

Kaip neprarasti lytinės sveikatos?

Vėžys ir jo gydymas daugeliui pacientų sukelia lytinių sutrikimų. Nors seksualinės problemos nėra pagrindinis paciento rūpestis, jos yra svarbios ir gali tęstis ilgą laiką pasibaigus gydymui. Deja, jos retai aptiriamos onkologinių konsultacijų metu.

Pasekmės – artimo ryšio trūkumas gali sukelti poros santykių sunkumų, emocinių problemų, depresiją ir demotyvaciją tęsti gydymą arba išbandyti naujas gyvenimo strategijas.



Su onkologinėmis ligomis susijusios problemos:

- **Erekcijos sutrikimas.** Chirurginės intervencijos pilvo, prostatos, šlapimo pūslės arba tiesiosios žarnos srityse gali pažeisti lytinei funkcijai svarbius nervus. Prostatos vėžį gydantys vaistai gali sumažinti vyriškų hormonų. Dubens radioterapija ar stuburo smegenis spaudžiantis navikas gali suspausti ir varpos nervus.
- **Atbulinė (retrogradinė) ejakuliacija.** Kartais dėl chirurginių prostatos procedūrų ir spindulinės terapijos orgazmo metu sperma gali patekti į šlapimo pūslę, o ne išeiti per varpą. Tai gali sukelti nevaisingumą ir emociškai trikdyti.
- **Makšties sausumas ir skausmingumas** atsiranda dėl vėžio gydymo metu sumažėjusio estrogeno kiekio. Dėl vaistų (tamoksifeno) gali atsirasti makšties išskyrių. Spindulinė terapija gali pakenkti makšties gleivinės liaukoms.
- **Makšties fibrozė ir susitraukimas.** Spindulinė dubens terapija kartais gali sukelti uždegimą, susitraukimą, vaginalinę fibrozę. Dėl to skauda, kraujuoja.
- **Su veikla susijęs nerimas.** Depresija, sumažėjusi savivertė, bloga nuotaika, kaltės jausmas ir nerimas prisideda prie libido bei erekcijos sutrikimų.
- **Kūnas.** Krūtys yra svarbios siekiant patirti malonumą. Kiti kūno įvaizdžio pokyčiai – slenkantys plaukai, augantis svoris, randai ir stomos maišas gali neigiamai veikti seksualumą.
- **Prarastas libido.** Vėžys ir jo gydymas dažnai paveikia libido net nesant fizinių kliūčių. Lytinių santykių troškimas gali būti sumažėjęs dėl hormonų trūkumo, nuovargio ar depresijos.

JUMS GALI PADĖTI

Informacija

Svarbu suprasti galimus ilgalaikius šalutinius gydymo poveikius. Nesidrovėkite apie tai klausti gydytojų ar savo atvejo vadybininko.

Dilatatoriai

Įsigykite vaginalinį dilatatorių. Jame yra daug lubrikantų.

Vaistai

Vyrams pasiekti erekciją gali padėti vaistai (PDE5 inhibitoriai, sildenafilio citratas ir tadalafilas). Jei vaistai neveikia arba yra netinkami, verta kreiptis į urologą, jis gali pasiūlyti kitų intervencijų: nuo varpos siurblių iki injekcijų.

Pakaitinė hormonų terapija (HRT)

Žmonės, sergantys hormonams nejautriu vėžiu, trūkstamus lytinius hormonus gali vartoti per burną, kaip pleistrus ar tepti ant makšties.

Konsultavimas

Seksologas gali padėti pacientams susitaikyti su diagnoze ir gydymu, stiprinti pasitikėjimą savimi ir kūno įvaizdį. Lytinis konsultavimas gali būti teikiamas poroms, jas skatinant diskutuoti apie lytinio gyvenimo lūkesčius.



PADĖKITE SAU

- pasikonsultuokite su gydytoju;
- vyrai turėtų apsvarstyti papildomų potenciją skatinančių vaistų vartojimo galimybę;
- jei erekcijos sutrikimas tęsiasi, vyrai turėtų kreiptis į urologą;
- moterims gali padėti nuolatinis makšties drėkinimas;
- apsvarstykite pakaitinės hormonų terapijos galimybę;
- meskite rūkyti, sveikai maitinkitės, palaikykite optimalų kūno svorį ir reguliariai mankštinkitės;
- reguliariai, teisingai atlikite dubens dugno pratimus;
- venkite didesnio kiekio alkoholio ar kvaišalų;
- rūpinkitės savo psichine sveikata;
- moterims patartina pasitarti su gydytoju, ar vartoti aromatazės inhibitorius;
- apsvarstykite galimybę pasikalbėti su seksologu.