

این راهنما جهت آشنایی شما با بهبود مشکلات جنسی در توده پستان تهیه شده است. امیدواریم که این محتوا در روند درمانی شما مفید واقع شود.

مسائل جنسی از جنبه های فراگیر و جدایی ناپذیر وجود آدمی هستند که با احساس سلامت، پذیرش فرد توسط خود و تصویر ذهنی او از بدن خودش در رابطه تنگاتنگ می باشند. این تصویر ذهنی در واقع برداشتی از خود فیزیکی و نگرش انسان به ظاهر، سلامت و توانایی های جنسی است. معیار این تصویر ذهنی مقایسه ای است که فرد بین خودش و دیگران با توجه به ایده آل های فرهنگی جامعه انجام میدهد.

پستان یکی از نمادهای زنانگی است و فکر از دست دادن این عضو برای بسیاری از زنان غیر قابل تحمل است. واکنش هر زن نسبت به بیماری مشکوک و یا واقعی، ممکن است شامل ترس از بدشکلی و از دست دادن جذابیت و ترس از مرگ باشد. به عقیده روانشناسان بین پستان و صفت مادری ارتباط نمادین وجود دارد و زمانی که برداشته می شود این صفت به شدت مورد تهدید قرار می گیرد و طبیعی است که سلامت روانی زنان ممکن است به مخاطره بیفتد.

میتوان گفت که شایع ترین و مهمترین مشکلات جنسی در بیماران مبتلا به توده پستان شامل کاهش میل جنسی، خشکی واژن، عدم ارگاسم و درد در هنگام رابطه جنسی می باشد. علاوه بر این بی ضرر بودن رابطه جنسی برای بیمار یا همسر وی، بارداری بعد از درمان و زمان شروع رابطه بعد از درمان، فراوان ترین موضوعاتی هستند که از سوی بیماران و همسر آنان مطرح می شود.

می توان مشکلات جنسی در توده پستان را بر اساس مقاطع بیماری نیز تقسیم کرد:

- **مشکلات پس از تشخیص و قبل از درمان:** عمدتاً به علت علائم اضطراب و افسردگی گاهی منجر به کاهش تمایلات جنسی در بیمار و حتی گاهی در همسر می شود.
- **مشکلات مربوط به درمان:** پس از جراحی به علت درد، زخم محل عمل جراحی و تخریب تصویر ذهنی فرد از بدن خودش و یا علائمی از قبیل خستگی ناشی از پرتودرمانی. ممکن است تمایل به برقراری رابطه را کاهش دهد.
- **در هنگام شیمی درمانی و درمان هورمونی:** به علت عوارض ناشی از داروها شامل تهوع، ریزش مو، یائسگی زودرس و عوارض آن مانند خشکی و آتروفی واژن و کاهش میل جنسی، روابط جنسی ممکن است دچار اختلال شوند. در زمان هورمون درمانی نیز مصرف داروهای مربوطه، از جمله مصرف تاموکسیفن میتواند علائمی از قبیل خشکی واژن ایجاد نماید.
- **مرحله پس از درمان:** در این مرحله نیز میزان رضایت و فعالیت جنسی فرد کاهش می یابد. زیرا علاوه بر اینکه برخی عوارض درمان مانند خشکی واژن هنوز وجود دارند، احساس کاهش جذابیت ظاهری، ترس از عود بیماری و افسردگی نیز می توانند مزید بر مشکل شوند.

نکات قابل توجه:

- در بسیاری از موارد بیمار در برقراری ارتباط عاطفی با همسر دچار اشکال می شود که حتی می تواند در مواردی منجر به از هم پاشیده شدن بنیان خانواده شود. در این موارد رابطه عاطفی و احساسی قبلی بیمار و همسر عامل مهمی در بهبود رابطه است. باید توجه داشت که گاهی نه تنها بیمار، بلکه همسر وی هم نیاز به راهنمایی و کمک دارد.
- اغلب شواهد علمی نشان می دهند که تطابق عاطفی در روابط بیمار با همسرش معمولاً در طول زمان و به تدریج اتفاق می افتد ولی مشخص نیست که این زمان چقدر طول می کشد.
- گفته می شود بسیاری از مشکلات جنسی بیماران مبتلا به توده پستان در طول زمان بهتر می شود ولی متأسفانه اغلب بیماران برای صحبت با پزشک در این باره پیش قدم نمی شوند. لذا توصیه میشود حتی بدون سوال از سوی پزشک معالج، خود بیمار و همسر وی در این رابطه با پزشک معالج وارد گفتگو شوند. در صورت وجود هر نوع مشکلی در رابطه جنسی، صحبت با یک روانپزشک یا روانشناس میتواند مفید باشد.

راههای افزایش تمایلات جنسی

ذهن آگاهی و مدیتیشن روشی مؤثر و قدرتمند برای کنار آمدن با تغییراتی است که در زمان درمان و پس از آن، در بدن به وجود می آید. می توانید اصول پایه ی ذهن آگاهی را از طریق ویدیوها و مقاله های آنلاین مطالعه کنید یا در صورتی که مهلت کافی دارید، بررسی کنید در صورتی که در نزدیکی محل زندگیتان کلاس های ذهن آگاهی وجود دارد، در آن ها شرکت کنید.

حفظ رابطه کلامی و عاطفی با همسر، در کنار آمدن بیماران با تغییرات به وجود آمده اهمیت خاصی دارد. حتی اگر برای سالها بین زوج صحبتی در خصوص مسایل جنسی پیش نیامده باشد، حال وقت آن است که دوطرف به وضوح در خصوص خواست های خود با یکدیگر تعامل داشته باشند زیرا بهرحال بعضی تغییرات ایجاد شده است.

بیماران باید هم از حیث احساسی و هم از نظر ظاهری با تغییرات ساختاری ناشی از توده سازگار شوند؛ به عنوان مثال در زمان شیمی درمانی توصیه می شود خانمها با استفاده از گلاه گیس، هم در محیط خانواده و هم در تعامل با دیگر نزدیکان خود، هرچه سریعتر به یک زندگی معمولی بازگردند. هرچند امروزه اکثر جراحان سعی می کنند تا با شیوه های محافظه کارانه تا حد ممکن پستان را پس از جراحی و برداشتن توده حفظ کنند، ولی چه بسا در صورتی که این کار مقدور نباشد، توصیه می شود بازسازی پستان (پروتز) در سریع ترین زمانی که پزشک جراح صلاح می داند، انجام پذیرد.

از جمله درمان ها، درمان های مربوط به عوارضی چون خشکی واژن است که بهترین گزینه موجود، ژل های مرطوب کننده بر پایه آب هستند. برای درمان گرگرفتگی ناشی از یائسگی زودرس نیز داروهای موثری وجود دارد که با نظر پزشک قابل استفاده است.

• در دوره درمان بیماری، باید توقعات خود و همسران را در خصوص زمان رسیدن به برانگیختگی جنسی، بنیه جنسی و ارگاسم را تغییر دهید. سود بردن از تخیلات و فانتزی های جنسی میتواند تأثیر زیادی در بهبود عملکرد جنسی داشته باشد.

• روان درمانی میتواند به شما و همسران کمک کند تا با اضطراب و اندوه ناشی از مشکلات بوجود آمده راحت تر کنار بیایید. همچنین میتواند کمک کند بجای عقب نشینی و پرهیز از مشکلات، به دنبال پیدا کردن راهکار باشید. اگر بعنوان یک زوج، قابلیت صحبت کردن در خصوص مسایل و مشکلات جنسی را داشته باشید، میتوانید از حمایت عاطفی یکدیگر به خوبی برخوردار شوید و حس امنیت روانی بیشتری کنید. تلاش کنید تغییرات بوجود آمده را ببینید و نقشه جدیدی برای رابطه جنسی خود ترسیم کنید.

جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.

ساعت فعالیت: همه روزه صبح ها ۸-۱۳

شماره تماس: ۳۸۴۲۶۰۸۳، داخلی ۸۵۴۴-۸۶۲۲

روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان:

۱. وب سایت بیمارستان به آدرس
<https://omid.mums.ac.ir/index.php/nursing-services/amoozesh-salamat/43-uncategories/447-brochure>



۲. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان تلفن همراه و ورود مستقیم به صفحه مطالب آموزشی سایت

منبع: فصلنامه بیماری های پستان ایران

www.hidoctor.ir



Mashhad University of
Medical Sciences

آموزش به بیمار

تاریخ صدور: ۱۴۰۱/۰۴/۰۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۴/۰۱

کدبازنگری: OH-PE-B80/02

بهبود مشکلات جنسی در بیماران مبتلا به توده پستان



مرکز آموزشی - پژوهشی و درمانی امید

واحد آموزش سلامت