنها اصطکاک واژن را برای افزایش راحتی و لذت جنسی کاهش می‌دهند.

فیزیوتراپی کف لگن. این به زنانی که عضلات کف لگن سفت یا حساس دارند کمک می‌کند. ورزش باعث آرامش و تقویت عضلات می‌شود. این می‌تواند همچنین کاهش درد هنگام رابطه جنسی شود.

گشادکننده واژن. این دستگاه‌ها واژن را کشیده و گرفتگی را کاهش می‌دهند. این ممکن است احساس راحتی را برای زنانی که در حین رابطه درد دارند افزایش دهد. گشادکننده‌های واژن در قطره‌های مختلف (عرض) وجود دارند. با بهبود کشش واژن می‌توانید اندازه گشادکننده را افزایش دهید. افراد اغلب از این روش‌ها همراه با تمرینات کف لگن استفاده می‌کنند. ویراتورها همچنین می‌توانند به عنوان گشادکننده واژن استفاده شوند و ممکن است جریان خون را بهبود بخشند.

استروژن واژینال با دوز پایین. یک حلقه، کرم یا قرص انعطاف‌پذیر استروژن را به واژن می‌رساند. این درمان می‌تواند به بازیابی سلامت واژن کمک کند. از تیم مراقبت‌های سلامت خود بپرسید که آیا این داروها برای شما مناسب هستند یا خیر.

دی‌هیدرواپی آندروسترون داخل واژینال (DHEA). این درمان ممکن است خشکی یا درد واژن را بدون افزایش سطح استروژن درمان کند. ممکن است برای زنان مبتلا به سرطان حساس به استروژن، مانند برخی از انواع سرطان سینه، گزینه مناسبی باشد.

لیدوکائین واژن. این در دهانه واژن درست قبل از فعالیت جنسی می‌شود. ممکن است درد را کاهش دهد و رضایت را افزایش دهد.

بسیاری از اوقات، این درمان‌ها به صورت ترکیبی برای بهبود راحتی و لذت جنسی استفاده می‌شوند. از پزشک خود در مورد درمان‌های مختلف بهبود سلامت جنسی و خطرات و عوارض جانبی احتمالی سؤال کنید. تیم مراقبت‌های سلامت شما همچنین می‌تواند با احساساتی که بر زندگی جنسی شما تأثیر می‌گذارد کمک کند. گزینه‌ها عبارت‌اند از:

- صحبت با یک مشاور یا درمانگر جنسی
- یافتن کمک در جامعه، مانند یک گروه حمایتی برای زنانی که از سرطان نجات‌یافته‌اند
- مشاوره زوجین می‌تواند به شما در برقراری ارتباط خوب با همسران کمک کند. ارتباط بهتر ممکن است به مشکلات جنسی مرتبط با احساسات کمک کند.