

08

瞭解

前列腺癌治療中的 健康和福祉

旨在提高生活質量的飲食、運動和情緒管理指南



Prostate Cancer
Foundation
of Australia

前列腺癌治療中的 健康和福祉

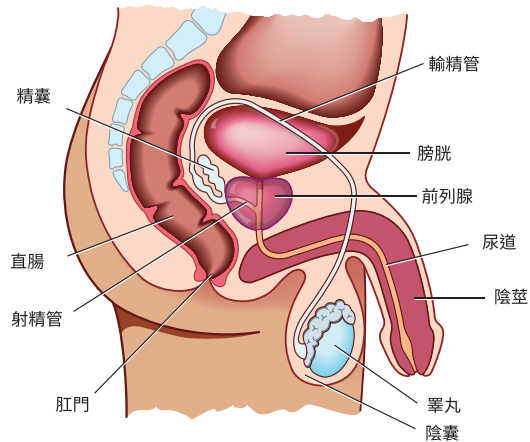
什麼是前列腺癌？

前列腺是位於男性膀胱下方和直腸前方的一個小腺體，包繞尿道。尿道是從膀胱通向陰莖的通道，尿液和精液通過陰莖排出體外。前列腺是男性生殖系統的一部分（見圖）。

前列腺分泌的液體是精液的組成部分。精液的作用是滋養和保護精子。前列腺的生長和發育需要男性荷爾蒙睪酮。睪酮由睪丸分泌。

前列腺約為核桃大小，但隨著年齡的增長，會自然增大。這有時可能會導致問題，如排尿困難。

男性生殖系統



前列腺癌是指前列腺中出現異常細胞。這些異常細胞有可能不斷增殖，並可能擴散到前列腺以外的地方。局限於前列腺內的癌症稱為**局限性**前列腺癌。如果癌症擴展到前列腺附近的周圍組織或進入盆腔淋巴結，則稱為**局部晚期**前列腺癌。有時，癌症可擴散到身體的其他部位，包括其他器官、淋巴結（盆腔以外）和骨骼。這稱為**晚期或轉移性**前列腺癌。然而，大多數前列腺癌生長非常緩慢，大約 95% 的男性在診斷後至少可存活 5 年。如果是局部前列腺癌，則尤其如此。

1. 前言	4
抗擊癌症	4
2. 前列腺癌患者抗癌過程中的情緒變化	5
癌症確診後的情緒	6
治療過程中的情緒	6
治療結束後的情緒	6
癌症晚期患者的情緒	7
3. 應對策略	8
注意事項	9
向誰求助	10
4. 運動的益處	11
治療開始前的運動	11
治療過程中的運動	11
治療結束後的運動	12
開始運動	12
運動醫學	12
5. 飲食營養與抗癌	13
非預期性體重減輕	13
健康飲食建議	14
6. 心理壓力篩查	15
衡量患者心理壓力的嚴重程度	15
7. 情緒問題嚴重化	16
焦慮	16
抑鬱	16
8. 獲取支持	18
9. 更多資訊和支援	20
10. 資料來源	21
11. 詞彙表	22
12. 備註	25

前列腺癌治療中的 健康和福祉

1. 前言

本手冊旨在幫助前列腺癌患者克服抗癌過程中遇到的心理和生理挑戰。本手冊提供的資訊有助於前列腺癌患者保持心理健康和情緒穩定，患者可採納其中的運動和健康飲食建議更好地照顧自己。

本手冊適合近期診斷出前列腺癌的患者、正在接受治療和已經結束治療的患者閱讀。患者可與醫生或其他醫療專家討論本手冊的內容。

抗擊癌症

在確診患前列腺癌後，通常要見醫護團隊（有時稱為多學科團隊）中許多不同專業背景的醫療專業人員。該團隊中的醫療專家負責診斷癌症、治療癌症、管理症狀和副作用以及在您抗癌期間幫助您應對不良情緒或擔憂。

即使罹患的是同一類型的癌症，每位患者的經歷也會不一樣。根據前列腺癌的等級（癌症的侵襲性）和階段（擴散的程度）以及任何潛在的病況，您的經歷可能與其他患者的經歷截然不同。

抗擊前列腺癌



如上圖所示，癌症患者會經歷不同階段：檢測、診斷、治療、跟進護理，以及患癌後或晚期前列腺癌的生活，瞭解這些階段會對患者有幫助。分階段考慮問題，這樣就可將看似難以應對的局面分解成較小、較容易管理的步驟。

從檢測到前列腺癌的那一刻起，醫護團隊的工作重點將聚焦幫助患者從癌症中康復或與癌症共存——在抗癌及以後的日子裡，患者的健康與福祉的方方面面。癌症存活照護也包括患者的親友的權益。

2. 前列腺癌患者抗癌過程中的情緒變化

前列腺癌患者在抗癌的幾個關鍵時期，會感到情緒化或者緊張不安尤為嚴重。

患者可能在下述時刻需要更多的支援：

- 確診時
- 決定治療方案時
- 治療過程中——特別是治療引起了勃起功能障礙和失禁等副作用時
- 治療結束後
- 治療結束後的複診，包括進行前列腺特异性抗原 (Prostate Specific Antigen, PSA) 檢測
- 前列腺癌復發時

震驚 羞恥感 內疚感 憤怒 恐懼 孤獨感 悲傷 困惑 責難 不accept現實 感到無助 焦慮和恐慌

確診後患者的常見反應：

前列腺癌治療中的 健康和福祉

癌症確診後的情緒

癌症確診可能是人一生中令人倍感焦慮的一件事。前列腺癌可能沒有任何症狀，患者身體也無異常，因此一旦確診，患者會感到十分震驚。患者確診之後，會經歷一段非常情緒化的時期。

患者可能曾目睹家人或者朋友的患癌始末，因此對自己的抗癌過程感到憂心忡忡。患者可能會感到憤怒和不公。也可能會為自己的伴侶或者家人感到悲傷。

這些感受都十分正常。面對癌症，每個人的處理方式不盡相同，任何反應和感受都沒有對錯之分。

隨著時間的推移，有些患者會覺得情緒有所好轉。而一些患者仍會不知所措，會情緒失控，或者負面情緒揮之不去。

如果患者感到負面情緒干擾了自己的正常生活，可以尋求幫助。可以向提供治療的專科醫生、護士、全科醫生(GP)尋求幫助，也可以撥打PCFA的電話(1800 22 00 99)尋求幫助。

治療過程中的情緒

確診後，前列腺癌症患者不僅需要克服情緒波動帶來的影響，可能還需要在幾種不同的治療方案中做出艱難的抉擇。做出抉擇的時刻充滿挑戰，也是抗癌過程中最需要他人支援的時刻。

癌症治療會影響生理健康，在一段時間內會對患者的生活造成影響。治療費用、工作安排和調整以及治療對家庭所帶來的影響，都可能讓患者倍感壓力。

切記，患者在接受癌症治療時，會比常人更情緒化，這無可厚非。患者越沮喪，越難以配合治療。因此，如果患者備受情緒困擾，需要和自己的醫療團隊進行溝通。患者良好的情緒會帶來更好的治療效果，也會讓與患者親密的人感到輕鬆。

治療結束後的情緒

有些患者在治療結束之後，仍舊會感到沮喪和情緒化。

患者會感到生活的重心發生了變化，這是人之常情。患者可能還會為癌症是否會復發感到焦慮。

有些患者在抗癌過程中，一直無法控制自己的情緒，甚至影響正常生活，或者導致身體不適。

癌症晚期患者的情緒

一旦治療方案失敗，或者癌症復發，患者將面臨巨大的打擊。

對於前列腺癌症晚期患者來說，癌症症狀和所接受的治療都會讓人感到更加沮喪和情緒化。患者可能會感到精疲力竭，身體不適。患者的情緒會起伏不定，時好時壞。對於病情的感受，從沒有對錯之分。因此，可以慢慢來，毋需強迫自己過度積極。

如果患者因為長期沮喪和負面情緒影響了日常生活，可以尋求幫助。可以向專業的諮詢師、全科醫生(GP)或者前列腺癌症專科護士尋求幫助。

更多資訊，請訪問 pcfa.org.au，下載《瞭解晚期前列腺癌》

前列腺癌治療中的 健康和福祉

3. 應對策略

過往的人生中，我們可能都有一套自己的方法，幫助自己走出困境或者做出重大決策。

例如，有些人會和伴侶或者好友談論自己遇到的問題。有些人會嘗試轉移注意力，不去關注不愉快的想法或處境。一些人會選擇接受現實，一笑置之；有時候，一些人則會選擇吃藥或者喝酒來應對。

清楚明白哪些方法對自己最行之有效，可以幫助前列腺癌患者更好地應對確診後將面對的種種困難。

患者可以考慮以下的應對策略：

照料自己：即使不情願，也要保持運動，健康飲食和飲水。只有盡可能得照顧自己和保持身體強壯，患者才可能更好地應對在抗癌過程中出現的種種情緒問題和健康問題。

營養飲食：患者需要補充一系列的營養，身體有能量，才能更好地接受癌症治療。證據表明，健康平衡的飲食會帶來更好的治療效果。有關飲食和營養的更多資訊，參見第 13 頁。

運動：經常運動可以預防疲勞和疲倦，改善心情，幫助睡眠。患者可以和自己的醫護團隊進行討論，量身訂製運動計畫和運動強度。有關飲食運動的更多資訊，參見第 11 頁。

傾訴：給自己的情緒和反應提供一個出口，否則會導致更加焦慮和沮喪。向與自己關係親密的人訴說自己的感受，有助於幫助患者應對和理解自己的處境。如果不想與家人或者朋友討論自己的病情，可以撥打幫助熱線，加入支持團體，或者進行專業諮詢。有關獲取支援的更多資訊，參見第 18 頁。

放空自己：儘量不去想患癌這件事情。做一些讓自己愉快的事，比如放鬆、散步、泡澡、按摩。儘量嘗試保持自己的社交活動，也不要放棄曾經的愛好。朋友的陪伴和社交活動有助於人們在短時間內忘卻自己的煩惱。

休息和放鬆：在治療之中和治療剛剛結束時，休息和運動同等重要。冥想之類的放鬆運動或者放鬆技巧可以幫助患者應對壓力。患者可以諮詢自己的醫護團隊，獲取放鬆運動或者放鬆技巧的相關資訊。

睡眠：充足的睡眠至關重要，可以幫助前列腺癌患者應對病情給身體和生理帶來的影響。但病情引起的疼痛、副作用和擔心憂慮，都會讓人難以入睡。患癌之後運動量減少，可

能會進一步影響患者的睡眠品質。想要提升睡眠品質，可以考慮如下方法：養成有規律的作息；每晚在同一時間睡覺；確保臥室涼爽、安靜、不透光；晚上不要喝酒，不要喝含有咖啡因的飲品，也不要吃得過於豐盛。

不喝酒，不抽煙，不亂吃藥物：有的人會選擇喝酒，抽煙或者服用藥物來緩解壓力。這種做法雖然會短暫地緩解情緒，但是會對患者身體造成傷害，也會影響治療效果。如果患者發現自己開始對於煙、酒或者藥品產生依賴，需要諮詢醫護團隊，獲取專業幫助。

瞭解病情：很多人認為，瞭解自己的境況，獲取足夠的知識有助於更好的掌控和管理自己的病情。詳細瞭解前列腺癌，可以訪問 Prostate Cancer Foundation of Australia 網站：pcfa.org.au

做到有條不紊：制定規劃，合理安排，會讓患者思路更加清晰，避免被負面情緒壓垮。寫抗癌日記，做就醫筆記：每次看完醫生記下筆記，自己對於病情做調查研究。

解決現實問題：患者如果擔心自己的財務狀況，感情狀況或者工作情況，要儘早制定計畫、尋求幫助。管理個人財務的更多建議，請參見第 18 頁。

輔助療法：通過放鬆、冥想、瑜伽、諮詢等方法，患者可以感覺到自己變得強壯，變得能夠掌控自己的身體。

尋求支持：坦誠全面地表達自己的擔憂，可以更好地掌控自己的抗癌之旅。尋求支持的更多建議，請參見第 18 頁。

注意事項

要

- 健康飲食，多做運動
- 保證充足睡眠
- 學習放鬆技巧或者冥想
- 和家人朋友在一起
- 加入前列腺癌支持團體

不要

- 逃避問題
- 責備自己
- 通過喝酒吸煙和亂吃藥換一時解脫
- 賭博
- 暴飲暴食

有時，患者會發現常用的策略無法幫助自己應對癌症帶來的所有挑戰。此時，可以考慮尋求專業支援。

前列腺癌治療中的 健康和福祉

向誰求助

全科醫生 (GP) 瞭解患者和患者的具體病情，可以最先向全科醫生 (GP) 求助。全科醫生 (GP) 會為患者提供良好的支援和詳細的資訊，並且會將患者轉診約見一系列醫療專業人士：

執業運動生理學醫師：在癌症治療中，負責制定個性化安全運動計畫的輔助醫療專家。

營養師：負責在患者接受治療的不同階段和康復過程中，為患者推薦最佳飲食計畫。

理療師：專攻人體的運動和生理機能，可以為患者提供建議，幫助患者恢復正常體育活動和進行盆底肌訓練。

前列腺癌專科護士：接受過專門的培訓，可向處於不同階段的前列腺癌患者提供治療、支持和幫助的護士。

心理醫生、精神科醫生或者諮詢師：這類專業人士可以為患者出謀劃策，幫助患者更好地做出決定、解決問題；也幫助患者應對心理問題，包括提供情感支持和現實支持，以及控制焦慮和抑鬱。

性治療師：為遇到親密關係、性問題和婚戀關係問題的個人或伴侶提供性治療和輔導諮詢的專業人士。

社工：提供諮詢服務，諮詢內容包括患者可獲得的各項支援服務，以及關於家庭、身體、社交、財務方面的各種問題。

欲查詢您附近的前列腺癌支援小組，請訪問：www.pcfa.org.au/support/find-a-support-group 或加入我們的線上社區：onlinecommunity.pcfa.org.au

4. 運動的益處

體育運動對保持和改善身心健康非常重要。即使不是每天運動，也應保證大部分的時候做一些體育活動。

運動是指有計劃的、精心安排的體育活動。運動可以治療某些疾病，也可以預防很多慢性疾病，包括心臟病，中風，糖尿病，高血壓和其他癌症。

大量證據表明，有針對性的運動對於罹患前列腺癌的患者既有益又安全。實際上，根據澳洲當前的診療建議，不管前列腺癌患者處於癌症的哪一階段，也不管在治療中遇到了何種困難，所有患者每週都應該進行體育運動。

現在人們視運動為一劑良藥，在前列腺患者進行主要治療的各個階段，運動都可以有效地改善患者的健康狀況。

治療開始前的運動

患者需要完成一項運動計畫來調整身體狀態，之後再進行手術、化療或者放療。

例如，前列腺癌患者通常需要等待 6 至 10 周才進行手術。設定這段等待時間，是為了讓患者完成特定的運動項目，以此提高身體的承受能力，健康水準，超重患者也可藉此減肥。從而達到更理想的手術效果，加快術後康復速度。

治療過程中的運動

有證據表明，在激素療法 and 雄激素阻斷治療 (ADT) 的過程中，運動可以有效地降低副作用。在進行激素療法的過程中，進行運動至關重要。因為運動可以幫助患者減少治療帶來的副作用，包括控制體重上漲，降低罹患心血管疾病和代謝類疾病的風險。運動可以增加肌肉和骨量，增加肌肉骨骼的強度和功能。運動有助於緩解激素療法給患者帶來的心理上的副作用。

建議患者通過運動來降低放化療的副作用，尤其是通過運動減輕疲勞。越來越多的證據表明運動後馬上進行放療或者化療會提高療效。

前列腺癌治療中的 健康和福祉

治療結束後的運動

有證據表明，癌症治療之後進行運動有助於患者的康復。運動可以增加肌肉，增強肌肉強度，幫助患者重獲肌肉功能，提高心肺功能，減輕疲勞，提高整體生活品質。前列腺癌患者極有可能通過經常運動來降低癌症復發的風險，同時預防各種慢性病（癌症晚期的治療過程中，常見的副作用就是出現各種慢性病）。

開始運動

避免久坐不動（長時間保持坐姿）尤為關鍵。久坐不動會降低患者的抗癌能力，加劇各種副作用，進一步危害患者的身心健康。

少運動好過不運動，多運動勝過少運動。體育運動包括高爾夫球和保齡球等，任何一種運動本質上都會加快心跳，促使人們深呼吸和快速呼吸，以及有力地收縮肌肉。

如果想達到最佳的治療效果，患者需要經常運動，控制好自己的病情。

運動醫學

運動醫學可以有針對性地幫助患者解決給自己帶來最大困擾的健康問題。通常，運動醫學包含了心肺運動（例如快走，慢跑，騎自行車或者游泳）以及阻力訓練（例如舉重和身體重量訓練）。

如果身體健康，應該儘量做到：

- 每週 70 至 150 分鐘中高強度運動
- 每週至少兩次阻力訓練。

如果身患疾病以及（或者）在治療過程中產生健康問題，可以考慮制定更有針對性的運動計畫來加以解決。建議患者諮詢執業運動生理醫師（AEP）。在對患者的健康和身體情況進行評估之後，運動生理學家會為患者制定有針對性的運動計畫，確保患者安全地達到最佳運動效果。

尋找你附近的執業運動生理醫師（AEP），點擊網址 www.essa.org.au/find-aep，選擇“癌症”板塊。

Medicare 會全部或者部分報銷執業運動生理醫師的諮詢費用。為此，患者需要請全科醫生（GP）出具“慢性病管理計畫”，該計畫需提及將病人轉介給執業運動生理醫師。

請訪問下列網站，制定運動計畫，並開始行動：

- Exercise is Medicine Australia，網址：www.exerciseismedicine.com.au
- 有關開始實施運動計畫的建議，請參閱：www.exerciseismedicine.com.au/wp-content/uploads/2018/06/Tips-for-starting-an-exercise-program_2016-1.pdf
- My exercise medicine 網址：www.myexercisemedicine.net

5. 飲食營養與抗癌

保持每日健康飲食可以降低罹患癌症的風險，也可以提高前列腺癌症的治療效果。

健康平衡的飲食包括：

- 植物和全麥食物占飲食的絕大部分
- 適量攝入肉類
- 少吃加工肉類
- 少喝含糖飲品
- 少喝酒
- 使用自己購買或者種植的新鮮食材在家烹飪

健康平衡的飲食可以為身體提供所需的維生素和礦物質。健康的飲食，配合體育運動，可以幫助人體達到理想體重。強有力的證據表明保持健康體重可以降低罹患各種癌症，包括前列腺癌症的風險。

非預期性體重減輕

在前列腺癌症治療期間，患者可能會感到食慾不振，或者出現非預期性體重減輕，因此需要對體重進行監測。如果體重減輕，可以嘗試增加營養，多吃高蛋白的食物和健康脂肪，做到少食多餐（三頓正餐，三次間食）。隨著年齡增加，肌肉對於人體健康非常重要，而攝入高蛋白食物以及保持體育運動也會幫助人體保持肌肉。

如果患者在治療過程中體重降低或者出現了導致食慾不振的副作用，諸如噁心、嘔吐、腹瀉、便秘、口味變化，患者需要和醫療團隊進行溝通。

出現非預期性體重減輕，可以攝入以下食物：

- 無鹽的堅果和種子
- 酪梨
- 小扁豆和豆科植物（焗豆、鷹嘴豆、腰豆）
- 優酪乳、起士和牛奶
- 冰沙和奶昔
- 鷹嘴豆泥
- 堅果醬（花生醬、腰果醬等）
- 雞蛋
- 橄欖油
- 禽類/魚類/紅肉

前列腺癌治療中的 健康和福祉

健康平衡飲食的建議：

- 吃砂鍋菜、義大利麵還有喝湯的時候，可以再吃一罐扁豆、鷹嘴豆或腰豆。
- 每天吃一把混合無鹽堅果(例如：杏仁、核桃、巴西堅果)。
- 烤堅果和種子時，加入紅薯、南瓜、辣椒和少許橄欖油。
- 將蔬菜(例如：胡蘿蔔、黃瓜、芹菜、青椒、荷蘭豆)切好並包好作為上午或下午的零食。
- 每天吃兩片水果。
- 在鷹嘴豆泥中加入炸蘑菇和青椒，可以增加風味和多樣性。
- 豆豉燒豆腐——一道亞洲素食美味。
- 用焗豆、番茄、蘑菇、雞蛋和全麥吐司做一頓早餐來犒勞自己。
- 吃雜糧或全麥麵包、義大利麵和早餐麥片。
- 在天然優酪乳中放入最喜歡的水果(新鮮水果、冷凍水果或有天然果汁的罐裝水果)、全麥穀物和(或)堅果。
- 勇於嘗試新食物。嘗試新的穀物，如糙米、蕎麥、藜麥、燕麥、大麥。
- 不喝含糖飲料(汽水和果汁)。
- 喝水。
- 自己做飯，不吃加工食品(速食)。
- 在服用維生素或礦物質補充劑之前，需諮詢醫療團隊成員。

癌症的階段不同，治療方法不同，患者所需的營養物質也不同。執業營養師(APD)可以提供個人營養諮詢服務。可以通過 Dietitians Australia 網站尋找營養師，網址：www.dietitiansaustralia.org.au/find-an-apd

www.dietitiansaustralia.org.au/find-an-apd

6.心理壓力篩查

患者的醫療團隊要對患者的心理健康和生理健康負責。在抗癌的不同階段，醫療團隊的醫護人員會詢問患者，以及患者伴侶(如果有伴侶的話)的心理健康情況。

有的時候，患者無法用語言描述自己的感受。有很多方法可以衡量患者心理壓力的嚴重程度，其中一種是前列腺癌心理壓力篩查(Prostate Cancer Distress Screen)。這種篩查方法需要患者醫療團隊的成員，比如前列腺癌專科護士，與患者進行溝通，瞭解患者應對癌症的情況，遇到的問題，問患者關於其心理壓力程度的問題。

根據患者提供的資訊，患者和其醫療團隊可以確認患者在哪些方面需要幫助和支持。

衡量患者心理壓力的嚴重程度

遇到任何導致心理壓力的問題，都可以和自己的醫療團隊進行溝通：

現實問題	治療問題
工作	瞭解治療
財務/保險	做出決定
	關於患者病情的資訊
家庭問題	身體問題
伴侶	疼痛
子女	疲勞
情緒問題	性
抑鬱	泌尿
對未來沒有把握	腸
緊張	潮熱
悲傷	體重增加
擔憂	體重減輕
對日常活動失去興趣	肌肉流失
	記憶/專注
	睡眠

心理壓力篩查表下載：www.prostate.org.au/media/458256/Prostate_Cancer_Distress_Form.pdf。填寫該表格，在與醫生，護士，心理醫生或者諮詢師見面的時候進行討論，會對患者有所幫助。

前列腺癌治療中的 健康和福祉

7. 情緒問題嚴重化

有的時候，負面情緒會影響患者的正常生活。如果這種情況持續超過2周，患者可能患有焦慮或者抑鬱。焦慮和抑鬱屬於心裡健康問題。患者本就需要艱難應對治療所帶來的各種生理上的副作用，一旦心理健康出現問題，抗癌之旅會更加艱辛。

焦慮

焦慮是面對壓力或者危險時產生的想法、感覺和生理反應。焦慮的表現包括：

- 驚恐發作
- 心跳加快
- 胸悶
- 呼吸加快
- 心神不定
- 顫抖或抖動
- 過度擔心
- 逃避一切讓自己感到焦慮的處境
- 注意力難以集中或者難以入睡

抑鬱

抑鬱是長期感覺到悲傷，心情低落和沮喪。前列腺癌患者的抑鬱症比率要高於其他人羣。抑鬱的表現包括：

- 總是鬱悶——感到悲傷，痛苦，沮喪或者生氣
- 對曾經喜歡的活動喪失興趣
- 感到不堪重負
- 酒精依賴或者鎮靜劑依賴
- 注意力不集中
- 無法做出決定
- 與家人和朋友關係疏離
- 睡眠紊亂、食慾不振

焦慮和抑鬱通常不會自愈。但有許多有效的治療方法。隨著時間推移，如果症狀逐漸加重，患者應考慮進行治療。

焦慮和抑鬱的治療方法包括：

- **治療：**心理醫生，諮詢師或者其他的精神健康醫生都可以對患者進行治療。治療包括聊天，以及制定策略來應對患者的感受。
- **應對策略：**放鬆和冥想。這兩種方法會有效的改善焦慮和抑鬱。可以使用網上的工具，在家進行放鬆和冥想。在澳洲政府的Head to Health網站有大量關於精神健康的資訊，網址：www.headtohealth.gov.au
- **冥想：**如果患有中度或者嚴重的焦慮症或抑鬱症，醫生會開抗抑鬱的處方藥。處方藥效果非常好，大約需要4至6周見效，但有時會伴有副作用。具體可以諮詢醫生。

如果需要尋求建議，獲取說明，擺脫抑鬱或者焦慮，可以諮詢醫生，或者撥打我們的電話 **1800 22 00 99**。

前列腺癌治療中的 健康和福祉

8. 獲取支持

前列腺癌患者面對病情，每個人的處理方式不盡相同，因此，不同的患者所需要的支援也不盡相同。患者可以獲得不同形式的支持。

個人支持

前列腺癌患者可以從伴侶、家人、朋友或者前列腺支持團體處獲得支持，幫助自己應對癌症所帶來的各種挑戰。

即使患者不願意和家人或者朋友討論自己的感受，家人或者朋友仍舊能夠以實際的方式提供說明。家人或者朋友可以伴您左右，可以讓您開心，也可以幫您運動。

專業支持

前列腺癌患者可以獲得各種形式的專業支持。首先患者需要諮詢自己的全科醫生 (GP) 或者醫療團隊。如果患者認為與更專業的人士進行溝通或者尋求更多的幫助會讓自己獲益，全科醫生可以將其轉診，對症治療。

經濟支持

癌症會影響患者的財務狀況，例如，某些治療的花費或者請假無法上班都會導致收入減少。

針對病患和傷殘人士，即無法工作或者只能做少量工作的人，Centrelink 會提供補助和服務。更多資訊，參見 Service Australia 網站：www.servicesaustralia.gov.au/individuals/subjects/payments-people-living-illness-injury-or-disability

Medicare 可報銷用於診斷和治療前列腺癌及檢查費用，但可能會有有些自付費用。醫生或醫護團隊成員可以回答為什麼需要做某些醫療處置和檢查以及潛在的費用支出問題。

Medicare 可以報銷部分心理健康的診療費用。更多資訊，參見 Service Australia 網站：www.servicesaustralia.gov.au/individuals/subjects/whats-covered-medicare/mental-health-care-and-medicare

患有前列腺癌等慢性疾病的人可能有資格申請 Medicare 關於享受聯合保健服務的福利。為此，需要先看全科醫生，請醫生出具一份管理計畫。(參見：www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/mbsprimarycare-chronicdisease-pdf-infosheet)

每個州和領地都推出了政府資助計畫。因當地沒有專科治療而必須遠距離異地就醫的患者可以申請該計畫。這些計畫被稱作“病患輔助旅行計畫”(Patient Assisted Travel Schemes, PATS)，可以為異地就醫的患者和患者的陪同人員補助交通和住宿費用。可以在 Healthdirect 網站上查詢當地的“病患輔助旅行計畫”(PATS)，網址：www.healthdirect.gov.au/travelling-to-your-healthcare-appointment

患者可以和自己醫療團隊的成員(比如社工)聊一聊，瞭解自己可以獲得哪些財務支持和其他實用支持。

網站中“支援服務和其他資源”這部分中，列出了很多組織，這些組織可以提供關於財務支援的更多資訊。

支持團體

抗癌過程中有一點非常重要，要時刻記住，您不是一個人奮戰。澳洲有很多成熟的前列腺癌支持團體。這些團體的成員中，有很多是前列腺癌患者和他們的伴侶，這些人都曾經歷過您正在經歷的一切，因此他們的支持和建議會有力地幫助您應對抗癌過程中的困難和挑戰。

加入支持團體，會幫助患者感受到：

- 歸屬感
- 集體感
- 自己並不孤單
- 有人接受自己，支持自己
- 同理心
- 有人理解自己
- 有人在乎自己
- 可以安心地表達自己的感受和恐懼。

尋找您附近的前列腺癌支持團體，請訪問：www.pcfa.org.au/support/find-a-support-group

給前列腺癌患者的伴侶、家人和愛人的支持

前列腺癌患者的伴侶，可能也會擔心病情會對彼此的生活都帶來影響。治療過程中出現的副作用，比如勃起功能障礙和失禁，會影響患者和伴侶的關係。雙方可以和醫療團隊討論這些私人問題。

更多詳情，請訪問 pcfa.org.au，下載《如何幫助患前列腺癌的伴侶和家人》。

前列腺癌治療中的 健康和福祉

9. 更多資訊和支援

澳洲前列腺癌基金會 (PCFA)
(02) 9438 7000/1800 22 00 99 (免費電話)
電子信箱: enquiries@pcfa.org.au

Beyond Blue: 全國抑鬱症支持計畫 —— 提供關於焦慮和抑鬱的資訊和支援。
1300 22 46 36
www.beyondblue.org.au

Cancer Council Australia: 專業的電話和線上支援、資訊和轉診服務。
13 11 20
www.cancer.org.au

Carer Gateway: 為照顧他人的人提供支援
1800 422 737
www.carergateway.gov.au

Continence Foundation of Australia: 提供大小便失禁健康資訊、獲取支援服務
National incontinence helpline: 1800 33 00 66
電子信箱: info@continence.org.au

Dietitians Australia: 查詢執業營養師。
(02) 6189 1200
電子信箱: info@dietitiansaustralia.org.au
www.dietitiansaustralia.org.au/find-an-apd/

Exercise & Sport Science Australia (ESSA): 查詢執業運動理療師。
(07) 3171 3335
電子信箱: info@essa.org.au
www.essa.org.au/find-aep

Lifeline Australia: 個人危機支持和自殺預防。
13 11 14 (24-hour service)
www.lifeline.org.au

10. 資料來源

Australian Government Department of Health: Welcome to the healthy weight guide. www.healthyweight.health.gov.au/wps/portal/Home/home/!ut/p/a1/04_Sj9CPykssy0xPLMnMz0vMAfGjzOI9jFxdDY1MDD3dzbycDTzNLfwsfP2AAsbGQAWRQAUGOICjASH94fpRYCXO7o4eJuY-QD0mFkYGni5OH7mlr4GBp5mUAV4rCjIjTDIdFRUBADr1DFv/dl5/d5/L2dBISEvZ0FBIS9nQSEh/

Beyond Blue www.beyondblue.org.au

Cancer Council Australia. Emotions and Cancer 2020 www.cancercouncil.com.au/wp-content/uploads/2014/05/UC-pub-Emotions-and-Cancer-2019.pdf

Crawford-Williams F, March S, Goodwin BC, et al. Interventions for prostate cancer survivorship: A systematic review of reviews. 2018 J Psychooncology 27(10):2339-2348.

Exercise is Medicine Australia factsheet. 2014 www.prostate.org.au/media/770546/2014-Prostate-Cancer-and-Exercise-BRIEF.pdf

Galvão DA, Taaffe DR, Spry N, et al. Exercise Preserves Physical Function in Prostate Cancer Patients with Bone Metastases. 2018 Med Sci Sports Exerc. 50(3):393-399.

Jakimowicz S, Levett-Jones T and Chambers SK. Distress Screening for Men with Prostate Cancer. 2020 Semin Oncol Nurs 36(4):151041.

PCFA. A psychosocial care model for men with prostate cancer. 2019 www.prostate.org.au/media/789912/uts-impacct-caremodelmenwithprostatecanceronline.pdf

PCFA. Which diet and lifestyle changes to fight cancer are supported by science. 2019 www.prostate.org.au/news-media/news/which-diet-and-lifestyle-changes-to-fight-prostate-cancer-are-supported-by-science

前列腺癌治療中的 健康和福祉

11. 詞彙表

腹部 —— 身體的一部分，包括胃、腸、肝、膀胱和腎。腹部位於肋骨和臀部之間。

晚期前列腺癌 —— 已擴散至周圍組織或身體其他部位（如淋巴結、骨骼或其他器官）的前列腺癌。

雄激素剝奪療法 (ADT) —— 使用藥物將體內睾酮的影響降至最低的治療方法。這也被稱為激素療法。

膀胱 —— 骨盆中儲存尿液的器官。

腫瘤科護士協調員 —— 指導您和您的家人進行癌症治療並與其他護理提供者聯絡的專科護士。

照顧者 —— 幫助某人應對疾病或殘疾（如癌症）的人。

化療 —— 使用藥物殺死或減緩癌細胞的生長。

便秘 —— 排便（糞便）不頻繁和/或難以排出。

腹瀉 —— 非常頻繁地排便、便質稀薄。

營養師 —— 專門研究人類營養的健康專業人士。

勃起功能障礙 —— 無法達到或維持足以性交的勃起硬度。俗稱陽痿。

生育能力 —— 生育子女的能力。

全科醫生 (GP) —— 全科醫生。如果生病了，首先要去看全科醫生。全科醫生可將您轉診至其他專科醫生。

腫瘤分級 —— 可預測腫瘤的生長速度的評分。

激素 —— 一種影響身體運作的物質。一些激素負責控制生長，另一些激素則負責控制生殖。

激素療法 —— 使用藥物降低體內睾酮影響的治療方法。這也稱為雄激素剝奪療法 (ADT)。

失禁 —— 無法憋控大小便。

靜脈注射 —— 注入靜脈。靜脈點滴直接將藥物注入靜脈。

轉移性前列腺癌 —— 從前列腺擴散並開始在身體其他部位生長的前列腺癌。

職能治療師 —— 可說明您管理日常事務的輔助醫療專業人士。

腫瘤科醫生 —— 專業使用不同藥物和治療方法治療癌症的醫生。

病理學醫師 —— 研究疾病以瞭解其性質和原因的醫療專業人士。病理學醫師負責在顯微鏡下檢查組織，以診斷癌症和其他疾病。

PBS —— 藥品福利計畫：一項為澳洲人補貼藥物費用的政府計畫。

理療師 —— 專業從事人體運動和功能治療以及就恢復正常體育活動提供建議的輔助醫療專業人士。

前列腺癌專科護士 —— 經驗豐富且接受過額外培訓，負責前列腺癌護理的專科註冊護士。

前列腺特异性抗原 (PSA) —— 血液中的一種蛋白質，由前列腺細胞分泌。患前列腺癌時，人體PSA指數通常會高於正常值。

心理醫生 —— 提供情感、精神和社會支援的醫療專業人士。

生活品質 —— 一個人對自己的情況和福祉的總體評價——是否有病症和副作用，生活能力如何，以及社會交往和人際關係如何。

根治性前列腺切除術 —— 一種切除前列腺和精囊的手術。

放射療法或放射腫瘤學 —— 利用放射，通常是 x 或 γ 射線，殺死或傷害癌細胞，使其不能生長或繁殖。

放射腫瘤科醫生 —— 專門使用放射療法治療癌症的醫生。

副作用 —— 某種藥物或治療方法的不良效果。

社工 —— 訓練有素的專業人員可以幫助您應對挑戰並確保您受到公平對待。

階段 —— 癌症的程度以及疾病是否已從原始部位擴散到身體的其他部位。

立體定向放射治療 —— 一種在三維空間中精確定位放射治療光束的技術。

請訪問：pcfa.org.au，下載本材料的可列印版本。



如果希望瞭解更多資訊，請聯繫 PCFA，
電話：1800 22 00 99；電子信箱：enquiries@pcfa.org.au