الحمل والرضاعة والصحة الجنسية

obeikan.com

الحمل والرضاعة

هل إنجاب الأطفال وإرضاعهم يقلل من فرص حدوث سرطان الثدي؟

نعم. فإنجاب الأطفال فى سن مبكر (فى عشرينات عمرها مثلا) يؤدى إلى انخفاض خطر الإصابة بسرطان الثدي. كما إن خطر الإصابة يقل بازدياد عدد الأطفال التى تنجبهم السيدة.

ومن ناحية أخري تعمل الرضاعة الطبيعية على تقليل مخاطر الإصابة بسرطان الثدي، ولكن بنسبة ضئيلة. ولا بد ألا تقل فترة الرضاعة عن عام كامل. وعموما كلما طالت فترة الرضاعة الطبيعية كلما انخفضت نسبة المخاطر، وإن كانت بنسب قليلة.

أعانى من مشاكل فى سن اليأس وأفكر فى اللجوء إلى العلاج الهرموني، فهل يسبب ذلك سرطان الثدي؟

إن الخضوع للعلاج الهرمونى التعويضي Hormone replacement therapy لأقل من خمس سنوات ليس له تأثير يذكر على إحداث سرطان الثدي. ولكن إذا تعرضت السيدة للعلاج

obeikan.com

الهرموني التعويضي لفترات أكثر من ذلك فستزداد لديها مخاطر الإصابة بسرطان الثدي. وتزداد المخاطر إذا كان العلاج يشمل الإستروجين والبروجيستيرون وليس الإستروجين وحده.

ويتراجع خطر الإصابة بعد عدة سنوات من إيقاف الهلاج الهرموني.

سمعت أن تناول حبوب منع الحمل يؤدي إلى الإصابة بسرطان الثدي. فهل على أقلع عن تناولها؟

من المعتقد أن تناول حبوب منع الحمل تزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي. غير إن الدراسات الحديثة أكدت أنه ليس هناك علاقة بين تناول حبوب منع الحمل وبين الإصابة بسرطان الثدي. واختيار الوسيلة المناسبة لمنع الحمل مسألة شخصية يجب أن تناقشها كل سيدة على حدة مع طبيبها للتعرف على منافع ومضار كل وسيلة واختيار الأصلح لها.

سمعت أن الإجهاض يزيد من فرص حدوث سرطان الثدي، فهل فعلا يحدث ذلك؟

أكدت بعض الدراسات ارتباط الإجهاض بتزايد مخاطر الإصابة بسرطان الثدي. إلا إن هناك العديد من الدراسات الحديثة أيضا أكدت عدم وجود علاقة بين الإجهاض وبين حدوث أو تزايد خطر الإصابة

openkan.com

بسرطان الثدي. وطالما كان الموضوع قيد البحث والدراسة، فليس هناك داع للتسرع بالحكم على وجود هذه العلاقة أو نفيها.

هل يمكن أن يؤثر العلاج الكيماوي على فرص إنجاب الأطفال؟

فى السيدات يمكن أن يؤثر العلاج الكيماوي على تطور ونمو البويضات، ومن ثم تتأثر الخصوبة. يمكن أيضا ألا تنتظم أو تتوقف الدورة الشهرية، وهو ما يسبب أيضا تأخرا فى الحمل. ولكن هذا مؤقت ولا يعني أنك سوف لا تنجبين.

ومع ذلك فهناك بعض السيدات توقفت لديهن الدورة الشهرية ولم تعد تماما، مما يعنى أنهن فقدن القدرة على الإنجاب. ويحدث ذلك عادة فى السيدات الأكبر سنا باعتبار أنهن قد اقتربن من مرحلة سن اليأس طبيعيا.

تحدثي مع طبيبك حول ما يمكن أن يحدث، وما مدى تأثير العلاج على الحمل وغير ذلك، إذا كنت تخططين لأنجاب أطفال في المستقبل.

ومن المهم قطعا ألا تصبحي حاملا أثناء أو بُعيد الانتهاء من كورس العلاج الكيماوي، إذ ربما قد يتأثر الجنين. ولذا عليك أن تستعملي الوسيلة المناسبة لمنع الحمل أثناء فترات الكورس العلاجي. مع العلم أن وسيلة منع الحمل يجب ألا تكون عن طريق الأقراص، وذلك لاحتوائها على هرمونات قد تؤثر سلبا على حالة سرطان الثدي لديك.

هل يمكننى أن أصبح أبا بينما أخضع للعلاج الكيماوي؟

الرجال المصابون بسرطان الثدي لديهم أيضا مشاكل فى الخصوبة.

فإذا ما كنت تفكر فى أن تصبح أبا فى المستقبل، ناقش ذلك مع طبيبك قبل بدء كورس العلاج الكيماوي. فإذا كان العلاج سوف يجعلك عقيما تماما، فيمكن أن تحاول الإنجاب قبل البدء فى الكورس العلاجي.

متي يمكنني استعادة علاقتي الحميمية بزوجي؟

يتخلف الأمر من سيدة لأخري، وأنت فقط من يستطيع أن يحدد متي. وإذا كنت قد فقدت الرغبة في إقامة العلاقة الحميمية بشكل عام أثناء فترات العلاج، فربما يتحسن ذلك تدريجيا بعد انقضاء فترة العلاج. وربما تجدين العلاقة الحميمية مرهقة ومسببة لبعض الآلام فى أولها، ولكن سوف يتحسن الوضع بالتدريج.

وربما أيضا تلحظين بعض التغيرات على جسدك مما يجعلك تقلقين بشأن افتقادك للأنوثة والجاذبية. وعليك أن تتحدثي فى هذه الأمور صراحة مع زوجك، فذلك بالقطع يساعد فى تخفيف الشعور بهذه المشاعر السلبية. لا تكوني خجولة فى النقاش في هذه الأمور فهي مسائل هامة جدا فى إعادة بناء العلاقة بينك وبين زوجك.

وهناك بعض المشكلات الفعلية التى تسببها العلاجات، فمثلا يسبب

obeikan.com

العلاج الكيماوي انقطاع الطمث مبكرا، كما إن العلاج الهرموني ربما يسبب جفاف المهبل مما يجعل من العلاقة الحميمية أمرا مرهقا. وهى أمور لها حلول، فيمكنك اللجوء إلى العديد من مرطبات المهبل بعد استشارة الطبيب فى هذا الخصوص.

وتحتاجين أن تتحلي ببعض الصبر وسوف تعودين لوضعك الطبيعي تدريجيا. ونود أن نشير إلى هناك العديد من الوسائل المشروعة للمتعة الجنسية بخلاف إقامة العلاقة الجنسية كاملة، لعل ذلك يحدث فى الفترات التى لا تكونين مستعدة فيها لإقامة العلاقة الكاملة.

ما هي الصحة الجنسية؟

تناقش السطور التالية الصحة الجنسية لدى السيدات المصابات بسرطان الثدي. وعلى عدة محاور سوف نستعرض التحديات النفسية والجنسية بين الزوجين بعد إصابة الزوجة بسرطان الثدي. كما سنركز على إعادة بناء القوة الجنسية للمرأة وإعادة التأسيس لعلاقة زوجية هادئة ومستقرة تشكل المرأة المصابة الأساس فيها.

ما هي الصحة الجنسية؟ هل يمكنني معرفة ما إذا كنت لا أزال قادرة على إقامة العلاقة الزوجية بشكل جيد مع زوجي؟ هل من الممكن استعادة صحتي الجنسية التى فقدت بعضها جراء إصابتي بسرطان الثدي والبدء

فى تلقى العلاج؟

للإجابة على هذه التساؤلات يجب القول بإن كل زوجين يمثلان حالة متفردة من حيث المشاعر السابقة للعلاقة الحميمة وكيفية ابتدائها، فضلا عن مدى شعور الزوجين بالشبع العاطفي بعد انتهاء العلاقة.

أجرت مؤخرا شركة بورينجر إنجلهايم للمستحضرات الطبية دراسة شملت ١٢٠٠ سيدة (تراوحت أعمارهن بين ١٨ و ٥٠ عاما) في الولايات المتحدة الأمريكية لدراسة الصحة الجنسية لدى السيدات. ووجدت الدراسة أن ما يقرب من ٨١ بالمائة من السيدات يعتقدون أن الصحة الجنسية مهمة كمكون ضروري للصحة العامة.

وقد احتلت مسألة الصحة الجنسية لدى السيدات مرتبة أعلى من الرضاء الوظيفي وامتلاك المنازل الفاخرة والسفر والحياة الاجتماعية المرفهة.

وعندما سئلت السيدات عن الصحة الجنسية، تصورن المسألة بشكل مختلف لا سيما فيما يخص عدد مرات الجماع (٢-٣ مرات أسبوعيا أو ٣-٤ مرات شهريا).

والأغرب أن ما يقرب من ٨٠ بالمائة من السيدات المشاركات اتفقن على جودة العملية الجنسية وليس عدد مراتها.

وقد عُدت السيدة صحيحة جنسيا إذا كانت:

١. تتمتع بحياة جنسية مُرضية.

٢. على علاقة جيدة مع شريك حياتها.

٣. لديها بعض الخبرات عن الإشباع الجنسي.

هل تعانى كل السيدات المصابات بسرطان الثدي من بعض التغيرات في صحتها الجنسية؟

تقدر جمعية السرطان الأمريكية أن ما يقرب من ٩٠ بالمائة من السيدات المصابات بسرطان الثدي يعانين بعضا من التغيرات في حياتهن الجنسية. وتكون معظم هذه التغيرات ظاهرية وتبدو مثلا على الثدي والأعضاء التناسلية، كما إنها يمكن أن تكون تغيرات داخلية تتمثل فى كيفية شعورالسيدة بنفسها ومستوي ثقتها بذاتها ورغبتها الجنسية وكذلك سلوكها أثناء الممارسة الجنسية مع زوجها.

وعلى الرغم من ارتفاع النسبة، إلا إن معظم السيدات كن قادرات على استعادة المشاعر الطبيعية مع أزواجهن بعد فترات ليس طويلة من الخضوع للعلاج.

هل تتأثر الرغبة، والإثارة، والنشوة، والمتعة الجنسية بعد الخضوع للعلاج من سرطان الثدي؟

الحقيقة العلمية تقول أن واحدة أو أكثر من جوانب الاستجابة الجنسية قد تتأثر جراء تلقي العلاج.

وتشمل أنواع الاضطرابات الجنسية:

الرغبة Desire، وهي الدافع للانخراط في النشاط الجنسي أو حتى مجرد التفكير في إقامة العلاقة الحميمية.

الاستثارة الجنسية Arousal، وتتمثل في الاستثارة العقلية والجسدية كاستجابةللمحفزات الجنسية. وتشمل الاستجابة الجسدية تلك الأعراض التى تشعر بها المرأة حال إثارة المهبل. وقد تشعر بعض السيدات أيضا بامتلاء فى منطقة الحوض والرغبة في التبول.

الرعشة الجنسية (هزة الجماع) Orgasm، وفي هذا الاضطراب تعاني السيدة من تضاءل أو تأخر أو حتى غياب فى الوصول لمرحلة الذروة أثناء الجماع.

الآلام الجنسية Sexual pain، وتشمل تلك الآلام الحادثة فى المهبل أو فى منطة الحوض قبل أو أثناء أو بعد الجماع. ويمكن أن يكون الألم داخليا (فى داخل التجويف المهبلي) أو خارجيا. وقد تحدث بعض الآلام الجنسية نتيجة جفاف المهبل فى السيدات المصابات بالسرطان.

obeikan.com

إن ما يقرب من ١٠ إلى ٧٠ بالمائة من السيدات المصابات بسرطان الثدي يعانين من انخفاض في الرغبة الجنسية، وهو أمر شائع عندما تواجه السيدة مشكلة طبية خطيرة تكون عادة مصحوبة بتزايد مستويات التوتر النفسي فضلا عن عدم الاستقرار فيما يخص العلاقات الأسرية.

وتتمثل الأعراض الأكثر شيوعا بين مريضات سرطان الثدي في الإنهاك الجسدى العام والذي يبدأ من اضطرابات خفيفة وحتى الآلام الجنسية الحادة. وبسبب انخفاض مستويات الإستروجين (نتيجة تناول بعض أدوية السرطان) لم تعد بعض السيدات قادرات على الاستجابة المحفزات الجنسية على مستوى الإفرازات المهبلية.

وبالإضافة لذلك، وبصرف النظر عن شعور السيدة بالاستثارة قبل وأثناء الجماع، فإن المهبل قد يظل جافا مما يشعرها بالألم أثناء الجماع وهو ما يحول دون الوصول الآمن للرعشة الجنسية.

هذا، وتتطلب هذه التغيرات من السيدة وزوجها قدرا من التفاهم لإيضاح العديد من جوانب المشكلة.

فالسيدات المصابات بالسرطان واللائي لم يعانين اضطرابات جنسية كن قادرات على شرح الأمر لأزواجهن وإيضاح أن جفاف المهبل والآلام الجنسية المصاحبة للجماع هي ضمن النتائج الطبيعية للخضوع لعلاجات السرطان.

على إن مشكلة الجفاف ليس صعبة، فيمكن للزوجين استعمال أي من المواد المرطبة للمهبل قبل وأثناء الجماع لتتفادي الآلام المصاحبة للجفاف.

كيف يتكيف الزوج مع زوجته المصابة بسرطان الثدي؟

إن واحدة من أهم المؤشرات على الحيوية الجنسية بعد الإصابة بسرطان الثدي هو الحيوية الجنسية قبل الإصابة به. فالأزواج الذين كانوا قادرين على معالجة أحداث الحياة مثل تنشئة الأطفال ومشاكل العمل والضغوطات المالية، والمتاعب المختلفة، عادة ما يكونون قادرين على التكيف مع الأوضاع الجنسية الجديدة لاستيعاب للتغيرات المرتبطة بسرطان الثدي.

ومع ذلك، فحتى لو كانت الحياة الجنسية للمرأة غير مثالية قبل إصابتها بسرطان الثدي، فليس يعني ذلك أن نهايتها الحتمية هى الفشل فى إقامة علاقة مع زوجها. ومن خلال الإفادة من الرعاية الصحية وغيرها من أشكال الدعم، يمكن للسيدة أن تؤمن لنفسها مستقبلا مليئلا بالألفة والحيوية الجنسية.

ومن أجل النجاح في التعامل مع التغيرات الجنسية، فعلى السيدات وأزواجهن التحلي بالمرونة الكافية والانفتاحية في التعامل مع الموضوعات

الجنسية. وعلى الرغم من العملية الجنسية في حد ذاتها قد تختلف من زوج لآخر، فلا يعني هذا الاختلاف أن السيدة أصبحت أقل شأنا، فهى فقط مختلفة فى التعاطي مع زوجها.

والسيدات المصابات بسرطان الثدي واللائى استطعن التكيف من الأوضاع الجديدة كن قادرات على التحلي بالثقة بالنفس واحترام الذات فيما يخص العلاقات الجنسية.

وللحصول على ذلك، فقد يتطلب الأمر من السيدة أن تستكشف أساليب جديدة من المتعة الجنسية لها أو لشريكها، كأن تحتاج وقتا أطول للاستعداد للجماع أو استخدام مرطبات مهبلية أو أية وسائل تساعد على الاستثارة الجنسية.

وهذه الوسائل، وإن كانت قاصرة، إلا إنها تعمل على تسهيل عملية الاتصال الجنسي بعد الإصابة بسرطان الثدي.

هل تحتاج معظم السيدات للمساعدة فى التعامل مع التغيرات الجنسية بعد الإصابة بسرطان الثدي؟

تستجيب كل سيدة بشكل مختلف مع التغيرات الجنسية المصاحبة للإصابة بسرطان الثدي أو أثناء فترة العلاج أو حتى بعد الشفاء منه. وتفيد الكثير من السيدات مما يقدمه الأطباء المتخصصون والمستشارون

obeikan.com

والمعالجون (ذلك إضافة إلى النصائح التى يتلقينها من خبراء الرعاية الصحية وأطباء الأورام).

وكون المختصصين قد واجهوا حالات كثيرة مشابهة، فمن اليسير عليهم تقديم أسرع السبل وأيسرها لمعالجة التغيرات الجنسية، مثل جفاف المهبل والإجهاد الجسدي أثناء الجماع وغيرها من الصعوبات التى قد تواجه السيدات المريضات.

من هو الشخص المنوط به تقديم المساعدة للسيدات فى مثل هذه الحالات؟

يركز معالج الأسرة على التغيرات النفسية التى تواجة العلاقة الجنسية بين الزوجين. ومن المفترض أن يتحلى الأطباء المعالجون والمتخصصون ومقدمو الرعاية الصحية والأطباء النفسيون بخبرة واسعة ما يسمح لهم بتقديم النصح للسيدة وزوجها على الوجه الأكمل.

ما هوالطب الجنسي؟

الطب الجنسي يشمل دراسة وتشخيص، وعلاج المخاوف المتعلقة بالصحة الجنسية لدى النساء والرجال، والمتخصص فى مثل هذا الفرع من الطب لا بد وأن يكون طبيبا ذا خلفية عميقة بطب الأسرة والنساء والتوليد

وكذلك على دراية بالمسالك البولية. كما لابد أن يكون الاختصاصي قد حضر العديد من الدورات الأكاديمية التي تعالج الأمور المرتبطة بالصحة الجنسية لدى السيدات. وبالرغم من إن الطب الجنسي ليس مدرجا فى خطة الدراسة الطبية التقليدية، إلا إنه يحوز قبولا واسعا فى هذه الآونة فى كل من الولايات المتحدة الأمريكية وجانب كبير من أوروبا ومؤخرا في البلدان العربية.

ويعمد المتخصصون فى هذا المجال على إعادة تقييم المخاوف الجنسية لدى السيدات من خلال التعرف على التاريخ الطبي ومن ثم الفحص الجسدي الشامل. ويقوم إخصائيو الطب الجنسي بعلاج المخاوف المتعلقة بالصحة الجنسية من خلال:

- الوصفات الدوائية
- العلاج الطبيعي
- الجراحة
- العلاج النفسي والإرشاد النفسي والجنسي
- الإرشاد السلوكي
- العلاجات التكميلية والبديلة

وغالبا ما يعني أخصائيو الطب الجنسي بتعزيز نوعية الحياة الجنسية لدى الزوجين، إذ إنه تجب متابعة كلا الزوجين على حدة، فضلا عن مرات

openkan.com

عديد يرى فيها الإختصاصي الزوجين معا.

هل إصابتي بسرطان الثدي تعنى إننى لن أمارس الجنس مطلقا؟

لا. ليس الأمر بهذه الحدة. فبينما ترى العديد من السيدات أنهن منهكات القوى أثناء وبعد تلقي العلاج، إلا إنهن عادة، بعد فترة النقاهة المناسبة، سوف يستردن الرغبة الجنسية التى كانت قد خفتت قليلا لديهن أثناء العلاج. فإذا كنت ترغبين فى إقامة علاقة حميمية مع زوجك فلم لا؟ كل ما هنالك أنه فقط عليك أن تتعاملي برفق مع المناطق التى تم علاجها إشعاعيا، باعتبار أنها قد تكون ملتهبة بعض الشىء. والتأثير النفسي للإصابة بسرطان الثدي يلعب دورا هاما فى متى وأين تريدين ممارسة الجنس مع زوجك.

فعلى سبيل المثال قد تتغير ثقة بعض السيدات بأنفسهن بعد استئصال الثدي أو الخضوع للعلاج الكيماوي ومن ثم فقدان الشعر.

هل يؤثر العلاج على مقدرتي الجنسية؟

إذا كان العلاج الكيماوي قد أثر على التبكير فى الوصول إلى فترة انقطاع الطمث أو إذا كنت تخضعين للعلاج الهرموني، فربما يسبب ذلك جفاف فى المهبل وهو ما يجعل العلاقة الجنسية مرهقة إلى حد ما. وهذا بالقطع لا

يعني إنك لا بد وأن توقفي العلاقة مع زوجك، وإن كان الاستمرار فيها يعد أمرا مؤلما لك بعض الشيء. تحدثي مع طبيبك حول الطرق الممكنة للتغلب على هذه المشكلة البسيطة. مثلا استخدمي مرطبات المهبل.

في الوقت الراهن أشعر بعدم الرغبة في الجنس أبدا، فهل هناك من هن مثلي في هذا الشعور؟

نعم بالقطع. من الشائع أن تفقد بعض السيدات الرغبة فى الجنس أثناء العلاج الكيماوي وبعده بقليل، بالرغم من إن الرغبة الجنسية لديهن تعود بشكل تدريجي.

والسيدة التى تلقت علاجا كيماويا أو إشعاعيا تحتاج لبعض الملاطفة من زوجها. غير إن بعض الأزواج يجدون صعوبة للتأقلم مع الوضع الجديد، ولا يرغبون فى لمس أو حتى النظر إلى المنطقة التى تلقت العلاج. وفى مثل هذه المواقف من المستحسن أخذ بعض الوقت فى التحدث إلى الزوج وشرح ما يؤلم حال لمسه وما لا يؤلم.

تلقيت علاج سرطان الثدي، فهل يمكنني أن أستمر فى تناول حبوب منع الحمل؟

يعتمد ذلك على العديد من العوامل، على سبيل المثال نوعية سرطان

obeikan.com

الثدي لديك، وما إذا كان معتمدا على الإستروجين أم لا. ومن المستحسن أن تستعملي أدوية لمنع الحمل على ألا تكون محتوية على الهرمونات.

هل تناول حبوب منع الحمل بعد العلاج يزيد من فرصة عودة المرض مرة أخرى؟

ليس هناك من دليل علمي على ذلك، غير إن طبيبك ربما يمنعك من استعمال حبوب منع الحمل المحتوية على الهرمونات اعتمادا على نوعية سرطان الثدي لديك.

بعد انتهاء فترة علاجي، هل يمكنني أن أحمل بشكل طبيعي؟

يعتمد ذلك على نوعية السرطان لديك وكذلك العلاج الذى خضعت له سابقا. وعموما يجب أن يناقش هذا الأمر مع الطبيب. ويمكن أن يؤدي العلاج الكيماوي إلى عدم انتظام الدورة الشهرية أو توقفها بشكل مؤقت أو بشكل كلي، وهو ما يمكن أن يؤثر بالسلب على خصوبتك. وعادة ما تنصح السيدات بالانتظار قرابة العامين بعد انتهاء العلاج الكيماوي قبل أن تصبح حاملا.

غير إن بعض العلاجات الهرمونية قد تستغرق خمس سنوات، وليس من الجيد الحمل خلال هذه المرحلة. وعلى كل زوجين أن يوازنا بين الرغبة

الطبيعية فى إنجاب أطفال وبين فرصة معادوة السرطان مرة أخرى.

obeikan.com