

الأعراض الجانبية الجنسية

التغيرات الجنسية في حياة الرجل هي أمر شائع ويمكن التحكم بها.



عادةً ما يؤدي سرطان البروستات وعلاجه إلى إحداث تغييرات في الحياة الجنسية عند الرجل، وخاصة في الرغبة الجنسية والانتصاب. ويمكن للتقدم في العمر ووجود مشكلات صحية أخرى أن يؤديا إلى حدوث تغييرات، حتى من دون الإصابة بسرطان البروستات. ولكن سرطان البروستات وعلاجه يمكن أن يؤديا إلى زيادة تلك التغييرات. والأخبار السارة هي أنه لا يزال بإمكانك أنت وزوجتك أن تتمتعوا بالعلاقة الجنسية.

ما هي التغييرات الأكثر احتمالاً ولماذا تحدث؟

التغييرات في الانتصاب.

ربما يؤدي علاج سرطان البروستات إلى تغيير في قدرة الرجل على بدء الانتصاب أو الحفاظ عليه. قد يؤدي العلاج إلى حدوث ضمور في الأعصاب أو الأوعية الدموية، مما يمنع الدم من التدفق إلى القضيب ليحمله صلباً.

- بعد جراحة البروستات، عادةً ما يكون الانتصاب ضعيفاً في الشهور القليلة الأولى. وقد يتحسن على مدى السنة أو السنتين القادمتين في حال لم تتم إزالة الأعصاب المجاورة للبروستات. ويعود الانتصاب بسهولة أكبر إذا كان الرجل أصغر من 65 سنة من العمر عندما أجريت له الجراحة وكان لديه الانتصاب صلباً بما يكفي للإيلاج قبل الجراحة. ويلاحظ الرجال أيضاً أن القضيب يصير أقصر قليلاً، ويُسمى ذلك انكماش القضيب، ويمكن علاجه عندما يشارك الرجل فيما يسمى بـ"إعادة تأهيل القضيب" (انظر أدناه).

- بعد العلاج الإشعاعي، تتخضع صلابة الانتصاب تدريجياً. ومن الممكن أن يتحسن ذلك حتى بعد سنوات من العلاج.

التغيرات في الرغبة الجنسية.

هناك عدة أسباب تجعلك تشعر بتغير في مدى اهتمامك بالعلاقة الجنسية:

- شعورك بأنك مصاب بمرض السرطان والمخاوف المرتبطة بالأعراض الجانبية لعلاجه يمكن أن يؤدي إلى انخفاض اهتمامك بالعلاقة الجنسية.
 - كما أنه من الشائع أن يشعر الرجال وزوجاتهم بالقلق أو الحزن أو التعب حتى قبل بدء العلاج، ويجعل ذلك من الصعب التفكير في العلاقة الجنسية والتمتع بها. ولكن مع الوقت قد يعود اهتمامك بالعلاقة الجنسية، خاصةً بعد أن تهدأ مشاعرك تجاه مرض السرطان.
 - ويمكن أيضاً لعلاجات مرض السرطان مثل العلاج الكيميائي، والإشعاعي، والهرموني، والأدوية (مثل الأدوية المسكنة للألم، أو معالجة الغثيان أو الاكتئاب) أن تؤدي إلى انخفاض الرغبة الجنسية.
- يؤدي العلاج الهرموني إلى انخفاض هرمون التستوستيرون لديك، ويصاحب ذلك تناقص في الرغبة الجنسية (الدافع الجنسي). إذ كان علاجك الهرموني مؤقتاً، فمن المرجح أن تعود رغبتك الجنسية. لكن في حال أن قررت أنت وطبيبك الاستمرار فيه للسيطرة على سرطان البروستات، فمن المحتمل أن تظل رغبتك الجنسية منخفضة.

الأعراض الجانبية الجنسية



- بعد العلاج الهرموني، يؤدي فقدان هرمون التستوستيرون إلى حدوث مشكلات في الانتصاب، فيصبح الانتصاب أقصر، وقد تنكمش الأعضاء التناسلية قليلاً. بعد الجراحة مباشرة، يمكن للرجال أن يعملوا على الحفاظ على طول القضيب إذا كانوا مشتركين في إعادة تأهيل القضيب. قد تختفى التغيرات التي حدثت بسبب العلاج في خلال أشهر قليلة بعد الانتهاء من العلاج، إلا إذا استمر العلاج فترة طويلة مثل عدة سنوات.

التغيرات في هزات الجماع.

- بعد جراحة سرطان البروستات، يعاني الرجال من "هزات جماع جافة". فهم لا يقدفون السائل المنوي، لكنهم ما يزالون يشعرون بلذة النشوة، ولكن يتم قذف القليل من (السائل المنوي) أو لا شيء. وذلك لأن غدة البروستات لم تعد تُخرج السائل الذي يمتزج مع الحيوانات المنوية. ويفتقد بعض الرجال القذف الذي كان جزءاً أساسياً من شعورهم باللذة. ويصبح الإحساس بالخسارة أو الحزن أمراً طبيعياً.

- بعد العلاج الإشعاعي، يقذف الرجال كميات صغيرة من السائل المنوي، وذلك بسبب العلاج الإشعاعي الذي يؤدي إلى تدهور قدرة البروستات على إنتاج الحيوانات المنوية.

- بعد العلاج الهرموني يكون من الصعب على الرجال أن يصلوا إلى مرحلة النشوة، وذلك بسبب فقدان هرمون التستوستيرون المسؤول عن الإثارة الجنسية. ومع ذلك، يظل بعض الرجال قادرين على الشعور بالنشوة. عندما توجد النشوة، تخرج كمية أصغر من السائل المنوي.

- تحدث مشكلات تسرب البول أثناء هزة الجماع بعد الجراحة لمدة عام أو نحو ذلك، حتى عندما تكون المثانة تحت السيطرة الجيدة. ويكون البول المتسرب إلى جسم الزوجة معقماً ولا يعرضها لخطر العدوى.

كيف يتعامل الرجال وزوجاتهم مع التغيرات والمخاوف الجنسية؟

إليك بعض النصائح للتعامل مع التغيرات الجنسية. حتى ولو كنت أعزب، فربما ستدخل في نهاية المطاف في علاقة وتجد هذه النصائح مفيدة. تذكر دائماً أن سرطان البروستات لا يمكن أن ينتقل لزوجتك. ولا يمكن زوجتك أن تصاب "بالعدوى" من خلال الجماع أو التقبيل أو غيرها من صور الاتصال الحميم معك.

- تحدث بصراحة وانفتاح مع زوجتك. ليس من السهل التحدث عن المخاوف الجنسية، ولكن تبادل المشاعر والاحتياجات سوف يسهل الأمر عليكما. شجّع زوجتك على قراءة هذه المعلومات وتحدثوا حولها معاً.

- أعد خطة للأنشطة الجنسية بالأوقات التي تكون فيها مستريحاً جداً. افرغ المثانة قبل ممارسة الجنس. إذا كنت قلقاً بشأن تسرب البول، فعليك بارتداء واقي ذكري. خذ وقتك.

الأعراض الجانبية الجنسية

بعد الجراحة. قد يتضمن التأهيل استخدام الحبوب أو كريات مجرى البول أو الحقن والأجهزة الطبية لتحفيز تدفق الدم. وتساعد إعادة تأهيل القضيب أيضًا في تمدد قضيبك بحيث يمكنك استعادة طوله.

أي رجل يواجه مشكلات مع الانتصاب، يمكن سؤال الطبيب عما إذا كانت العلاجات المذكورة أدناه قد تصلح له. جميع العلاجات تتطلب وصفة دوائية من الطبيب، وجميعها تؤدي لظهور بعض الأعراض الجانبية. كما أن بعضها لا يجب استخدامه إذا كنت تستخدم أدوية معينة للقلب.

تنطوي معظم علاجات مشاكل الانتصاب على بعض المتاعب. سيساعد الحصول على الدعم من زوجتك (إن كنت متزوجًا) في إبقاء توقعاتك في حدود المعقول. ومن بين الأهداف الواقعية هي أن تحقق انتصابًا قويًا بما يكفي من أجل الجماع.

العلاج – الأدوية التي تؤخذ عن طريق الفم

يوجد 5 أنواع من الحبوب من أجل مشكلات الانتصاب:

- الفياجرا (Viagra) (الاسم العلمي: سترات السيلدينافيل)
- سياليس (Cialis) (تادالافيل)
- ليفيترا (Levitra) (فاردينايفيل)
- ستيندرا (Stendra) (افينايفيل)
- ريفاتييو (Revatio) (الفياجرا العامة)

ستساعدك هذه الأدوية على حصول الانتصاب مع التحفيز الجنسي. ولا تسبب هذه الأدوية حدوث الانتصاب من تلقاء نفسه. وتحقق أفضل مفعول لها إذا لم تتم إزالة الأعصاب، أو عندما يحدث لك انتصاب جزئي وتحتاج فقط لمزيد من الصلابة.

العلاج – الأدوية المستخدمة في القضيب

- ميوز (MUSE) (الاسم العلمي: ألبروستاديل) وهو عبارة عن حبة صغيرة يتم إدخالها في فتحة القضيب، فتذوب الحبة الصغيرة ويتم امتصاص الدواء. وإذا نجح العلاج، يبدأ الانتصاب في غضون 8 - 10 دقائق ويدوم 30-60 دقيقة.

- كن على استعداد لتجربة طرق جديدة للبقاء على مقربة من شريكة حياتك وتبادل العلاقة الحميمة. يتبادل الكثير من الأزواج العلاقة الحميمة واللذة دون حدوث جماع. يمكن من خلال الاحتضان والتقبيل والتلامس الحميم ومسك الأيدي أن تبقى دائمًا على مقربة من بعضكما. كما أن الاستلقاء بجانب بعضكما البعض والتلامس يمكن أن يقدم الإحساس بالحميمية والود.

- كن مبدعًا في الطرق التي تناسبك أنت وشريكة حياتك. — يمكن أن تكون المداعبات بيديك أو شفطيك أو لسانك ممتعة جدًا.

- يمكن أن تحدث اللذة من المداعبة باليد أو الجنس الشفوي لكلا الشريكين.

- كما يمكن أن تزيد الأجهزة الهزازة (فايبريتور) اللذة لدى كلا الشريكين. فهي تزيد من تدفق الدم، الأمر الذي يكون صحيًا لأجزاء جسمك التي تشارك في الجنس. ويمكن شراءها عبر الإنترنت من مواقع ذات سمعة جيدة التي لن تبيع اسمك إلى قوائم بريدية.

- يعتبر الاستمناء مصدرًا جيدًا للذة عندما لا تكون الزوجة متواجدة. ويؤدي التحفيز الجنسي المنتظم إلى تدفق الدم في القضيب والذي يعتبر صحيًا لاستعادة الوظائف الجنسية. ويدعم التحفيز الجنسي الحفاظ على الحياة الجنسية كوظيفة جسمانية عادية.

- ناقش كل الأدوية مع فريق الرعاية الصحية المسؤول عن علاجك. ويمكن لبعض الأدوية، حتى الأدوية التي تشتريها دون وصفة طبية – أن تسبب مشاكل في الانتصاب.

علاجات مشاكل الانتصاب

- تحدث مع طبيبك. إذا كنت قد خضعت لجراحة البروستات، فاسأل طبيبك عن "إعادة تأهيل القضيب"، فهذا العلاج يساعد الرجل في الحصول على أفضل فرصة لاستعادة الانتصاب الصلب.

الأعراض الجانبية الجنسية

ويفضل معظم الرجال تجربة علاجات أخرى قبل اللجوء لخيار الجراحة. يمكن أن يشعر الرجال الخاضعون لعمليات زراعة الغرسات بالنشوة. كما تساعد غرسات القضيب في الحصول على علاقة جنسية أكثر عفوية.

إذا كنت ترغب في دراسة هذا العلاج، فاستفسر لدى طبيبك عن النماذج المتنوعة لغرسات القضيب.



يساعد الأخصائيون الصحيون الرجال وزوجاتهم الذين يعانون من المخاوف الجنسية كل يوم. ما أن تحدد فريق الرعاية الصحية المسؤول عنك، فعليك بالتواصل مع مقدمي الخدمات الصحية عندما:

- عندما يكون لديك استفسارات أو مخاوف متعلقة بأدائك الجنسي. يكون من المفيد إحالتك أنت وزوجتك إلى معالج معتمد في العلاقات الجنسية. للتواصل مع معالج مختص في العلاقات الجنسية في منطقتك، يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني [للجمعية الأمريكية للمدرسين المعتمدين في العلاقات الجنسية، والمستشارين والمعالجين \(American Association of Certified Sexuality Educators, Counselors and Therapists \)](http://www.aces.org).
- كنت ترغب في تجربة علاج مختلف لمشاكل الانتصاب.

• علاجك لا يؤدي إلى إرضائك ولا إرضاء زوجتك.

على الرغم من أن الرجال والأزواج قد يمرون بتغيرات في حياتهم الجنسية بعد العلاج من سرطان البروستات، إلا أن هناك طرقاً لمواصلة التمتع بالعلاقة الجنسية وتوثيق العلاقة بينهما.

• كافر جيت (Caverject) (الاسم العلمي: ألبروستاديل) هو نفس الدواء مثل ميوز، ولكن يتم حقنه في قاعدة القضيب. وتكون الإبر صغيرة جداً وتسبب ألماً بسيطاً جداً.

• بايمكس (Bimix) (ببافيرين (Papaverine) + فينتولامين (Phentolamine) و تريمكس (Trimix) (الاسم العلمي: بابافيرين (Papaverine) + فينتولامين (Phentolamine) + البروستاديل (Alprostadil) هي أيضاً أدوية تؤخذ عن طريق الحقن وتكون عادةً مصنعة في الصيدليات المتخصصة في التركيبات الدوائية.

بعد الحقن، يدوم الانتصاب ما بين 40 - 60 دقيقة. ويجب تجربة كلٍ من هذه العلاجات في العيادة الطبية بوجود الطبيب أو الممرض لضمان حصولك على الجرعة الصحيحة المناسبة لك.

العلاج – جهاز الانتصاب بالتفريغ (VED)

يستخدم هذا الجهاز لجلب الدم داخل القضيب لإحداث الانتصاب. وإليك طريقة العمل:

1. يتم وضع القضيب اللين داخل أنبوب بلاستيكي متصل بمضخة.
2. تُحدث المضخة ضغطاً هوائياً يؤدي إلى تدفق الدم داخل القضيب.
3. تُوضع حلقة دائرية في قاعدة القضيب لتبقي على الدم في القضيب.
4. وتتم إزالة الحلقة في خلال 30-40 دقيقة للسماح بتدفق الدم خارج القضيب.

يشعر بعض الرجال أن جهاز VED يتداخل مع المداعبة. ولكن الميزة الإيجابية هي أنه يُعتبر وسيلة مساعدة للحصول على انتصاب قوى ناجح لكل الرجال تقريباً مع أقل عدد من الآثار الجانبية. بعض الرجال، وليس جميعهم سيحصلون على النشوة الجنسية باستخدام هذا الجهاز.

العلاج – غرسات القضيب

تتطلب غرسة القضيب إجراء عملية جراحية بحيث يتم فيها وضع زوج من الأسطوانتين داخل القضيب. ويتم تعبئة هاتين الأسطوانتين بالماء لإحداث انتصاب اصطناعي. وتؤدي العملية الجراحية لزراعة الغرسات إلى إزالة الأعشية من داخل القضيب بشكل نهائي وتضر بقدرة الرجل على حدوث انتصاب طبيعي. ويستغرق التعافي من الجراحة حوالي 6 أسابيع.

الأعراض الجانبية الجنسية

تم وضع هذه المعلومات تحت إشراف لجنة المتابعة الخاصة بمركز ميشيغان لاتحاد سرطان البروستات. وتم دعم مجهوداتهم جزئيًا من خلال التمويل الصادر عن الاتفاقية التعاونية لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) رقم NU58DP0039215. ليس بالضرورة أن تمثل محتويات المنشور وجه نظر CDC الرسمية.

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

تمت المراجعة في سبتمبر 2016

