

إعادة بناء الثدي:

تشعر بعض النساء أن عملية إعادة بناء الثدي تساعدهن في التعايش مع التغيرات التي حدثت لأجسادهن نتيجة العملية. وقد تختار امرأة إعادة بناء ثديها لأسباب تتعلق مباشرة بصورة جسدها وتقييمها لذاتها ولنشاطها الجنسي.

يمكن إجراء إعادة بناء الثدي مباشرة بعد الجراحة أو بعد أشهر أو حتى سنوات بعد ذلك.

ترى بعض النساء أن إعادة بناء الثدي يساعدهن في الشعور بالثقة أكثر. بينما تشعر الأخريات بعدم الرغبة في الخضوع لعملية أخرى مباشرة بعد عملية إزالة السرطان. بعض النساء يقررن مباشرة إجراء إعادة بناء الثدي لأنهن يشعرن أنه سيحدث لهن فرقاً بالنسبة لشركائهن، بينما قد تقدم الأخريات على هذه الخطوة لمحاولة إصلاح المشاكل في العلاقة الجنسية.

إن إجراء إعادة بناء الثدي لهذه الأسباب قد لا يكون الطريقة الأفضل لحل أية مشكلة. ومن المهم أن يكون أي قرار تتخذه بشأن إعادة بناء الثدي عائد لك وحدك.

معظم النساء اللاتي أجرين عملية إعادة بناء الثدي يكونون راضين عن النتيجة لكن ستكون النتيجة لبعضهن ليست كما هو لديهن وعلى أي حال فإنه من المهم إدراك أن إعادة بناء الثدي هي فقط لإعادة بناء الثدي في المظهر لكنه من غير الممكن إعادة الإحساس للثدي.

الوذمة اللمفاوية:

الوذمة اللمفاوية هي تضخم السائل اللمفي الذي قد يكون أحد الآثار الجانبية لمعالجة سرطان الثدي ويحدث مع ربع النساء تقريباً من اللاتي أجرين عملية للعقد اللمفاوية في الإبط. والخضوع للمعالجة الشعاعية قد يزيد من خطورة تطور هذه الحالة، يمكن للتضخم أن يظهر في منطقة الصدر التي أجريت فيها العملية أو في الذراع أو اليد أو الأصابع في نفس الجهة.

إصابتك بالوذمة اللمفاوية قد تؤثر عليك جسدياً وعاطفياً. وقد تشمل بعض الآثار الجانبية الجسدية مثل الضيق وعدم الراحة في المنطقة المصابة مما يجعلك تشعرين بشكل مختلف.

إذا كنت قد تأقلمت مسبقاً مع صورة جسدك الجديدة، فإن ظهور الوذمة اللمفاوية قد يعني أنه عليك التأقلم مع تغير آخر في مظهرك.

قد تشعرك الوذمة اللمفاوية بأنه عليك تغيير طريقة ارتدائك للثياب، مثلاً، لن تلبسين من الآن فصاعداً ملابس من دون أكمام. وقد تحتاجين لاستخدام كم خاص بالوذمة اللمفاوية. إن إدراكك للتضخم قد يجعلك قلقة حول علاقاتك الحميمة والجنس.

قد يقيدك ذلك جسدياً أيضاً وقد تحتاجين لإجراء بعض التعديلات في علاقتك الجنسية لتتلاءمي مع ذلك، وذلك تجريب وضعيات جنسية مختلفة للتخلص من الضغط على المنطقة المصابة.

القلق:

إن مشاعر القلق شائعة لدى الكثير من النساء المصابات بسرطان الثدي. وبمجرد انتهاء معالجتك ستختفي لديك بعض من هذه المشاعر. بالإضافة إلى نشاطك الجنسي قد تقلقين على طبيعة علاقتك الحميمة، أو تفكرين بأن شريكك سوف لن يجدك جذابة بعد الآن.

قد تكونين خائفة أن كانت علاقتك الحالية سوف تستمر كما في السابق أو تقلقين من الدخول في علاقات جديدة. إن كنت قلقة حول معالجتك أو حول المستقبل، فمن الصعب عليك الاسترخاء بشكل كافي للاستمتاع بالجنس أو حتى مجرى التفكير به.

جميع هذه المشاعر طبيعية وقد تأخذ بعض الوقت قبل أن تتراجع أو تختفي كلياً. تحدثك لشريكك عن شعورك قد يخلصك من بعض هذا القلق وقد يساعدك أيضاً التحدث إلى صديق مقرب أو فرد من العائلة عما تفكرين فيه.

أحياناً، مجرد التحدث عن القلق الذي تشعرينه يمكن أن يساعدك بالتخلص منه ويعطيك بعض الحلول الممكنة. مشاركتك لمشاعرك مع الآخرين يساعدهم على تفهم قلقك مما يشعرك بأنك لا تعيشين وحدك مع القلق.

الاكتئاب:

بعض النساء اللاتي يصبن لسرطان الثدي يصبحن مكتئبات.هذا يمكن أن يحدث سواء أثناء المعالجة أو بعد انتهائها وقد يكون مرتبطاً بشعور غامر بالقلق وبالرغم من أن هذه الحالة ليست دائمة إلا أن الإكتئاب قد يشعرك بالحزن وضعف الطاقة.

قد يؤدي ذلك إلى صعوبة في النوم وقلة الشهية ولن يكون لديك اهتمام بالحياة اليومية. وقد يسبب ذلك صعوبة في تشخيص الاكتئاب لدى المصابين بالسرطان وذلك لأن الآثار الجانبية للمعالجة تشبه أعراض الاكتئاب.

كونك مكتئبة يعني أنك قد فقدت الاهتمام بالجنس أو أنك تجدينه أقل إمتاعاً. وإذا استمرت أعراضك بالاكتئاب قد تحتاجين لطلب مساعدة الأخصائي. وعلى سبيل المثال، فإن الاستشارة والمعالجة، والعلاجات الدوائية جميعها يمكن أن تكون فعالة في معالجة الاكتئاب، لكن جدير بالذكر أن بعض الأدوية المضادة للاكتئاب يمكن أن تقلل الرغبة الجنسية وتجعل من الصعب الوصول لذروة الإثباع الجنسي.

الخصوبة:

قد تعاني النساء الشابات المصابات بسرطان الثدي من آثاره مخاوفهن على الخصوبة. وقد يواجهن احتمال العقم الدائم. وقد يكون ذلك صعب التقبل، خاصة إذا كنت بدأت للتو بتشكيل عائلة. قد تشعرين أيضاً بأنك منعزلة عن أقرانك ولا تقدرين على مشاركة الإحساس بالنقص مع الآخرين.

إن العقم يجعل المرأة في هذا السن تشعر بأنها غير جذابة أو غير مكتملة جنسياً. هناك معلومات عن انقطاع الطمث المبكر والعقم الدائم في منشور قضايا الخصوبة ومعالجة سرطان الثدي. وتذكري أن العقم ليس نهاية المطاف وهناك دائماً وسائل بديلة .

العلاقات الحميمة:

إذا كنت مرتبطة فقد تجدين أن طبيعة علاقتك مع شريكك قد تغيرت. من المهم تذكر أن التغيرات قد تكون إيجابية أو سلبية. قد

يصعب التحدث عن هذه التغيرات مع شريكك وقد يأخذ حلها بعض الوقت لكن الوضع سيستقر في النهاية إذا كان لديك مشاكل في علاقتك قبل إصابتك بسرطان الثدي، فليس من الضرورة أن تنتهي هذه للأبد. سيجعلك المرض بالتأكد تعيدن تقييم أشياء كثيرة في حياتك بما فيها علاقتك.

قد تقرر بعض السيدات أنهن سوف لن يبقين في علاقة غير سعيدات فيها.بينما تشعر الأخريات بالحاجة لإستمرار علاقتهن حتى إن لم تكن علاقة سعيدة بمجملها. إن قدرتك على التحدث عن وضعك يعني أنك تستطيعين إيجاد الحلول. قد تكون هذه عملية تدريجية لكن تجنب المشاكل يجعلها صعبة الحل في النهاية.

النساء اللاتي كانت لهن علاقه طيبة وقوية قبل تشخيص مرضهن يجدون عادةً أن التجربة قد قربت بينهن وبين شريكهن أكثر. حيث كلا الطرفين يملك القوة والرغبة في التغلب على التحديات التي يجلبها لهن سرطان الثدي مهما كانت.

التعامل مع شيء كالسرطان قد يكون نقطة (لا تقبل الحل الوسط) في أي علاقة إلا أن ذلك قد يكون صعباً خاصة إذا كانت العلاقة حديثة العهد.

إذا كنت في المراحل المبكرة في علاقتك قد تجدين نفسك في وضع تناقشين فيه قضايا هامة بشكل أسرع مما كنت تودين. وإن لم تكن لديك علاقة، فإن تشكيل علاقة جديدة قد يكون مهمة مهددة بالفشل.

مهما كانت حالتك، سواء كنت مرتبطة حالياً أو تنوي من الارتباط، فإن البدء بعلاقة جنسية مرة أخرى قد تجعلك قلقة جداً. وقد يستغرق ذلك وقتاً قصيراً قبل أن تشعرى أنك مستعدة جسدياً أو قادرة على التماشي عاطفياً مع متابعة أي شكل من أشكال النشاط الجنسي.

من المهم تذكر أن العلاقة الحميمة أو الجنسية لأي شخص هي شيء خاص به. والعودة لممارسة الجنس ستكون عملية تدريجية بحيث يجب عليك أن تحاولي وتبدئي ذلك بنفسك. ستكون الأشياء مختلفة تماماً وقد تحتاجين للتأقلم مع حالتك الجديدة.

إن كنت أنت وشريكك ترغبون بالعمل على ذلك وتتواصلون مع

لا جلك سيداتني

النشاط الجنسي وسرطان الثدي (2)

الكشف المبكر ينقذ الحياة

ممارسة الجنس:

من المهم بالنسبة لك أن تشعر أنك لا زلت فعالة في العلاقة الجنسية دون مقارنات مع تجاربك السابقة. وقد تحتاجين أنت وشريكك أن تجدون طرقاً للتأقلم مع التغيرات المتأتية من سرطان الثدي، وهذا قد يستغرق وقتاً، ويتطلب صبراً وجهداً منكما. من الجيد أخذ الأمور بروية في البداية وفكري بنوع مستوى العلاقة الحميمة التي تشعرين بالارتياح معها وكمية الطاقة لديك. ستكون هنالك أشياء عملية عليك وضعها بالحسبان، مثل تناول المسكنات عند الضرورة. من المهم أيضاً التفكير فيما يمنحك الثقة في ذلك الوقت. ربما تشعرين بالسعادة أكثر عند إطفاء الأنوار أو ارتداء شيء ما لتغطية منطقة صدرك بدلاً من كونك عارية. تذكر أن المهم هو الأشياء التي تشعرك بالارتياح والأشياء التي تساعدك لتقليل مستوى التوتر حتى لو شعرت أن ذلك سوف يلغي الإحساس بالعضوية.

أو قد يقبل شريك حياتك الجديد تاريخك ويدرك أن تجربتك مع سرطان الثدي هي جزء منك.

العودة للحياة الجنسية:

بالرغم من أن نشاطك الجنسي قد انخفض أو توقف كلياً أثناء وبعد المعالجة إلا أنه من المهم أن تحاولي أن تحافظي على مستوى قريب من شريكك. قد لا تشعرين أنك تمارسين الجنس لكن يمكن أن تكوني سعيدة بمسك اليدين والعناق والتقبيل أو إيجاد طرقك التي تبقيك قريبة إليه كالمساج. وعندما تشعرين بأنك مستعدة لرفع مستوى نشاطك الجنسي، فكري بتخصيص وقت لك ولشريكك لذلك. الطريقة التي تتصلون بها مع بعضكما في هذا الوقت مهمة جداً. كلاكما يحتاج إلى الفرصة للتحدث عما تشعران به.

ليس من السهل دائماً التحدث عن الجنس وستجدين من السهل أكثر التحدث في أماكن بعيداً عن غرفة النوم.

إن مدى اهتمامك بتأثير سرطان الثدي على نشاطك الجنسي هو أمر خاص بك وبظروفك فقط. قد تشعرين أنك فقدت بعضاً من أنوثتك وثقتك في نفسك. وقد تكونين قلقة حول تجربتك الجنسية الأولى بعد تشخيص المرض.

إضافة لذلك، إذا عانيت سابقاً من انقطاع الطمث المبكر عند تشخيص المرض قد تكونين قلقة أنه عليك البحث عن نوع جديد من موانع الحمل واحتمالات حدوث الحمل. جميع هذه الأفكار القلقة طبيعية ومتوقعة. قد تستغرق عودة ثقتك بنفسك وشعورك بالارتياح عند ممارسة الجنس مرة أخرى بعض الوقت.

بعضكم، فليس هناك سبب يمنع علاقتكما الجنسية من أن تكون مرضية وسعيدة لكليهما.

بعض الأزواج قد يأخذون دوراً حامياً مما يعني أنهم يحاولون عمل أي شيء لك وحمايتك من أي اكتئاب آخر وقد لا يريدون الإشارة للجنس خوفاً من إحباطك أو إيذائك.

وقد يحتاج بعض الأزواج إلى وقت لقبول ما حدث. وآخرون لا يستطيعون تفهم وضع سرطان الثدي لدى زوجاتهم وقد يبعدونهن عاطفياً أو حتى يرفضونهن مؤقتاً أو دائماً.

هذا الرفض سوف يكون صعب التعامل معه في الوقت الذي تشعرين فيه بأنك حساسة وبأنك بحاجة للدعم.

حاولي التحدث مع شريكك عما تشعرين به. هو بدوره سيكون بمقدوره شرح شعوره لك بشكل أكبر. قد يكون كل منكما يفترض كيف سيشعر الآخر دون إدراك ذلك.

الشركاء الجدد:

إذا لم تكوني متزوجة عند تشخيص المرض، أو أن علاقتك قد انتهت بعد التشخيص، فإن الالتقاء بشخص جديد يعني أنك ستخبريه عن إصابتك بسرطان الثدي.

إن تحديد أين وكيف ستفعلين ذلك قد يكون صعباً. قد تشعرين أنه لا يوجد وقت مناسب للتحدث عن ذلك أو تعجزين عن إيجاد الكلمات. لكن بما أنك نجحت في التعرف على شخص وتشعرين بالارتياح معه، فقد يسهل ذلك عليك التحدث في جميع أوجه حياتك، بما فيها سرطان الثدي.

وعندما تشعرين أنه الوقت المناسب لإخبار شريك حياتك الجديد، فإن هناك عدة احتمالات لاستجابته. قد يصدم مبدئياً ويأخذ قليلاً من الوقت للتأقلم مع هذه الأنباء. وقد يكون لديه بعض المخاوف الشخصية من السرطان وماذا يعني له.

© Breast Cancer Care