

## إدارة الأعراض بعد الإصابة بسرطان البروستات

### التعامل مع التغيرات في الهرمونات

بسبب علاج سرطان البروستات

إنه تحدي كبير إدارة الآثار الجانبية من التغيرات الهرمونية



الإصابة بسرطان البروستات يعتبر تحديًا. والتعامل والتعايش مع العلاج والآثار الجانبية له يجعل التحدي أكبر. ربما يكون مساعدًا لك أن تتعرف على التغيرات الهرمونية التي تتفاعل داخل جسمك. سوف نعرض عليك بعض الطرق التي يمكن أن تساعدك على التعامل مع تلك التغيرات.

كيف يمكن لعلاج سرطان البروستات أن يغير في جسم الرجل؟

ما هي الآثار الجانبية الرئيسية من انخفاض مستويات التستوستيرون؟  
هذه هي الآثار الجانبية الأكثر شيوعًا بسبب العلاج الهرموني:

- **هبات ساخنة** - تحدث بسبب عدم استقرار الأوعية الدموية. يمكن لهذه الأوعية أن تتمدد (تسترخي وتعرض) بشكل فجائي. عندها يتدفق الدم بسرعة في الأوردة فيرفع حرارة الجسم ويسبب التعرق.

- **تورم الثدي** - كل الرجال عندهم كمية صغيرة من الهرمونات الأنثوية - أستروجين. ولكن عندما ينخفض مستوى التستوستيرون، فإن هرمون الأستروجين يطغى وربما يسبب تورم في الثدي الرجل.

- **انخفاض الرغبة الجنسية** - مستوى أقل من التستوستيرون يعني رغبة أقل لممارسة الجنس. حتى العضو الذكري يمكن أن لا يتصلب (لا يكون انتصاب)

علاج سرطان البروستات يمنع أو يعترض الهرمون الذكري الرئيسي - التستوستيرون

في عمر المراهقة، يبدأ جسمك بإنتاج الكثير من هذا الهرمون الذي يسبب ظهور ونمو الشعر على جسمك ووجهك، يعمق صوتك ويجعل عضلاتك تكبر وتقوى. كما يسبب هذا الهرمون الإنتصاب وإنتاج السائل المنوي والرغبة في ممارسة الجنس.

ولكن هرمون التستوستيرون يسبب أيضا نمو خلايا سرطان البروستات. لذلك فإن علاج سرطان البروستات - الذي هو العلاج الكيميائي والعلاج الهرموني - يعمل على إنقاص في مستوى هذا الهرمون في جسمك. هذه هي الجانب الجيد لعلاج السرطان. أما الجانب السيئ هو أن معظم الرجال يعانون من الآثار الجانبية من جراء التغيرات الهرمونية. بعض الرجال يعانون من آثار جانبية بسيطة، بينما آخرون قد يعانون من آثار جانبية قوية جداً.

## التعامل مع التغيرات الهرمونية

- **تقلب المزاج** – ربما يحصل عندك تقلب مفاجيء في المزاج
- **تغيرات في الوزن، العضلات، والعظام** – ربما يزيد وزنك حتى ولو كنت تخسر من كثافة العضلات وقوة العظام. هذه التغيرات يمكن أن لا تعود الى سابق عهدها بعد انتهاء العلاج. هذه يعني أن حجم عضلاتك وقوة عظامك يمكن أن لا تعود إلى ما كانت عليه قبل العلاج.
- **كن رحيماً بنفسك** – ليس ذنبك أنك تعاني من هذه التغيرات. تغيرات الهرمونات يمكن أن تسبب تغيير مفاجيء في المزاج بالإضافة الى الآثار الجانبية الواردة أعلاه.
- **تناول طعام مغذي وصحي وحافظ على نشاطك البدني** – من الشائع أن تناول طعام صحي يساعدك على شعور أفضل، حافظ على رشاقتك، وراقب معدل ضغط الدم والكوليسترول



- ارتفاع في معدلات الكوليسترول والسكري وضغط الدم وأمراض القلب – ربما سوف تعاني من هذه المشاكل

### أعراض يمكن أن تبدأ بنفس الوقت الذي يبدأ فيه العلاج الهرموني أو في أي وقت خلال فترة العلاج

بعض الأعراض تأتي وتذهب. بعضها الآخر يمكن أن يصبح دائماً

- الهبات الساخنة وتقلب المزاج أعراض يمكن أن تبدأ ثم تنتهي بإنهاء العلاج
- بعض التغيرات في قوة العضلات وكثافة العظام والقدرة على الانتصاب قد تصبح أعراض دائمة مستمرة

### كيف يمكنني أن أتعامل مع التغيرات الهرمونية؟ نصائح ووسائل عامة

- **لا تتألم في صمت.** شارك شعورك مع أصدقاء مقربين ومع أفراد العائلة. إذا كنت تعرف شخص يعاني من سرطان البروستات، تكلم معه. من المفيد التكلم مع شخص يعرف تماماً ما تعانيه وتمر به. حاول الإنضمام الى فريق الدعم شخصياً أو على الانترنت.
- **فكر بالتغيرات الجنسية على أنها فرصة لتعلم طرق جديدة لتظهر عاطفتك.** معظم الرجال ينزعجون ويسبؤهم التغيرات في الرغبة الجنسية وقدرتهم على الإنتصاب. بعض الرجال وشركاء حياتهم يلجؤون الى الفكاهة للتعامل مع هذه التغيرات وآخرون تعلموا ان يطلبوا ويعطوا الكثير من العناق والقبلات

يتبع على الصفحة التالية

## التعامل مع التغيرات الهرمونية

### نصائح للتعامل مع تغيرات الثدي

عندما ينخفض مستوى هرمون التستوستيرون يتضخم الثدي، وذلك غالباً ما يجعل الرجال يشعرون بالحرج. ويمكن أن يكون هذا التضخم مؤلماً.

- اسأل طبيبك عن طرق لربط الصدر اي مشد الثدي. احياناً حمالة الصدر النسائية للألعاب الرياضية يمكن ان تساعد لأنها تعمل على تسطح الثدي وتخفف من الورم والألم
- اذا كانت الحلمة متقرحة لبس ثياب ناعمة وفضفاضة
- الأدوية ووضع كمادات ساخنة أو باردة يمكن أن تساعد. بعض الأدوية مثل تالينول، أدفيل أو موترين يخفف من الألم في الثدي

### نصائح للحفاظ على معدل صحي لأمراض السكري وضغط الدم والكوليسترول

اعرف رقمك! يعني رقم معدل السكري وضغط الدم والكوليسترول عندك. أنت وطبيبك يمكن أن تتعاونوا للحفاظ على معدل صحي ضمن الأرقام الطبيعية. الطريقة الفضلى للحفاظ على معدل طبيعي هي عن طريق تناول الطعام الصحي وممارسة النشاط البدني. وذلك يعني:

- اعرف كم يحتاج جسمك من الوحدات الحرارية وحافظ على ذلك الحد. معظم الرجال يحتاجون الى 2000-2500 وحدة حرارية في اليوم. عمرك وحجم جسمك ومعدل ممارسة الرياضة وأوضاعك الصحية تؤثر أو تلعب دوراً في تحديد عدد الوحدات التي يحتاجها جسمك.
- اجعل الحبوب والفاكهة والخضار طعامك الأساسي. الحبوب الكاملة مثل طحين القمح الكامل والحبوب الأخرى مثل الأرز الأسمر هو الطعام الأكثر صحة.

يتبع على الصفحة التالية

### نصائح للتعامل مع الهبات الساخنة

- برّد نفسك بالماء. ضع فوطة مبللة بماء بارد حول عنقك، أو خذ حماماً أو مغطسا بالماء البارد
- برّد نفسك بمروحة. ضع المراوح في أماكن جلوسك المفضلة وبالقرب من سريريك
- برّد نفسك بثياب فضفاضة. ارتدّ ملابس فضفاضة وناعمة مصنوعة من القطن أو الصوف الناعم. ارتدّ عدة طبقات ليسهل عليك نزع بعضها أو إعادة ارتداؤها حسب تغير حرارة جسمك.
- تجنب المثبرات من الأطعمة والسوائل. شرب الكحول والقهوة والمشروبات الساخنة والفلفل الحار يمكن أن يثير الهبات الساخنة. برّد نفسك بشرب الماء البارد أو بمص قطع الثلج. حاول تناول وجبات صغيرة مرات عديدة خلال النهار بدل من وجبات كبيرة لمرات أقل.
- حاول السيطرة على الضغط النفسي. الشعور بالقلق والحزن يمكن أن يجعل الهبات الساخنة أكثر سوءاً. استخدم طرق تساعدك على الاسترخاء. يوجد العديد من الكتب والاسطوانات والأفلام التي يمكن أن تدلك على بعض طرق الاسترخاء [أنظر الى "التعامل مع اجهاد السرطان"]
- استعمال العلاجات البديلة. بعض الأشخاص يجدون أن العلاج بالإبر أو أخذ حبوب فيتامين E فعالاً. اسأل طبيبك عن ذلك قبل الشروع بعلاج بديل
- تكلم مع طبيبك عن أدوية يمكن ان تساعدك. هذه بعض الأدوية التي يمكن أن تساعد على التخفيف من الهبات الساخنة:  
بيلاذونا، أوفيكسور، سولاكسا، وميغاييس. اذا كانت الهبات الساخنة تبتيك ساهرا خلال الليل تكلم مع طبيبك عن هذا الأمر.

## التعامل مع التغيرات الهرمونية



عندما تختار الفاكهة والخضار، أخترها غنية بالألوان – الأخضر الغامق، الأحمر والبرتقالي. فهذه الخضار والفاكهة مملوءة وغنية بالفيتامينات والمعادن.

- تناول البروتين قليل الدسم. وذلك يشمل اللحم الهبر، الدجاج، الديك الرومي، السمك، الحبوب والتوفو. إذا أردت أكل لحم العجل أو الغنم أو الخنزير، اشتر اللحم الهبرة وتخلص من كل الدهون العالقة بها.

- حدد من تناول الدهون الصلبة مثل الزبدة والمارجرين والاررد أو شحم الخنزير. استعمل زيت الكانولا أو زيت الزيتون بدلا عن ذلك. المكسرات تحتوي ايضا على زيوت صحية.

- حدد من تناول الحلويات. ذلك يشمل البوظة أي آيس كريم، الحلوى، الكعك، الدونات والكوكيز. يمكن أن يكون من الصعب مقاومة هذه الأطعمة اللذيذة في البداية. ولكن اذا خففت من تناولها سوف تنخفض عندك الرغبة بأكلها.

عندما تحنّ الى أكل الحلوى، تناول الفاكهة المجففة. تناول الزبادي المجمد أي اللبن عوضا عن الآيس كريم.

- خفف من الملح. معظمنا يحصل على الكثير من الملح خاصة وأن الطعام المعلب والمعالج والمطاعم تضيف الكثير من الملح في الوجبات. تعلم قراءة جدول محتويات العلب وحدد من أخذ الأملاح بـ 2000 ملغ. كل اللاتحات تورد كمية الملح بالملغ. لا تقلق كم هو الملغ، فقط انتبه الى الرقم الاجمالي.

- مارس الرياضة. مارس على الأقل 30 دقيقة من النشاط البدني، مثل المشي في كل يوم. يمكن ان تقسم المدة على عدة مرات للمشي مدات قصيرة أو أن تأخذ مدة أطول في المشي. السباحة والرقص وركب الدراجة والزراعة هي ايضا رياضات مفيدة. اسأل شخصا أن يرافقك في أي نوع من تلك الرياضات لقضاء وقت أفضل.

يمكنك الحصول على المزيد من المعلومات حول الطعام الصحي والرياضة بزيارة الموقع:

[www.usda.gov](http://www.usda.gov).

### نصائح للتعامل مع التغيرات العضلية

البرنامج الرياضي الذي يشمل الرياضات الهوائية (أيروبيك) مثل الركض، المشي السريع، السباحة، ركوب الدراجة، الجذف) والتمارين المقاومة (مثل رفع الأثقال) هو البرنامج الأفضل. يزيد هذا البرنامج من كتلة العضلات وينقص من الدهون الموجودة في الجسم. وما يزيد على الاستفادة من رفع الأثقال أن ذلك يقوي العظام أيضا. تكلم مع الطاقم الطبي المشرف على علاجك قبل المباشرة بأي نوع من البرامج الرياضية. المعالج البدني والمدرّب الشخصي يمكن أن يساعدا في وضع برنامج يناسبك.

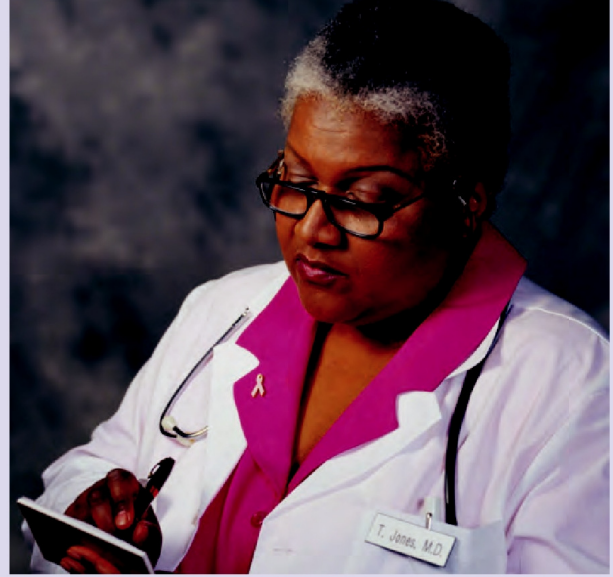
من أجل نصائح للتعامل مع التغيرات الجنسية، أنظر الى الكتيب "الأثار الجانبية الجنسية"

يتبع على الصفحة التالية

### متى يجب ان أتصل بالطبيب أو الممرضة؟

اتصل بالطبيب أو الممرضة عندما:

- يكون عندك سؤال او مخاوف. الفريق الصحي المشرف عليك يساعدك على مواجهة مخاوفك ويكون مستعد أن يضعك على اتصال مع أشخاص يمرون بحالة متشابهة لحالتك
- الأعراض التي تعاني منها تجعل من الصعب على جسمك و عقلك مواجهة الحياة
- لا تحصل على نوم كفاية
- تريد تحويل الى مستشار لمساعدتك على التعامل بشكل أفضل مع السرطان أو تحويل الى اخصائي التغذية لمساعدتك على وضع برنامج صحي



اعدت هذه المعلومات استجابة للخطة الشاملة لولاية ميشيغن للسيطرة على مرض السرطان، تحت اشراف لجنة العمل لسرطان البروستات. وقدم الدعم لجهودهم في جزء منه جامعة ميشيغن، مدرسة التمريض ومديرية صحة المجتمع لولاية ميشيغن بتمويل من مركز الوقاية والسيطرة على الأمراض اتفاق تعاوني U58DP0008125 محتويات النشر لا تمثل بالضرورة وجهة نظر مركز الوقاية والسيطرة على الأمراض. هذه الصفحات المعلوماتية تحتوي على معلومات عامة وليس المقصود منها الاستغناء عن الاستشارة الطبية.

أعد هذا الكراس في أيلول 2009