Фертильность и сексуальность во время химиотерапии

Эта памятка создана для тебя — человека, который проходит химиотерапию, и для твоих близких. Здесь мы говорим открыто о темах, которые часто замалчиваются, но очень важны для качества жизни: о фертильности, сексуальности и гормональных изменениях. Ты не один и не одна в этом.

Фертильность: важно знать заранее

Некоторые химиопрепараты влияют на способность иметь детей — иногда временно, иногда постоянно. Если это важно для тебя, **обязательно поговори с врачом до начала лечения**. Для женщин это криоконсервация яйцеклеток или эмбрионов, для мужчин — банкирование спермы. Всё это является золотым стандартом сохранения фертильности.

Беременность во время химиотерапии строго противопоказана: препараты повреждают половые клетки и клетки эмбриона. Используй надёжную контрацепцию и уточни у врача, как долго её продолжать после окончания лечения.

Гормональные изменения

Химиотерапия воздействует на все быстро делящиеся клетки, в том числе на клетки репродуктивной системы. У женщин это может привести к химиотерапия-индуцированной недостаточности яичников (ХИНЯ) — прекращению месячных и симптомам, похожим на менопаузу, из-за снижения выработки половых гормонов и сокращения овариального резерва. У мужчин возможно снижение уровня тестостерона, ухудшение качества спермы и симптомы гипогонадизма.

У молодых пациентов гормональная функция иногда восстанавливается после лечения — особенно при менее токсичных режимах. Однако чем старше пациент и выше дозы препаратов, тем выше вероятность стойких изменений. Это не приговор — это информация, с которой можно работать.

Защити репродуктивную систему

Спроси врача о способах защиты: для женщин это агонисты ГнРГ, блокирующие овуляцию на время химиотерапии; для мужчин — своевременное банкирование спермы. Это может повысить шансы на восстановление функции после лечения.

Планируй заранее

Криоконсервация яйцеклеток, эмбрионов или спермы должна быть проведена **до начала химиотерапии**. Не откладывай этот разговор с онкологом.

Говори открыто

Не терпи симптомы, думая, что «так и должно быть». Открытый разговор с онкологом и профильным специалистом — твой главный инструмент для сохранения качества жизни.

© 2026 Проект «Лимфома.Инфо»

Симптомы «химио-климакса» и как с ними справляться

Симптомы, которые возникают на фоне ХИНЯ, реальны и могут серьёзно влиять на качество жизни. Хорошая новость: большинство из них поддаются коррекции. Давай разберём каждый из них и найдём практические решения.

🌡️ Приливы жара и ночная потливость

Избегай триггеров: острая пища, кофеин, алкоголь, горячие напитки, стресс. Одевайся «слоями» — чтобы можно было снять лишнее при начале прилива. Помогают дыхательные упражнения, медитация, йога. При необходимости врач может назначить негормональные медикаментозные средства (например, антидепрессанты в малых дозах).

💧 Сухость и дискомфорт в интимной зоне

Золотой стандарт для онкологических пациенток — местные топические гормоны в виде свечей, кремов или колец. Также эффективны негормональные увлажняющие средства и лубриканты — применяй их не только во время близости, но и ежедневно.

❤️ Снижение либидо и боль при близости

Причины комплексные: сухость, усталость, стресс, депрессия, изменение образа тела. Первый шаг — лечение урогенитальной атрофии. Далее — открытое общение с партнёром и при необходимости консультация сексолога или психотерапевта, специализирующегося на онкологических пациентах.

🧠 Нарушения сна, перепады настроения, «туман в голове»

Лечение приливов — первый шаг, так как именно они чаще всего нарушают сон. Хорошо работают психотерапия (КПТ) и группы поддержки. При выраженных симптомах — консультация невролога или психиатра.

🦴 Долгосрочный риск: остеопороз

Через 1–2 года после прекращения месячных рекомендуется денситометрия (оценка плотности костей). Обеспечь достаточное потребление кальция и витамина D. Силовые тренировки и упражнения с весовой нагрузкой (ходьба, бег) укрепляют кости.

❤️ Долгосрочный риск: сердце и сосуды

Кардионагрузки, средиземноморская диета, контроль веса и артериального давления — это не просто рекомендации, это твоя защита на годы вперёд. Здоровье сердца и сексуальная функция тесно связаны.

© 2026 Проект «Лимфома.Инфо»

ЗГТ, фитоэстрогены и сексуальность у мужчин: главные вопросы

Заместительная гормональная терапия (ЗГТ)

ЗГТ — самый сложный и индивидуальный вопрос. Она может рассматриваться у молодых пациенток (до 40–45 лет), при негормонозависимых типах рака, при очень тяжёлых симптомах, когда польза для качества жизни превышает потенциальные риски. Решение принимается только совместно с онкологом.

⚠ Приём концентрированных добавок с фитоэстрогенами НЕ рекомендован онкологами — особенно при гормонозависимых опухолях. Безопасность таких БАДов сомнительна, а риск рецидива вполне реален.

Снижение либидо у мужчин

Это абсолютно нормальная и очень распространённая ситуация. Это не твоя вина, а физиологическая реакция организма на лечение. Химиотерапия может снижать выработку тестостерона, вызывать нейропатию, нарушать кровоснабжение, а усталость и психологический стресс усиливают эффект.

Врач может проверить уровень тестостерона, назначить ингибиторы ФДЭ-5 при эректильной дисфункции, направить к психологу или сексологу. **Заместительная терапия тестостероном противопоказана при гормонозависимых опухолях** — только врач принимает это решение.

Практический план: 5 шагов к близости

1 Открытый разговор с врачом

Скажи прямо: «У меня пропало влечение» или «Меня беспокоят симптомы климакса». Не терпи — это медицинская проблема, у которой есть решения.

2 Управляй энергией

Планируй день так, чтобы оставались силы на приятное. Короткие прогулки, полноценный сон и отдых — это не слабость, а стратегия восстановления.

3 Переосмысли понятие близости

Секс — это не только половой акт. Объятия, массаж, совместный душ, разговоры по душам — всё это формы близости. Сними с себя давление «обязательного результата»: когда исчезает страх «не справиться», желание часто возвращается само.

4 Говори с партнёром

Твой партнёр тоже напуган и дезориентирован. Объясни: «Это побочный эффект лечения, а не отсутствие любви». Молчание рождает обиды — разговор строит мосты.

5 Обратись к психологу

Принятие изменений в теле и преждевременной менопаузы — сложный психологический процесс. Специалист поможет справиться с тревогой, снять чувство вины и найти новые пути для выражения сексуальности.

> Будь терпелив(а) к себе. Восстановление — это процесс, который может занять месяцы. Твоя задача сейчас — не вернуть всё «как было», а выстроить новые, поддерживающие и нежные отношения со своим телом и с партнёром. Ты справляешься с очень многим — и это заслуживает уважения.

Материал предназначен для личного и образовательного использования.
Копирование и коммерческое использование — с письменного разрешения правообладателя.
Источник при цитировании: Проект «Лимфома.Инфо».
© 2026 Проект «Лимфома.Инфо»