

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

سلامت جنسی و درمان سرطان در مردان





سلامت جنسی و درمان سرطان در مردان

درمان سرطان می‌تواند باعث تغییرات فیزیکی و عاطفی، از جمله در زندگی جنسی شما شود. پزشکان این نوع تغییرات را «عوارض جانبی جنسی» می‌نامند. آنها 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 شما تأثیر بگذارد و همه این تغییرات می‌تواند بر زندگی جنسی شما تأثیر بگذارد.

با تیم مراقبت سلامت خود در مورد اینکه آیا تشخیص و/یا درمان سرطان ممکن است زندگی جنسی شما را تغییر دهد یا خیر، صحبت کنید. در صورت امکان قبل از شروع درمان این گفتگو را انجام دهید. ممکن است بر تصمیم شما برای انتخاب بهترین درمان، تأثیر بگذارد. اگر خیلی نگران هستید، ممکن است بخواهید نظر دومی بگیرید.

مشکلات جنسی در دوران سرطان

تغییرات مربوط به سلامت جنسی شما در اثر سرطان یا درمان آن ممکن است در طول درمان یا پس از آن رخ دهد. این تغییرات ممکن است از بین بروند یا دائمی باشند و برای هر کس متفاوت است. اثرات فیزیکی ناشی از درمان با درمان‌هایی که مستقیماً اندام‌های جنسی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند، محتمل‌تر است. به‌عنوان مثال، درمان سرطان پروستات، سرطان مثانه یا سرطان بیضه نسبت به سایر درمان‌ها برای انواع دیگر سرطان، بر توانایی فیزیکی شما برای داشتن رابطه جنسی تأثیر می‌گذارد. با این حال، درمان سایر سرطان‌ها، مانند لوسمی، می‌تواند با ایجاد احساس خستگی یا بیماری، علاقه چندانی به رابطه جنسی نداشته باشد. به همین دلیل است که صحبت با تیم مراقبت‌های سلامت در مورد تشخیص خاص خود و آنچه که باید انتظار داشته باشید می‌تواند مفید باشد.

عوارض جانبی جنسی می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- علاقه کمتر به رابطه جنسی
- مشکل در نعوظ یا حفظ نعوظ برای زمان کافی برای داشتن رابطه جنسی همراه با دخول. «اختلال نعوظ» و «ED» نام‌های دیگر این مشکل هستند.
- انزال زودرس، یعنی داشتن ارگاسم قبل از اینکه بخواهید.
- دفع مقداری ادرار (ادرارکردن) در حین ارگاسم.
- داشتن ارگاسم «خشک» بدون خروج منی. اگر مایع منی به‌جای خارج شدن از آلت تناسلی، به سمت عقب، به مثانه جریان یابد، این اتفاق می‌افتد.

• درد هنگام رابطه جنسی

اگر هر یک از این مشکلات را قبل از درمان دارید، به تیم مراقبت‌های سلامت خود اطلاع دهید. اگر آنها از مشکل اطلاع داشته باشند، ممکن است بتوانند کمک کنند یا از وخیم‌تر شدن مشکلات جلوگیری کنند. همچنین هر گونه مشکل جدید یا تغییر در سلامت جنسی خود را در طول درمان یا پس از آن به تیم مراقبت‌های سلامت خود اطلاع دهید.

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.

عمل جراحی. جراحی شامل پروستات، بیضه‌ها، مثانه، کولون و/یا رکتوم می‌تواند به اعصاب کنترل‌کننده نعوظ آسیب برساند. از جراح خود در مورد جراحی «ضد اعصاب» سؤال کنید. جراحی همچنین می‌تواند باعث انزال «خشک» شود و ممکن است برای شما خوشایند نباشد.

انجام کولوستومی، اوروستومی یا برداشتن بیضه می‌تواند بر اعتماد به نفس و تصویر بدن شما تأثیر بگذارد. کلستومی و اوروستومی منافذی در بدن برای دفع مدفوع و ادرار هستند. کیسه‌ای را می‌پوشید که مواد دفعی در آن است، و این ممکن است باعث شود بدن خود را به شریک زندگی خود نشان ندهید. پرتودرمانی. پرتودرمانی به لگن که ناحیه اطراف لگن است، می‌تواند باعث اختلال نعوظ شود. این حالت می‌تواند از ۶ ماه تا ۲ سال پس از درمان رخ دهد. ممکن است طی ۲ تا ۳ سال از بین برود یا بهتر شود. با پزشک خود در مورد راه‌های درمان صحبت کنید.

درمان سرطان پروستات به نام «براکی‌تراپی» شامل قراردادن «دانه‌های» کوچک رادیواکتیو در نزدیکی تومور است. مانند سایر پرتودرمانی، براکی‌تراپی می‌تواند باعث اختلال نعوظ شود. با پزشک خود در مورد راه‌های درمان صحبت کنید.

پرتودرمانی به‌طور کلی می‌تواند باعث درد، خستگی و ازدست‌دادن توانایی کنترل حرکات روده یا مثانه شود. این مشکلات ممکن است باعث شود شما از رابطه جنسی اجتناب کنید یا علاقه کمتری به آن داشته باشید. در نهایت، ابتلا به بیماری قلبی، فشارخون بالا یا دیابت باعث می‌شود که احتمال ابتلا به اختلال نعوظ ناشی از پرتودرمانی بیشتر شود.

شیمی‌درمانی. عوارض جانبی شیمی‌درمانی می‌تواند بر احساس شما، تصویر شما از خود و علاقه شما به رابطه جنسی تأثیر بگذارد. عوارض جانبی ممکن است شامل افزایش یا کاهش وزن، حالت تهوع، استفراغ و اسهال

باشد. همچنین ممکن است توانایی نعوظ را از دست بدهید، اما این توانایی معمولاً باگذشت زمان برمی‌گردد. از پزشک خود در مورد عوارض جانبی جنسی احتمالی هر دارو، از جمله درمان هدفمند یا ایمونوتراپی که بخشی از برنامه درمانی شما است، سؤال کنید.

هورمون‌درمانی. برخی از درمان‌های سرطان پروستات برای کاهش میزان هورمون تستوسترون بدن طراحی شده‌اند. این درمان برای مبارزه با سرطان انجام می‌شود، اما می‌تواند باعث کاهش میل جنسی، اختلال نعوظ و مشکلات ارگاسم شود. اگر مرد جوانی هستید، با یا بدون مصرف داروهای درمان اختلال نعوظ، ممکن است همچنان بتوانید نعوظ داشته باشید. این حالت به این دلیل است که بدن شما در سنین پایین‌تر تستوسترون بیشتری دارد.

مراقبت‌های حمایتی/ داروهای دیگر. برخی از داروها برای مدیریت علائم یا سایر شرایط ممکن است باعث مشکلات جنسی شوند. به‌عنوان مثال می‌توان به داروهای ضددرد، داروهای ضدافسردگی و داروهای فشارخون به نام «بتابلوکرها» اشاره کرد.

اگر در سنین بالا هستید یا قبل از درمان مشکل داشتید، احتمال بروز مشکلات جنسی بعد از درمان سرطان بیشتر است. اما مهم است که با پزشک خود در مورد نگرانی‌های جنسی در هر سنی صحبت کنید. موضوعاتی که ممکن است بخواهید در مورد آنها صحبت کنید عبارت‌اند از اینکه آیا بچه می‌خواهید، چه چیزی از زندگی جنسی خود می‌خواهید و شریک زندگی‌تان چه چیزی انتظار دارد. راه‌های زیادی برای درمان مشکلات جنسی، از جمله درمان سرطان وجود دارد.

اجتناب از خطرات در طول درمان سرطان

با پزشک خود در مورد چگونگی محافظت از خود و همسران در برابر خطرات ناشی از درمان سرطان صحبت کنید. به‌عنوان مثال، چنین محافظت‌هایی ممکن است شامل استفاده از کاندوم برای محافظت از شریک زندگی خود در برابر قرارگرفتن در معرض شیمی‌درمانی باشد. این داروها ۴۸ تا ۷۲ ساعت در مایع منی شما باقی می‌مانند. همچنین اگر براکی تراپی داشتید از کاندوم استفاده کنید. در صورت بیرون آمدن دانه تشعشع، کاندوم از شریک زندگی شما محافظت می‌کند.

زمانی که شیمی‌درمانی می‌کنید احتمال اینکه شریک زندگی‌تان باردار شود کمتر است. اما هنوز هم امکان بارداری وجود دارد. با اجتناب از بارداری تا حداقل ۲ ماه پس از پایان شیمی‌درمانی، از شریک زندگی خود و فرزندان آینده خود محافظت کنید.

شیمی‌درمانی، پرتودرمانی و برخی از انواع جراحی می‌تواند توانایی شما را برای باروری از بین ببرد و به این



حالت، ناباروری گفته می‌شود. اگر نگران ناباروری هستید، حتماً قبل از شروع درمان سرطان به متخصص سرطان خود اطلاع دهید. ممکن است بخواهید مقداری از اسپرم خود را منجمد کنید یا گزینه دیگری را برای حفظ باروری امتحان کنید. درباره باروری و سرطان بیشتر بدانید.

احساسات و مشکلات جنسی

احساسات در مورد سرطان و درمان می‌تواند بر علاقه شما به رابطه جنسی و توانایی شما برای صمیمی بودن با شریک زندگی‌تان تأثیر بگذارد. نگرانی‌هایی که ممکن است لازم باشد با پزشک خود صحبت کنید عبارت‌اند از:

- ترس از بازگشت سرطان
- احساس غمگینی، ناامیدی یا ناتوانی
- احساسی ناخوشایند نسبت به تغییرات بدن
- استرس، افسردگی یا اضطراب

شریک زندگی شما نیز ممکن است این احساسات را تجربه کند. درباره احساسات و نگرانی‌های خود، از جمله اینکه چگونه می‌توانند بر سلامت جنسی تأثیر بگذارند، 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 جنسی 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. این توصیه‌ها به موارد زیر بستگی دارد:

- سابقه جنسی شما، از جمله اینکه چقدر از نظر جنسی سالم هستید و مشکلات یا چالش‌هایی که در گذشته داشته‌اید
- وضعیت تأهل
- انواع روابط فعلی در زندگی شما
- پزشک در مورد هر مشکلی با شما صحبت خواهد کرد. آنها همچنین ممکن است شما را معاینه کنند و آزمایشاتی را انجام دهند. گزینه‌های درمانی برای مشکلات جنسی عبارت‌اند از:
- داروهای درمان اختلال نعوظ. این داروها می‌توانند به شما کمک کنند نعوظ داشته باشید و آن را برای مدت‌زمان کافی برای داشتن رابطه جنسی حفظ کنید. این داروها عبارت‌اند از سیلدنافیل (ویاگرا)، تادالافیل (سیالیس) و

واردنافیل (لویترا). شما می‌توانید به طور روزانه یا فقط زمانی که به رابطه جنسی علاقه دارید از اینها استفاده کنید. تمرینات کف لگن. این تمرین‌ها روی عضلات ناحیه تناسلی شما کار می‌کنند. آنها همچنین می‌توانند به شما در کنترل روده و مثانه در صورت بی‌اختیاری کمک کنند.

تزریق آلت تناسلی. ممکن است با استفاده از یک سوزن کوچک به آلت تناسلی خود دارویی تزریق کنید تا نعوظ داشته باشید. داروها جریان خون را در آلت تناسلی افزایش می‌دهند و عبارت‌اند از:

- آلپروستادیل (به نام Edex ، Caverject یا Muse)

- پاپاورین (چند نام تجاری)

کاشت آلت تناسلی. پزشک دستگاهی را داخل آلت تناسلی شما قرار می‌دهد. در صورت تمایل می‌توانید از دستگاه برای نعوظ استفاده کنید.

دستگاه‌های خلأ. شما یک پمپ کوچک روی آلت تناسلی خود قرار می‌دهید تا به جریان خون در آن کمک کند. این دستگاه می‌تواند به شما کمک کند نعوظ داشته باشید.

حلقه انقباض آلت تناسلی. هنگامی که نعوظ دارید، حلقه‌ای در اطراف پایه آلت تناسلی قرار می‌گیرد تا به حفظ خون در ساقه آلت تناسلی کمک کند. ممکن است همراه با سایر درمان‌های ذکر شده در بالا برای کمک به حفظ نعوظ استفاده شود.

از پزشک خود در مورد خطرات احتمالی و عوارض جانبی گزینه‌هایی که انتخاب می‌کنید، سوال کنید. تیم مراقبت‌های سلامت شما همچنین می‌تواند در مورد 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 مردانی که از سرطان بهبود یافته‌اند

مشاوره زوجین می‌تواند به شما کمک کند که به طور موثر با شریک زندگی خود صحبت کنید. ارتباط بهتر ممکن است به احساسات دشواری که در صمیمیت و رابطه جنسی تداخل دارند کمک کند.