

בעיות התפקוד המיני לאחר הטיפול בסרטן המעי הגס

שרון פלג נשר

אחות אונקולוגית ומטפלת מינית מוסמכת

המערך האונקולוגי איכילוב

מנכל"ית מרכז רותם – המרכז הישראלי לטיפול מיני

בעיות בחפיקוד המיני

נשים

עם מחלה כרונית

× חשק

+ ירידה בחשק

+ העדר חשק מיני

+ פער מטריד בחשק

× עוררות

+ יובש בנרתיק

+ כאב בזמן חדירה

× אורגזמה

+ קושי לחוות אורגזמה

גברים

עם מחלה כרונית

× חשק

+ ירידה בחשק

+ העדר חשק מיני

+ פער מטריד בחשק

× עוררות

+ העדר זקפה

+ זקפה שלא מספיקה לחדירה

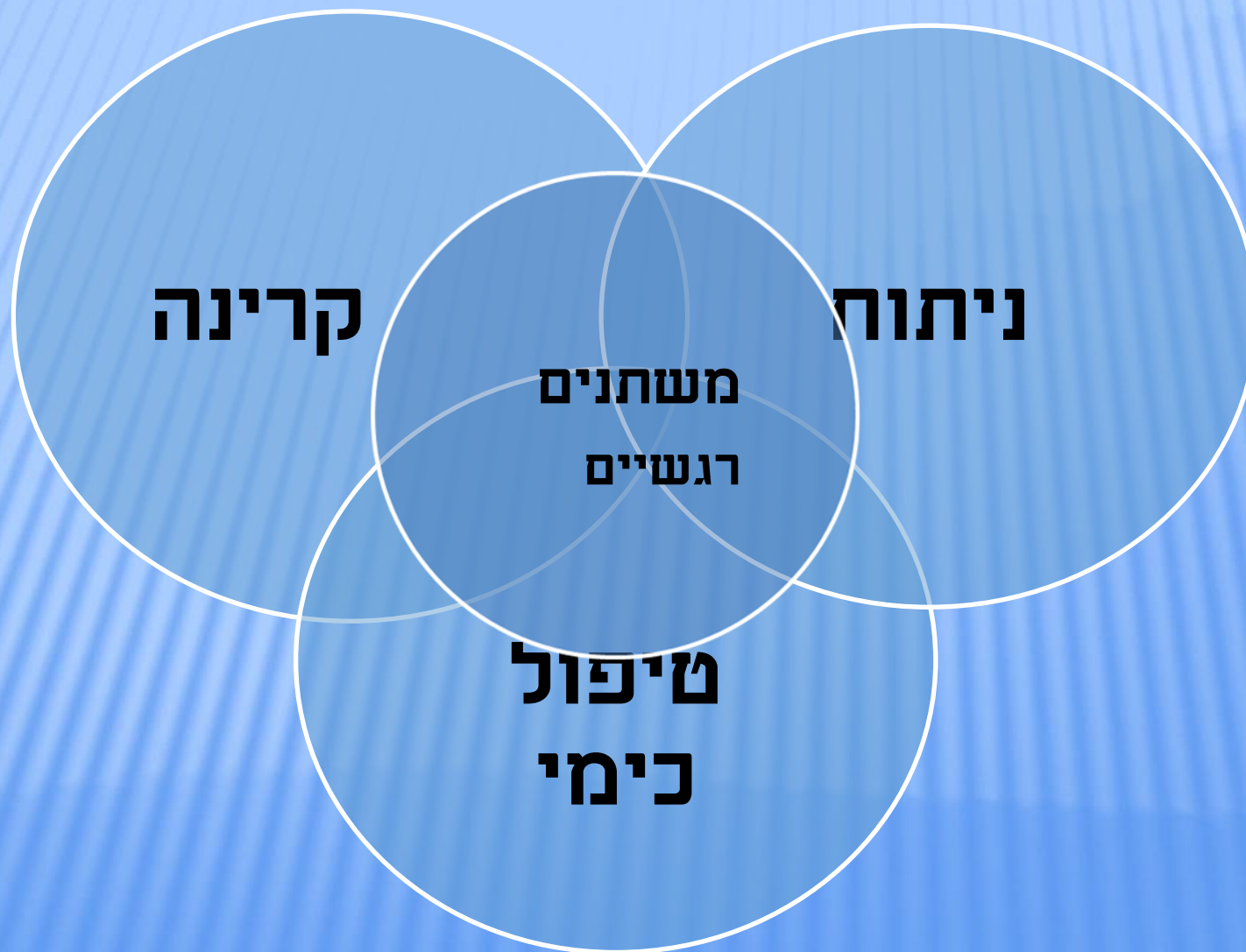
+ זקפה שנועלמת מהר

× אורגזמה

× שפיכה

+ מהירה או מעוכבת

איך הטיפול בסרטן גורם לבעיות בתפקוד המיני



השלכות רגשיות של המחלה על התפקוד המיני

× לגילוי המחלה השפעה רגשית מלחיצה עבור שני בני הזוג

× אדרנלין – הורמון הסטרס המרכיב הכימי האנטי זקפתי

× סוגיות בנוגע לערך עצמי, דימוי עצמי, אשמה, כעס ותסכול
בעלות השפעה רגשית משמעותית

השפעת הניתוח

× פגיעה עצבית

× פגיעה בכלי דם

× פגיעה בשריר

השלכות הקרינה על התפקוד המיני - גברים

× נזק איטי ומתמשך בגברים ונשים

× הקרינה גורמת לרקמה צלקתית על צינוריות המובילות את נוזל הזרע עם הזמן עשויה להעלים השפיכה

× כן יכולה להישמר האורגזמה

השלכות הקרינה על התפקוד המיני : נשים



דיספראוניה



נרתיק צר מדי

השלכות הטיפולים הכימיים אימוניים ביולוגיים על התפקוד המיני

- × לכל טיפול תופעות לוואי שונות
- × עייפות, חולשה, פצעים בפה, כאב, בחילות
- × שינויים הורמונליים כתוצאה מהטיפולים: ירידה בחשק, יובש בנרתיק, כאב בחדירה, שפיכה מהירה, שפיכה מעוכבת, ירידה בזקפה, ירידה בכמות נוזל הזרע
- × שינוי במראה: נשירת שיער ראש, גוף, ערווה, עליה/ירידה במשקל, שינוי במראה הציפורניים, צבע השיער אם לא נשר..
- × השפעות הטיפול התומך על התפקוד המיני

לא הכל / לא תמיד / לא לכולם

סיבות להימנעות מבקשת סיוע

× תחושה של מיעוט

× בושה

× חלק מהמחיר



טיפוּל



שלבי הטיפול



בצעירים - AYA

✕ התאמת אמצעי מניעה – דורש ברור מדויק אם משתמשים

✕ פרופיל הורמונלי – השלמת טסטוסטרון בגברים עם התאמה לציפיות לפיריון

✕ דאגה ל HRT (הורמון חלופי בנשים)

חומרי סיכה - לובריקנטים

× על בסיס - מים (ג'ל)

× על בסיסי - שמן

× על בסיסי - סיליקון

טיפול ביובש וגינאלי

חומרי סיכה ✕

- + לשימוש לפני ותוך כדאי חדירה
- + על בסיס מיס\שמן\סיליקון

לחות וגינאלית- כרוטינה ✕

- + גינומונל/וגיזן
- + אובסטין
- + וגיפאם

מניעת הצרות והידבקות בנרתיק לאחר קרינה



הדרכה לשימוש במאמנים

טיפול בקרינה לאגן והשלכותיו

קרינה לאגן ניתנת במצבים בהם מעוניינים לטפל באופן מקומי וממוקד בידול. שדה הקרינה נמדד במיזמנות ובדייקנות, תוך ניסיון מירבי לצמצם את סקי הקרינה לאיברים הבריאים הסמוכים לידול. למרות זאת, האיברים הסמוכים מקבלים מנת קרינה בעוצמות משתנות ומגיבים לכך בדרכים שונות.

ישנן תופעות לוואי מיידיות לקרינה כגון עייפות, תחושת מלאות בבטן, תכיפות במתן שתן, צריבה בפתח הנרתיק ובפי הטבעת, רגישות של העור בשטח שנמצא בשדה הקרינה (בקרינה חיצונית) ועוד.

ישנן תופעות לוואי מאוחרות, שמתפתחות בתקופה שלאחר סיום ההקרנות. הצרות והידיבקויות של תעלת הנרתיק, תופעה זו עלולה להופיע בצורה קלה, ביטנית או קשה ויכולה גם לא להופיע כלל. המדד הוא אישי, לפי תחושת האישה, אבל גם בהתאם ליכולת של הצוות הרפואי לבדוק את האישה בשנים שלאחר הטיפול.

הצרות והידיבקויות בנרתיק עלולות להקשות על בדיקות גניקולוגיות עתידיות, שהינן בדיקות חיוניות למי שהתמודדה עם גידול באגן וכן על קיום יחסי מין בחדרה.

קיום יחסי מין בתקופה שלאחר הקרינה:

חלק מהנשים נמשות מקיום יחסי מין בתקופת הטיפול בקרינה והשימוש במאמנים מחשש לכאב או גרימת סק לזן או לבני הזוג. חזרה לפעילות מינית הכוללת חדירה היא לפי תחושה במידה ואין המלצה רפואית אחרת.

- אין מניעה מקיום יחסי מין בכלל ועם חדירה בפרט בתקופת השימוש במאמנים, ביום בו התקיימה חדירה ניתן לדלג על השימוש במאמנים.
- השתמשי באותו הגל של המאמנים לחדירה, מרחי בפתח הנרתיק ועל איבר בן הזוג כמות נדיבה.
- עדיפה התנחה כשאת למעלה לפעם הראשונה. בתנחה זו את שולטת בתמעה ויכולה לזוסת אותה כך שלא תכאב לך.

* קיימות המלצות מסונות בספרות המקצועית – הזמן שתקבע פה הינו ממוצע
** קיימות המלצות מסונות בספרות המקצועית

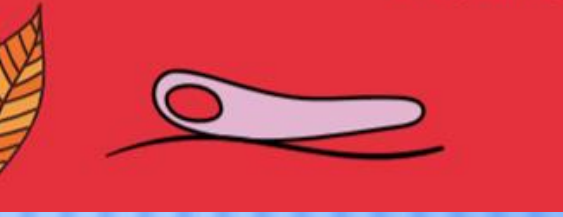
השימוש במאמנים מומלץ לכל אדם עם נרתיק, שקיבל/ה קרינה לאגן כתוצאה מגידול בצוואר הרחם, רחם, נרתיק, פות, רקטום וכי הטבעת.

במטרה למנוע הצרות והידיבקויות בנרתיק מומלץ להשתמש בערכת המאמנים הנרתיקיים באופן הבא:

1. זמן התחלת השימוש במאמנים הינו 2-8 שבועות לאחר סיום הטיפול האחרון (קרינה חיצונית, ברכיתרפיה או שתיהן יחד), תלוי במידת הרגישות שהתפתחה. אם אין רגישות הקדימי את השימוש לשבועיים מתום הטיפול הקרינתי.
2. אין שעה מדויקת במהלך היום בו את אמורה להשתמש בערכה, עשי זאת כשנחו לך יש לך פרטיות.
3. בתום השימוש יש לשטוף את המאמנים במים וסבון, אין צורך לחטא.
4. ניתן להשתמש במאמנים לפני בדיקה אצל הגניקולוג או לפני קיום יחסי מין בחדרה.

הדרך בה תשתמשי במאמנים:

1. שייכבי על הגב כשרגליך מכופפות ומפוסקות. (בדומה לבדיקה אצל גניקולוג, ראי איור 1).
2. מרחי כמות נדיבה של ביל על בסיס מים בלבד (לא ניתן להשתמש בטזל סיליקון או שמן עם מאמנים מסיליקון) על המאמן עצמו ובפתח הנרתיק.
3. איחזי בידית בזמן ההחדרה. (ראי איור 2).
4. ניתן להזיז את המאמן בתוך הנרתיק אם את מרגישה מספיק נוח.
5. במהלך השבוע הראשון הכניסי את המאמן לתוך הנרתיק בערינות למשך כחמש דקות כל יום*.



6. חיזרי על הפעולה בשבוע השני עם המאמן השני, כחמש דקות יומיות למשך שבוע וכך עם המאמן השלישי והרביעי.
7. לאחר ארבעה שבועות של שימוש יומי יש להפחית את השימוש לפעמיים בשבוע למשך כשישה חודשים**.
8. עומק ההחדרה המומלץ הוא כאורך אצבע לכל הפחות**.
9. מספר טיפות דם עלולות להופיע לאחר ההחדרה, בעיקר בשבועות הראשונים, (אז הרירית עדיין מאד עדינה), אל תבהלי.

זכרי: המטרה היא מניעה – במידה ומופיע קושי, כאב או דימום מסיבי בזמן או לאחר ההחדרה אנא פני לבדיקה רפואית!





שליטה על גזים וכיסוח

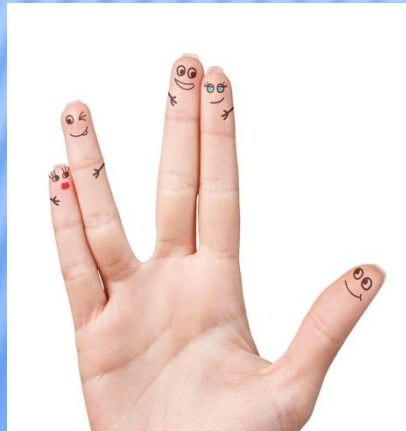
- תרופות OTC – המפחיתות גזים (Mylanta Gas, Phazyme)
- תוספי מזון מפחיתי גזים
- הימנעות ממזונות שגורמים לגזים (שעועית, כרוביתיים, חריף, בירה, סודה)
- השתמשי בשקית עם פילטר פחם
- לשליטה בריח יש תרופות טבעיות (כלורופילין..) המצריכות אישור לשימוש (יכול לגרום לשלשול ויציאה ירוקה)

המלצות אישיות???

לא לוותר על הזכות לבחור



מיניות ואינטימיות זה פזל שמורכב מ אלף חלקים GREAT SEX!!!!



<p>דימוי גוף - איך אני עם עצמי</p>	<p>כמה בטוח לי פה?</p>	<p>מה אני עושה לה/ו?</p>	<p>מה הוא/ היא חושבים עליי?</p>
<p>ללא שיפוטיות</p>	<p>הוא/היא נמשכת/ אליי?</p>	<p>יקבל/תקבל אותי כפי שאני?</p>	<p>אני טוב/ה במיטה ?</p>
<p>או ביקורת</p>			



הכנות למפגש אינטימי – המלצות למטופלים

קבעו מועד למפגש אינטימי!!!

× תכננו את היום

× קחי תרופות נגד כאב לפני המפגש המיני

× הקפידו מגע מקדים, מסג', אמבטיה (משותפת?)

× הכינו מראש בלובריקנטים (קרם על בסיסי הורמונלי?)

× תרופות המסייעות לזקפה (לבן הזוג אם צריך)

× היעזרו בתנוחות נוחות

× יתכן ולא תחווהי אורגזמה בהתחלה, לא להיבהל!!

× הדריכי את בן\בת הזוג – הם חוששים לפגוע בך

סיכום

× לא להמתין עד שהצוות הרפואי יעלה את הנושא!

× השיקום דורש זמן אבל גם להיות אקטיבי

× למי פונים?

+ יש מרפאות ציבוריות ופרטיות

+ באתר של איט"ם והיל"ם יש את רשימת המטפלים המיניימוכרים בארץ

+ מומלץ לפנות למרפאה רב תחומית

שרון פלג נשר

03-6972995 (למטופלים בבית החולים איכילוב)

0722119500 – מרכז רותם

pelegnesh01@gmail.com

מודים רבה