

07

فهم المشاكل الجنسية التالية لعلاج سرطان البروستاتا

معلومات للرجال وشريكاتهم/شركائهم عن الآثار الجانبية الجنسية
المحتملة لعلاج سرطان البروستاتا وكيفية إدارتها.



Prostate Cancer
Foundation
of Australia

المشاكل الجنسية التالية لعلاج سرطان البروستاتا

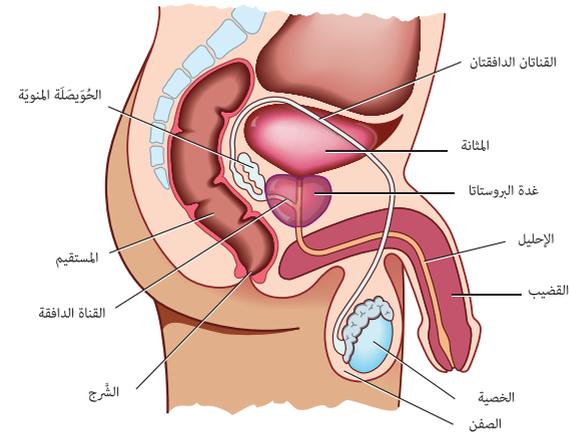
ما هو سرطان البروستاتا؟

البروستاتا هي غدة صغيرة عند الرجال تقع أسفل المثانة وأمام المستقيم، محيطة بالإحليل، أي الممر الذي ينقل البول والمني من المثانة عبر القضيب إلى خارج الجسم. تشكل غدة البروستاتا جزءاً من الجهاز التناسلي الذكري (انظر الرسم).

تفرز البروستاتا بعضاً من السائل الذي يتكون منه المني الذي يغذي الحيوان المنوي ويحميه. وتحتاج البروستاتا إلى هرمون التستوستيرون الذكري لتنمو وتتطور، وهو الهرمون الذي تنتجه الخصيتان.

عند البالغين عادة ما تكون غدة البروستاتا بحجم حبة الجوز ومن الطبيعي أن تزداد حجماً مع تقدم الرجال في السن، مما يسبب المشاكل في بعض الأحيان، منها على سبيل المثال صعوبة التبول.

الجهاز التناسلي الذكري



يحدث سرطان البروستاتا عندما تتطور خلايا غير طبيعية في البروستاتا، وهذه الخلايا لديها القدرة على الاستمرار في التكاثر، وقد تنتشر خارج البروستاتا. تسمى السرطانات التي تنحصر في البروستاتا بسرطان البروستاتا الموضعي، وإذا امتد السرطان إلى الأنسجة المحيطة المجاورة للبروستاتا أو إلى العقد اللمفية الحوضية، يطلق عليه سرطان البروستاتا المتقدم موضعياً. وفي بعض الأحيان يمكن أن ينتشر السرطان إلى أجزاء أخرى من الجسم بما في ذلك أعضاء أخرى وعقد لمفية (خارج الحوض) والعظام. وهذا ما يسمى بسرطان البروستاتا المتقدم أو النقلي. إلا أن معظم سرطانات البروستاتا تنمو ببطء شديد ويبقى حوالي 95% من الرجال على قيد الحياة لمدة 5 سنوات على الأقل بعد تشخيصهم بالمرض، وخاصة إذا تم تشخيصهم بسرطان البروستاتا الموضعي.

1. المقدمة..... 4
2. رحلتك مع سرطان البروستاتا..... 4
3. فهم الوظيفة الجنسية للذكور..... 5
4. الآثار الجانبية الجنسية وكيفية التعامل معها..... 7
5. خلل وظيفة الانتصاب..... 7
6. العقم..... 11
7. تغيرات في النشوة الجنسية والقذف..... 11
8. تغييرات في طول القضيب..... 13
9. انخفاض الدافع الجنسي (انخفاض الرغبة)..... 13
10. الاعتناء بنفسك..... 14
11. الحميمة والعلاقات..... 16
12. بناء العلاقة الحميمة أولاً..... 16
13. التأني..... 16
14. إذا لم يكن لديك شريكة/شريك حياة..... 17
15. بدء علاقة شخصية جديدة..... 17
16. إذا كنت تنتمي إلى مجتمع الميم..... 17
17. طلب المساعدة..... 18
18. المصادر..... 19
19. المسرد..... 20
20. الملاحظات..... 22

المشاكل الجنسية التالية لعلاج سرطان البروستاتا

07

1. المقدمة

هذا الكتيب مخصص للرجال الذين تلقوا أو هم على وشك تلقي العلاج من سرطان البروستاتا، وهو يحتوي على معلومات تساعدك على فهم المشكلات الجنسية المتعلقة بعلاجك والتعامل معها. وقد ترغب شريكة/شريك حياتك أيضاً في قراءة هذا الكتيب لكون المشكلات هذه خاصة بالأزواج.

رحلتك مع السرطان

من الشائع أن تراجع عدداً من مقدمي الرعاية الصحية المتخصصين بعد تشخيصك بسرطان البروستاتا، يعملون معاً على اختلاف تخصصاتهم كفريق رعاية صحية واحد (يعرف أحياناً بالفريق متعدد التخصصات). يشتمل هذا الفريق على مهنين في مجال الصحة يشاركون في تشخيص السرطان لديك ومعالجته، والتحكم في أعراض المرض والآثار الجانبية ومساعدتك في التكيف مع مشاعرك ومخاوفك أثناء رحلتك مع المرض.

تختلف تجربة السرطان من شخص إلى آخر، حتى بالنسبة للمصابين بنفس النوع منه. وقد تختلف رحلتك مع سرطان البروستاتا عن غيرك اعتماداً على درجته (مدى عدوانيته) ومرحلته (مدى انتشاره) وأي حالات مرضية كامنة لديك.

رحلتك مع سرطان البروستاتا



وكما يوضح الرسم البياني أعلاه فقد يكون من المفيد التفكير في تجربة السرطان كمرحلة مختلفة: الكشف والتشخيص والعلاج ومتابعة الرعاية، وإما الحياة بعد السرطان أو الحياة مع سرطان البروستاتا المتقدم. تعامل مع كل مرحلة على حدة حتى تتمكن من تبسيط هذا الموقف الذي يبدو مدمراً إلى خطوات أصغر يمكن التعامل معها بسهولة أكثر.

سيركز فريق الرعاية الصحية المعنتي بك منذ لحظة اكتشاف إصابتك بسرطان البروستاتا على نجاتك في كل جانب من جوانب صحتك وعافيتك أثناء تعايشك مع السرطان وما بعده. وتشمل النجاة أيضاً عائلتك وأحبائك.

2. فهم الوظيفة الجنسية للذكور

من المفيد معرفة الأوجه المختلفة للوظيفة الجنسية عند الذكور بغرض الحصول على فهم كامل لكيفية تأثير سرطان البروستاتا أو علاجه عليك.

الرغبة الجنسية - الدافع الجنسي أو الشبق

هرمون التستوستيرون هو المسؤول الرئيسي عن تحريك رغبتك الجنسية، وهو هرمون يتم إنتاجه بشكل رئيسي في الخصيتين. ينخفض الدافع الجنسي مع انخفاض مستويات التستوستيرون في الجسم وقد يكون هذا الانخفاض ناجماً عن المرض أو العلاج.

هناك بالإضافة إلى ذلك عدة عوامل أخرى تؤثر على الرغبة الجنسية منها الإجهاد والتوتر والاكتئاب النفسي ومشكلات في العلاقات الشخصية وصعوبات الانتصاب والألم وبعض الأدوية.

وظيفة الانتصاب - قدرتك على بلوغ الانتصاب والحفاظ عليه

عندما يُثار الرجل جنسياً، يبعث مخه رسائل عبر الحبل الشوكي إلى الأعصاب الموجودة بالقرب من البروستاتا بأن تقوم الأوعية الدموية بالسماح لمزيد من الدم بالدخول إلى الأسطوانتين الإسفنجيتين على جانبي القضيب تعرفان طبيياً بمصطلح الجسمين الكهفيين للقضيب. ويؤدي امتلاء هاتين الأسطوانتين بالدم وتمددهما إلى حدوث الانتصاب. يعرف أي تأثير سلبي على هذه العملية لأي سبب كان باسم خلل وظيفة الانتصاب. ويحدث ذلك عندما يفقد المرء قدرته على بلوغ الانتصاب أو الاحتفاظ به صلباً بما يكفي لمزاولة الجماع أو للإبلاج.

المشاكل الجنسية التالية لعلاج سرطان البروستاتا

07

مقطع عرضي للقضيب

3. الآثار الجانبية الجنسية وكيفية التعامل معها

خلل وظيفة الانتصاب

تسمى أي صعوبات في بلوغ الانتصاب أو الحفاظ عليه بخلل وظيفة الانتصاب. بوسع العديد من العوامل أن تسهم في خلل وظيفة الانتصاب بما في ذلك:

- أمراض مثل داء السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية أو ارتفاع ضغط الدم
- عوامل معيشية مثل التدخين، والإفراط في شرب الكحول، والسمنة، أو قلة ممارسة الرياضة
- المشكلات النفسية أو العاطفية مثل الإجهاد والتوتر أو الاكتئاب النفسي ومشاكل في العلاقات الشخصية
- علاج سرطان البروستاتا.

تعتبر مشاكل الانتصاب من الآثار الجانبية الشائعة لعلاجات سرطان البروستاتا بما فيها الجراحة والاستئصال والعلاج بالهرمونات أو العلاج بالحرمان من الأندروجين.

الجراحة وخلل وظيفة الانتصاب

فقدان القدرة على الانتصاب أمر شائع بعد الجراحة، على الأقل في بداية الأمر. ستعتمد قدرتك على بلوغ الانتصاب على الجراحة (ما إذا تم المساس بالحزم العصبية التي تتحكم في الانتصاب)، ومدى سلامة وظيفة الانتصاب قبل الجراحة، والحالات الصحية الأخرى التي قد تعاني منها والأدوية التي قد تتناولها. من الطبيعي أن يستغرق تحسن وظيفة الانتصاب ما بين 18 إلى 24 شهرًا.

العلاج الإشعاعي وخلل وظيفة الانتصاب

على عكس الجراحة، ليس في العادة للعلاج الإشعاعي تأثير فوري على وظيفة الانتصاب، فإذا حدثت مشاكل فيها فسوف تتطور تدريجياً في حوالي الشهر السادس إلى الثامن عشر بعد بدء العلاج وتزداد سوءاً في السنوات التالية، وسببها الضرر التدريجي المتنامي الناجم عن الاستئصال للأوعية الدموية والأعصاب المؤدية إلى القضيب. فإذا كنت تتناول أيضاً علاجاً بالهرمونات، سيؤثر ذلك على قدرتك على بلوغ الانتصاب.

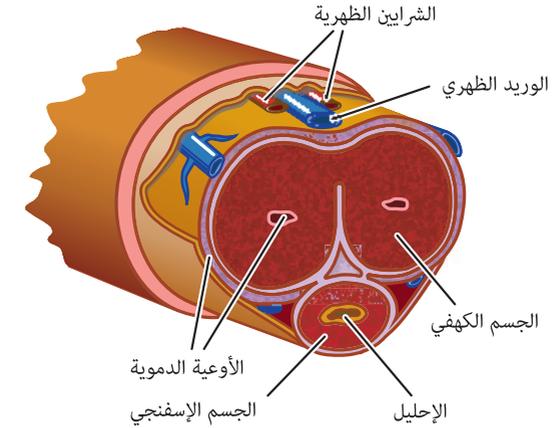
العلاج بالهرمونات وخلل وظيفة الانتصاب

يعمل العلاج بالهرمونات من خلال خفض مستوى التستوستيرون، والذي هو هرمون الذكورة الذي ينتج في الخصيتين، وهو ضروري للتكاثر والوظيفة الجنسية لدى الذكور. قد يؤثر فقدان هرمون التستوستيرون على قدرتك على بلوغ الانتصاب والحفاظ عليه، بالإضافة إلى اهتمامك بالجنس (الدافع الجنسي أو الرغبة الجنسية).

العوامل الأخرى التي تساهم في خلل وظيفة الانتصاب

يمكن لسنك ومدى جودة وظيفة الانتصاب قبل بدء علاج سرطان البروستاتا أن يؤثر على مدى جودة استعادتك لها بعد العلاج، كما يعتمد استعادتها أيضاً على نوع سرطان البروستاتا الذي أصبت به ونوع العلاج الذي تحصل عليه.

فعلى سبيل المثال يحتمل أن يستعيد الرجال الأقل سناً ممن لم يعانون من أية مشكلات في بلوغ الانتصاب قدرتهم على ذلك بصورة أسهل مقارنة بالرجال الأكبر سناً الذين كانوا يعانون أصلاً من مشاكل في وظيفة الانتصاب.



هزة الجماع والقذف

بعد التحفيز الجنسي المستمر، يبلغ الرجال عادة هزة الجماع، التي تصاحبها تقلصات منتظمة لعضلات الحوض يتبعها قذف السائل المنوي حيث يُدفع السائل المنوي عبر الإحليل خارجاً من الفتحة في نهاية القضيب. يوجد صمام عند فتحة المثانة لمنع السائل المنوي من التدفق عائداً إلى المثانة، وللمنع البول والسائل المنوي من المرور عبر الإحليل معاً في نفس الوقت.

ملحوظة: تختلط الحيوانات المنوية مع سائل من الحويصلات المنوية والبروستاتا قبل القذف، ويتكون السائل المنوي من الحيوانات المنوية والسائل المنوي المختلطان معاً.

فترة ارتخاء العضلات وانقباض الأوعية الدموية - الفترة التالية لهزة الجماع

يرتخي الانتصاب بعد هزة الجماع والقذف، ويدخل بعدها الرجل في مرحلة الجموح لا يمكن خلالها حدوث انتصاب أو قذف آخر لبعض الوقت. تمتد فترة الجموح مع التقدم في السن، ومع أن الشاب يستطيع معاودة الانتصاب خلال بضعة دقائق إلا أن الرجل الأكبر سناً قد يحتاج إلى عدة ساعات أو أيام قبل أن يبلغ انتصاباً مجدداً.

المشاكل الجنسية التالية لعلاج سرطان البروستاتا

07

إذا كنت تعاني بالفعل من مشاكل في بلوغ الانتصاب أو الحفاظ عليه بسبب حالات مرضية أخرى مثل أمراض القلب والأوعية الدموية، فمن المحتمل أن تزداد هذه المشاكل سوءاً أو قد تفقد وظيفة الانتصاب تماماً بعد علاج سرطان البروستاتا.

يجب استخدام هذه الأدوية فقط بوصفة طبية وتحت إشراف طبي، وليس من الآمن استخدامها إذا كنت تتناول النترات لمداواة ألم الصدر (الذبح الصدرية). ناقش أمراضك وأدويةك الحالية مع طبيبك.

ستعتمد سرعة مفعول الدواء ومدة استمراره على حالتك الفردية والدواء الذي تتناوله وجرعته، ويجب عليك تجنب الدواء عدة مرات قبل أن تقرر مدى نجاح هذا الخيار العلاجي.

قد لا تكون هذه الأدوية كافية لبلوغ الانتصاب في المراحل المبكرة من تعافيك ولكن قد تتحسن استجابتك لها مع استمرارك في استخدامها. فإذا لم تأتِ الحبوب بالنتيجة المطلوبة فقد يقترح عليك طبيبك أسلوباً مختلفاً لبلوغ الانتصاب.

من المهم الحفاظ على تدفق الدم إلى القضيب لأن ذلك يساعد في الحفاظ على أنسجة الانتصاب بحالة جيدة. يمكنك من وقت لآخر أن تكرر محاولة استخدام الحبوب والعودة إليها عندما تأتي بمفعول.

دواء حقن القضيب: يتم حقن القضيب هذه الأدوية عندما تريد بلوغ الانتصاب، وبوسعها أن تكون فعالة للغاية. لن تحتاج إلى القيام بالاستئارة الجنسية قبل الحقن وقد يحدث الانتصاب خلال 10 دقائق بعد الحقن وأن يستمر عادة ما بين ساعة ونصف ساعة.

وبالرغم من أنه من الممكن تعليمك كيف تقوم بحقن نفسك إلا إن الطريقة تحتاج إلى التمرس ومن الأفضل أن يقوم بتدريبك أحد أفراد فريق الرعاية الطبية من المتخصصين في هذا المجال. لا يكون هذا العلاج فعالاً إلا إذا قمت بحقن الجرعة المناسبة لك من الدواء بالطريقة الصحيحة.

يعاني ما يقرب من ثلث كل الرجال الذين تتعدوا سن الأربعين من ضعف الانتصاب إلى درجة ما، وتزداد هذه المشاكل مع تقدم العمر، ومن المفيد أن تدرك أن التغييرات على وظيفة الانتصاب كانت ستطرأ في وقت ما على كل حالٍ حتى إذا لم يتم تشخيصك بسرطان البروستاتا ولم تخضع للعلاج.

كيف يتم علاج خلل وظيفة الانتصاب؟

هناك مجموعة من العلاجات الطبية لخلل وظيفة الانتصاب، يمكن أن تشمل الأدوية أو أجهزة الانتصاب بالشفط (مضخة القضيب) أو حقن القضيب أو الغرسات. بوسع فريق رعايتك الطبية مناقشة هذه الخيارات معك.

من المهم الإدراك أن عودة الوظيفة الجنسية الجيدة قد لا يعني حدوث انتصاب صلب بما يكفي للإيلاج، بل من الأفضل لك أن تعتبر أن استعادتك لصحتك الجنسية بشكل إيجابي يعادل استعادة علاقتك الحميمة مع شريكة/شريك حياتك. وقد يفيدكما استكشاف نشاطات جنسية أخرى لا تعتمد على بلوغ الانتصاب.

إذا تسبب علاجك من المشكلات الجنسية لك في قلق، يرجى التحدث مع فريق رعايتك الصحية.

تغييرات على طريقة المعيشة

الخطوة الأولى لبلوغ الانتصاب هي الحرص على صحتك البدنية. وبوسع الحصول على التمارين الرياضية الكافية وتناول حمية صحية والاعتناء بالأمراض مثل ارتفاع كولسترول الدم أو داء السكري من النوع الثاني أن تفيد في ذلك. راجع صفحة 14.

كما ويُعدُّ التركيز على إعادة تأسيس الحميمة مع شريكة/شريك حياتك أيضاً جزءاً أساسياً من علاج سرطان البروستاتا.

راجع صفحة 16

عقاقير تؤخذ بالفم

الحبوب: قد تساعدك الأدوية على بلوغ الانتصاب عن طريق زيادة تدفق الدم إلى القضيب بعد التحفيز الجنسي أو الإثارة الجنسية، ومن تلك الأدوية سيلدينافيل (فياجرا) وأفانافيل (سبيدرا) وفاردينافيل (ليفيترا) وتادالافيل (سياليس).

اطلب المساعدة الطبية العاجلة إذا لم يرتخ الانتصاب

يمكن أن تتسبب الأدوية المستخدمة في علاج خلل وظيفة الانتصاب أحياناً في الإصابة بالناعوظ، وهي حالة يستمر فيها الانتصاب لفترة تزيد عن ساعتين ولا يرتخي.

الناعوظ حالة مرضية طارئة يمكنه أن يسبب ضرراً للقضيب. إذا دام الانتصاب لديك لأكثر من ساعتين، اتبع التعليمات التي قدمها لك أخصائي الرعاية الصحية الذي دربك على حقن القضيب، أو توجه إلى أقرب قسم طوارئ.

المشاكل الجنسية التالية لعلاج سرطان البروستاتا

07

الأجهزة

جهاز الانتصاب بالشفط (مضخة القضيب) يمكن استخدام هذا الجهاز إذا لم تكن قادرًا على بلوغ الانتصاب أو الحفاظ عليه، كما قد يقترح عليك استخدامه للمساعدة في الحفاظ على طول قضيبك.

جهاز الانتصاب بالشفط عبارة عن أسطوانة شفافة توضع فوق القضيب ثم تغلق بإحكام، مما يخلق فراغًا من خلال ما يشبه الضخ لسحب الدم إلى القضيب مؤديًا إلى حدوث انتصاب. فإذا رغبت في استخدام الجهاز لممارسة الجماع، سيتعين عليك ارتداء حلقة القضيب. تصنع هذه الحلقات من المطاط وتركب على قاعدة القضيب مجاورة عظم العانة، وتسمح لك بالحفاظ على الانتصاب من خلال منع انسحاب الدم من نسيج القضيب. يجب عليك إزالة الحلقة بعد مرور 30 دقيقة لأن الإبقاء عليها لفترة أطول ينطوي على خطر الإضرار بالقضيب.

استفسر من عضو فريق رعايتك الصحية المتخصص في خلل وظيفة الانتصاب عن أماكن بيع هذه الأجهزة والطريقة الآمنة لاستعمالها. قد يستغرق إتقان الطريقة بعد الوقت ويتطلب تدريبًا وصبرًا.

الأجهزة الجراحية (غرسات القضيب أو الأعضاء الاصطناعية): قد يعرض عليك تركيب قضيب اصطناعي في حالة لم تنجح الخيارات الأخرى، وهو خيار ينطوي على الجراحة. بوسع أعضاء فريق الرعاية الصحية المتخصصين في خلل وظيفة الانتصاب تزويدك بمزيد من المعلومات حول مجموعة الأعضاء الاصطناعية المختلفة المتاحة ومدى ملاءمتها لك.

أحد هذه الأجهزة عبارة عن غرسة قضيبية من ثلاث قطع قابلة للنفخ. يتم غرس أسطوانتين مملوءتين بسائل داخل القضيب، ووضع مضخة صغيرة داخل الصفن ومستودع ملئ بمحلول ملحي داخل منطقة أسفل البطن. عندما يرغب المرء في بلوغ الانتصاب، يقوم بضخ السائل من المستودع إلى الأسطوانتين. وبعد الانتهاء من ممارسة الجماع يفتح صمامًا للسماح بعودة المحلول إلى المستودع.

هناك أجهزة أخرى توفر الانتصاب آليًا إلا أنها تعمل بطريقة مختلفة. عليك طلب النصيحة من فريق رعايتك الصحية.

إعادة تأهيل القضيب بعد استئصال البروستاتا الجذري

إعادة تأهيل القضيب هو استخدام الأدوية و/أو جهاز طبي لتشجيع تدفق الدم إلى الأسطوانتين الإسفنجيتين في القضيب، مما يحسن إمداد نسيج القضيب بالأكسجين. والهدف من ذلك هو الوقاية من الإضرار الدائم بالأنسجة وتحسين استعادة وظيفة الانتصاب بعد العلاج. تشير الأدلة إلى بلوغ نتائج أفضل إذا ما بدأ برنامج التأهيل مبكرًا بعد الجراحة.

يمكن أن تنطوي برامج إعادة تأهيل القضيب على:

- استخدام أدوية على شكل حبوب بعد العلاج أو قبله
- أدوية حقن القضيب
- أجهزة الانتصاب بالشفط (مضخات القضيب)، أو
- المزج بطرق مختلفة بين ما سبق ذكره.

يتكون البرنامج من خطة تهدف لبلوغ عدد معين من حالات الانتصاب أسبوعيًا، ومثله مثل كافة خطط العلاج، سيعتمد البرنامج على احتياجات الفرد وأوضاعه، وسيختلف من طبيب إلى آخر. استفسر من فريق رعايتك الصحية قبل بدء العلاج إذا كان برنامج تأهيل القضيب خيارًا متاحًا لك، ويمكن لفريق رعايتك الصحية ترتيب الإحالات أو التوصيات إلى طبيب أخصائي في هذا المجال.

العقم

بوسع علاج سرطان البروستاتا أن يسبب العقم. إذا كانت الخصوبة أمرًا يهملك، يمكنك طلب إحالتك قبل بدء العلاج إلى خدمة تعرض خيارات الحفاظ على الخصوبة، ومنها خدمات حفظ الحيوانات المنوية. وهي طريقة تجعل من الممكن أن تنجب طفلًا في المستقبل باستعمال الحيوانات المنوية المحفوظة.

استفسر من طبيبك أو أحد أعضاء فريق رعايتك الصحية أو استشاري الخصوبة عن التغييرات التي ستطرأ على خصوبتك والطرق التي يمكنك بها التعامل مع هذه التغييرات.

إدارة تكلفة العلاج

قد يغطي الميديكير والتأمين الصحي الخاص بعضًا من تكاليف تشخيص خلل وظيفة الانتصاب وعلاجه. استفسر من طبيبك ومن شركة التأمين الصحي التي تتعامل معها عما يشملها التأمين وما عليك تسديده من جيبك.

تغيرات في الشهوة الجنسية والقذف

هزة الجماع الجافة

بوسع علاجات سرطان البروستاتا التأثير على هزة الجماع والقذف وتختلف الآثار الجانبية من علاج إلى آخر.

عند إجراء جراحة سرطان تتم إزالة الحويصلات المنوية مع البروستاتا، مما يعني أن الرجل لن ينتج السائل المنوي أو يقذفه عند بلوغه هزة الجماع، ولكنه سيظل يشعر بها.

ومن شأن الاستشعاع أيضًا التأثير على القذف، قد تنخفض كمية السائل المنوي لدى بعض الرجال بمرور الوقت، وقد يؤدي هذا الانخفاض في نهاية الأمر إلى عدم قذف السائل المنوي عند هزة الجماع (مما يعرف بهزة الجماع "الجافة"). وقد لا تطرأ أي تغييرات على القذف عند غيرهم من الرجال أو تكون طفيفة الأثر.

يتحدث الرجال عن تجارب مختلفة مع الشهوة الجنسية بلا قذف، فبعضهم يصف هزة جماع أكثر قوة بينما يشعر غيرهم أن هزتهم صارت أقل حدة وإمتاعًا. وعليك استشارة أحد أفراد فريق رعايتك الصحية في الأمر إذا ضايقك هذه الآثار الجانبية.

المشاكل الجنسية التالية لعلاج سرطان البروستاتا

07

تسرب البول عند هزة الجماع

قد تؤدي الجراحة عند بعض الرجال إلى تسرب البول أثناء بلوغ هزة الجماع، وهو ما يعرف بمصطلح سلس البول في لحظة الذروة الجنسية. قد يساعد تفريغ مثانتك قبل ممارسة الجماع في تقليل احتمال حدوث ذلك. اطلب النصيحة من طبيبك أو أحد أفراد فريق رعايتك الصحية أو ممرض(ة) متخصصة في سرطان البروستاتا إذا كان الأمر يسبب لك أو لشريكك/شريكتك القلق.

الألم أثناء هزة الجماع

يعاني بعض الرجال الذين خضعوا للجراحة أو العلاج الإشعاعي من الألم عند بلوغهم هزة الجماع، ويستقر وضعهم عادة بعد عدد من هزات الجماع. ولكن عليك التحدث مع أحد أفراد فريق رعايتك الصحية إذا استمر شعورك بالألم.

القذف الارتجاعي

القذف الارتجاعي هو تسرب السائل المنوي إلى المثانة أثناء القذف بدلاً من خروجه عبر فتحة القضيب، ثم خروجه من الجسم مع البول عند التبول التالي. وقد يضيئ ذلك لونا ضبابيا على البول، إلا أنه أمر غير ضار. يمكن أن يحدث هذا الأمر للرجال الذين خضعوا لجراحة تدعى استئصال البروستاتا عبر الإحليل (TURP)، التي تنطوي على استئصال بعض النسيج من داخل غدة البروستاتا مع ترك جدارها الخارجي في مكانه.

تغير لون السائل المنوي

إذا خضعت للمعالجة الكيماوية (وهو نوع من العلاج الإشعاعي ينطوي على غرس مواد مشعة داخل البروستاتا) فقد يتغير لون السائل المنوي أو قد يبدو دمويًا خلال الأسابيع الأولى من الإجراء. وذلك ناجم عن تكدم البروستاتا أو نزفها بسبب العلاج. ويمكن لهذا الأمر أن يحدث أيضًا إذا كنت تخضع للعلاج الإشعاعي بحزم الإشعاع الخارجي ولزرع حبيبات الترميز المرجعي. عادة ما يزول الأمر من تلقاء نفسه مع مرور الوقت، فإذا لم يزول أو ساء النزف، عليك التحدث مع أحد أفراد فريق رعايتك الصحية.

تحدث مع أخصائي صحي، مثل عالم نفسي أو معالج/مستشار للمشكلات الجنسية ممن بوسعهم مدك بإستراتيجيات تساعدك في التعامل مع المشاعر بشأن أي تغييرات تطرأ على شعورك بهزة الجماع.

تغييرات في طول القضيب

من أحد الآثار الجانبية المحتملة للجراحة تقلص طول القضيب أثناء الانتصاب و/أو الارتخاء، ويكون ذلك في المتوسط حوالي 1.2 سم. قد تكون الندوب و/أو ضعف عمل الأعصاب أو إمداد الدم سببا في ذلك. بوسع إعادة تأهيل القضيب أن تساعدك من خلال تحسين وظيفة الانتصاب وإمداد الدم والأكسجين إلى أنسجة الانتصاب للحفاظ على صحتها، لذلك تحدث مع طبيبك عن خطة إعادة تأهيل القضيب. يمكنك الحديث مع عالم نفسي أو معالج/مستشار للمشكلات الجنسية، لمساعدتك في التعامل مع مشاعرك بشأن أي تغييرات تطرأ على مظهر قضيبك.

انخفاض الدافع الجنسي (انخفاض الرغبة)

يعد انخفاض الدافع الجنسي أو الرغبة الجنسية من الأعراض الشائعة وقد يسببه العديد من العوامل منها التعب والإجهاد والمشكلات الأسرية، بالإضافة إلى العلاجات التي تخضع لها.

يقوم العلاج بالهرمونات بخفض مستوى التستوستيرون في جسمك مما قد يقلل من رغبتك في ممارسة الجنس. قد تعاني أيضًا من آثار جانبية جسدية أخرى للعلاج بالهرمونات يمكن أن تؤثر على شعورك تجاه نفسك جنسيًا وعلى رغبتك الجنسية. ومن ضمن هذه الآثار الجانبية ضمور العضلات واكتساب الوزن والتورد المفاجئ ونمو نسيج الثديين.

المشاكل الجنسية التالية لعلاج سرطان البروستاتا

4. الاعتناء بنفسك

الجنسانية والعافية النفسية

غالبًا ما يُنظر إلى الجنس على أنه نشاط بدني، في حين أن الجنسية تتعلق أكثر بكيفية رؤيتك لنفسك وشعورك تجاه نفسك من منظور جنسي.

يمكن أن تشكل الآثار الجانبية الجسدية للعلاج تحديًا لك بصفتك ذكر وذلك بعدة طرق، فقد تشعر بأن رجولتك وهويتك الذاتية وإحساسك بالجنسانية قد تغيروا بسبب فقدانك لوظيفة الانتصاب والرغبة الجنسية. وقد لا تكون حالتك النفسية جيدة وأنت تتأقلم مع تشخيصك كمصاب بسرطان، أو ربما كنت تتعامل مع شعورك بالإرهاق وتدني حالتك المزاجية الناجمين عن العلاج. ولهذه الأمور أثر على عافيتك وإحساسك بقيمتك الذاتية وعلى علاقاتك الشخصية.

- غالبًا ما نمتلك طرقنا الخاصة للتعامل مع المواقف الصعبة مثل:
- مناقشة مشاكلنا مع شريكنا/شريكتنا أو مع صديق مقرب لنا
- السعي للحصول على المعلومات والنصح من مصادر موثوقة
- التركيز على الحفاظ على صحتنا
- العمل على الوصول إلى منظور متوازن للوضع.

قد تكون هذه الاستراتيجيات مفيدة، ولكن أحيانًا قد تحتاج أنت وشريكة/شريك حياتك إلى الدعم الإضافي. تحدث مع طبيبك العام أو أحد أفراد فريق رعايتك الصحية الذين بمقدورهم إحالتك إلى الشخص الصحيح القادر على مساعدتك. يمكنك الانضمام إلى إحدى مجموعات الدعم التابعة لنا أو مجتمعنا عبر الإنترنت أو قراءة مواردنا على الموقع pcfa.org.au

النشاط البدني والتمارين الرياضية

للنشاط البدني أهمية كبرى في الحفاظ على صحتك الجسدية والنفسية وتحسينها، ومن المهم أن تمارس بعضه في معظم الأيام وإن لم يكن يوميًا.

يجوز أن تبطل التمارين الرياضية الهادفة تطور سرطان البروستاتا لديك وأن تقلل من الآثار الجانبية لعلاجات أمثال العلاج الكيميائي والعلاج بالهرمونات، بالإضافة إلى المساعدة على تحمل هذه العلاجات. بوسع التمارين الرياضية تحسين جودة الحياة والتخفيف من القلق والاكتئاب النفسي.

أكثر أشكال التمارين الرياضية فعالية هي:

- التمارين المستهدفة للقلب والجهاز التنفسي مثل السير السريع والركوب والدراجات الهوائية والسياحة
- تمارين المقاومة مثل رفع الأثقال وتسلق السلالم وتمارين المقاومة المكثفة.

الحمية والتغذية

بوسع الحمية السليمة والمتوازنة تعزيز قوتك وحيويتك وعافيتك، ودعم إدارتك لتجربة السرطان التي تمر بها، بل وتحسين نتائج علاجه.

لبلوع أفضل نظام غذائي:

- تناول الكثير من الفواكه والخضروات، والأطعمة ذات الحبة الكاملة واللحوم خالية الدسم والأسماك والدواجن ومنتجات الألبان منخفضة الدسم.
- تجنب الدهون الحيوانية والوجبات المصنعة والبسكويت والكعك والفطائر والملح والسكريات المضافة
- اشرب كميات وفيرة من الماء
- حد من شرب الكحول
- اقلع عن التدخين

يمكن العثور على مزيد من المعلومات عن الرفاه والحمية والتمارين الرياضية في نشرة "فهم الصحة والعافية أثناء الإصابة بسرطان البروستاتا" التي يمكن تنزيلها من الموقع pcfa.org.au

المشاكل الجنسية التالية لعلاج سرطان البروستاتا

07

5. الحميمية والعلاقات

علاقاتك الجنسية فردية وخاصة. بعض المصابين بسرطان البروستاتا مرتبطون في علاقة طويلة الأمد، وبعضهم أعزب بدون شريك (ع) جنسي (ع) منتظم (ع)، والبعض الآخر قد يكون قد بدأ علاقة جديدة لتوه، والبعض الآخر لديه أكثر من شريك (ع) جنسي (ع). النشاط الجنسي ليس مهمًا بالنسبة للبعض، بينما بالنسبة للآخرين القدرة على بلوغ الانتصاب مهمة جدًا. يجب أن تناقشا أنت وشريكة/شريك حياتك الأمور المهمة لكليهما، ونقطة بداية الحديث الجيدة هي التفكير في معنى الحياة الجنسية الطبيعية لكما والتأثير المحتمل للعلاج عليها، والتحدث عن هذا الأمر، إذ من المرجح أنكما ستقومان بإعادة التفاوض بشأن حياتكما الجنسية بعد خضوعك للعلاج. ويعني ذلك أنكما قد تفتقدان من أهمية الإبلاج وتركزان أكثر على الطرق المختلفة لمنح المتعة الجنسية وتلقيها أو بناء الحميمية مع الطرف الآخر في العلاقة. والعديد من الأشخاص يجدون في هذا النوع من الجنس إشباعًا ومتعة أكبر من ممارسة الجماع الذي أباوا عليه في السابق.

إن إشراك شريكة/شريك حياتك في القرارات المتعلقة بالعلاج والتحدث صراحة معهم يساعداك على وضع توقعات واقعية. ويبلغ الأزواج الذين يتحدثون بصراحة عن الجنس أن خبراتهم الجنسية أفضل بعد العلاج من غيرهم.

بناء العلاقة الحميمة أولاً

من المفيد أن تركز على علاقتك وعلى تأسيس الحميمية أولاً، بدلا من التفكير في الفعل الجنسي فقط. ومن بعض وسائل تأسيس الحميمية مع شريكة/شريك حياتك:

- قضاء بعض الوقت معاً
- التركيز على العلاقة ككل بدلاً من التركيز على ممارسة الجنس
- الخروج معاً في موعد
- تبادل الهدايا
- مزاولة بعض الأنشطة مع بعضكما البعض

التأني

لست مضطراً لممارسة الجنس على الفور، بل أبدأ ببطء عن طريق العناق أو تدليك بعضكم البعض في المرات القليلة الأولى. كن صبوراً، وأدرك أن استعادة الحميمية بينك وبين شريكة/شريك حياتك قد يستغرق وقتاً.

يمكنك أيضاً أن تمنح المتعة الجنسية وتلقاها من خلال:

- أجزاء مختلفة من الجسم للشهوة الجنسية (مثل الثديين أو الأذنين أو الفخذين)
- ممارسة الجماع عن طريق الفم
- المعدات المساعدة (مثل الهزاز)
- الصور والقصص المثيرة
- التخييلات الجنسية
- الاستمناء المتبادل باليد.

إذا لم يكن لديك شريكة/شريك حياة

قد ترغب في استئناف حياتك الجنسية عاجلاً إذا لم يكن لديك شريكة/شريك جنسي منتظم، وهذا أمر متوقع كتعبير طبيعي عن مشاعرك الجنسية.

بناء علاقة شخصية جديدة

يعتبر التواصل أمراً رئيسياً هاما إذا بدأت علاقة جديدة بعد خضوعك لعلاج سرطان البروستاتا، ويمكنك إخبار هذا الشخص عن كيفية تأثير السرطان عليك جسدياً وعاطفياً. من المهم التأني وتأسيس الحميمية مع شريكة/شريك جديد، وقد يكون من الصعب مناقشة هذه التغييرات مع شخص جديد عليك. لا تستعجل الأمور وأخبرهم متى شعرت أنك مستعد لذلك. لست مضطراً لإخبارهم بكل شيء مرة واحدة.

إذا كنت تنتمي إلى مجتمع الميم

يمكن أن تؤثر المشكلات الجنسية الناجمة عن علاج سرطان البروستاتا لدى أفراد مجتمع الميم على علاقاتهم وصحتهم العقلية والنفسية. فالبروستاتا نفسها والمنطقة المحيطة بها تعتبر منطقة شبقية أو شهوية، وبالتالي من شأن إزالتها جراحياً أن تغير من طريقة شعورك بالجماع عن طريق الشرج. بالإضافة إلى ذلك يمكن أن تتسبب الجراحة والعلاجات الأخرى في خلل وظيفة الانتصاب وانكماش طول القضيب وهزات الجماع الجافة.

إلا أنه ولحسن الحظ تبين الدراسات أن أفراد مجتمع الميم قادرون على ممارسة الجنس والحميمية بصورة ناجحة بعد نجاحهم من السرطان، وهناك دعم متخصص متاح إذا احتجت له.

من المهم أن تناقش الموضوع مع شركائك الجنسيين بصراحة، وقد ترغب أيضاً في الحصول على دعم من أخصائي علاج المشكلات الجنسية. أما للحصول على الاستشارة والإحالة، يرجى التواصل مع QLife، وهي خدمة مصممة خصيصاً لأعضاء مجتمع الميم. اطلع على الموقع qlife.org.au أو اتصل على الرقم 1800 184 527. يمكنك أيضاً العثور على مزيد من المعلومات في نشرة "فهم سرطان البروستاتا لدى أعضاء مجتمع الميم" التي يمكن تنزيلها من الموقع pcfa.org.au

المشاكل الجنسية التالية لعلاج سرطان البروستاتا

6. المصادر

Cancer Australia. Sexuality, intimacy and cancer. www.cancercouncil.com.au/wp-content/uploads/2014/05/UCPUBS1.pdf

Gilbert E. Perz J and Ussher JM. Talking about sex with health professionals: the experience of people with cancer and their partners, Eur J of Cancer Care 2016 25(2):280-293. www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25040442

Green TP, Saavedra-Belaunde J and Wang R. Ejaculatory and Orgasmic Dysfunction Following Prostate Cancer Therapy: Clinical Management. Med Sci. (Basel). 2019 7(12):109-121. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6950339/pdf/medsci-07-00109.pdf

Healthy Male. Erectile Dysfunction fact sheet. www.healthymale.org.au/files/resources/erectile_dysfunction_fact_sheet_healthy_male_2019.pdf

Perz J Ussher JM Gilbert E *et. al.* Feeling well and talking about sex: psycho-social predictors of sexual functioning after cancer, BMC Cancer. 2014 14(228):22-47. www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24673768

Prostate Cancer UK. Sex and relationships. www.prostatecanceruk.org/prostate-information/living-with-prostate-cancer/sex-and-relationships

Qin F, Wang S, Li J, *et. al.* The Early Use of Vacuum Therapy for Penile Rehabilitation After Radical Prostatectomy: Systematic Review and Meta-Analysis. Am J Mens Health. 2018 12(6):2136-2143. www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30182794

Salonia A, Adaikan G, Buvat J. *et. al.* Sexual Rehabilitation After Treatment For Prostate Cancer-Part 2: Recommendations From the Fourth International Consultation for Sexual Medicine (ICSM 2015). 2017 J Sex Med 14(3):297-315. www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28262100

Ussher M, Perz J, Gilbert E, *et. al.* Renegotiating sex and intimacy after cancer. Cancer Nurs. 2013 36(6):454-462. www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23151502

اطلب المساعدة

قد تبدو مناقشة حياتك الجنسية مع فريق رعايتك الصحية أمرًا صعبًا، إلا أنه من المهم أن تعرف جميع الحقائق قبل بدء العلاج، وذلك لأن علاج خلل وظيفة الانتصاب يأتي بنتائج أفضل إذا بدأته بأسرع ما يمكن بعد انتهاء علاج سرطان البروستاتا. وستحتاج أيضًا أن تناقش مع فريق رعايتك الصحية متى يصبح من الآمن عليك، بناءً على حالتك، أن تعود إلى ممارسة الجنس.

من ضمن الأسئلة التي يمكنك طرحها على فريق رعايتك الصحية:

- كيف سيؤثر علاجي على حياتي الجنسية؟
- كيف سيؤثر علاجي على خصوبي؟
- ما احتاج للقيام به إذا كنت راغبًا في التخطيط للإنجاب بعد العلاج؟
- ما يمكنني القيام به قبل العلاج لتقليل أي آثار جانبية على حياتي الجنسية؟
- ما يمكن القيام به بعد العلاج للتعامل مع أي آثار جانبية على حياتي الجنسية؟
- هل هناك رجال آخرون يمكنني التحدث معهم عن تجربتهم مع سرطان البروستاتا؟

يمكن أن يفيدك طلب الدعم والمشورة من الرجال الذين يعانون من مواقف مشابهة لموقفك في التعامل مع الآثار الجانبية. توجد مجموعات دعم مرضى سرطان البروستاتا في كافة أنحاء أستراليا.

يمكن لطبيبك العام مساعدتك أنت وأفراد أسرتك في إدارة احتياجاتك الصحية الجسدية والعاطفية خلال رحلتك مع السرطان، بما في ذلك مساعدتك في التعامل مع المشكلات الجنسية.

يمكنك أيضًا التحدث إلى:

- منسق رعاية مرضى السرطان
- عالم نفسي
- ممرضة
- عامل اجتماعي
- طبيب الصحة الجنسية
- مرشد القضايا الجنسية
- أخصائي العلاج الطبيعي
- خدمة متخصصة في الحالات النفسية الجنسية.

المشاكل الجنسية التالية لعلاج سرطان البروستاتا

07

7. مسرد المصطلحات

النجاة - صحة الشخص وحياته ما بعد تشخيص السرطان وعلاجه، ومن النواحي التي يشملها المصطلح رعاية المتابعة، والتأثيرات المتأخرة للعلاج، والسرطانات الثانوية، وعوامل جودة الحياة.

الإحليل - الأنبوب الذي ينقل البول والسائل المنوي عبر القضيب إلى خارج الجسم.

جراح الجهاز البولي - جراح يعالج الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الجهاز البولي، بما في ذلك مشاكل الكلى والمثانة والبروستاتا والأعضاء التناسلية.

المعالجة الكيماوية - نوع من العلاج الإشعاعي الذي ينطوي على غرس مادة مشعة مباشرة في البروستاتا.

العلاج الكيماوي - استخدام الأدوية للقضاء على الخلايا السرطانية أو إبطاء نموها.

أخصائي تغذية - أخصائي صحة متخصص في تغذية الإنسان.

خلل وظيفة الانتصاب - عدم القدرة على بلوغ الانتصاب أو الحفاظ عليه بما يكفي للولوج، ويعرف أيضا باسم الضعف الجنسي.

الخصوبة - القدرة على الإنجاب.

ممارس عام (GP) - طبيب أسرة، وأول شخص تراجعته إذا كنت مريضًا. يمكنه إحالتك إلى أخصائيين طبيين آخرين.

هرمون - مادة تؤثر على طريقة عمل جسمك، يتحكم بعضها في النمو وبعضها في التناسل.

العلاج بالهرمونات - العلاج بالأدوية التي تقلل من تأثير هرمون التستوستيرون في الجسم، ويعرف أيضا باسم العلاج بالجرمان من الأندروجين (ADT).

خطة الإعانات الصيدلانية - خطة حكومية يدعم تكلفة الأدوية للأستراليين.

أخصائي العلاج الطبيعي - مهني صحي مساعد متخصص في حركة ووظيفة الجسم، يقدم المشورة بشأن استئناف الأنشطة البدنية الطبيعية.

النعوظ - الانتصاب الذي يستمر أكثر من ساعتين ولا يرتخي.

ممرض (ة) متخصص (ة) في سرطان البروستاتا - ممرض (ة) مسجل (ة) من ذوي الخبرة تلقى أو تلقت تدريبًا إضافيًا لجعله (ا) ممرض (ة) خبير (ة) في رعاية مرضى سرطان البروستاتا.

عالم نفس - أخصائي صحة يقدم الدعم العاطفي والروحي والاجتماعي.

جودة الحياة - تقييم الشخص لوضعه ورفاهيته بشكل عام - ما إذا كان لديه أعراض وآثار جانبية، ومدى قدرته على العمل، وتفاعلاته وعلاقاته الاجتماعية.

استئصال البروستاتا الجذري - إجراء جراحي لإزالة غدة البروستاتا والحوصلات المنوية.

الاستئصال الإشعاعي - استخدام الإشعاع، عادة على هيئة الأشعة السينية أو أشعة جاما، لقتل الخلايا السرطانية أو إضرارها حتى لا تنمو أو تتكاثر.

أخصائي علاج الأورام بالأشعة - طبيب متخصص في علاج السرطان بالاستئصال الإشعاعي.

أخصائي اجتماعي - مهني مدرب يمكنه مساعدتك على مواجهة التحديات والتأكد من أنك تعامل بعدل.

مجموعة دعم - مجموعة أشخاص يقدمون الدعم العاطفي والاهتمام والمساعدة العملية والمعلومات والتوجيه والتعليقات وتثبيت تجارب الفرد المجهد وخيارات التأقلم.

الرعاية الداعمة - تحسين الأوجه المختلفة لجودة حياة المصابين بالسرطان، بما في ذلك الجوانب الجسدية، والاجتماعية، والعاطفية، والمالية، والروحية.

يمكنك أيضاً تنزيل نسخ قابلة للطباعة من هذه الموارد على الإنترنت pcf.org.au



إذا كنت ترغب في الحصول على مزيد من المعلومات، فيرجى الاتصال بمؤسسة سرطان البروستاتا في أستراليا (PCFA) على الرقم 1800 22 00 99 أو المراسلة على البريد الإلكتروني enquiry@pcf.org.au



Prostate Cancer
Foundation
of Australia