

التعامل مع الأعراض بعد الإصابة بسرطان البروستات

التأقلم مع التغيرات الهرمونية

الناجمة عن العلاج من سرطان البروستات

من الصعب التحكم في الآثار الجانبية الناتجة عن التغيرات الهرمونية.

تمثل الإصابة بسرطان البروستات تحديًا. وتزداد صعوبة ذلك التحدي بفعل محاولات التأقلم مع العلاج وآثاره الجانبية. لذلك سيكون من المفيد أن تفهم التغيرات الهرمونية التي تحدث في جسمك. كما سنشارك معك طرقًا للتعامل مع تلك التغيرات.

كيف يعمل علاج سرطان البروستات على تغيير جسم الرجل؟

يعيق علاج سرطان البروستات إفراز الهرمون الذكري الرئيسي - تيستوستيرون (تُنطق: "تيس تأس تيرون"). عند بلوغك سن المراهقة، يبدأ جسمك في إفراز كميات كبيرة من هذا الهرمون، والذي يعمل على نمو الشعر في جسمك ووجهك، وتضخيم صوتك، ونمو عضلاتك. كما يتسبب أيضًا في انتصاب العضو الذكري، وإنتاج السائل المنوي، والشعور بالرغبة الجنسية.

ولكن قد يتسبب التيستوستيرون أيضًا في نمو الخلايا السرطانية في البروستات. يعمل علاج سرطان البروستات - العلاج الكيميائي والهرموني بشكل خاص - على خفض مستويات التيستوستيرون والسيطرة على السرطان. وهذه أخبار جيدة لعلاج السرطان. ولكن الأخبار السيئة هي معاناة العديد من الرجال من آثار جانبية تنتج عن مستويات التيستوستيرون المنخفضة. يعاني بعض الرجال من آثار جانبية بسيطة. أما البعض الآخر فيعانون من آثار جانبية شديدة للغاية.

ماهي الآثار الجانبية الرئيسية الناتجة عن انخفاض مستويات التيستوستيرون؟

أشهر الآثار الجانبية الناتجة عن العلاج الهرموني:

- **الهبات الساخنة** - تحدث تلك الحالة لأن الأوعية الدموية تصبح أقل استقرارًا. ويمكن أن تتمدد بشكل مفاجئ (تضعف وتصبح أكبر). وبالتالي يتدفق الدم سريعًا إلى الأوردة مما يتسبب في تسخين الجسم وحدوث التعرق.
- **تضخم الثدي** - كل الرجال لديهم نسبة بسيطة من الهرمون الأنثوي المسمى "الإستروجين". ولكن، عندما تنخفض نسبة التيستوستيرون، يصبح هرمون الإستروجين هو المسيطر. وقد تتسبب النسبة البسيطة من الإستروجين في تضخم الثدي ويصير لينًا لدى الرجال. لا يؤدي العلاج الهرموني إلى إنتاج الإستروجين.

التأقلم مع التغيرات الهرمونية

- فكر في الانضمام إلى مجموعة دعم إما بشكل شخصي أو عبر الإنترنت.
- لا تقسو على نفسك. تلك التغيرات ليست "خطأك". قد تتسبب التغيرات الهرمونية في تقلبات مزاجية مفاجئة بالإضافة إلى الآثار الجانبية الأخرى المذكورة أعلاه. كما قد تتسبب التغيرات الهرمونية أيضاً في الإصابة بالاكتئاب. من المهم أن تخبر طبيبك في حال شعرت بالاكتئاب.



- انخفاض الرغبة الجنسية - انخفاض نسبة التيستوستيرون تعني رغبة جنسية أقل. وقد لا يصبح العضو الذكري مستقيماً (لا ينتصب).
- التقلبات المزاجية - قد تعاني من تقلبات مزاجية مفاجئة وقد يعاني بعض الرجال من الاكتئاب.
- تغيرات في الوزن، والعضلات، والعظام - قد يزداد وزنك حتى عندما تفقد الكتلة العضلية وقوة العظام. وقد لا تعود تلك التغيرات لأصلها بعد انتهاء العلاج. مما يعني أن حجم العضلات وقوة العظام قد لا تعود إلى ما كانت عليه قبل العلاج.
- تغيرات أخرى تظهر على الجسم تشتمل على تساقط شعر الجسم وانكماش العضو الذكري والخصيتين.
- فرص أكبر للإصابة بارتفاع نسبة الكوليسترول، وداء السكري، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب، والمرض العقلي - إن فرص الإصابة بحالة من تلك الحالات الطبية منخفضة، ولكن العلاج الهرموني يزيد من تلك الفرص.

قد تظهر الأعراض بمجرد بدء العلاج الهرموني أو في أي وقت أثناء العلاج.

- تناول الطعام الصحي وحافظ على نشاطك. قد يساهم التقليل من حصص طعامك وتناول الحلويات والأطعمة ذات نسب الدهون المرتفعة في خفض وزنك. وتعد ممارسة التمارين كلما كان ذلك ممكناً أمراً في غاية الأهمية بالنسبة لوزنك، وصحة عضلاتك، وصحة العظام. وهذا سوف يساهم أيضاً في مساعدتك بالشعور بالتحسن والحد من الإجهاد الناتج عن العلاج الهرموني.

- قد تظهر بعض الأعراض وتختفي. وقد تكون بعض الأعراض الأخرى دائمة.
- قد تظهر هبات الحرارة والتقلبات المزاجية وتختفي، وغالباً ما تنتهي بانتهاء العلاج.
- وقد تكون التغيرات الطارئة على قوة العضلات، وكتلة العظام، والانتصاب دائمة.

كيف يمكنني التأقلم مع التغيرات الهرمونية؟

- فكر في التغيرات الجنسية كفرصة لمعرفة طرق جديدة لإظهار العاطفة. العديد من الرجال يشعرون بالحزن نتيجة للتغيرات الطارئة على الرغبة الجنسية والقدرة على الانتصاب. بعض الرجال وزوجاتهم يلجأون إلى الدعابة للمساعدة على التأقلم. البعض يتعلم طلب تبادل المزيد من القبلات والعناق. [انظر دليل "الآثار الجانبية الجنسية" للإطلاع على طرق التعامل مع التغيرات والمشكلات].

أدوات ونصائح عامة

- لا تعاني في صمت. شارك ما يجول بخاطرك مع الأصدقاء المقربين وأفراد العائلة. وإذا كنت تعرف شخصاً مصاباً بسرطان البروستات، فتحدث معه. وقد تجد مشاركة ما يجول بخاطرك مع شخص ما يعرف ما تمر به.

التأقلم مع التغيرات الهرمونية

نصائح للتعامل مع الهبات الساخنة

● التبريد بالماء. قم بوضع قطعة قماش باردة ورطبة حول الرقبة، أو خذ حمامًا باردًا.

● التبريد بالمروحة. قم بوضع مراوح صغيرة بالقرب من الأماكن المفضلة للجلوس وبالقرب من السرير.

● التبريد بارتداء الملابس الخفيفة. من المفيد ارتداء الملابس المريحة، والفضفاضة المصنوعة من الألياف التي تسمح بالتنفس مثل القطن، أو الصوف الخفيف. قم بارتداء طبقات يمكن خلعها أو لبسها عند تغير درجة حرارة جسمك.

● راقب الأطعمة أو المشروبات "المهيجة". بالنسبة للبعض، قد يتسبب الكحول، والكافيين، والفلفل الحار والمشروبات الساخنة في الشعور بالهبات الساخنة. قم بالتبريد من خلال شرب الماء البارد أو مص رقائق الثلج. حاول تناول وجبات صغيرة عديدة خلال اليوم بدلاً من الوجبات الكبيرة.

● حاول التحكم في الإجهاد. قد يتسبب الشعور بالقلق أو الإحباط في تفاقم الهبات الساخنة. ابحث عن طرق استرخاء مناسبة لك. هناك العديد من الكتب، والمحاضرات، والاسطوانات وأقراص الفيديو التي تعلمك تلك الطرق. [انظر أيضًا دليل "التأقلم مع إجهاد السرطان."]

● فكر في العلاجات البديلة. يرى البعض أن مكملات فيتامين "هـ" (E) أو الوخز بالأبر مجدية. ناقش تلك الأمور مع طبيبك قبل الشروع بها.

● تحدث مع طبيبك بشأن الأدوية التي قد تساعدك. في بعض الأحيان تستخدم تلك الأدوية للمساعدة في التخفيف من الهبات الساخنة: بلأدونا (Belladonna)، وإيفكسور (Effexor)، وسيليكسا (Celexa)، ونيورونتين (Neurontin)، وميغاس (Megace). إذا تسببت الهبات الساخنة في بقاءك مستيقظًا ليلاً، فلا بد من إخبار الطبيب بذلك. قد تساعدك الأدوية.

نصائح للتعامل مع التغيرات الطارئة على الثدي.

غالبًا ما يشعر الرجال بالإحراج عند هبوط مستويات التستوستيرون وتضخم الثدي. ويمكن أن يكون هذا التضخم مؤلمًا أيضًا.

● اسأل طبيبك عن طرق ربط الثدي. في بعض الأحيان قد يكون ارتداء حمالة الثدي الرياضية النسائية نافعًا. فهي تعمل على تسوية الثدي وقد تساعد على التخفيف من التورم والألم.

● إذا كانت الحلمات ملتهبة، فيمكنك ارتداء ألياف ناعمة وقمصان فضفاضة.

● قد يساعدك الدواء أو وضع كمادات باردة أو ساخنة. الأدوية المتاحة دون وصفة طبية مثل الأسيتامينوفين (الاسم التجاري: تايلينول (Tylenol) أو الإيبوبروفين (الاسم التجاري: أدفيل (Advil) ووموترين (Motrin) قد تساعد على تخفيف آلام الثدي.

— إذا كانت آلام الثدي شديدة، ففي بعض الأحيان قد تساعد أدوية مثل تاموكسيفين (Tamoxifen) أو حتى دورة قصيرة من العلاج بالإشعاع للثدي على تخفيف الألم.

نصائح للسيطرة على مستوى السكر في الدم، وضغط الدم، والكوليسترول

راقب القياسات! ونقصد بذلك قياس مستوى السكر في الدم، وضغط الدم، والكوليسترول. قد تتعاون مع طبيبك لإبقائها ضمن المعدلات الطبيعية. والطريقة الأفضل للسيطرة عليها هي تناول الطعام الصحي والحفاظ على النشاط. مما يعني:

- راقب عدد السعرات الحرارية التي يحتاجها جسمك والتزم بها. بالنسبة لأغلب الرجال، يحتاج الجسم حوالي 2000 - 2500 سعر حراري في اليوم. ويؤثر العمر، وحجم الجسم، ومستوى ممارسة التمارين، والحالات الصحية على عدد السعرات الحرارية التي تحتاجها.
- وتكن الحبوب، والفواكه، والخضروات هي طعامك الأساسي. الحبوب الكاملة، مثل الدقيق الأسمر

التأقلم مع التغيرات الهرمونية



وغيره من الحبوب مثل الأرز البني هي صحية أكثر. عند اختيار الفواكه والخضروات، ابحث عن تلك الملونة - الأخضر الغامق، والأحمر، والبرتقالي. فهي غنية بالفيتامينات والمعادن.

- تناول بروتين منخفض الدهون. وهذا يشمل اللحوم منخفضة الدهون، والدواجن، والديك الرومي، والأسماك، والبقوليات، والتوفو. إذا تناولت اللحم البقري، أو الضأن، أو لحم الخنازير، فقم بشراء القطع الطرية وابتعد عن أية دهون.
- قلل من الدهون الثقيلة مثل الزبدة، أو المرجرين (المسلى الصناعي)، أو الدهن الحيواني. استخدم زيت الكانولا أو زيت الزيتون بدلاً عنها. كما تحتوي المكسرات أيضًا على دهون صحية.
- قلل من الوجبات الخفيفة التي تحتوي على السكر. وذلك يشمل المثلجات، والحلويات، والكيك، والكعك، والكوكيز. قد يكون من الصعب مقاومة تلك الوجبات في بادئ الأمر. ولكن عندما تتجنبها، فسوف تنخفض رغبتك في تناول الحلويات. عندما تشتهي وجبة حلو، فجرب تناول فواكه مجففة. وتناول زبادي مثلج بدلاً من الآيس كريم.
- قلل من الملح (الصوديوم). أغلبنا يتناول كمية كبيرة من الملح وذلك لأن شركات الأغذية تضع كمية كبيرة منه في الأغذية المعلبة، والمعالجة، وفي المطاعم. تعود على قراءة الملصقات وقلل من الكمية التي تتناولها يوميًا إلى 2000 مللجم (مليجرام). فكل ملصقات الأغذية تسجل كمية الملح متبوعة بـ "مللجم". لا تقلق بشأن كم هي كمية المليلجرام. ما عليك إلا الانتباه للأرقام.
- حافظ على نشاطك. احرص على ممارسة التمارين مثل المشي لمدة 30 دقيقة يوميًا. يمكنك تقسيمها إلى مشيات صغيرة أو المشي لمسافة طويلة. وتعد السباحة، وركوب الدراجات، والعمل في الحديقة أو البستان، والرقص من الأمثلة الحيدة. اطلب من صديقك أو زوجتك مشاركتك لإضافة المزيد من المرح.

يمكنك الإطلاع على بعض المعلومات حول الأغذية الصحية والتمارين على موقع الويب الخاص بوزارة الزراعة في الولايات المتحدة.

نصائح للتعامل مع التغيرات الطارئة على العضلات
يعد البرنامج التدريبي الذي يشمل تمارين الأيروبيكس (الجري، والمشي السريع، والسباحة، وركوب الدراجات، والتجديف) وتمارين المقاومة (رفع الأثقال) هو الأفضل. فهذا النوع من البرنامج يعمل على زيادة الكتلة العضلية وتقليل الدهون في الجسم. والميزة الإضافية لرفع الأثقال أيضًا هي جعل عظامك أقوى. تحدث مع فريق الرعاية الصحية قبل بدء برنامج تدريبي. يمكن أن يتعاون أخصائيو العلاج الطبيعي والمدربون الشخصيون المرخصون على وضع برنامج يناسبك.

للحصول على نصائح للتأقلم مع التغيرات الطارئة على الحياة الجنسية، يرجى الإطلاع على "الأثار الجانبية الجنسية".

التأقلم مع التغييرات الهرمونية



متى ينبغي علي طلب الطبيب أو الممرض أو زيارتهما؟

قم بزيارة الطبيب، أو الممرض، أو فريق الرعاية الصحية في حال:

- كانت لديك استفسارات أو مشكلات صحية . يمكن أن يتعاون فريق الرعاية الصحية معك لمعالجة مشكلاتك وتوصيلك بالآخرين ممن خضعوا لنفس العلاجات .
- أعراضك الصحية تسبب عرقلة حياتك عقليا وجسديا .
- كنت تشعر بالاكتئاب .
- لا تحصل على القسط الكافي من النوم .
- تريد إحالة الى استشاري لمساعدتك على التأقلم بشكل أفضل مع علاج السرطان أو إحالة إلى أخصائي تغذية لمساعدتك على وضع خطة للأطعمة الصحية وتحضيرها .

تم وضع هذه المعلومات تحت إشراف لجنة المتابعة الخاصة بمركز ميشيغان لاتحاد سرطان البروستات. وتم دعم مجهوداتهم جزئياً من خلال التمويل الصادر عن الاتفاقية التعاونية لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) رقم 5NU58DP003921. ليس بالضرورة أن تمثل محتويات المنشور وجه نظر CDC الرسمية.

يحتوي هذا الدليل على معلومات عامة ولا يغني عن استشارة الطبيب أو الممرض المعالج لك.

تمت المراجعة في سبتمبر 2016

