

ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΩΝ σεξουαλικών θεμάτων

μετά από θεραπεία για τον καρκίνο του προστάτη

Πληροφορίες για άντρες και τις συντρόφους τους σχετικά με τις πιθανές σεξουαλικές παρενέργειες της θεραπείας για τον καρκίνο του προστάτη και πώς να τις διαχειρίζονται.



των σεξουαλικών θεμάτων

μετά από θεραπεία για τον καρκίνο του προστάτη

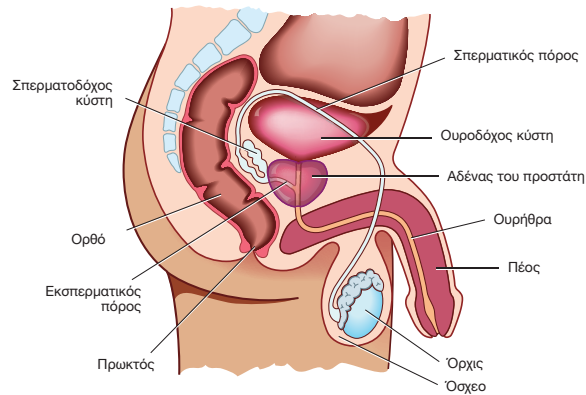
Τι είναι ο καρκίνος του προστάτη;

Ο προστάτης είναι ένας μικρός αδένας που βρίσκεται κάτω από την ουροδόχο κύστη και μπροστά από το ορθό. Περιβάλλει την ουρήθρα, το σωληνάκι που έρχεται από την ουροδόχο κύστη, προς τα έξω μέσω του πέους μέσω του οποίου τα ούρα και το σπέρμα εξέρχονται από το σώμα. Ο αδένας του προστάτη είναι μέρος του αντρικού αναπαραγωγικού συστήματος (βλέπε διάγραμμα)

Ο προστάτης παράγει μέρος του υγρού που αποτελεί το σπέρμα, το οποίο εμπλουτίζει και προστατεύει το σπέρμα. Ο προστάτης χρειάζεται την αντρική ορμόνη τεστοστερόνη για να μεγαλώσει και να αναπτυχθεί. Η τεστοστερόνη παράγεται από τους όρχεις.

Ο αδένας του προστάτη έχει περίπου το μέγεθος ενός καρυδιού και είναι φυσιολογικό να διογκωθεί όσο περνάει η ηλικία των αντρών. Μερικές φορές αυτό μπορεί να προκαλέσει προβλήματα, όπως δυσκολία στην ούρηση.

Το αντρικό αναπαραγωγικό σύστημα



Ο καρκίνος του προστάτη εμφανίζεται όταν αναπτύσσονται μη φυσιολογικά κύτταρα στον προστάτη. Αυτά τα κύτταρα έχουν τη δυνατότητα να συνεχίσουν να πολλαπλασιάζονται και πιθανόν να εξαπλωθούν πέρα του προστάτη. Ο καρκίνος που περιορίζεται στον προστάτη λέγεται **τοπικός** καρκίνος του προστάτη. Αν ο καρκίνος επεκτείνεται στον περιβάλλοντα ιστό κοντά στον προστάτη ή στους λεμφαδένες της πυέλου, λέγεται **τοπικά προχωρημένος** καρκίνος του προστάτη. Μερικές φορές μπορεί να εξαπλωθεί σε άλλα μέρη του σώματος, συμπεριλαμβανομένων άλλων οργάνων, λεμφαδένων (εκτός της λεκάνης) και στα κόκκαλα. Αυτός λέγεται **προχωρημένος** ή **μεταστατικός** καρκίνος του προστάτη. Ωστόσο, οι περισσότεροι καρκίνοι του προστάτη αναπτύσσονται πολύ αργά και περίπου το 95% των αντρών ζουν τουλάχιστον για 5 χρόνια μετά τη διάγνωση, ειδικά αν είχαν διαγνωστεί με τοπικό καρκίνο του προστάτη.

1. Εισαγωγή.....	4
Η εμπειρία σας με τον καρκίνο του προστάτη	4
2. Κατανόηση της αντρικής σεξουαλικής λειτουργίας	5
3. Σεξουαλικές παρενέργειες και πώς να τις διαχειριστείτε	7
Στυτική Δυσλειτουργία	7
Στειρότητα	11
Αλλαγές στον οργανισμό και εκσπερμάτιση	11
Αλλαγή στο μήκος του πέους	13
Μειωμένη σεξουαλική ορμή (μειωμένη λίμπιντο)	13
4. Πώς να φροντίζετε τον εαυτό σας	14
5. Οικειότητα και σχέσεις	16
Αναπτύξτε πρώτα οικειότητα	16
Η βιασύνη δεν βοηθάει	16
Αν δεν έχετε σύντροφο	17
Όταν ξεκινάτε μια καινούργια σχέση	17
Αν είστε άτομο ΛΟΑΤΚΙ+	17
Ζητήστε βοήθεια	18
6. Πηγές.....	19
7. Γλωσσάρι	20
8. Σημειώσεις	22

των σεξουαλικών θεμάτων

μετά από θεραπεία για τον καρκίνο του προστάτη

1. Εισαγωγή

Αυτό το φυλλάδιο απευθύνεται σε άνδρες που πρόκειται να κάνουν ή έχουν κάνει θεραπεία για τον καρκίνο του προστάτη. Περιέχει πληροφορίες για να σας βοηθήσει να κατανοήσετε και να διαχειριστείτε τα σεξουαλικά προβλήματα που σχετίζονται με τη θεραπεία σας. Η σύντροφός σας μπορεί επίσης να θέλει να διαβάσει αυτό το φυλλάδιο καθώς είναι θέμα που αφορά τα ζευγάρια.

Η εμπειρία σας με τον καρκίνο

Μετά τη διάγνωση του καρκίνου του προστάτη, είναι συνηθισμένο να δείτε διάφορους επαγγελματίες υγείας διαφορετικών ειδικοτήτων οι οποίοι εργάζονται μαζί ως ιατρική ομάδα (μερικές φορές λέγεται και διεπιστημονική ομάδα). Αυτή η ομάδα περιλαμβάνει επαγγελματίες υγείας που ασχολούνται με τη διάγνωση του καρκίνου σας, τη θεραπεία του καρκίνου σας, τη διαχείριση των συμπτωμάτων και των παρενεργειών σας και σας βοηθούν με τα συναισθήματα ή τις ανησυχίες σας κατά τη διάρκεια της εμπειρίας σας με τον καρκίνο.

Η εμπειρία του καρκίνου δεν είναι ίδια για όλους, ακόμη και για εκείνους με το ίδιο είδος καρκίνου. Ανάλογα το βαθμό (πόσο επιθετικός είναι ο καρκίνος) και το στάδιο (πόσο έχει εξαπλωθεί) του καρκίνου του προστάτη σας και τυχόν υποκείμενες ιατρικές παθήσεις, η εμπειρία σας μπορεί να είναι αρκετά διαφορετική απ' αυτή κάποιου άλλου.

Η εμπειρία σας με τον καρκίνο του προστάτη



Όπως δείχνει το παραπάνω διάγραμμα, μπορεί να είναι χρήσιμο να σκεφτούμε την εμπειρία του καρκίνου ως διαφορετικά στάδια: εντοπισμός, διάγνωση, θεραπεία, επακόλουθη φροντίδα και είτε ζωή μετά τον καρκίνο ή ζωή με προχωρημένο καρκίνο του προστάτη. Καταπιαστείτε με ένα στάδιο την κάθε φορά, ώστε να μπορείτε να αναλύσετε κάτι που μπορεί να σας φαίνεται σαν μια εξουθενωτική κατάσταση, σε μικρότερα, πιο διαχειρίσιμα βήματα.

Από τη στιγμή που εντοπιστεί ο καρκίνος του προστάτη, η ιατρική σας ομάδα θα επικεντρωθεί στην επιβίωση – κάθε πτυχή της υγείας και ευεξίας σας όσο ζείτε με τον καρκίνο και όχι μόνο. Η επιβίωση αφορά επίσης την οικογένεια και τα αγαπημένα σας πρόσωπα.

2. Κατανόηση της αντρικής σεξουαλικής λειτουργίας

Για να καταλάβετε πλήρως πώς μπορεί να σας επηρεάσει ο καρκίνος του προστάτη ή η θεραπεία του καρκίνου του προστάτη, είναι χρήσιμο να γνωρίζετε για τα διάφορα μέρη της αντρικής σεξουαλικής λειτουργίας.

Σεξουαλική επιθυμία – η σεξουαλική σας ορμή ή λίμπιντο

Ο κύριος μοχλός της σεξουαλικής σας επιθυμίας είναι η ορμόνη τεστοστερόνη. Παράγεται κυρίως στους όρχεις. Όταν τα επίπεδα τεστοστερόνης μειωθούν, θα πέσει και η σεξουαλική σας ορμή. Τα επίπεδα τεστοστερόνης μπορεί να μειωθούν με την ηλικία ή λόγω κάποιας ασθένειας ή θεραπείας.

Υπάρχουν αρκετοί άλλοι παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν τη σεξουαλική επιθυμία, όπως στρες, άγχος, κατάθλιψη, προβλήματα στις σχέσεις, προβλήματα στύσης, πόνος και ορισμένα φάρμακα.

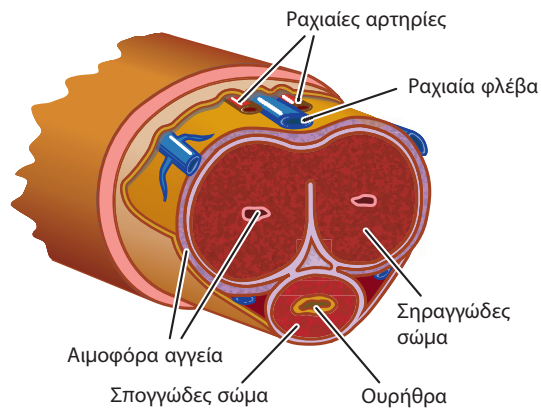
Στυτική λειτουργία - η ικανότητά σας να έχετε και να διατηρήσετε μια στύση

Όταν ένας άντρας διεγείρεται σεξουαλικά, ο εγκέφαλος στέλνει μηνύματα μέσω του νωτιαίου μυελού στα νεύρα που βρίσκονται κοντά στον προστάτη. Αυτά τα μηνύματα λένε στα αιμοφόρα αγγεία να αφήσουν να περάσει περισσότερο αίμα σε δύο σπογγώδεις κυλίνδρους (σηραγγώδη σώματα του πέους) που περνάνε κατά μήκος της κάθε πλευράς του πέους. Καθώς αυτοί οι κύλινδροι διαστέλλονται και γεμίζουν με αίμα, τότε έχουμε στύση. Αν αυτή η διαδικασία επηρεαστεί για οποιοδήποτε λόγο, λέγεται **στυτική δυσλειτουργία**. Αυτό συμβαίνει όταν ένας άντρας δεν μπορεί να έχει ή να διατηρήσει μια στύση αρκετά σταθερή για σεξουαλική δραστηριότητα ή διείσδυση.

των σεξουαλικών θεμάτων

μετά από θεραπεία για τον καρκίνο του προστάτη

Διατομή του πέους



Οργασμός και εκσπερμάτιση

Μετά από συνεχή σεξουαλική διέγερση, οι άντρες συνήθως έχουν οργασμό. Αυτό συνοδεύεται από ρυθμικές συσπάσεις των μυών της πυέλου που ακολουθούνται από εκσπερμάτιση. Το σπέρμα πιέζεται μέσα από την ουρήθρα και εξέρχεται από το άκρο του πέους. Υπάρχει μια βαλβίδα στο άνοιγμα της ουροδόχου κύστης για να σταματήσει το σπέρμα να κυλήσει προς τα πίσω μέσα στην κύστη. Αυτή η βαλβίδα σταματάει επίσης τα ούρα και το σπέρμα να περάσουν από την ουρήθρα ταυτόχρονα.

Σημείωση: Πριν την εκσπερμάτιση, το σπέρμα αναμιγνύεται με υγρό από τις σπερματοδόχες κύστεις και τον προστάτη. Το σπέρμα μαζί με το σπερματικό υγρό αποτελούν το σπέρμα.

Χαλάρωση και περίοδος εκτόνωσης - ο χρόνος μετά τον οργασμό

Μετά τον οργασμό και την εκσπερμάτιση, η στύση υποχωρεί. Ο άντρας εισέρχεται σε μια περίοδο χαλάρωσης κατά την οποία δεν είναι δυνατή μια άλλη στύση ή οργασμός για κάποιο διάστημα. Αυτός ο χρόνος «ανάπαυσης» γίνεται μεγαλύτερος με την ηλικία. Ένας νεαρός άντρας ίσως μπορέσει να ανακτήσει μια στύση μέσα σε λίγα λεπτά. Αλλά για έναν ηλικιωμένο άντρα, μπορεί να χρειαστούν ώρες έως μέρες για να μπορέσει να έχει άλλη στύση.

3. Σεξουαλικές παρενέργειες και πώς να τις διαχειριστείτε

Στυτική δυσλειτουργία

Οποιαδήποτε δυσκολία για να πετύχετε ή να διατηρήσετε μια στύση λέγεται στυτική δυσλειτουργία. Πολλοί παράγοντες μπορεί να συμβάλουν στη στυτική δυσλειτουργία, όπως:

- ιατρικές παθήσεις όπως διαβήτης, καρδιαγγειακές παθήσεις ή υψηλή αρτηριακή πίεση
- παράγοντες τρόπου ζωής όπως κάπνισμα, υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, παχυσαρκία ή περιορισμένη άσκηση
- ψυχολογικά ή συναισθηματικά προβλήματα όπως στρες, άγχος ή κατάθλιψη και προβλήματα στη σχέση
- θεραπεία για τον καρκίνο του προστάτη.

Η στυτική δυσλειτουργία είναι μια συνηθισμένη παρενέργεια των θεραπειών για τον καρκίνο του προστάτη, συμπεριλαμβανομένων: χειρουργής, ακτινοθεραπείας και ορμονοθεραπείας ή θεραπείας στέρισης ανδρογόνων (ADT).

Εγχείρηση και στυτική δυσλειτουργία

Είναι συνηθισμένο να χάσετε την ικανότητα στύσης μετά την επέμβαση, τουλάχιστον αρχικά. Η ικανότητά σας να έχετε στύση θα εξαρτηθεί από την εγχείρησή σας (αν διαφυλάχθηκαν τα νεύρα που ελέγχουν τις στύσεις), πώς λειτουργούσαν οι στύσεις σας πριν την εγχείρηση, άλλες ασθένειες που μπορεί να έχετε και ποια φάρμακα μπορεί να παίρνετε. Είναι φυσιολογικό να χρειαστούν 18 έως 24 μήνες για να βελτιωθούν οι στύσεις.

Ακτινοθεραπεία και στυτική δυσλειτουργία

Σε αντίθεση με την εγχείρηση, η ακτινοθεραπεία συνήθως δεν έχει άμεσες επιπτώσεις στις στύσεις σας. Αν πράγματι παρουσιάσετε στυτικά προβλήματα, αυτά μπορεί να παρουσιαστούν περίπου 6 με 18 μήνες μετά τη θεραπεία και να επιδεινωθούν τα επόμενα χρόνια. Αυτό οφείλεται στην προοδευτική βλάβη στα αιμοφόρα αγγεία και στα νεύρα του πέους από την ακτινοβολία. Αν επίσης κάνετε ορμονοθεραπεία, αυτό θα επηρεάσει την ικανότητά σας να έχετε στύση.

Ορμονοθεραπεία και στυτική δυσλειτουργία

Η ορμονοθεραπεία λειτουργεί μειώνοντας την ορμόνη τεστοστερόνη. Η τεστοστερόνη είναι μια ορμόνη του αντρικού φύλου που παράγεται από τους όρχεις και είναι ζωτικής σημασίας για την αντρική αναπαραγωγή και τη σεξουαλική λειτουργία. Η απώλεια της τεστοστερόνης μπορεί να επηρεάσει την ικανότητά σας να έχετε και να διατηρήσετε μια στύση, καθώς και το ενδιαφέρον σας για το σεξ (σεξουαλική ορμή ή λίμπιντο).

Άλλοι παράγοντες μπορεί να συμβάλουν στη στυτική δυσλειτουργία

Η ηλικία σας και το πόσο καλά λειτουργούσαν οι στύσεις σας πριν τη θεραπεία μπορεί να επηρεάσουν το πόσο καλά επιστρέφει η στυτική σας λειτουργία μετά τη θεραπεία για τον καρκίνο του προστάτη. Εξαρτάται επίσης από το είδος του καρκίνου του προστάτη που έχετε και το είδος της θεραπείας που κάνετε.

των σεξουαλικών θεμάτων

μετά από θεραπεία για τον καρκίνο του προστάτη

Για παράδειγμα, νεότεροι άνδρες που δεν έχουν καμία δυσκολία με τις στύσεις πριν τη θεραπεία μπορεί να είναι πιθανότερο να ανακτήσουν τις στύσεις τους σε σύγκριση με ηλικιωμένους άνδρες που αντιμετωπίζουν ήδη προβλήματα στύσης.

Αν ήδη έχετε προβλήματα στύσης λόγω άλλων παθήσεων, όπως καρδιαγγειακή νόσο, αυτά τα προβλήματα είναι πιθανό να επιδεινωθούν ή μπορεί να χάσετε εντελώς τη στυτική σας λειτουργία μετά τη θεραπεία για τον καρκίνο του προστάτη.

Περίπου 1 στους 3 άνδρες άνω των 40 ετών βιώνει κάποιο βαθμό στυτική δυσλειτουργία και τα προβλήματα αυξάνονται με την ηλικία.

Είναι χρήσιμο να γνωρίζουμε ότι οι αλλαγές στη στυτική λειτουργία μπορεί κάλλιστα να συμβούν σε κάποιο σημείο, χωρίς διάγνωση ή θεραπεία για τον καρκίνο του προστάτη.

Πώς αντιμετωπίζεται η στυτική δυσλειτουργία;

Υπάρχουν διάφορες ιατρικές θεραπείες για τη στυτική δυσλειτουργία. Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν φάρμακα, συσκευές αντλίας κενού για στύση, ενέσεις ή εμφυτεύματα στο πέος. Η ιατρική σας ομάδα μπορεί να συζητήσει αυτές τις επιλογές μαζί σας.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η επιστροφή σε μια καλή σεξουαλική λειτουργία μπορεί να μη σημαίνει ότι θα έχετε μια στύση αρκετά ισχυρή για διείσδυση. Αντίθετα, μπορεί να προτιμάτε να πιστεύετε ότι μια θετική ανάκτηση της σεξουαλικής σας υγείας ανακτά και την οικειότητα με τη σύντροφό σας. Μπορεί επίσης να είναι χρήσιμο να λάβετε υπόψη σας και άλλες σεξουαλικές δραστηριότητες που δεν επικεντρώνονται στην ύπαρξη στύσης.

Αν η θεραπεία σας για σεξουαλικά προβλήματα σας προκαλεί ανησυχία, μιλήστε με την ιατρική σας ομάδα.

Αλλαγές στον τρόπο ζωής

Αν βεβαιωθείτε ότι είστε σωματικά υγιείς είναι το πρώτο βήμα για την επίτευξη στύσης. Αν γυμνάζεστε αρκετά, ακολουθείτε μια υγιεινή διατροφή και δίνετε προσοχή στις άλλες παθήσεις που έχετε όπως υψηλή χοληστερίνη και διαβήτη τύπου 2 όλα αυτά μπορεί να βοηθήσουν. Βλέπε σελίδα 14.

Αν επικεντρωθείτε να ξαναποκτήσετε την οικειότητα με τη σύντροφό σας είναι επίσης ένα ουσιαστικό μέρος της θεραπείας για τον καρκίνο του προστάτη. Βλέπε σελίδα 16.

Φάρμακα από το στόμα

Χάπια: Φάρμακα όπως σιλденаφίλη (Viagra), αβαναφίλη (Spedra), βαρδεναφίλη (Levitra) και ταδαλαφίλη (Cialis) μπορεί να σας βοηθήσουν να πετύχετε στύση αυξάνοντας τη ροή του αίματος στο πέος μετά από σεξουαλικό ερέθισμα ή σεξουαλική διέγερση.

Αυτά τα φάρμακα πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο με συνταγή γιατρού και υπό ιατρική επίβλεψη. Δεν είναι ασφαλές να παίρνετε αυτά τα φάρμακα αν παίρνετε νιτρικά άλατα για πόνο στο στήθος (στηθάγχη). Συζητήστε με το γιατρό σας τις ιατρικές σας παθήσεις και τα φάρμακα που παίρνετε τώρα.

Το πόσο γρήγορα λειτουργεί το φάρμακο και πόσο διαρκεί θα εξαρτηθεί από την προσωπική σας κατάσταση, το φάρμακο που παίρνετε και τη δόση του φαρμάκου. Θα πρέπει να δοκιμάσετε το φάρμακο αρκετές φορές πριν αποφασίσετε για την επιτυχία αυτής της θεραπευτικής επιλογής.

Στα πρώτα στάδια της ανάρρωσής σας, αυτά τα φάρμακα μπορεί να μην είναι αρκετά για να πετύχετε στύση. Ωστόσο, η απόκρισή σας μπορεί να βελτιωθεί καθώς συνεχίζετε να τα χρησιμοποιείτε. Αν τα χάπια δεν είναι αποτελεσματικά, ο γιατρός σας μπορεί να προτείνει διαφορετική μέθοδο για την επίτευξη στύσης.

Είναι σημαντικό να υπάρχει καλή κυκλοφορία του αίματος στο πέος καθώς αυτό βοηθάει στη διατήρηση της υγείας των στυτικών ιστών. Από καιρό σε καιρό, μπορείτε να ξαναδοκιμάσετε τα χάπια και να τα ξαναπαίρνετε αν έχουν αποτέλεσμα για εσάς.

Φάρμακα ένεσης πέους: Αυτά τα φάρμακα χορηγούνται με ένεση στο πέος όταν θέλετε να έχετε στύση. Μπορεί να είναι πολύ αποτελεσματικά. Δεν χρειάζεται πρώτα να διεγερθείτε σεξουαλικά. Οι στύσεις μπορεί να συμβούν σε 10 λεπτά μετά την ένεση και γενικά διαρκούν 30 έως 60 λεπτά.

Μπορείτε να μάθετε να κάνετε την ένεση μόνος σας. Ωστόσο, η τεχνική χρειάζεται πρακτική εξάσκηση και συνιστάται να εκπαιδευτείτε από μέλος της ιατρικής ομάδας που ειδικεύεται σ' αυτόν τον τομέα. Η θεραπεία θα λειτουργήσει αποτελεσματικά μόνο εάν χρησιμοποιήσετε τη σωστή δόση του φαρμάκου που λειτουργεί για εσάς και τη σωστή τεχνική ένεσης.

Ζητήστε επείγουσα ιατρική βοήθεια αν η στύση σας δεν υποχωρήσει

Τα φάρμακα που χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία της στυτικής δυσλειτουργίας μπορεί μερικές φορές να προκαλέσουν πριαπισμό. Αυτή είναι μια στύση που διαρκεί περισσότερο από 2 ώρες και δεν υποχωρεί.

Ο πριαπισμός είναι μια επείγουσα ιατρική κατάσταση καθώς μπορεί να βλάψει το πέος. Αν έχετε στύση που διαρκεί περισσότερο από 2 ώρες, ακολουθήστε τις οδηγίες που σας έδωσε ο γιατρός που σας εκπαιδύσε πώς να κάνετε τις ενέσεις στο πέος ή πηγαίστε στο πλησιέστερο τμήμα επειγόντων περιστατικών.

των σεξουαλικών θεμάτων

μετά από θεραπεία για τον καρκίνο του προστάτη

Συσκευές

Συσκευή αντλίας κενού για στύση: Μπορεί να χρησιμοποιηθεί αν δεν μπορείτε να έχετε ή να διατηρήσετε μια στύση. Μπορεί επίσης να συσταθεί για να βοηθήσει στη διατήρηση του μήκους του πέους σας.

Η συσκευή αντλίας κενού για στύση είναι ένας διαφανής κύλινδρος που τοποθετείται πάνω από το πέος και στη συνέχεια σφραγίζεται. Δημιουργείται ένα κενό από μια λειτουργία άντλησης που τραβάει αίμα στο πέος και δημιουργεί στύση. Αν θέλετε να τη χρησιμοποιήσετε για σεξουαλική επαφή, θα χρειαστεί να τοποθετήσετε ένα δακτύλιο πέους. Οι δακτύλιοι πέους είναι κατασκευασμένοι από ελαστικό και τοποθετούνται στη βάση του πέους κοντά στο ηβικό οστό σας. Σας επιτρέπει να διατηρήσετε τη στύση εμποδίζοντας το αίμα να φύγει από το πέος. Θα πρέπει να αφαιρέσετε το δακτύλιο μετά από 30 λεπτά, καθώς υπάρχει κίνδυνος βλάβης στο πέος αν το αφήσετε για περισσότερη ώρα.

Ρωτήστε το μέλος της ιατρικής ομάδας που ειδικεύεται στη στυτική δυσλειτουργία που μπορείτε να αγοράσετε αυτές τις συσκευές και πώς να τις χρησιμοποιείτε σωστά και με ασφάλεια. Για την τελειοποίηση της τεχνικής μπορεί να χρειαστεί λίγος χρόνος, εξάσκηση και υπομονή.

Χειρουργικές συσκευές (εμφυτεύματα/προθέσεις πέους): Μια πρόθεση πέους μπορεί να προσφερθεί όταν οι άλλες επιλογές δεν ήταν επιτυχείς. Αυτή η επιλογή περιλαμβάνει εγχείρηση. Τα μέλη της ιατρικής ομάδας που ειδικεύονται στη στυτική δυσλειτουργία μπορούν να σας δώσουν περισσότερες πληροφορίες για τις διαφορετικές διαθέσιμες προσθέσεις κι αν είναι κατάλληλες για εσάς.

Μια συσκευή σαν αυτή είναι ένα φουσκωτό εμφύτευμα πέους τριών τεμαχίων. Δύο κύλινδροι γεμάτοι με υγρό εμφυτεύονται μέσα στο πέος. Τοποθετείται μια μικρή αντλία μέσα στο όσχεο κι ένα δοχείο που περιέχει φυσιολογικό ορό στο κάτω μέρος της κοιλιάς. Όταν θέλετε μια στύση, αντλείτε το υγρό από το δοχείο μέσα στους κυλίνδρους. Κατόπιν, απελευθερώνετε μια βαλβίδα για να αποστραγγίσετε το υγρό πίσω στη δοχεία.

Υπάρχουν και άλλες συσκευές που παρέχουν μηχανική στύση αλλά λειτουργούν διαφορετικά. Ζητήστε συμβουλές από την ιατρική σας ομάδα.

Αποκατάσταση πέους - μετά από ριζική προστατεκτομή

Αποκατάσταση του πέους σημαίνει χρήση ενός φαρμάκου ή και ιατρικής συσκευής για να παρακινήσει τη ροή του αίματος στους σπογγώδεις κυλίνδρους στο πέος. Αυτό βελτιώνει την παροχή οξυγόνου στους ιστούς του πέους. Ο στόχος είναι να προσπαθήσουμε να αποτρέψουμε τη μόνιμη βλάβη στους ιστούς και ενδεχομένως να βελτιώσουμε την επιστροφή της στυτικής λειτουργίας μετά τη θεραπεία. Τα στοιχεία δείχνουν ότι υπάρχουν καλύτερα αποτελέσματα αν ξεκινήσετε το πρόγραμμα αποκατάστασης νωρίς μετά την εγχείρηση.

Τα προγράμματα αποκατάστασης του πέους μπορεί να περιλαμβάνουν:

- τη χρήση φαρμάκων σε μορφή χαπιού είτε πριν ή μετά τη θεραπεία
- φάρμακα για ένεση στο πέος
- συσκευές αντλίας κενού για στύση ή
- διαφορετικοί συνδυασμοί των παραπάνω.

Το πρόγραμμα αποτελείται από ένα σχέδιο για την επίτευξη ενός συγκεκριμένου αριθμού στύσεων κάθε εβδομάδα. Όπως όλα τα προγράμματα θεραπείας, ένα πρόγραμμα αποκατάστασης πέους θα βασίζεται στις προσωπικές σας ανάγκες και την κατάσταση σας και διαφέρει από γιατρό σε γιατρό. Ρωτήστε την ιατρική ομάδα πριν τη θεραπεία αν ένα πρόγραμμα αποκατάστασης πέους αποτελεί μια επιλογή για εσάς. Μπορεί να κανονιστεί παραπεμπτικό ή σύσταση σε ειδικό αυτού του τομέα μέσω της ιατρικής σας ομάδας.

Στεριότητα

Όλες οι θεραπείες για τον καρκίνο του προστάτη μπορεί να επηρεάσουν τη γονιμότητά σας. Αν η γονιμότητα είναι σημαντική για εσάς, ζητήστε να σας παραπέμψουν σε μια υπηρεσία που παρέχει επιλογές διατήρησης της γονιμότητας, όπως τράπεζα σπέρματος πριν ξεκινήσετε τη θεραπεία. Μ' αυτόν τον τρόπο, μπορεί στο μέλλον να τεκνοποιήσετε χρησιμοποιώντας το αποθηκευμένο σπέρμα σας.

Ρωτήστε το γιατρό σας, μέλος της ιατρικής ομάδας ή σύμβουλο γονιμότητας σχετικά με τις αλλαγές στη γονιμότητά σας και τους τρόπους διαχείρισης αυτών των αλλαγών.

Διαχείριση του κόστους της θεραπείας

Το Medicare και οι ιδιωτικές ασφάλειες υγείας μπορεί να καλύψουν μέρος του κόστους διάγνωσης και θεραπείας της στυτικής δυσλειτουργίας. Ρωτήστε το γιατρό σας και την ασφαλιστική σας εταιρεία τι καλύπτεται και τι θα χρειαστεί να πληρώσετε.

Αλλαγές στον οργασμό και εκσπερμάτιση

Ξηρός οργασμός

Οι θεραπείες για τον καρκίνο του προστάτη μπορεί να επηρεάσουν τον οργασμό και την εκσπερμάτιση. Οι διαφορετικές θεραπείες θα έχουν διαφορετικές παρενέργειες.

Κατά την εγχείρηση για τον καρκίνο του προστάτη μαζί με τον προστάτη αφαιρούνται και οι σπερματοδόχες κύστες. Αυτό σημαίνει ότι οι άντρες δεν παράγουν σπέρμα ή δεν εκσπερματώνουν κατά τον οργασμό. Ωστόσο, θα συνεχίσουν να έχουν τις αισθήσεις του οργασμού.

Η ακτινοθεραπεία μπορεί επίσης να επηρεάσει την εκσπερμάτιση. Με την πάροδο του χρόνου, η ποσότητα του σπέρματος μπορεί να μειωθεί σε μερικούς άντρες και μπορεί τελικά να οδηγήσει σε παντελή έλλειψη σπέρματος κατά τον οργασμό (που λέγεται «ξηρός» οργασμός). Άλλοι άντρες μπορεί να παρουσιάσουν ελάχιστη ή καθόλου αλλαγή στην εκσπερμάτιση.

Οι άνδρες αναφέρουν διαφορετικές εμπειρίες με τον ξηρό οργασμό. Μερικοί περιγράφουν έναν πιο έντονο οργασμό, ενώ άλλοι αισθάνονται ότι ο οργασμός τους είναι λιγότερο έντονος και ευχάριστος. Αν αυτή η παρενέργεια σας ενοχλεί, μιλήστε με μέλος της ιατρικής σας ομάδας.

των σεξουαλικών θεμάτων

μετά από θεραπεία για τον καρκίνο του προστάτη

Διαρροή ούρων κατά τον οργασμό

Η εγχείρηση μπορεί να προκαλέσει σε μερικούς άντρες να έχουν διαρροή ούρων κατά τον οργασμό. Αυτό λέγεται κλιμακτουρία. Αν ουρήσετε πριν το σεξ μπορεί να μειώσει τις πιθανότητες να συμβεί αυτό. Αν αυτό ανησυχεί εσάς ή τη σύντροφό σας, ζητήστε συμβουλές απ' το γιατρό σας, από μέλος της ιατρικής ομάδας ή από Εξειδικευμένο Νοσηλεύτη για τον Καρκίνο του Προστάτη.

Επώδυνος οργασμός

Μερικοί άντρες που κάνουν εγχείρηση ή ακτινοθεραπεία αισθάνονται πόνο κατά τον οργασμό. Αυτό συνήθως υποχωρεί μετά από μερικούς οργασμούς. Αν έχετε συνεχόμενο πόνο, μιλήστε με μέλος της ιατρικής ομάδας.

Ανάδρομη εκσπερμάτιση

Η ανάδρομη εκσπερμάτιση είναι όταν το σπέρμα εισέρχεται στην ουροδόχο κύστη κατά τη διάρκεια της εκσπερμάτισης αντί να εξέλθει από το πέος. Μετά το σπέρμα αποβάλλεται με τα ούρα την επόμενη φορά που θα πάτε στην τουαλέτα. Μπορεί να δώσει στα ούρα σας ένα θολό χρώμα, αλλά αυτό είναι ακίνδυνο. Αυτή η παρενέργεια μπορεί να συμβεί σε άντρες που κάνουν μια εγχείρηση που λέγεται διουρηθρική εκτομή του προστάτη (transurethral resection of the prostate - TURP). Η επέμβαση αυτή περιλαμβάνει την αποκοπή μέρους του ιστού από το εσωτερικό του προστάτη αφήνοντας ανέπαφο το εξωτερικό μέρος του αδένου.

Αποχρωματισμένο σπέρμα

Αν κάνατε βραχυθεραπεία (ένα είδος ακτινοθεραπείας που περιλαμβάνει εμφύτευση ραδιενεργού υλικού στον προστάτη), το σπέρμα σας μπορεί να αποχρωματιστεί ή να 'λεκιάσει' με αίμα για τις πρώτες εβδομάδες μετά την επέμβαση. Αυτό οφείλεται σε μελάνιασμα ή αιμορραγία από τον προστάτη που προκαλείται από τη θεραπεία. Μπορεί επίσης να συμβεί αν κάνετε ακτινοθεραπεία με εξωτερική ακτινοβολή και σας τοποθέτησαν ραδιενεργούς κόκκους δείκτες. Αυτό συνήθως υποχωρεί από μόνο του με τον καιρό. Αν δεν υποχωρήσει ή η αιμορραγία επιδεινωθεί, μιλήστε με μέλος της ιατρικής σας ομάδας.

Μιλήστε με επαγγελματία υγείας, όπως ψυχολόγο ή σεξοθεραπευτή/σύμβουλο, ο οποίος μπορεί να σας δώσει στρατηγικές για να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε τα συναισθήματά σας που αφορούν τις οποιεσδήποτε αλλαγές στην εμπειρία σας του οργασμού.

Αλλαγή στο μήκος του πέους

Μια πιθανή παρενέργεια της εγχείρησης είναι η μείωση του μήκους του πέους, όταν είναι σε στύση ή και χαλαρό (μαλακό). Κατά μέσο όρο το πέος κονταίνει 1,2 εκ. Αυτό μπορεί να οφείλεται από μια ουλή στον ιστό ή και κακή λειτουργία των νεύρων ή της κυκλοφορίας του αίματος. Η αποκατάσταση του πέους μπορεί να βοηθήσει βελτιώνοντας τις στύσεις με το να φέρει περισσότερο αίμα και οξυγόνο στους στυπικούς ιστούς για να τους διατηρήσει υγιείς.

Μιλήστε με το γιατρό σας για ένα πρόγραμμα αποκατάστασης του πέους. Μπορείτε επίσης να μιλήσετε με ψυχολόγο ή σεξοθεραπευτή για να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε τα συναισθήματά σας που αφορούν τις αλλαγές στην εμφάνιση του πέους σας.

Μειωμένη σεξουαλική ορμή (μειωμένη λίμπιντο)

Η μειωμένη σεξουαλική ορμή ή λίμπιντο είναι ένα συνηθισμένο σύμπτωμα και μπορεί να προκληθεί από πολλούς παράγοντες όπως κόπωση, άγχος και οικογενειακά προβλήματα. Μπορεί επίσης να προκληθεί και από τις θεραπείες σας.

Η ορμονοθεραπεία μειώνει τα επίπεδα τεστοστερόνης στο σώμα σας. Αυτό μπορεί να μειώσει την επιθυμία σας για σεξ. Μπορεί επίσης να έχετε και άλλες σωματικές παρενέργειες της ορμονοθεραπείας που μπορεί να επηρεάσουν το πώς αισθάνεστε για τον εαυτό σας σεξουαλικά και να επηρεάσουν τη λίμπιντο σας. Αυτά περιλαμβάνουν απώλεια μυϊκής μάζας, αύξηση βάρους, εξάψεις και αύξηση του ιστού στο στήθος.

των σεξουαλικών θεμάτων

μετά από θεραπεία για τον καρκίνο του προστάτη

4. Πώς να φροντίζετε τον εαυτό σας

Σεξουαλικότητα και ψυχολογική ευεξία

Το σεξ συχνά θεωρείται ως σωματική δραστηριότητα, ενώ η σεξουαλικότητα αφορά περισσότερο το πώς βλέπετε και πώς αισθάνεστε για τον εαυτό σας από σεξουαλικής άποψης.

Ως άντρας, οι σωματικές παρενέργειες της θεραπείας μπορεί να είναι μια πρόκληση για εσάς με διάφορους τρόπους. Ίσως αισθάνεστε ότι η αρρενωπότητα, η ταυτότητα του εαυτού σας και η αίσθηση της σεξουαλικότητας θα αλλάξουν αν δεν έχετε στύσεις και σεξουαλική επιθυμία. Έτσι κι αλλιώς μπορεί να αισθάνεστε καταβεβλημένοι συναισθηματικά καθώς προσπαθείτε να αντιμετωπίσετε τη διάγνωση του καρκίνου σας ή μπορεί να αισθάνεστε κόπωση ή άσχημη ψυχική διάθεση ως αποτέλεσμα της θεραπείας. Αυτό μπορεί να επηρεάσει την ευεξία σας, τα συναισθήματα αυτοεκτίμησης και τις σχέσεις σας.

Συχνά έχουμε τους δικούς μας τρόπους να διαχειριστούμε δύσκολες καταστάσεις όπως:

- συζητάμε τα προβλήματά μας με τη σύντροφο ή ένα καλό φίλο
- ζητάμε πληροφορίες και συμβουλές από αξιόπιστες πηγές
- δίνουμε προσοχή να κρατηθούμε υγιείς
- προσπαθούμε να έχουμε μια ισορροπημένη άποψη της κατάστασης.

Αυτές οι στρατηγικές μπορεί να είναι χρήσιμες, αλλά μερικές φορές εσείς και η σύντροφός σας μπορεί να χρειάζεστε επιπλέον στήριξη. Μιλήστε με τον οικογενειακό σας γιατρό ή με μέλος της ιατρικής ομάδας που μπορεί να σας παραπέμψει στο κατάλληλο άτομο για να σας βοηθήσει. Θα μπορούσατε να γραφτείτε μέλος σε μια από τις ομάδες υποστήριξης μας στη διαδικτυακή μας κοινότητα ή να διαβάσετε το ενημερωτικό υλικό που διαθέτουμε στο pcfa.org.au

Σωματική δραστηριότητα και άσκηση

Η σωματική δραστηριότητα είναι πολύ σημαντική για τη διατήρηση και τη βελτίωση της σωματικής και ψυχολογικής σας υγείας. Είναι σημαντικό να κάνετε κάποια σωματική δραστηριότητα τις περισσότερες μέρες, αν όχι κάθε μέρα.

Η στοχευμένη άσκηση μπορεί να επιβραδύνει την εξέλιξη της νόσου και να μειώσει τις παρενέργειες θεραπειών όπως η ορμονοθεραπεία και χημειοθεραπεία. Μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να έχετε ανοχή στις θεραπείες. Η άσκηση μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα ζωής και να βοηθήσει με το άγχος και την κατάθλιψη.

Οι πιο αποτελεσματικές μορφές άσκησης είναι:

- καρδιοαναπνευστική άσκηση όπως γρήγορο περπάτημα, τρέξιμο, ποδηλασία, κολύμπι
- ασκήσεις αντίστασης όπως άρση βαρών, ανέβασμα σκαλοπατιών, ασκήσεις αντίστασης υψηλής έντασης.

Δίαιτα και διατροφή

Μια υγιεινή, ισορροπημένη διατροφή μπορεί να βελτιώσει τη δύναμη, τη ζωτικότητα και την ευεξία σας, να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε την εμπειρία σας με τον καρκίνο και να βελτιώσετε τα αποτελέσματα της θεραπείας σας.

Για μια βέλτιστη διατροφή:

- να τρώτε πολλά φρούτα και λαχανικά, τροφές ολικής αλέσεως, άπαχο κρέας, ψάρι, πουλερικά και γαλακτοκομικά με λίγα λιπαρά
- να αποφεύγετε ζωικά λίπη, επεξεργασμένα γεύματα, μπισκότα, κέικ και πίτες, αλάτι και πρόσθετη ζάχαρη
- να πίνετε άφθονο νερό
- να περιορίσετε το αλκοόλ
- να σταματήσετε το κάπνισμα.

Μπορείτε να βρείτε πληροφορίες για την ευεξία, τη διατροφή και την άσκηση στο φυλλάδιο Κατανόηση της υγείας και ευεξίας με καρκίνο του προστάτη, που μπορείτε να κατεβάσετε από το pcfa.org.au

των σεξουαλικών θεμάτων

μετά από θεραπεία για τον καρκίνο του προστάτη

5. Οικειότητα και σχέσεις

Οι σεξουαλικές σας σχέσεις είναι ατομικές και προσωπικές. Μερικοί άντρες με καρκίνο του προστάτη έχουν μια αφοσιωμένη μακροχρόνια σχέση, μερικοί είναι ελεύθεροι χωρίς τακτικό σεξουαλικό σύντροφο, άλλοι μπορεί να ξεκινήσουν μια καινούργια σχέση και άλλοι μπορεί να έχουν πολλούς σεξουαλικούς συντρόφους. Για μερικούς, η σεξουαλική δραστηριότητα δεν είναι σημαντική, ενώ για άλλους η ικανότητα να έχουν στύση είναι πολλή σημαντική. Τόσο εσείς όσο και η σύντροφός σας πρέπει να συζητήσετε τι είναι σημαντικό για τον καθένα σας.

Ένα καλό σημείο για να ξεκινήσετε είναι να σκεφτείτε και να μιλήσετε για το τι είναι φυσιολογική σεξουαλική ζωή και πώς μπορεί να την επηρεάσει η θεραπεία σας.

Μετά τη θεραπεία για τον καρκίνο του προστάτη, είναι πιθανό να ξανασκεφτείτε τη σεξουαλική σας ζωή. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να διαπιστώσετε ότι η διείσδυση είναι λιγότερο σημαντική και να επικεντρωθείτε στους διαφορετικούς τρόπους για να δώσετε και να λάβετε σεξουαλική ευχαρίστηση ή να αναπτύξετε μια οικειότητα με τη σύντροφό σας. Πολλοί άνθρωποι βρίσκουν αυτό το είδος σεξ ακόμη πιο ικανοποιητικό και ευχάριστο από το σεξ που έκαναν πριν.

Αν μιλάτε ανοιχτά με τη σύντροφό σας και της ζητάτε να συμμετέχει στις αποφάσεις για τη θεραπεία, θα βοηθήσει και τους δυο σας να δημιουργήσετε ρεαλιστικές προσδοκίες. Τα ζευγάρια που μπορούν να μιλάνε ειλικρινά για το σεξ αναφέρουν καλύτερες σεξουαλικές εμπειρίες μετά τη θεραπεία.

Αναπτύξτε πρώτα οικειότητα

Είναι καλή ιδέα να επικεντρωθείτε πρώτα στη σχέση σας και στην ανάπτυξη οικειότητας, αντί να σκέφτεστε μόνο τη σεξουαλική πράξη. Μερικοί τρόποι με τους οποίους μπορείτε να αναπτύξετε οικειότητα με τη σύντροφό σας περιλαμβάνουν:

- να αφιερώνετε χρόνο για να είστε μαζί
- να δείτε τη σχέση σας ως μια συνολική κατάσταση παρά να δίνετε προσοχή μόνο στο σεξ
- να κλείνετε ρομαντικά ραντεβού
- να αγοράζετε δώρα ο ένας στον άλλο
- να κάνετε δραστηριότητες μαζί.

Η βιασύνη δεν βοηθάει

Δεν χρειάζεται να κάνετε σεξ αμέσως. Τις πρώτες λίγες φορές, ξεκινήστε με αργό ρυθμό με αγκαλιές ή κάντε μασάζ ο ένας στον άλλον. Να είστε υπομονετικοί και να καταλάβετε ότι μπορεί να χρειαστεί χρόνος για εσάς και τη σύντροφό σας για να ανακτήσετε την οικειότητα.

Μπορείτε επίσης να δώσετε και να λάβετε σεξουαλική ευχαρίστηση από:

- διαφορετικές ερωτογενείς ζώνες (όπως στήθος, αυτιά ή οι μηρούς)
- στοματικό σεξ
- σεξουαλικά βοηθήματα (όπως δονητής)
- ερωτικές εικόνες και ιστορίες
- σεξουαλικές φαντασιώσεις
- αμοιβαίος αυνανισμός.

Αν δεν έχετε σύντροφο

Ίσως να θέλετε να συνεχίσετε τη σεξουαλική σας ζωή σε ατομική βάση αν δεν έχετε τακτικό σεξουαλικό σύντροφο. Αυτό είναι αναμενόμενο ως μια φυσιολογική έκφραση των σεξουαλικών συναισθημάτων σας.

Όταν ξεκινάτε μια καινούργια σχέση

Αν συναντήσετε ένα καινούργιο πρόσωπο μετά τη θεραπεία για τον καρκίνο του προστάτη, η επικοινωνία είναι το κλειδί της υπόθεσης. Μπορείτε να πείτε στο άτομο αυτό με ποιον τρόπο σας έχει επηρεάσει ο καρκίνος σωματικά και συναισθηματικά. Αν ξεκινήσετε σιγά-σιγά και αναπτύξετε οικειότητα είναι σημαντικό όταν αποκτήσετε καινούργιο σύντροφο.

Μπορεί να είναι δύσκολο να συζητήσετε αυτές τις αλλαγές με κάποιο νέο πρόσωπο. Μη βιάζεστε και μιλήστε της όταν είστε έτοιμοι. Δεν χρειάζεται να της τα πείτε όλα ταυτόχρονα.

Αν είστε άτομο ΛΟΑΤΚΙ+

Για ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα που επηρεάζονται από τον καρκίνο του προστάτη, τα σεξουαλικά προβλήματα που προκαλούνται από τη θεραπεία μπορεί να επηρεάσουν τις σχέσεις τους και την ψυχική και συναισθηματική υγεία τους. Ο ίδιος ο προστάτης και η γύρω περιοχή είναι μια ερωτογενής ζώνη. Η εγχείρηση για την αφαίρεση του προστάτη μπορεί επομένως να αλλάξει την εμπειρία σας από το πρωκτικό σεξ. Η εγχείρηση και οι άλλες θεραπείες μπορεί επίσης να προκαλέσουν στυτική δυσλειτουργία, μειωμένο μήκος πέους και ξηρό οργασμό.

Το ευχάριστο είναι ότι οι έρευνες έχουν βρει ότι τα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα μπορούν να έχουν καλή σεξουαλική ζωή και οικειότητα μετά τον καρκίνο κι αν χρειάζεστε διατίθεται εξειδικευμένη υποστήριξη.

Η ανοιχτή συζήτηση με τον σεξουαλικό σας σύντροφο είναι σημαντική. Μπορεί επίσης να θέλετε να ζητήσετε βοήθεια από σεξοθεραπευτή. Για συμβουλές και παραπεμπτικό, απευθυνθείτε στην QLife, μια υπηρεσία που απευθύνεται ειδικά σε άτομα της κοινότητας ΛΟΑΤΚΙ+. Επισκεφτείτε το qlife.org.au ή καλέστε το **1800 184 527**. Μπορείτε επίσης να βρείτε περισσότερες πληροφορίες στο φυλλάδιο Κατανόηση του καρκίνου του προστάτη για άτομα ΛΟΑΤΚΙ+ που διατίθεται στο pcfa.org.au

των σεξουαλικών θεμάτων

μετά από θεραπεία για τον καρκίνο του προστάτη

Ζητήστε βοήθεια

Η συζήτηση της σεξουαλικής σας ζωής με την ιατρική ομάδα μπορεί να σας φαίνεται δύσκολη, αλλά είναι σημαντικό να πάρετε όλες τις πληροφορίες πριν τη θεραπεία.

Αυτό γίνεται επειδή η θεραπεία για τη στυτική δυσλειτουργία έχει καλύτερα αποτελέσματα αν την ξεκινήσετε το συντομότερο δυνατό μετά τη θεραπεία.

Θα χρειαστεί επίσης να συζητήσετε με την ιατρική ομάδα πότε είναι ασφαλές για εσάς να ξεκινήσετε ξανά το σεξ, με βάση την προσωπική σας κατάσταση.

Μερικές από τις ερωτήσεις που μπορείτε να κάνετε στην ιατρική ομάδα είναι:

- Πώς θα επηρεάσει η θεραπεία τη σεξουαλική μου ζωή;
- Πώς θα επηρεάσει η θεραπεία τη γονιμότητά μου;
- Τι θα πρέπει να κάνω αν θέλω να κάνω παιδιά μετά τη θεραπεία;
- Τι μπορώ να κάνω πριν τη θεραπεία για να μειώσω τις τυχόν παρενέργειες στη σεξουαλική μου ζωή;
- Τι μπορώ να γίνει μετά τη θεραπεία για να διαχειριστώ τις όποιες παρενέργειες στη σεξουαλική μου ζωή;
- Υπάρχουν άλλοι άντρες με τους οποίους μπορώ να μιλήσω για την εμπειρία τους με τον καρκίνο του προστάτη;

Η αναζήτηση συμπαράστασης και συμβουλών από άντρες που βρίσκονται σε παρόμοιες καταστάσεις με τη δική σας μπορεί να είναι πολύτιμη για να ανταπεξέλθετε τις παρενέργειες. Ομάδες υποστήριξης για άτομα με καρκίνο του προστάτη βρίσκονται σε ολόκληρη την Αυστραλία.

Ο γιατρός σας μπορεί να βοηθήσει εσάς και τα κοντινά σας πρόσωπα να διαχειριστείτε τις σωματικές και τις ψυχικές σας ανάγκες υγείας καθόλη τη διάρκεια της εμπειρίας του καρκίνου, συμπεριλαμβανομένης βοήθειας για σεξουαλικά προβλήματα.

Μπορείτε επίσης να μιλήσετε σε:

- συντονιστή υπηρεσιών φροντίδας για τον καρκίνο
- ψυχολόγο
- νοσηλεύτη
- κοινωνικό λειτουργό
- σεξολόγο
- σύμβουλο σεξ
- φυσιοθεραπευτή
- εξειδικευμένη ψυχοσεξουαλική υπηρεσία.

6. Πηγές

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

των σεξουαλικών θεμάτων

μετά από θεραπεία για τον καρκίνο του προστάτη

7. Γλωσσάρι

Ακτινοθεραπεία ή ακτινοθεραπευτική ογκολογία - Η χρήση ακτινοβολίας, συνήθως ακτίνων X ή ακτίνων γάμμα, για να καταστρέψει τα καρκινικά κύτταρα ή να τα τραυματίσει ώστε να μην μπορούν να αναπτυχθούν ή να πολλαπλασιαστούν.

Ακτινοθεραπευτής ογκολόγος - Γιατρός που ειδικεύεται στη θεραπεία του καρκίνου χρησιμοποιώντας ακτινοθεραπεία.

Βραχυθεραπεία - Ένα είδος ακτινοθεραπείας. Περιλαμβάνει την εμφύτευση ραδιενεργού υλικού μέσα στον προστάτη.

Γενικός Ιατρός (GP) - Οικογενειακός γιατρός. Ο γιατρός σας είναι το πρώτο άτομο που βλέπετε όταν αρρωστήσετε. Μπορεί να σας παραπέμψει σε άλλους ειδικούς γιατρούς.

Γονιμότητα - Ικανότητα τεκνοποίησης.

Διατολόγος - Επαγγελματίας υγείας που ειδικεύεται στην ανθρώπινη διατροφή.

Εξειδικευμένος Νοσηλεύτης για τον Καρκίνο του Προστάτη - Ένας έμπειρος αναγνωρισμένος νοσηλεύτης που έχει κάνει επιπλέον εκπαίδευση για να γίνει εξειδικευμένος νοσηλεύτης στη φροντίδα του καρκίνου του προστάτη.

Επιβίωση - Η υγεία και η ζωή ενός ατόμου μετά τη διάγνωση και τη θεραπεία για τον καρκίνο. Τα θέματα επιβίωσης μπορεί να περιλαμβάνουν επακόλουθη φροντίδα, καθυστερημένες επιπτώσεις της θεραπείας, δευτερογενείς καρκίνους και παράγοντες ποιότητας ζωής.

Κοινωνικός λειτούργος - εκπαιδευμένος επαγγελματίας που μπορεί να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε τις δυσκολίες και διασφαλίζει ότι σας συμπεριφέρονται δίκαια.

Ομάδα υποστήριξης - Μια ομάδα ανθρώπων που παρέχουν συναισθηματική φροντίδα και ενδιαφέρον, πρακτική βοήθεια, πληροφορίες, καθοδήγηση, απόψεις και καθησύχηση για αγχωτικές εμπειρίες του ατόμου και των επιλογών αντιμετώπισης.

Ορμόνες - Μια ουσία που επηρεάζει τον τρόπο λειτουργίας του σώματός σας. Ορισμένες ορμόνες ελέγχουν την ανάπτυξη, άλλες ελέγχουν την αναπαραγωγή.

Ορμονοθεραπεία - Θεραπεία με φάρμακα που ελαχιστοποιούν την επίδραση της τεστοστερόνης στον οργανισμό. Αυτό είναι επίσης γνωστό ως θεραπεία στέρησης ανδρογόνων (ADT).

Ουρήθρα - Το σωληνάκι που μεταφέρει τα ούρα και το σπέρμα μέσω του πέους έξω από το σώμα.

Ουρολόγος - Χειρουργός που ασχολείται με άτομα που έχουν προβλήματα που αφορούν το ουροποιητικό σύστημα που συμπεριλαμβάνει τα νεφρά, την ουροδόχο κύστη, τον προστάτη και τα αναπαραγωγικά όργανα.

Ποιότητα ζωής - Η συνολική εκτίμηση ενός ατόμου για την κατάσταση και την ευεξία του - αν έχει συμπτώματα και παρενέργειες, πόσο καλά μπορεί να λειτουργεί ως άτομο και τις κοινωνικές του αλληλεπιδράσεις και σχέσεις.

Πριαπισμός — μια στύση που διαρκεί περισσότερο από 2 ώρες και δεν μειώνεται.

PBS - Ένα κρατικό πρόγραμμα που επιδοτεί το κόστος των φαρμάκων για τους Αυστραλούς.

Ριζική προστατεκτομή - Εγχείρηση για την αφαίρεση του αδένα του προστάτη και των σπερματοδόχων κύστεων.

Στυτική δυσλειτουργία - Αδυναμία επίτευξης ή διατήρησης μιας στύσης αρκετά σταθερής για διείσδυση. Αυτό είναι επίσης γνωστό και ως ανικανότητα.

Υποστηρικτική φροντίδα - Βελτίωση της ποιότητας ζωής για άτομα με καρκίνο από διαφορετικές πλευρές, συμπεριλαμβανομένης της σωματικής, κοινωνικής, συναισθηματικής, οικονομικής και πνευματικής πλευράς.

Φυσικοθεραπευτής - Ένας επαγγελματίας παραϊατρικών υπηρεσιών που ειδικεύεται στην κίνηση και τη λειτουργία του σώματος και συμβουλεύει για την επανέναρξη των κανονικών σωματικών δραστηριοτήτων.

Χημειοθεραπεία - Η χρήση φαρμάκων για να καταστρέψουν ή να επιβραδύνουν την ανάπτυξη καρκινικών κυττάρων.

Ψυχολόγος - Επαγγελματίας υγείας που παρέχει συναισθηματική, πνευματική και κοινωνική υποστήριξη.

των σεξουαλικών θεμάτων

μετά από θεραπεία για τον καρκίνο του προστάτη

Σημειώσεις

Μπορεί να θέλετε να χρησιμοποιήσετε αυτό το τμήμα σημειώσεων για να καταγράψετε την πρόοδό μας ή τις ερωτήσεις που μπορεί να έχετε για τα συμπτώματά σας μετά τη θεραπεία.

ΙΔΡΥΜΑ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΠΡΟΣΤΑΤΗ ΑΥΣΤΡΑΛΙΑΣ (PCFA)

Είμαστε ο κορυφαίος κοινωτικός οργανισμός της Αυστραλίας που ασχολείται με την έρευνα, ενημέρωση και υποστήριξη για τον καρκίνο του προστάτη. Ως το κυριότερο φιλανθρωπικό ταμείο του κράτους για την έρευνα που αφορά τον καρκίνο του προστάτη την Αυστραλία, λειτουργούμε για να προστατεύσουμε την υγεία των τωρινών και μελλοντικών γενεών αντρών στην Αυστραλία και να βελτιώσουμε την ποιότητα ζωής των Αυστραλών αντρών και οικογενειών που επηρεάζονται από τον καρκίνο του προστάτη.

Το όραμά μας είναι ένα μέλλον όπου κανένας άντρας δεν θα πεθαίνει από καρκίνο του προστάτη και οι Αυστραλοί άνδρες και οι οικογένειές τους λαβαίνουν την υποστήριξη που χρειάζονται.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Η PCFA αναγνωρίζει με ευγνωμοσύνη τη συμβολή, τις συμβουλές και την καθοδήγηση των αντρών που επιβίωσαν μετά από διάγνωση καρκίνου του προστάτη, των συντρόφων τους και των επαγγελματιών υγείας που βοήθησαν στην ανάπτυξη αυτού του φυλλαδίου προσφέροντας το χρόνο τους για να αναθεωρήσουν το περιεχόμενό του.

Για μια πλήρη λίστα των ατόμων που συνέβαλλαν και κριτικών, επισκεφτείτε την ιστοσελίδα του PCFA: pcfa.org.au

Υπεύθυνη Έργου και Επιμελήτρια: Jacqueline Schmitt PhD

Επιμέλεια: Helen Signy

Σχεδιασμός: Bloe Creative

Ιατρικές εικόνες: Marcus Cremonese

© Ίδρυμα Καρκίνου του Προστάτη Αυστραλίας 2020

Αυτό το έργο είναι πνευματική ιδιοκτησία. Εκτός από οποιαδήποτε χρήση όπως επιτρέπεται βάσει του Νόμου Περί Πνευματικών Δικαιωμάτων 1968, κανένα μέρος δεν μπορεί να αναπαραχθεί με οποιαδήποτε διαδικασία χωρίς προηγούμενων να έχει γραπτή άδεια από το Ίδρυμα για τον Καρκίνο του Προστάτη Αυστραλίας. Τα αιτήματα και τα ερωτήματα σχετικά με την αναπαραγωγή και τα δικαιώματα θα πρέπει να απευθύνονται στον Chief Executive Officer, Prostate Cancer Foundation of Australia, PO Box 499, St Leonards, NSW 1590 Australia. Website: www.pcfa.org.au

Email: enquiries@pcfa.org.au

Brochure code: PCFA13464_Greek_Jun_2022


ΑΠΟΠΟΙΗΣΗ ΕΥΘΥΝΩΝ

Το PCFA αναπτύσσει υλικό με βάση τα καλύτερα διαθέσιμα στοιχεία και συμβουλές από αναγνωρισμένους ειδικούς. Ωστόσο, δεν μπορεί να εγγυηθεί και δεν αναλαμβάνει καμία νομική ευθύνη για την εγκυρότητα ή την πληρότητα των πληροφοριών.


Μπορείτε επίσης να λάβετε αυτά τα ενημερωτικά φυλλάδια σε εκτυπώσιμη μορφή από την ιστοσελίδα μας pcfa.org.au

Καρκίνος του προστάτη
ένας οδηγός για άντρες που έχουν διαγνωστεί πρόσφατα


Πληροφορίες για το διάγνωση, τη θεραπεία και τις προοπτικές του καρκίνου του προστάτη και τους άντρες, τους συγγενικούς τους, τις οικογένειές και τις κοινότητες.




Ομάδες υποστήριξης για άτομα με καρκίνο του προστάτη




Πρέπει να κάνω την εξέταση για το PSA;



Σχετικά με το αποτέλεσμα της εξέτασης για το PSA σας



Τι πρέπει να γνωρίζετε για τον καρκίνο του προστάτη



<p>01</p> <p>ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ της Ενεργής Παρακολούθησης του καρκίνου του προστάτη</p> <p>Ενας οδηγός για τους άντρες με καρκίνο του προστάτη τους αναμένεται τους και τις οικογένειές τους.</p> 	<p>02</p> <p>ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ της εγχείρησης για καρκίνου του προστάτη</p> <p>Αρθροσκοπική ή radical prostatectomy</p> 	<p>03</p> <p>ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ της ακτινοθεραπείας για καρκίνου του προστάτη</p> <p>Γιαφωτοβολή με το ραδιόμα με κλιμακωτή ακτινοβολία και τη χημειοθεραπεία με στόχο να εξαλείψουν τον καρκίνο</p> 	<p>04</p> <p>ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ της ορμονοθεραπείας για καρκίνου του προστάτη</p> <p>Ενας οδηγός για άντρες που το ραδιόμα αποτελεί αδύνατο ή/και ανεπιθύμητο</p> 	<p>05</p> <p>ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ του προχωρημένου καρκίνου του προστάτη</p> <p>Πληροφορίες για την προηγμένη λειτουργία καρκίνου του προστάτη με στόχο τους συγγενικούς και τις κοινότητες τους.</p> 
<p>06</p> <p>ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ Οι παρενέργειες στην όληνη και στο έντερο από τη θεραπεία για τον καρκίνο του προστάτη</p> <p>Ενας οδηγός για να βοηθήσει τους άντρες να αντιμετωπίσουν τις παρενέργειες στην όληνη και στο έντερο από τη θεραπεία του καρκίνου του προστάτη. Τα συμβουλές και πληροφορίες για να αντιμετωπίσει τις παρενέργειες και να κάνει ένα υγιεινό</p> 	<p>07</p> <p>ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ των σεξουαλικών θεμάτων που σχετίζονται με τον καρκίνο του προστάτη</p> <p>Οι άντρες που έχουν τον καρκίνο του προστάτη μπορεί να έχουν σεξουαλικές παρενέργειες. Η συζήτηση με τον γιατρό σας και τον ψυχολόγο σας μπορεί να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε αυτά τα θέματα.</p> 	<p>08</p> <p>ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ της υγείας και ευεξίας με καρκίνο του προστάτη</p> <p>Ενας οδηγός για το διαβόητο, δύσκολο να διατηρηθεί την υγεία και ευεξία με καρκίνο του προστάτη.</p> 	<p>09</p> <p>ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ του καρκίνου του προστάτη για τους συντρόφους και τις οικογένειες</p> <p>Ενας οδηγός για συντρόφους, συγγενικές και φίλους σχετικά με την εμπειρία του καρκίνου του προστάτη.</p> 	<p>10</p> <p>ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ του καρκίνου του προστάτη για άτομα ΛΟΑΤΚΙ+</p> <p>Ενας οδηγός για τον καρκίνο του προστάτη που αφορά τους άντρες, τις γυναίκες, τα άτομα με διαφορετική σεξουαλική ταυτότητα, φύλο και/ή ταυτότητα φύλου και τις κοινότητες τους.</p> 

Εάν θέλετε περισσότερες πληροφορίες, επικοινωνήστε με το **PCFA** στο **1800 22 00 99** ή στείλτε email στο: enquiries@pcfa.org.au



Prostate Cancer Foundation of Australia