

الأثار الجانبية للحياة الجنسية

التغيرات في الحياة الجنسية عند الرجل شائعة ويمكن أن يتم ادارتها.



سرطان البروستات وعلاجه غالبا ما يسبب تغيرات في حياة الرجل الجنسية، وخاصة في الإثارة الجنسية والإنتصاب. حتى من دون سرطان البروستات، التقدم في العمر ووجود مشاكل صحية عند الفرد يمكن أن يسبب هذه التغيرات. وسرطان البروستات وعلاجه يمكن أن يزيد من تلك التأثيرات. أما الأخبار السارة هي أنك أنت وشريكة حياتك تستطيعان الإستمرار بالتمتع بالحياة الجنسية.

ما هي التغيرات التي على الأرجح يمكن حصولها ولماذا تحصل؟

التغيرات في الإثارة الجنسية.

شعورك حول الإصابة بالسرطان ومخاوفك من الآثار الجانبية للعلاج يمكن أن يقلل من رغبتك في ممارسة الجنس.

• من الشائع أن الرجال وشريكات حياتهم يشعرون بالقلق والحزن والتعب حتى قبل المباشرة بالعلاج. فيصبح من الصعب التفكير بالجنس والمتعة.

• علاجات السرطان مثل العلاج الكيميائي والعلاج بالأشعة والعلاج الهرموني والأدوية (مثل أدوية الوجع والغثيان والإكتئاب) يمكن أن تقلل من الرغبة في ممارسة الجنس.

مع الوقت، اهتمامك بالحياة الجنسية سوف يعود وخاصة عندما يهدأ شعورك القوي حول السرطان.

التغيرات في الإنتصاب.

علاجات سرطان البروستات يمكن أن تؤثر على قدرة الرجل في الإنتصاب أو المحافظة على الإنتصاب. يمكن أن يسبب العلاج تلف في الأعصاب أو الأوعية الدموية مما يعيق تدفق الدماء الى عضو الرجل الجنسي ليصبح صلباً.

• بعد اجراء العملية الجراحية لسرطان البروستات يكون الإنتصاب عادة ضعيفا في الأشهر القليلة الأولى

قد تتحسن تلك الحالة في عام أو عامين بعد العلاج اذا لم يتم استئصال الأعصاب المحيطة بالبروستات. الإنتصاب عادة يعود بسهولة اذا كان الرجل أقل من 65 سنة من العمر عند اجراء العملية الجراحية.

• **بعد العلاج الإشعاعي.** تخف الصلابة تدريجيا عند الإنتصاب وقد تتطور حتى لسنوات بعد العلاج.

• **بعد العلاج الهرموني.** التغيرات التي تحصل من هذا العلاج يمكن أن تختفي بعد عدة أسابيع أو أشهر من انتهاء العلاج الا اذا استمر العلاج لمدة طويلة جدا أي لسنوات عديدة.

تغيرات في النشوة الجنسية.

بعد علاجات سرطان البروستات يعاني الرجال من "النشوة الجافة"، فهم لا يفقدون السائل. سوف يشعرون بلذة النشوة ولكن القليل من السائل المنوي أو حتى لا سائل على الإطلاق يتم قذفه. ذلك يحصل لأن غدة البروستات لم تعد تصنع السائل الذي يمتزج بالحيوانات المنوية.

بعض الرجال يخسرون عملية القذف. فالشعور بالخسارة والحزن هو شعور طبيعي.

الآثار الجانبية للحياة الجنسية

كيف يتعامل الرجال وشريكات حياتهم مع المخاوف والتغيرات والجنسية؟



هذه هي بعض النصائح للتعامل مع التغيرات الجنسية: دائما تذكر أن سرطان البروستات لن ينتشر الى شريكة حياتك. فإنها لن "تلتقط" عدوى السرطان منك عن طريق المجامعة أو التقبيل أو أي علاقة أو لمسة حميمة معك.

- **تكلم مع شريكة حياتك بصراحة وصدق.** ليس من السهل التكلم عن المخاوف الجنسية، ولكن مشاركة شعورك واحتياجاتك معها سوف تسهل الأمر عليكما.

شجع شريكة حياتك أن تقرأ هذه المعلومات ثم تناقشها معك.

- **خطط للنشاط الجنسي في أوقات تكون فيها مرتاحاً تماماً.** أفرغ المثانة قبل الشروع في ممارسة الجنس. إذا كنت تخاف من تسرب البول، ارتدِ العازل المطاطي. خذ وقتك.

- **كن على استعداد لتجربة طرق جديدة لتبقى قريباً في تبادل العلاقات الحميمة.** العديد من الأزواج يتبادلون العلاقة الجنسية الحميمة والشعور بالمتعة من دون حصول المجامعة. العناق والتقبيل والإحتضان ومسك الأيدي تساعد على البقاء قريباً من الشريك.

الإستلقاء جنباً الى جنب وجعل الجلد يلمس الجلد يمكن أن يكون حميماً وعاطفياً.

- **كن خلاقاً ومبدعاً في الطرق التي تناسبك وتناسب شريكك**

- المداعبات بيديك وشفطيك أو لسانك يمكن أن تكون ممتعة جداً

- النشوة الجنسية يمكن أن تحصل للشريكين معا عن طريق المداعبة باليدين أو الجنس عن طريق الفم

- الهزاز يمكن أن يزيد من النشوة لكلا الشريكين لأنه يساعد على تدفق الدماء والتي هي دماء صحيّة لأجزاء جسمك المشتركة في عملية الجنس. تستطيع شراء الهزاز عن طريق

الإنترنت ومن مواقع الكترونية ذات السمعة الجيدة والتي لن تبيع اسمك ومعلوماتك الى مواقع وشركات أخرى. يوجد في مركز جامعة ميشيغن للصحة الجنسية معلومات ثقافية عن الهزاز والتي تستطيع الإطلاع عليها على الموقع:

<http://www.med.umich.edu/sexualhealth/vibrators.pdf>

- **مناقشة ما تأخذ من الأدوية مع الفريق الصحي الخاص بك.** أدوية معينة حتى ولو كانت من غير وصفة طبية يمكن أن تخلق مشاكل في الإنتصاب.

علاج مشاكل الإنتصاب

تكلم مع طبيبك. اذاخضعت لجراحة البروستات، اسأل طبيبك عن علاج "اعادة تأهيل القضيب". يعطي هذا العلاج أفضل فرصة للرجل لإستعادة الصلابة في الإنتصاب بعد اجراء الجراحة. يمكن أن يشمل علاج اعادة التأهيل تناول الحبوب، كريات احليلية، حقن الإبر، وأجهزة ميكانيكية لتحفيز تدفق الدم.

أي رجل يعاني من مشاكل في الإنتصاب بإستطاعته أن يسأل الطبيب اذا كان العلاج الوارد أدناه يمكن أن يكون مناسباً له. كل هذه العلاجات تتطلب وصفة طبية وجميعها تسبب بعض الآثار الجانبية. بعضها لا يمكنك استعماله اذا كنت تتناول علاج معين لأمراض القلب. معظم العلاجات لمشاكل الإنتصاب تنطوي على بعض المتاعب. الحصول على دعم من شريكة حياتك والحفاظ على توقعات معقولة سوف يساعدك حتماً. الهدف المعقول هو الحصول على صلابة كافية في الإنتصاب من أجل المجامعة.

علاج – أدوية تؤخذ عن طريق الفم. يوجد 3 أنواع شائعة لعلاج مشاكل الإنتصاب:

- فياغرا (الإسم العام: سيلدينافيل سيترائيت) Viagra
- سياليس (تادالافيل) Cialis
- لوفيترا (فاردينايفيل) Levitra

هذه الأدوية تساعدك للحصول على انتصاب مع تحفيز جنسي ولا تسبب الإنتصاب فقط من تلقاء نفسها. مفعول هذه الأدوية يكون على الأفضل اذا لم تستأصل الجراحة الأعصاب المحيطة بالبروستات أو عندما يكون عندك انتصاب جزئي وكنت تحتاج فقط للمزيد من الصلابة في الإنتصاب.

علاج – أدوية توضع في القضيب الذكري (الإسم الشائع: ألبروستاديل) Alprostadil

- ميوز: MUSE وهو عبارة عن كرية أو حبة صغيرة توضع في فتحة القضيب الذكري. فتذوب تلك الحبة ويتفاعل الدواء المذاب منها. فإذا عملت بشكل جيد، يكون هناك انتصاب خلال 8 – 10 دقائق ويستمر من 30 الى 60 دقيقة.

- كافرجوكت Caverject هو نفس نوع دواء ميوز ولكن يُحقن عند قاعدة القضيب.

ولكن تكون الإبرة صغيرة جدا وتسبب ألم خفيف جداً. يدوم الإنتصاب بين 40 – 60 دقيقة. كل من هذه العلاجات يجب أن تُجرَّب في العيادة مع الطبيب لمعرفة الجرعة المناسبة لك.

علاج - جهاز الكتروني للإنتصاب (VED) (فاكيوم). يستخدم هذا الجهاز لجلب الدماء الى القضيب لحدوث الإنتصاب.

وهكذا يعمل ذلك الجهاز:

1. يوضع القضيب الذكري وهو طرياً في انبوب بلاستيكي مربوطاً بمضخة.
2. المضخة تسحب وتجلب الدماء الى القضيب
3. توضع حلقة على قاعدة القضيب للحفاظ على الدم من المغادرة
4. تنزع الحلقة بعد 30 – 40 دقيقة للسماح للدم بالتدفق الى مكانه

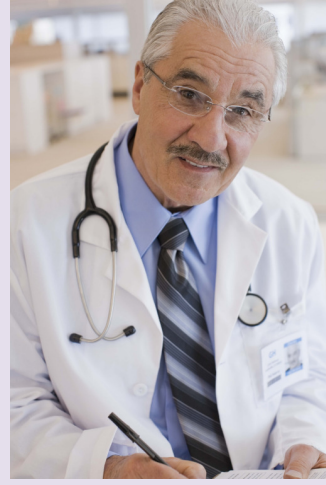
بعض الرجال يشعرون أن هذا الجهاز يتعارض مع المداعبة. ولكن على الجانب الإيجابي ، فإن هذا الجهاز المساعد للإنتصاب ينتج عنه انتصاب ثابت تقريبا عند كل الرجال مع أقل آثار جانبية محتملة. بعض الرجال وليس كلهم يصلون الى النشوة باستعمال هذا الجهاز.

علاج - زرع القضيب. زراعة القضيب تتطلب جراحة يتم خلالها وضع زوج من الإسطوانات في داخل القضيب والتي تنتفخ بواسطة الماء لخلق انتصاب اصطناعي. هذه العملية الجراحية تزيل الأنسجة من داخل القضيب وتتلف أو تعطل القابلية الطبيعية للرجل على الإنتصاب. المعافاة بعد الجراحة تستغرق 1 – 3 أسابيع. معظم الرجال يفضلون تجربة العلاجات الأخرى قبل اللجوء الى هذا الخيار. الرجال الذي يحصلون على الزرع يصلون الى النشوة. وتساعد أيضا عملية زراعة القضيب الحصول على ممارسة جنس أكثر عفوية.

اذا كنت تفكر في الحصول على هذا العلاج، اسأل طبيبك عن النماذج المختلفة للزراعة.

الآثار الجانبية للحياة الجنسية

أخصائيو الصحة يساعدون مختلف الرجال وشريكات حياتهم يومياً بالنسبة لإهتماماتهم الجنسية.



- تأكد من التحدث الى فريق الصحة المشرف عليك عندما:
- يكون عندك أسئلة حول قابليتك الجنسية. تحويل الى مستشار مختص بالصحة الجنسية يمكن ان يساعدك ويساعد شريكة حياتك
 - ترغب باستعمال علاج مختلف من أجل المشاكل في الإنتصاب العلاج الذي تتلقاه الآن لا يرضيك أنت أو شريكة حياتك

بالرغم من أن الأزواج قد يمرون بتجربة التغيرات في حياتهم الجنسية بعد تلقي علاج سرطان البروستات، إلا أن هناك طرق عديدة تسهل لهم الحفاظ على حياة جنسية سعيدة وعلاقة حميمة بينهم.



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