

10

فهم

سرطان البروستاتا لدى أعضاء مجتمع الميم

دليل عن الإصابة بسرطان البروستاتا لأعضاء مجتمع الميم (للمثليات والمثليين ومزدوجي الميل الجنسي، والمتحولين جنسياً والكوير واللاجنسيين والمحتارين) ممن لديهم غدة البروستاتا.



Prostate Cancer
Foundation
of Australia

سرطان البروستاتا لدى أعضاء مجتمع الميم

10

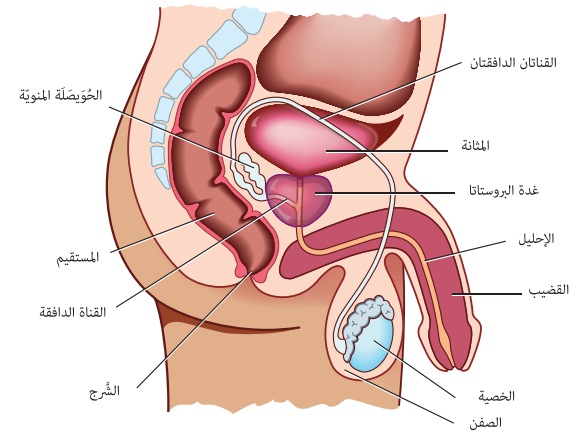
ما هو سرطان البروستاتا؟

البروستاتا هي غدة صغيرة عند الرجال تقع أسفل المثانة وأمام المستقيم، محيطية بالإحليل، أي الممر الذي ينقل البول والمني من المثانة عبر القضيب إلى خارج الجسم. تشكل غدة البروستاتا جزءاً من الجهاز التناسلي الذكري (انظر الرسم).

تفرز البروستاتا بعضاً من السائل الذي يتكون منه المني الذي يغذي الحيوان المنوي ويحميه. وتحتاج البروستاتا إلى هرمون التستوستيرون الذكري لتنمو وتتطور، وهو الهرمون الذي تنتجه الخصيتان.

عند البالغين عادة ما تكون غدة البروستاتا بحجم حبة الجوز ومن الطبيعي أن تزداد حجماً مع تقدم الرجال في السن، مما يسبب المشاكل في بعض الأحيان، منها على سبيل المثال صعوبة التبول.

الجهاز التناسلي الذكري



يحدث سرطان البروستاتا عندما تتطور خلايا غير طبيعية في البروستاتا، وهذه الخلايا لديها القدرة على الاستمرار في التكاثر، وقد تنتشر خارج البروستاتا. تسمى السرطانات التي تنحصر في البروستاتا بسرطان البروستاتا الموضعي، وإذا امتد السرطان إلى الأنسجة المحيطة المجاورة للبروستاتا أو إلى العقدة اللمفية الحوضية، يطلق عليه سرطان البروستاتا المتقدم موضعياً. وفي بعض الأحيان يمكن أن ينتشر السرطان إلى أجزاء أخرى من الجسم بما في ذلك أعضاء أخرى وعقد لمفية (خارج الحوض) والعظام. وهذا ما يسمى بسرطان البروستاتا المتقدم أو النقيلي. إلا أن معظم سرطانات البروستاتا تنمو ببطء شديد ويبقى حوالي 95% من الرجال على قيد الحياة لمدة 5 سنوات على الأقل بعد تشخيصهم بالمرض، وخاصة إذا تم تشخيصهم بسرطان البروستاتا الموضعي.

1. المقدمة..... 4
2. رحلتك مع سرطان البروستاتا..... 5
3. العلاج والآثار الجانبية..... 6
4. التعامل مع الآثار الجانبية 8
5. معلومات للنساء المتحولات جنسياً..... 11
6. الأشخاص المصابون بفيروس نقص المناعة البشرية..... 12
7. الاعتناء بنفسك..... 13
8. العلاقات والحميمية والجنسانية..... 15
9. مجموعات الدعم لأفراد مجتمع الميم..... 17
10. أين يمكن الحصول على مزيد من المعلومات والدعم؟..... 18
11. المصادر..... 19
12. المسرد..... 20
13. الملاحظات..... 21

1. المقدمة

تشير التقديرات إلى أن حوالي 3 إلى 5% من إجمالي السكان الذين تم اعتبارهم ذكورًا عند الولادة ينتمون إلى مجتمع الميم. ويعني ذلك أن من إجمالي 17 ألف أسترالي يتم تشخيصهم سنويًا بسرطان البروستاتا، هناك حوالي 800 شخص ينتمون إلى مجتمع الميم.

سريريا يكون تشخيص سرطان البروستاتا وعلاجه هو نفسه لأي شخص ولد ولديه بروتاتا. ولكن هناك ما يدل على أن رحلة الأشخاص المنتمين إلى مجتمع الميم مع سرطان البروستاتا قد تختلف إلى حد كبير عن غيرهم، إذ تبين بعض الدراسات أن هؤلاء الأشخاص يحصلون على جودة حياة أسوأ بعد العلاج.

وبالرغم من الكم الهائل من الأبحاث المتعلقة بالسرطان إلا أننا نفتقر إلى فهم جيد لخبرات الأشخاص المنتمين إلى مجتمع الميم والمصابين بسرطان البروستاتا واحتياجاتهم، وذلك لأن سجلات السرطان والأبحاث التي تجرى عنه لا تسأل بشكل روتيني عن توجهاتهم الجنسية.

من المشاكل المحددة التي قد تواجهها:

- التحيز للمغايرين جنسيا في النظام الصحي، والذي يمكن أن قد يشعر الأشخاص غير المغايرين جنسيا بأنهم غير مرتين وغير مرحب بهم
- التحديات المتعلقة باعتراف النظام الصحي بأبحاثك وعائلتك
- صعوبة الحصول على معلومات مفصلة حول تأثير العلاج على حياتك الجنسية، وعلاقاتك، وخصوبتك
- الافتقار إلى المعلومات المسندة بالأدلة فيما يتعلق بتأثير العلاج على الجماع عن طريق الشرج والتمتع الجنسية بعد الجراحة.

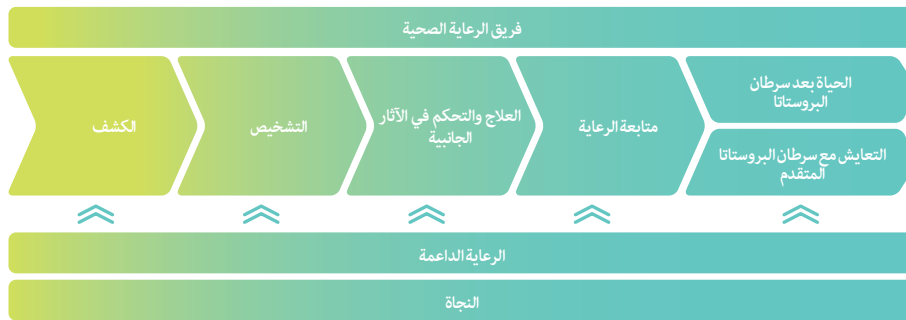
يحتوي هذا الكتيب على معلومات لمساعدتك على فهم وإدارة أنواع التحديات التي قد تواجهها بما في ذلك التحديات الجسدية والنفسية والعاطفية الناجمة عن التعايش مع سرطان البروستاتا. قد تساعد المعلومات الواردة في هذا الكتيب أيضًا شريكك وأسرته وأصدقائك على فهم ما تمر به.

لا يتناول هذا الكتيب تشخيص سرطان البروستاتا وعلاجه، ويمكنك العثور على هذه المعلومات في نشرة "سرطان البروستاتا - دليل للرجال حديثي التشخيص" التي يمكن تنزيلها من الموقع pcfa.org.au

رحلتك مع سرطان البروستاتا

تختلف تجربة السرطان من شخص إلى آخر، حتى بالنسبة للمصابين بنفس النوع منه. وقد تختلف رحلتك مع سرطان البروستاتا عن غيرك اعتمادًا على درجته (مدى عدوانيته) ومرحلته (مدى انتشاره) وأي حالات مرضية كامنة لديك.

رحلتك مع سرطان البروستاتا



وكما يوضح الرسم البياني أعلاه فقد يكون من المفيد التفكير في تجربة السرطان كمراحل مختلفة: الكشف والتشخيص والعلاج ومتابعة الرعاية، وإما الحياة بعد السرطان أو الحياة مع سرطان البروستاتا المتقدم. تعامل مع كل مرحلة على حدة حتى تتمكن من تبسيط هذا الموقف الذي يبدو مدمرًا إلى خطوات أصغر يمكن التعامل معها بسهولة أكثر.

سيركز فريق الرعاية الصحية المعني بك منذ لحظة اكتشاف إصابتك بسرطان البروستاتا على نجاتك في كل جانب من جوانب صحتك وعافيتك أثناء تعايشك مع السرطان وما بعده. وتشمل النجاة أيضًا عائلتك وأحبائك.

2. العلاج والآثار الجانبية

يعتمد نوع العلاج الأفضل بالنسبة لك على عدد من العوامل، منها سنك، وصحتك العامة، وطبيعة سرطان البروستاتا الذي أصبت به. هناك علاجات مختلفة متاحة لسرطان البروستاتا:

- المراقبة الفعالة: وتتضمن الرصد المنتظم لسرطان وعرض علاجات أخرى إذا بدأ السرطان ينمو أو ينتشر.
- الجراحة: إذا كان السرطان موضعياً أو متقدماً موضعياً، فقد يتم تقديم الجراحة (التي تسمى باستئصال البروستاتا الجذري) لإزالة غدة البروستاتا والسرطان.
- العلاج الإشعاعي: قد يتم تقديم العلاج الإشعاعي لسرطان البروستاتا الموضعي أو المتقدم محلياً، بالإضافة إلى السرطان الثَّقِيلِي أو الأكثر تقدماً.
- العلاج بالهرمونات (أو العلاج بالحرمان من الأندروجين): يعتمد سرطان البروستاتا في نموه على الأندروجينات من أمثال التستوستيرون. ويعمل العلاج بالهرمونات على سد تأثير التستوستيرون على السرطان.
- العلاج الكيميائي: قد يتم تقديم العلاج الكيميائي للمراحل الأكثر تقدماً من سرطان البروستاتا، وهو علاج يستخدم الأدوية لوقف نمو السرطان.

لكل علاجات سرطان البروستاتا بعض الآثار الجانبية، وفي بعض الأحيان تكون هذه الآثار الجانبية دائمة وتؤثر بشكل كبير على الحياة اليومية.

من الآثار الجانبية الشائعة لعلاج سرطان البروستاتا تأثيره على الوظيفة الجنسية، ويشمل ذلك تغييرات تطراً على القذف وهزة الجماع ووظيفة الانتصاب (أي مدى قدرتك على بلوغه أو الحفاظ عليه لحد كافٍ للإيلاج). يعتمد مدى تأثير ذلك على الشخص على ممارسته الجنسية. فعلى سبيل المثال، بعد العلاج قد يكون الانتصاب الذي يكفي لممارسة الجماع عن طريق المهبل غير كافياً لممارسة الجماع عن طريق الشرج، أو قد يختلف الشعور الناجم عن الجماع عن طريق الشرج عنه قبل استئصال البروستاتا إذا كنت أنت الطرف المتلقي.

من المهم أن تجمع أكبر كم ممكن من المعلومات الموثوق بها عن العلاجات المختلفة لسرطان البروستاتا وكيفية تأثيرها المحتمل عليك. افض بعض الوقت في التفكير في الخيارات المتاحة لك. تحدث مع عدد من ممارسي الطب، بما فيهم طبيبك الخاص وجراح الجهاز البولي وأخصائي علاج الأورام بالاستشعاع و/أو ممرض متخصص في سرطان البروستاتا.

كما قد تساعدك مناقشة هذه الخيارات مع شريك حياتك وأصدقائك المقربين وأقاربك وأيضاً مع غيرك من المصابين بسرطان البروستاتا. يمكنك العثور على مجموعات دعم للأشخاص المنتمين إلى مجتمع الميم على الموقع www.prostate.org.au **support/list-of-support-groups/special-purpose-support-groups** أو من خلال الاتصال بمؤسسة سرطان البروستاتا الأسترالية (PCFA) على الرقم 1800 22 00 99 للحصول على معلومات إضافية.

يمكن العثور على معلومات حول تشخيص سرطان البروستاتا وكيفية علاجه، والآثار الجانبية للعلاج وكيفية إدارتها، وكيف تعيش حياة صحية متوازنة مع سرطان البروستاتا، في مجموعة من الكتيبات التي نشرتها PCFA، والتي تم سردها على الغلاف الخلفي لهذا الكتيب.

الاستشارات المتخصصة والجنسانية

قد يكون من الصائب قبل أن تبدأ في علاج سرطان البروستاتا أن تدرس كيفية تأثير ذلك العلاج المحتمل على حياتك الجنسية والحميمة.

إذا شعرت بالارتياح لذلك، أسع للحصول على النصح من فريق رعايتك الصحية عن الآثار المحتملة لعلاجك على جنسانيتك، واستفسر منهم عن أي نصح خاص بوضعك، طالباً منهم معلومات عن أي أمور تقلقك.

قد يقلقك التمييز ضدك في النظام الصحي بسبب خبراتك السابقة، ولكن عليك أن تثق بأن القانون يحمي حقوقك. إذا تعرضت للتمييز ضدك أسع للحصول على النصح من تحالف مجتمع الميم الوطني للصحة على الموقع www.lgbtihealth.org.au

إذا ساورك القلق عن احتمال تعرضك لمعاملة سيئة بسبب هويتك الجنسية وميولك، احرص على الحصول على دعم من أحد أقرائك أو أصدقائك عند حضورك للمقابلات.

الموافقة الطبية والمقربون منك

بالرغم من عدم وجود قوانين فدرالية في أستراليا بشأن الموافقة الطبية إلا أن جميع الولايات والأقاليم يعترفون بحقوقك في اتخاذ القرارات المتعلقة برعايتك. ويعني ذلك أنه من حق جميع الأشخاص المنتمين إلى مجتمع الميم منح شركاء حياتهم الحق في إبداء الموافقة الطبية وتعينهم وكلاء لهم..

اتصل بفريق المناصرة التابع لنا إذا تعرضت للتمييز بسبب ميولك الجنسية. للحصول على الإحالات والدعم، اتصل بمؤسسة سرطان البروستاتا الأسترالية (PCFA) على الرقم 1800 22 00 99.

سرطان البروستاتا لدى أعضاء مجتمع الميم

10

التعامل مع الآثار الجانبية

قد تغير إصابتك بسرطان البروستاتا والخضوع للعلاج من الطريقة التي تشعر بها تجاه الحميمية والجنسانية وتصورك لذاتك. تهدف النصائح المدرجة أدناه لمساعدة الأشخاص المنتمين إلى مجتمع الميم على وجه الخصوص في التعامل مع الآثار الجانبية الناجمة عن علاج سرطان البروستاتا. يمكن الحصول على تفاصيل إضافية عن الآثار الجانبية في المصادر المدرجة على ظهر هذا الكتيب والصادرة من مؤسسة سرطان البروستاتا الأسترالية (PCFA).

صعوبات الانتصاب

من المحتمل أنك ستواجه بعض الصعوبات في بلوغ الانتصاب والحفاظ عليه بعد الجراحة. ويعتمد طول فترة استمرار هذه المشكلة على عدد من العوامل منها سنك وسهولة بلوغ الانتصاب قبل الخضوع للجراحة وإذا تم الحفاظ على أعصاب الانتصاب لديك. لن يتمكن بعض الأشخاص من بلوغ انتصاب طبيعي/ عفوي مرة أخرى بعد الجراحة. كما وقد تتعرض لمشكلات الانتصاب بعد الاستشعاع، ومن المحتمل أن تبدأ هذه المشكلات تدريجيًا وتتطور مع مرور الزمن بدلًا من أن تحدث فورًا كما هو الحال بعد الجراحة.

إذا كنت أنت الشريك الوالج خلال ممارسة الجماع عن طريق الشرج أو الفم، فإن صعوبات الانتصاب الناجمة عن الجراحة قد تمنعك من مواولة هذه الأشكال من الممارسات الجنسية على الأقل لفترة ما. ومن المحتمل أيضًا أنك حتى إذا تمكنت من بلوغ الانتصاب، فإنه لن يكون صليًا بما فيه الكفاية لممارسة الجماع عن طريق الشرج. هناك علاجات متاحة لمساعدتك، لذا تحدث مع أفراد فريق رعايتك الصحية للحصول على النصح الملائم لاحتياجاتك.

شعورك بالجنس

قد يغير علاج سرطان البروستاتا طريقة شعورك بالجنس، فبعد الجراحة وأحيانًا بعد الاستشعاع ستشعر بهزة جماع "جافة"، لأنك لم تعد تنتج السائل المنوي، مما يعني عدم ذكك للمني عند بلوغك هزة الجماع. إلا أن الإحساس باللذة المصاحبة لهزة الجماع يحدث رغمًا عن ذلك. يرجع الكثير من متعة ممارسة الجماع عن طريق الشرج إلى تحفيز البروستاتا، فإذا تمت إزالتها جراحياً وعولجت بالاستشعاع، فذلك سيغير من شعورك أثناء ممارسة الجماع عن طريق الشرج.

قد تتضمن التغييرات الأخرى خلال ممارسة الجنس التالي:

- هزة جماع مؤلمة - قد تشعر ببعض الألم بعدها، ويستقر الوضع عادة بعد عدد من هزات الجماع.
- الألم أثناء ممارسة الجنس - إذا كنت تخضع للعلاج الإشعاعي، فقد تشعر بالألم في البروستاتا والمستقيم أثناء العلاج، وتزيد ممارسة الجماع عن طريق الشرج من حدة الألم وقد تضر بالبطانة الرقيقة للشرج والمستقيم. عادة يتحسن الأمر بعد مرور شهر إلى شهرين على انتهاء العلاج.
- تسريب البول عند بلوغ هزة الجماع (سلس البول في لحظة الذروة الجنسية) - قد يحدث بعد الجراحة بعض الإفراز اللاإرادي للبول أثناء هزة الجماع، ولكنه يكون عادة بكمية صغيرة.
- تعريض شريك حياتك للإشعاع - إذا غرزت فيك حبيبات المعالجة الكثبية وقمت بممارسة الجماع عن طريق الشرج وأنت الطرف المتلقي في العلاقة، فيجب على شريكك استخدام الواقي الذكري كإجراء احترازي. استشر طبيبك أو أحد أفراد فريق رعايتك الصحية في الأمر عما هو آمن عليك أنت وشريك حياتك.

أمر يمكن أن تجربها

- أفرغ مثانتك قبل الجماع أو استخدم الواقي الذكري إذا كنت قلقًا بشأن احتمال تسرب البول أثناء هزة الجماع. احصل على المشورة من ممرضة أو أخصائي العلاج الطبيعي
- قد يمنحك الحديث مع أخصائي صحي، مثل عالم نفسي أو معالج/ مستشار للمشكلات الجنسية، إستراتيجيات تساعد في التعامل مع المشاعر بشأن أي تغييرات تطرأ على شعورك الجنسي. واستفسر من فريق رعايتك الصحية عن متى سيكون بإمكانك ممارسة الجماع عن طريق الشرج بأمان مرة أخرى، وكيف يمكنك تقليل الشعور بالألم.
- انضم إلى مجموعة دعم لأفراد مجتمع الميم تابعة لمؤسسة سرطان البروستاتا الأسترالية (PCFA)، فقد تفيدك مناقشة مخاوفك مع أشخاص تعرضوا لتجربة مماثلة. اطلع على الموقع www.prostate.org.au/support/list-of-support-groups/special-purpose-support-groups

فقدان الدافع الجنسي (الرغبة الجنسية)

الدافع الجنسي (الرغبة الجنسية) هو رغبتك في الجماع، وقد تغير إصابتك بسرطان البروستاتا والخضوع للعلاج من طريقة تصورك لنفسك، فقد تشعر بالتعب والتوعد، أو التوتر والخوف، أو الاكتئاب، وهي جميعها مشاعر قد تقلل من اهتمامك بالجنس.

وسوف تنخفض مستويات التستوستيرون لديك إذا كنت تعالج بالهرمونات، مما من شأنه أيضًا أن يخفض من دافعك الجنسي.

الاعتناء بنفسك بدنيًا من خلال ممارسة التمارين الرياضية بانتظام وتناول حمية متوازنة سيساعدك في تحسين شعورك تجاه نفسك وقد يحسن أيضًا دافعك الجنسي. اطلب من طبيبك أو من أحد أفراد فريق رعايتك الصحية أن يحيلك إلى عالم نفسي أو معالج المشكلات الجنسية إذا كنت بحاجة إلى مساعدة إضافية.

نصائح

لا يزال بإمكانك التمتع بالعلاقة الحميمة من خلال التحدث إلى شريك حياتك، فالأمر لا يتعلق فقط بالحميمية جسديًا إذ لا يزال بإمكانك أن تكون حميمًا عاطفيًا مع شخص ما. يمكنك التعبير عن مشاعرك تجاههم بطرق أخرى، مثل الاستمتاع بالوقت الذي تقضونه معًا، وإظهار المودة له، ومواساته وطمأنئته وقبول المواساة والطمأنئته منه.

مشكلات الجهاز البولي

قد يؤدي استئصال غدة البروستاتا جراحياً إلى تسرب البول منك، على الأقل لفترة قصيرة، وهو ما يسمى بسلس البول.

أفضل الطرق لتقليل خطر حدوث مشكلات في المسالك البولية هي تمارين عضلات قاع الحوض، ومن المهم للغاية أن تبدأ هذه قبل بدءك العلاج وأن تستمر في القيام بها بانتظام بعد انتهاء العلاج. بوسع أخصائي العلاج الطبيعي أن يعلمك الطريقة الصحيحة لأداء تمارين عضلات قاع الحوض، لذا اطلب من جراح الجهاز البولي أو أخصائي علاج الأورام بالإشعاع إحالتك إليه. يمكن قراءة المزيد عن تمارين عضلات قاع الحوض وسلس البول في نشرة "فهم جراحة سرطان البروستاتا" التي يمكن تنزيلها من الموقع

pca.org.au

مشكلات الأمعاء

قد يسبب الاستشعاع تغطوطاً متكرراً أو رخوًا أثناء العلاج وأحياناً بعده وذلك لقرب موقع الأمعاء من البروستاتا، وقد يحدث نزف من المستقيم في بعض الأحيان.

إذا كنت تمارس الجماع عن طريق الشرج وأنت الطرف المتلقي، فقد تشعر بتحسن في فتحة شرجك بعد العلاج الإشعاعي. وقد ينصحك طبيبك بتجنب ممارسة الجماع بهذه الطريقة أثناء العلاج، ولفترة بعده حتى زوال التحسس.

أمر يمكن أن تجربها

- قد تقرر تعديل الطريقة التي تمارس بها الجنس إذا كنت الشريك المتلقي في الجماع عن طريق الشرج. فعلى سبيل المثال، يمكنك أن تطلب من شريكك استخدام واقي ذكري مزلق أو قضيبي اصطناعي (ديلدو) مزلق حتى يصح الجماع أقل الماء، كما ويمكنك أيضاً أن تحاول إبطاء إيقاع البولج وتغيير اختراقه.
- أخبر أخصائي علاج الأورام بالإشعاع أو الممرض (ة) المتخصصة في سلس البول إذا تعرضت لأي نزف من فتحة الشرج.
- إذا كنت تعاني من الإمساك أو الإسهال، فتحدث إلى أعضاء فريق رعايتك الصحية (أخصائي التغذية مثلاً) حول نظام غذائي يمكن أن يحسن من وظيفة الأمعاء

تغييرات على حجم القضيب

من أحد الآثار الجانبية المحتملة للجراحة تقلص القضيب أو تقصيره، إذ قد يتقلص طول القضيب بحوالي 1.2 سم في المتوسط. قد تكون الندوب و/أو ضعف عمل الأعصاب أو إمداد الدم سبباً في ذلك.

- فإذا تعرضت لذلك يمكنك الحديث مع أخصائي صحي، مثل عالم نفساني أو معالج/ مستشار للمشكلات الجنسية، والذين بمقدورهم مدك باستراتيجيات تساعدك في التعامل مع المشاعر بشأن أي تغييرات تطرأ على قضيبك.

العقم

قد يتسبب العديد من علاجات سرطان البروستاتا في العقم. تحدث إلى فريق رعايتك الصحية عن الخصوبة قبل أن تبدأ العلاج حتى تتمكن من التفكير في خيارات مثل الاحتفاظ بالسائل المنوي (الإبقاء على بعض من حيواناته المنوية محفوظة في عيادة). يمكنك أيضاً طلب إحالتك إلى مستشار للخصوبة لمساعدتك في التعامل مع المخاوف والمشكلات التي لديك وتقديم المشورة بشأن الخيارات قبل أن تبدأ العلاج.

3. معلومات للنساء المتحولات جنسياً

إذا كنت امرأة متحولة جنسياً وتعرفين عن نفسك كأثى، ولكن تم اعتبارك ذكراً عند ولادتك، فغدة البروستاتا لا زالت لديك، إذ لا يتم استئصالها أثناء جراحة تغيير الجنس.

من الشائع أن يزداد حجم غدة البروستاتا مع التقدم في السن. يقل احتمال حدوث ذلك إذا كنت تتناولين هرمونات الأنوثة (الإستروجين) وحُققت مستويات هرمونات الذكورة (التستوستيرون) لديك إما بسبب إزالة الخصيتين أو لاستخدامك العلاج بالهرمونات لسد إنتاج التستوستيرون.

التغيير في مستويات الهرمون لدى النساء المتحولات جنسياً يقلل أيضاً من خطر الإصابة بسرطان البروستاتا، إلا أن حدوثه عند النساء المتحولات وارد على الرغم من ندرته. تتعرض بعض النساء المتحولات جنسياً لخطر أكبر بسبب وجود أقارب لهن مصابين بسرطان البروستاتا، أو لأنهم بدأوا العلاج بالهرمونات لتغيير الجنس في وقت متأخر من حياتهن وكان سرطان البروستاتا موجوداً لديهن وقتها.

وعلى الرغم من انخفاض احتمال الإصابة بسرطان البروستاتا، إلا أن هناك بعض الأمور التي يجب أن تفكري فيها إذا كنت امرأة متحولة جنسياً.

- إذا تم إدراجك كأثى في سجلاتك الطبية، فقد لا يكون طبيبك على علم بأي مشكلات بروستاتا قد تعاني منها.
- قد لا تكون نتائج فحص مستويات مستضد البروستاتا في الدم مضمونة إذا كنت تتناولين هرمونات مثل الأستروجين.
- قد لا تبدو عليك أية أعراض لسرطان البروستاتا، أو قد يتم الالتباس بين أعراض من أمثال مشاكل المسالك البولية وبين أعراض الجراحة الترميمية.

4. الأشخاص المصابون بفيروس نقص المناعة البشرية

إذا كنت مصاباً بفيروس نقص المناعة البشرية، فمن المهم أن تخبر فريق رعايتك الصحية حيث قد تحتاج إلى مقابلة طبيب متخصص في كل من فيروس نقص المناعة البشرية والسرطان. احرص على إخبارهم بجميع الأدوية التي تتناولها، بما في ذلك أي علاجات تكميلية أو عشبية، إذ قد تتفاعل أدوية فيروس نقص المناعة البشرية مع الأدوية الأخرى، بما في ذلك الأقراص التي قد تُعطى لك لمساعدتك في مشاكل الانتصاب. يمكن أن يتسبب إجراء الخزعة أو الجراحة في حدوث بعض النزف بعدها. تأكد من استخدام العازل الذكري عند ممارستك الجنس.

5. الاعتناء بنفسك

قد تكون الآثار الجانبية لعلاج سرطان البروستاتا منهكة ويصعب التعايش معها، وقد تؤثر على صحتك العامة، ومشاعرك، وطريقة ممارسة حياتك اليومية، وعلاقاتك مع الآخرين، وتصورك لجسمك، وحياتك الاجتماعية والجنسية. قد تشعرك الآثار الجانبية بالإحباط وتجعلك تتساءل عما إذا كنت قد اتخذت القرار الصحيح بشأن العلاج. سيساعدك الاعتناء بنفسك على التعامل بشكل أفضل مع السرطان وعلاجه وآثار العلاج الجانبية.

الصحة النفسية

من الطبيعي أن تتناوبك مشاعر المشاعر والعواطف إذا كنت مصاباً بسرطان البروستاتا، منها الصدمة والحزن والقلق والغضب والخوف والإحباط. كما وقد تعاني من الآثار البدنية للإجهاد ومنها الغثيان وألم في المعدة وسرعة الانفعال أو العصبية وصعوبة في الخلود للنوم، ستكون بعض الأيام أصعب من غيرها، وقد يساعدك التحدث عن مشاكلك مع شريكك/شريكتك أو مع صديق حميم، وجمع المعلومات والنصائح من مصادر موثوقة، والتركيز على الحفاظ على صحتك.

إذا كنت متضايقاً للغاية وتعاني من صعوبة التعامل مع الوضع، تحدث مع طبيبك العام أو أحد أعضاء فريق رعايتك الصحية. يمكنك الانضمام إلى إحدى مجموعات الدعم التابعة لنا أو مجتمعنا عبر الإنترنت أو قراءة مواردنا على الموقع pcfa.org.au

النشاط البدني والتمارين الرياضية

للنشاط البدني أهمية كبرى في الحفاظ على صحتك الجسدية والنفسية وتحسينها، ومن المهم أن تمارس بعضه في معظم الأيام وإن لم يكن يومياً. يجوز أن تبطل التمارين الرياضية الهادئة تطور سرطان البروستاتا لديك وأن تقلل من الآثار الجانبية للعلاجات وتعزز من تعافيك. وبوسع التمارين الرياضية أيضاً تحسين جودة الحياة والتخفيف من القلق والاكتئاب النفسي.

أكثر أشكال التمارين الرياضية فعالية هي:

- التمارين المستهدفة للقلب والجهاز التنفسي مثل السير السريع والركض وركوب الدراجات الهوائية والسباحة
- تمارين المقاومة مثل رفع الأثقال وتسليق السلالم وتمارين المقاومة المكثفة.

6. العلاقات والحميمية والجنسانية

يمكن أن يؤثر سرطان البروستاتا على علاقاتك مع الآخرين مثل شريكك وأفراد أسرتك وأصدقائك، ويقول البعض أن السرطان قد زاد الألفة بينهم وبين شركائهم إذ يعطيهم منظورًا مختلفًا للأمور، ولكنه قادر أيضًا على إجهاد علاقتكما بسبب تغير بعض الأدوار والمسؤوليات. ففي الحقيقة يتوقف الأمر على نوعية العلاقة بينكما قبل تشخيصك وكيف ستأقلمان مع التغييرات التي تليه.

من الأمور التي قد تقوي علاقاتك الشخصية التشارك بمشاعرك وأفكارك مع شريك حياتك وأسرتك وأصدقائك. وسوف يساعد ذلك الآخرين على دعمك بطرق تناسبك وقد يساعد أيضًا في الحفاظ على علاقات إيجابية بينكم.

الشركاء في المستقبل

إذا كنت عازبًا، فمن المنطقي أنك قد تجد صعوبة في التحدث عن الآثار الجانبية مثل ضعف الانتصاب إلى شخص تمارس معه الجنس عرضيًا أو إلى شريك حياة محتمل.

الجنس والجنسانية أمران مهمان في حياة أفراد مجتمع الميم. فقد يختلف تمامًا ما تريد أن تخبر به شخص تمارس معه الجنس عرضيًا عما تريد أن تخبر به شريك حياة محتمل، ومدى ما تود الإفصاح عنه متروك لك بالكامل.

الانضمام إلى مجموعة دعم تابعة لمؤسسة سرطان البروستاتا الأسترالية (PCFA) ومخصصة لأفراد مجتمع الميم للتحدث مع غيرك ممن مروا بالتجارب المشابهة هي وسيلة من عدة وسائل للتعامل مع هذه المخاوف.

وبدلاً من ذلك يمكنك اعتبار إصابتك بالسرطان أمرًا تشارك به مع من تريد إقامة علاقة معه كطريقة للتعرف على بعضكم البعض. إن صراحتك بشأن مرضك وكيفية تأثيره عليك بوسعه منع حدوث سوء تفاهم لاحقًا ويساعد على تنمية شعور بالألفة بينكما.

أما بالنسبة لموعِد إفصاحك عن الأمر وطريقة قيامك بذلك، فالوقت الصحيح والطريقة الصائبة للقيام بذلك يعتمدان بالكامل على ما تشعر أنه يريحك، وقد يفيدك أن تتدرب على ما ستقوله والطريقة التي ستقوله بها، حتى تتعود على الأمر. قرارك بالإفصاح لا يعني أنه يجب عليك أن تقول كل ما تريده في نفس المحادثة، بل يمكنك تقسيمه على سلسلة من المحادثات.

قد لا يرغب البعض في بدء علاقات جديدة بعد كل ما مروا به لذلك، وعلى الرغم من أن الأمر يبدو جليًا، فقرار انخراطك في علاقة من عدمه هو قرارك أنت.

الحمية والتغذية

بوسع الحمية السليمة والمتوازنة تعزيز قوتك وحيويتك وعافيتك، ودعم إدارتك لتجربة السرطان التي تمر بها، بل وتحسين نتائج علاجه.

لبلوغ أفضل نظام غذائي:

- تناول الكثير من الفواكه والخضروات، والأطعمة ذات الحبة الكاملة واللحوم خالية الدسم والأسماك والدواجن ومنتجات الألبان منخفضة الدسم.
- تجنب الدهون الحيوانية والوجبات المصنعة والبسكويت والكعك والفطائر والملح والسكريات المضافة
- اشرب كميات وفيرة من الماء
- حد من شرب الكحول
- اقلع عن التدخين

يمكن العثور على مزيد من المعلومات عن الرفاه والحمية والتمارين الرياضية في نشرة "فهم الصحة والعافية أثناء الإصابة بسرطان البروستاتا: الخيارات الصحية لنمط الحياة" التي يمكن تنزيلها من الموقع pca.org.au

الجنس والحميمية

تختلف الجنسية عن الحميمية إلا أنهما غالبًا متشابكتان. يشير المتحدثون عن الحميمية إلى منح الحب والموودة وتلقيهما، وإلى الشعور بالارتياح والأمان والتفاهم والدفء، أما الجنسية فتشير إلى الإحساس بالرغبة الجنسية والانخراط في نشاط ذي طابع جنسي. لكن الجنسية ليست مجرد ممارسة الجنس بدنيًا، بل هي أيضًا مشاعرك تجاه نفسك وعن الطريقة التي تعبر بها عن ذاتك جنسيًا.

تؤثر بعض علاجات سرطان البروستاتا على حياتك الجنسية وقد يكون لها تأثيرًا على علاقاتك الحالية أو المستقبلية. فإذا كنت تشعر بالإرهاق والتوعدك، فمن المحتمل أن يتخذ الجنس والحميمية مكانة ثانوية في حياتك. هذه كلها مخاوف حقيقية والدعم متاح لك.

فعلى الرغم من أن الجنس والجنسانية بالنسبة للعديد من الأشخاص المنتمين إلى مجتمع الميم أمران مهمان للغاية فيما يخص منظورهم لأنفسهم وحياتهم الاجتماعية، إلا أن التحدث عن هذه القضايا بصراحة قد يكون محرجًا وصعبًا.

لا يتحدث البعض مع أحد عن تأثير سرطان البروستاتا وعلاجاته على الطريقة التي يشعرون بها حيال الجنس، أو "يتكهنون" بما يشعر به شركائهم.

إذا كان لديك شريك حياة، فإن التحدث معه حول مخاوفك والتغييرات التي تطرأ على جسديك، وعن خوفك، وتوقعاتك، وأدائك، قد يساعد في تحسين علاقتك وتجربتك الجنسية.

قد لا تساوي لحظة إحراج واحدة شيئًا مقارنة بالمكاسب الناجمة عن المخاطرة بفتح الحديث.

7. مجموعات الدعم لأفراد مجتمع الميم

من المهم أن تكون لديك شبكة دعم إذا كنت تعاني من سرطان البروستاتا. وهناك مجموعة من شبكات الدعم لأفراد مجتمع الميم في جميع أنحاء أستراليا وعلى الإنترنت.

تواصل للحصول على الدعم لمنع شعورك بالعزلة بعد تشخيصك بسرطان البروستاتا، فسوف يساعد ذلك صحتك الجسدية والعقلية، وكذلك تعافيك بعد العلاج.

تبين الأبحاث أن الأشخاص المنتمين إلى مجموعة دعم يشعرون:

- بالانتماء
- يكونهم جزءًا من مجتمع
- بأنهم ليسوا لوحدهم
- بالتقبل والدعم
- بالتعاطف
- بأن الآخرين يفهمونهم
- كما لو أن هناك من يعتني بهم
- بأنه من الآمن عليهم التعبير عن مشاعرهم ومخاوفهم.

توجد مجموعات دعم مخصصة لأفراد مجتمع الميم المصابين بسرطان البروستاتا على الموقع www.pcf.org.au/support/list-of-support-groups/special-purpose-support-groups. وبالإضافة إلى مجموعات الدعم وجهًا لوجه، هناك أيضًا دعم عبر الهاتف والإنترنت. اتصل على الرقم 1800 22 00 99 للحصول على الدعم والنصح.

فريق رعايتك الصحية

من الشائع أن تراجع عددًا من مقدمي الرعاية الصحية المتخصصين بعد تشخيصك بسرطان البروستاتا، يعملون معًا على اختلاف تخصصاتهم كفريق رعاية صحية واحد (يعرف أحيانًا بالفريق متعدد التخصصات). يشتمل هذا الفريق على مهنين في مجال الصحة يشاركون في تشخيص السرطان لديك ومعالجته، والتحكم في أعراض المرض والآثار الجانبية ومساعدتك في التكيف مع مشاعرك ومخاوفك أثناء رحلتك مع المرض.

من المهم أن تشعر بأن جنسائتك وعلاقاتك تحظى باحترام أفراد فريق رعايتك الصحية، مما يعني أن عليك العثور على مهنين في مجال الصحة تستطيع أن تراتح لهم. فعدم الحاجة إلى إخفاء أية معلومات عن نفسك سيجعلك تشعر بارتياح أكبر.

9. المصادر

Alexis O and Worsley AJ. The Experiences of Gay and Bisexual Men Post-Prostate Cancer Treatment: A Meta-Synthesis of Qualitative Studies. Am J Mens Health. 2018 12(6):2076-2088. www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30112965

Green TP, Saavedra-Belaunde J, 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

Rosser BRS, Merengwa E, Capistrant BD, et al. Prostate Cancer in Gay, Bisexual, and Other Men Who Have Sex with Men: A Review. LGBT Health 2016 3(1):32-41. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4770844

Ussher JM, Perz J, Rose D, et al. Threat of sexual disqualification: the consequences of erectile dysfunction and other sexual changes for gay and bisexual men with prostate cancer. Archives of Sexual Behaviour. 2016 46(7):2043-57. www.link.springer.com/article/10.1007/s10508-016-0728-0

Ussher JM, Rose D and Perz J. Mastery, Isolation, or Acceptance: Gay and Bisexual Men's Construction of Aging in the Context of Sexual Embodiment After Prostate Cancer. J Sex Res. 2017 54(6):802-812. www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27712111

8. أين يمكن الحصول على مزيد من المعلومات والدعم؟

مؤسسة سرطان البروستاتا الأسترالية (PCFA)
7000 9438 (02) أو 1800 22 00 99 (مكالمة مجانية)
البريد الإلكتروني: enquiries@pcfa.org.au
www.prostate.org.au

ACON: صحة المجتمع والإدماج والاستجابات لفيروس نقص المناعة البشرية للأشخاص من مختلف الجنسيات والأجناس.
www.acon.org.au

ما بعد الاكتئاب النفسي (Beyond Blue): المبادرة الوطنية للاكتئاب النفسي - تقدم المعلومات والدعم للمصابين بالقلق والاكتئاب.
1300 22 46 36
www.beyondblue.org.au

مجلس مرضى السرطان في أستراليا: دعم مهني ومعلومات وخدمة إحالة تقدم هاتفياً وعبر الإنترنت.
13 11 20
www.cancer.org.au

لايف لاين أستراليا: دعم للأزمات الشخصية ومنع الانتحار.
13 11 14 (خدمة على مدار الساعة)
www.lifeline.org.au

تحالف مجتمع الميم الوطني للصحة: لدعم أفراد مجتمع الميم ومجتمعاتهم المحلية في كافة أرجاء أستراليا والعالم على التخلص من الإحساس بالعار ومن التمييز ضدهم.
02 7209 6301
www.lgbtihealth.org.au

Thorne Harbour Health: دعم لأفراد مجتمع الميم ومجتمعاتهم المحلية..
03 9865 6700
www.thorneharbour.org

كيو لايف: دعم وإحالة مجاناً دون الإفصاح عن الهوية لأفراد مجتمع الميم في أستراليا الراغبين في التحدث عن الجنسية، أو الهوية، أو النوع الاجتماعي، أو الأجساد، أو المشاعر أو العلاقات.
1800 184 527
www.qlife.org.au

10. مسرد المصطلحات

العلاج بالهرمونات من الأندروجين (ADT) - العلاج بالأدوية التي تقلل من تأثير هرمون التستوستيرون في الجسم، ويعرف أيضا باسم العلاج بالهرمونات.

المعالجة الكثبية - نوع من العلاج الإشعاعي. ينطوي على زرع مادة مشعة في إبر أو بذور محكمة الإغلاق داخل الورم أو بالقرب منه.

الإمساك - حركات الأمعاء (التغوط) التي تكون منخفضة الوتيرة أو يصعب إخراج البراز خلالها.

مرض سلس البول - ممرض تلقى تدريباً متخصصاً في إدارة المشكلات المتعلقة برعاية السلس (مشاكل المسالك البولية والأمعاء) بعد العلاج.

الإسهال - التبرز المتكرر والسائل.

أخصائي تغذية - أخصائي صحة متخصص في تغذية الإنسان.

خلل وظيفة الانتصاب - عدم القدرة على بلوغ الانتصاب أو الحفاظ عليه بما يكفي للولج، ويعرف أيضا باسم الضعف الجنسي.

العلاج بالهرمونات - العلاج بالأدوية التي تقلل من تأثير هرمون التستوستيرون في الجسم، ويعرف أيضا باسم العلاج بالهرمونات من الأندروجين (ADT).

السلس - عدم القدرة على الإمساك أو التحكم في تدفق البول أو البراز.

عضلات قاع الحوض - طبقة من العضلات في قاع الحوض تمتد مثل السرير المعلق من عظمة الذيل في الخلف إلى عظمة العانة في الأمام، داعمة المثانة والأمعاء. ويمر الإحليل (مجرة البول) وفتحة الشرج عبر عضلات قاع الحوض.

أخصائي العلاج الطبيعي - مهني صحي مساعد متخصص في حركة ووظيفة الجسم، يقدم المشورة بشأن استئناف الأنشطة البدنية الطبيعية.

ممرض (ة) متخصص (ة) في سرطان البروستاتا - ممرض (ة) مسجل (ة) من ذوي الخبرة تلقى أو تلقت تدريباً إضافياً لجعله (ا) ممرض (ة) خبير (ة) في رعاية مرضى سرطان البروستاتا.

عالم نفس - أخصائي صحة يقدم الدعم العاطفي والروحي والاجتماعي.

جودة الحياة - تقييم الشخص لوضعه ورفاهيته بشكل عام - ما إذا كان لديه أعراض وآثار جانبية، ومدى قدرته على العمل، وتفاعلاته وعلاقاته الاجتماعية.

الاستشعاع أو العلاج الإشعاعي - استخدام الإشعاع، عادة على هيئة الأشعة السينية أو أشعة جاما، لقتل الخلايا السرطانية أو إضرارها حتى لا تنمو أو تتكاثر.

أخصائي علاج الأورام بالأشعة - طبيب متخصص في علاج السرطان بالاستشعاع.

أخصائي اجتماعي - خبير يمكنه مساعدتك على مواجهة التحديات والتأكد من أنك تعامل بعدل.

مجموعة دعم - مجموعة أشخاص يقدمون الدعم العاطفي والاهتمام والمساعدة العملية والمعلومات والتوجيه والتعليقات وتثبيت تجارب الفرد المجهد وخيارات التأقلم.

جراح الجهاز البولي - جراح يعالج الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الجهاز البولي، بما في ذلك مشاكل الكلى والمثانة والبروستاتا والأعضاء التناسلية.

الملاحظات

قد ترغب في استخدام قسم الملاحظات هذا لتسجيل تقدمك أو الأسئلة التي قد تساورك بشأن الأعراض بعد العلاج.

يمكنك أيضاً تنزيل نسخ قابلة للطباعة من هذه الموارد على الإنترنت pcfa.org.au



إذا كنت ترغب في الحصول على مزيد من المعلومات، فيرجى الاتصال بمؤسسة سرطان البروستاتا في أستراليا
على الرقم 1800 22 00 99 أو المراسلة على البريد الإلكتروني enquiry@pcfa.org.au (PCFA)



Prostate Cancer
Foundation
of Australia