

ابرحامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابرحامی
www.abrhami.ir

سرطان پروستات؛ مدارا با درمان



سرطان پروستات: مدارا با درمان

در این صفحه: در مورد مدارا با اثرات فیزیکی، عاطفی، اجتماعی و مالی سرطان و درمان آن بیشتر خواهید آموخت.

هر درمان سرطان می‌تواند عوارض جانبی یا تغییراتی در بدن و احساس شما ایجاد کند. به دلایل بسیاری، افراد حتی زمانی که درمان یکسانی برای همان نوع سرطان به آنها داده می‌شود، عوارض جانبی مشابهی را تجربه نمی‌کنند. این می‌تواند پیش‌بینی احساس شما در طول درمان را دشوار کند.

ترس از عوارض جانبی مربوط به درمان طبیعی است. شاید دانستن اینکه تیم مراقبت‌های سلامتی شما برای پیشگیری و تسکین عوارض جانبی فعال خواهد بود، کمک‌کننده است. این بخش از درمان سرطان، مراقبت تسکینی یا مراقبت حمایتی نامیده می‌شود. صرف‌نظر از سن یا مرحله بیماری این مراقبت بخش مهمی از برنامه درمانی شما است.

مدارا با عوارض جسمی

عوارض جانبی فیزیکی رایج از هر گزینه درمانی برای سرطان پروستات در بخش **انواع درمان توضیح داده شده است** درباره عوارض جانبی **سرطان و درمان آن به همراه راه‌های پیشگیری یا کنترل آنها بیشتر بدانید** تغییرات در سلامت جسمانی شما به عوامل مختلفی از جمله مرحله سرطان، طول مدت و دوز درمان و سلامت عمومی شما بستگی دارد. هرگونه بحث در مورد عوارض جانبی باید **باروری، سلامت جنسی و عملکرد** مشکلات مربوط به ادرار را نیز پوشش دهد.

با تیم مراقبت‌های سلامتی خود به‌طور منظم در مورد احساسات صحبت کنید. مهم است که آنها را در مورد هرگونه عوارض جانبی جدید یا تغییر در عوارض جانبی موجود آگاه کنید. اگر آنها بدانند چه احساسی دارید، می‌توانند راه‌هایی برای تسکین یا مدیریت عوارض جانبی پیشنهاد دهند تا به شما کمک کنند احساس راحتی بیشتری داشته باشید و به‌طور بالقوه از بدتر شدن عوارض جانبی جلوگیری کنید.

ممکن است برای شما مفید باشد که عوارض جانبی خود را پیگیری کنید، بنابراین صحبت در مورد هرگونه تغییر با تیم مراقبت‌های سلامتی آسان‌تر است. درباره **اینکه چرا پیگیری عوارض جانبی مفید است** بیشتر بیاموزید.

گاهی اوقات، عوارض جانبی ممکن است پس از پایان درمان ادامه یابد. پزشکان به این علائم، عوارض طولانی مدت می‌گویند. عوارض جانبی که ماه‌ها یا سال‌ها پس از درمان رخ می‌دهد، **عوارض دیررس نامیده می‌شود** درمان عوارض جانبی طولانی مدت و عوارض دیررس بخش مهمی از مراقبت‌های بهبودی است. با مطالعه بخش **مراقبت‌های بعدی** این راهنما یا صحبت با پزشک خود بیشتر بیاموزید.

مقابله با عوارض جنسی

درمان سرطان پروستات می‌تواند بر سلامت جنسی شما تأثیر بگذارد. برخی از عوارض جانبی جنسی ممکن است موقتی باشند و در عرض یک سال پس از درمان از بین بروند، اما برخی از آنها می‌توانند طولانی مدت باشند. عوارض جانبی که سلامت جنسی را تغییر می‌دهند می‌توانند از نظر روحی، عاطفی و جسمی روی فرد تأثیر بگذارند. با تیم مراقبت‌های سلامتی خود در مورد اینکه چگونه درمان شما بر سلامت جنسی شما تأثیر می‌گذارد، صحبت کنید. اگر شریک جنسی دارید، گفتگوی صادقانه با او در مورد آنچه شما را نگران می‌کند و انتظار دارید چه اتفاقی بیفتد می‌تواند به شما کمک کند.

- **از دست دادن میل جنسی.** درمان‌هایی که تستوسترون را کاهش می‌دهند می‌توانند میل جنسی شما را کاهش دهند. این کاهش، باعث می‌شود که شما کمتر به صمیمیت فیزیکی و رابطه جنسی علاقه‌مند شوید. همچنین می‌تواند باعث اختلال نعوظ شود. هیچ درمان پزشکی برای افزایش میل جنسی وجود ندارد، اما درمان‌هایی که باعث کاهش تستوسترون می‌شوند ممکن است به‌طور موقت متوقف شوند تا سطح تستوسترون دوباره افزایش یابد. خوشبختانه، میل جنسی تحت تأثیر عوامل دیگری مانند رضایت از رابطه، عزت نفس و سلامت روانی نیز قرار دارد. از آنجایی که میل به‌طور قابل توجهی با از دست دادن تستوسترون کاهش می‌یابد، مهم است یاد بگیرید چگونه این شرایط را مدیریت کنید.
- **اختلال در نعوظ.** اختلال نعوظ یا ED زمانی است که نمی‌توانید نعوظ آلت تناسلی را داشته باشید یا حفظ کنید. داروهایی برای کمک به درمان این عارضه و همچنین وسایل پزشکی مانند شیاف و پمپ آلت تناسلی یا ایمپلنت وجود دارد.

- **منی کمتر و ارگاسم خشک.** درمان ممکن است باعث شود که ارگاسم شما منی کمتری داشته باشد. برخی از درمان‌ها ممکن است منجر به ارگاسم بدون منی شوند. وقتی این اتفاق می‌افتد، به آن ارگاسم خشک می‌گویند. کم‌بودن یا نداشتن مایع منی بر احساس لذت فرد در هنگام ارگاسم تأثیری ندارد. با این حال، بر شانس شما برای داشتن فرزند تأثیر می‌گذارد.

- **آلت تناسلی کوچک‌تر** برخی از بیماران ممکن است متوجه شوند که آلت تناسلی آنها پس از درمان، به‌ویژه پس از برداشتن پروستات، تا یک اینچ کوچک می‌شود. برخی تحقیقات نشان داده‌اند که این عارضه موقتی است و آلت تناسلی بعد از یک سال اندازه خود را به دست می‌آورد. اگر این اتفاق برای شما افتاد، با تیم مراقبت‌های سلامتی خود در مورد توان بخشی آلت تناسلی و راه‌هایی می‌تواند به بهبود سلامت آلت تناسلی شما کمک کند، صحبت کنید.

راه‌های زیادی وجود دارد که می‌توانید عوارض جانبی جنسی سرطان پروستات را مدیریت کنید. اولین قدم آن است که با تیم مراقبت‌های سلامتی در مورد سلامت جنسی خود صحبت کنید، حتی اگر باعث ناراحتی شما شود. بهبودی جنسی بخش مهمی از کیفیت زندگی است و تیم مراقبت‌های سلامتی شما می‌تواند شما را به منابع کمک راهنمایی کند.

همچنین مهم است که در مورد برانگیختگی و صمیمیت جنسی به طرق مختلف فکر کنید. ممکن است بیشتر طول بکشد تا برانگیخته شوید، ممکن است در مورد سرطان احساس پریشانی یا اضطراب کنید، و ممکن است از صحبت کردن با همسران در مورد تغییرات در تصویر بدن یا عملکرد نعوظ خود ناراحت باشید. اغلب، تمرکز بر سایر اشکال صمیمیت و لمس حسی، مانند بوسیدن و در آغوش گرفتن، برای تقویت ارتباط و ایجاد حس نزدیکی و رضایت مفید است. مهم‌تر از همه، زمانی را برای برقراری ارتباط با شریک زندگی خود اختصاص دهید و در صورت نیاز به دنبال کمک باشید.

مدارا با اثرات عاطفی و اجتماعی

بعد از تشخیص سرطان ممکن است اثرات عاطفی و اجتماعی داشته باشید. این ممکن است شامل برخورد با انواع احساسات، مانند غم و اندوه، اضطراب، یا عصبانیت، یا مدیریت سطح استرس شما باشد. گاهی اوقات، افراد برای بیان احساسشان به عزیزان خود مشکل دارند. برخی دریافته‌اند که صحبت با یک مددکار اجتماعی سرطان‌شناسی، مشاور یا یکی از اعضای روحانی می‌تواند به آنها کمک کند تا راه‌های مؤثرتری برای مقابله و صحبت در مورد سرطان پیدا کنند.

همچنین می‌توانید [راهنمای مقابله](#) با اثرات عاطفی و اجتماعی را در بخش جداگانه‌ای از این وبسایت بیابید. این بخش شامل منابع بسیاری برای یافتن پشتیبانی و اطلاعات برای رفع نیازهای شما است.

مدارا با هزینه‌های مراقبت از سرطان

درمان سرطان می‌تواند گران باشد. ممکن است منبع استرس و اضطراب برای افراد مبتلا به سرطان و خانواده‌های آنها باشد. علاوه بر هزینه‌های درمان، بسیاری از مردم متوجه می‌شوند که هزینه‌های اضافی و برنامه‌ریزی نشده مربوط به مراقبت خود را نیز دارند. برای برخی افراد، هزینه بالای مراقبت‌های پزشکی آنها را از پیروی یا تکمیل برنامه درمان سرطان باز می‌دارد. این می‌تواند سلامت آنها را به خطر بیندازد و ممکن است در آینده منجر به هزینه‌های بالاتر شود. بیماران و خانواده‌های آنها تشویق می‌شوند تا در مورد نگرانی‌های مالی با یکی از اعضای تیم مراقبت‌های سلامتی خود صحبت کنند. در بخش جداگانه‌ای از این وبسایت درباره [مدیریت ملاحظات مالی بیشتر](#) بدانید.

مدارا با موانع مراقبت

برخی از گروه‌های مردم نرخ‌های متفاوتی از موارد جدید سرطان را تجربه می‌کنند و نتایج متفاوتی را از تشخیص سرطان خود تجربه می‌کنند. به این تفاوت‌ها «اختلافات سرطانی» می‌گویند. نابرابری‌ها تا حدی ناشی از موانع موجود در دنیای واقعی برای مراقبت‌های پزشکی باکیفیت و [عوامل اجتماعی تعیین‌کننده سلامت](#) است، مانند محل زندگی یک فرد و دسترسی به غذا و مراقبت‌های بهداشتی.

اگر در دریافت مراقبت‌های موردنیاز خود مشکل دارید، با یکی از اعضای تیم مراقبت‌های سلامتی خود صحبت کنید یا [منابع دیگری را جستجو کنید که به حمایت از افراد محروم از نظر پزشکی کمک می‌کند](#).

با تیم مراقبت‌های سلامتی خود در مورد عوارض جانبی صحبت کنید

قبل از شروع درمان، با پزشک خود در مورد عوارض جانبی احتمالی صحبت کنید. پرسیدن:

- کدام عوارض بیشتر محتمل است؟
- چه زمانی احتمال وقوع آنها وجود دارد؟
- برای پیشگیری یا تسکین آنها چه کنیم؟
- در مورد عوارض جانبی چه زمانی و با چه کسی تماس بگیریم؟

حتماً در مورد هرگونه عوارض جانبی که در طول درمان و پس از آن رخ می‌دهد، به تیم مراقبت‌های سلامتی خود اطلاع دهید. حتی اگر فکر نمی‌کنید عوارض جانبی جدی باشد، مهم است که علائم را به تیم درمان اطلاع دهید. این بحث باید شامل اثرات فیزیکی، عاطفی، اجتماعی و مالی سرطان باشد.

مراقبت از یک عزیز مبتلا به سرطان

اعضای خانواده و دوستان اغلب نقش مهمی در مراقبت از فرد مبتلا به سرطان پرستات دارند. مراقبین می‌توانند به بیمار حمایت فیزیکی، عملی و عاطفی ارائه دهند، حتی اگر در مکانی دور از بیمار زندگی کنند. مراقب بودن نیز می‌تواند استرس را و از نظر عاطفی چالش برانگیز باشد. یکی از مهم‌ترین وظایف مراقبین، [مراقبت از خود است](#)

مراقبین ممکن است طیف وسیعی از مسئولیت‌ها را به صورت روزانه یا بر حسب نیاز داشته باشند، از جمله:

- ارائه حمایت و تشویق
- صحبت با تیم مراقبت‌های سلامتی
- دادن داروها
- کمک به مدیریت علائم و عوارض جانبی
- هماهنگی نوبت‌های پزشکی
- حمل و نقل به محل درمان
- کمک در وعده‌های غذایی
- کمک به کارهای خانه
- رسیدگی به مسائل بیمه و صورت حساب

یک طرح مراقبتی می‌تواند به مراقبین کمک کند تا سازماندهی شده و به شناسایی فرصت‌هایی برای واگذاری وظایف به دیگران کمک کند. ممکن است مفید باشد که از تیم مراقبت‌های سلامتی بپرسید که در طول درمان و بعد از درمان چه مقدار مراقبت در خانه و با انجام وظایف روزانه مورد نیاز است.