

女性的性和癌症



性在女性的生活中扮演着重要的角色。它包括了感觉、思想、自我形象、吸引力和对他人的行为，还包括性欲和性功能。不幸的是，癌症及其治疗方法对女性在性方面产生负面影响。例如，化疗引起的恶心和呕吐会引起不适和疲惫，从而导致性欲减少。由于脱发和体重的变化对自我形象的影响，患者可能更难以放松和享受性爱。

因为通常大部分人会注重于对抗癌症和应对治疗带来的副作用，而性对于大多数人来说又是一个难以启齿的话题，因此这方面常被忽视。并非所有患者的经历都是相似的，但对一些人来说，这可能会导致生活品质下降。

有哪些常见问题？

虽然与性相关的问题都可能发生在女性和男性身上，但两者之间，除了生理上的差异之外，还需要考虑到其他差异。例如，女性在性方面的问题，与她的心理健康以及与伴侣的关系密切相关。相比之下，男性在性方面的问题与他们的身体健康和性功能密切相关，比如勃起、射精。

女性面对的一些与性有关的常见问题包括：

- 性欲或性兴奋减少（例如荷尔蒙变化、疲劳）
- 阴道不够润滑（例如因骨盆部位的放疗）
- 性交疼痛（例如阴道壁变窄）
- 身体感觉有所改变或丧失感觉（例如乳房和再造乳房的乳头）
- 手术引起的生理变化（例如阴道管缩短）
- 对身体形象的担忧（例如脱发、疤痕）
- 情绪变化（例如焦虑、恐惧、压力）
- 与伴侣的关系出现问题

如何治疗

您的医生或护士将针对您的经历或可能遇到的问题为您提供相关的建议。例如，如果您在阴道部位进行放射治疗，那么医生会教您如何拉伸阴道组织以防止阴道壁变窄。如果您感到阴道不够润滑，医生或护士可能会建议您使用阴道润滑剂，以增加性交时的舒适度。若有必要，您的医生会将您转介给性顾问或性治疗师。向您的亲人或医疗团队提出性方面的问题一般是难以启齿的。但这是改善性生活最重要的第一步。如果您希望倾诉对象是一名女性，那么可以与我们的心理社会服务部门的女性顾问咨询。她可以为帮您联系必要的服务，以帮助您克服性方面的问题。您也可以参考下一节中有关如何解决特定问题的一些小贴士。

您可以做什么

✓	✗
<p>增进身体和情感上的亲密关系</p> <ul style="list-style-type: none">• 通过牵手、拥抱、亲吻等行动来表达您对伴侣的感情。• 多花时间进行沟通并积极倾听，以保持情感上的亲密关系。这包括坦诚地谈及您的想法和感受。	<ul style="list-style-type: none">• 不要对伴侣隐瞒您的问题。这将使您在感情和身体上与之疏远。• 避免对您伴侣的想法和感受作出假设。
<p>处理性行为方面的问题</p> <ul style="list-style-type: none">• 对彼此要有耐心。恢复或保持患癌前的亲密感，可能需一些时间和精力。让您的伴侣知道您是否太累而无法继续性行为，并对其他带来性快感的方式保持开放的心态，例如手动刺激。• 尝试锻炼盆底肌。这可以通过放松和增强盆底肌肉来减少性交时的疼痛。	<ul style="list-style-type: none">• 如有疼痛需让伴侣知道。坦诚告诉您的伴侣，这样他/她就可以避免可能引起或加重疼痛的部位或活动。• 向您的医疗团队询问是否可以进行性行为、何时可以安全地进行性行为，或者您是否需要采取任何预防措施时，无须感到尴尬。

<ul style="list-style-type: none"> • 多做运动，如散步、舞蹈和较柔和的瑜伽，有助于增加精力和性活力。 • 按照医生或护士的指示使用阴道扩张器。这将使阴道组织保持弹性并减少紧绷度，从而减少性交时的疼痛。 • 使用阴道润滑剂以减少阴道因干燥而产生的摩擦，并增加性交时的舒适感。 • 练习放松运动，尝试幻想并延长前戏时间，以便与伴侣重新建立联系。 	<ul style="list-style-type: none"> • 如果您的医生或护士推荐您去看性治疗师、心理学家或社会工作者，请不要犹豫。他们可为您提供辅导和治疗，帮助您解决与性相关的问题。
<p>管理身体形象和情绪问题</p> <ul style="list-style-type: none"> • 找一段宁静的时间和您的伴侣或亲密的朋友坦诚地谈谈您的疑虑、恐惧或担忧。有时候，把事情说出来会使您感觉更好。 • 戴假发或义肢，打扮自己，让自己感觉好，看起来也较有精神。 • 维持健康的饮食习惯和定期运动，让自己保持良好的精神状态。常做深呼吸运动或参与较为轻松的爱好，如听音乐等，有助于松懈精神。 	<ul style="list-style-type: none"> • 不要让自己默默承受问题。如果您觉得向亲人提出和性相关的问题难以启齿，请告知您的医生、护士或医疗社工。
<p>现实问题</p> <ul style="list-style-type: none"> • 癌症是不会传染的。您的伴侣<u>不会</u>因与您亲吻、触摸或性交而患上癌症。 • 性行为<u>不会</u>让您的癌症病情恶化，也不会增加复发的几率。 	<ul style="list-style-type: none"> • 不要因为寻求帮助而感到内疚或羞愧。您的医疗团队不会对您评头论足，也不会因此而为您提供较少的医疗服务。

何时咨询您的癌症护理团队

如果您或您的伴侣有任何与性相关的问题以致影响您的日常生活，或者您遇到以下任何一种情况，请通知您的医生或护士：

- 对自我形象感到悲伤、孤独、愤怒、内疚或尴尬
- 身体和心灵上的亲密关系因癌症出现问题，却无法与伴侣沟通

如果您是新加坡国立癌症中心的患者，也可以致电+65 6436 8417 或+65 6436 8088 与新加坡国立癌症中心的医疗社会工作者/临床心理学家预约。

如果您对上述信息有任何疑问，请致电癌症援助热线+65 6225 5655 或向您的医生或护士咨询以了解更多详情。

实用资源

- [美国心理社会肿瘤学会](#)
- [性治疗与研究学会](#)
- [国家癌症研究所：女性癌症患者的性健康问题](#)

以上内容是在“淡马锡基金会—爱惜关怀项目（便利癌症护理，扶持癌症病患）”（Temasek Foundation-ACCESS programme, Accessible Cancer Care to Enable Support for Survivors）计划下提供，该计划是一个全方位的关怀护理项目，为癌症患者在其护理和康复过程中提供支持。

上述内容已获得新加坡国立癌症中心（NCCS）癌症教育与资讯服务（Cancer Education and Information Services）的批准，适用于癌症患者及其家人和看护者。但是，这些信息仅供参考，不得代替医学诊断、治疗或建议。对于特定的医疗状况，请向您的医疗团队寻求专业的医疗建议。

赞助机构：

TEMASEK
FOUNDATION

