

10

LGBTIQ+ लोगों के लिए प्रोस्टेट कैंसर को समझना

lesbian, gay, bisexual, transgender, intersex, queer, asexual और questioning (LGBTIQ+) (समलैंगिक और विभिन्न लैंगिक प्राथमिकताओं और रुझानों वाले लोग) जिन्हें प्रोस्टेट कैंसर है, उनके लिए एक गाइड (मार्गदर्शिका)।



Prostate Cancer
Foundation
of Australia

LGBTIQA+ लोगों के लिए प्रोस्टेट कैंसर को समझना

10

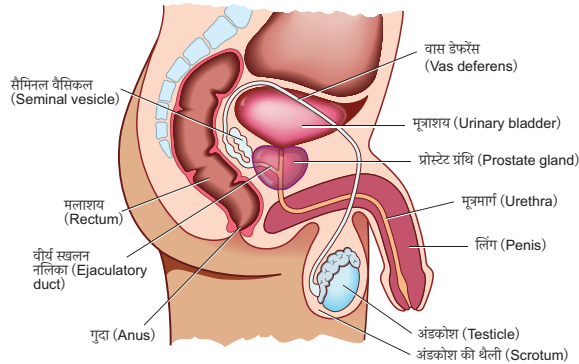
प्रोस्टेट कैंसर क्या है?

प्रोस्टेट एक छोटी ग्रंथि है जो पुरुषों में मूत्राशय के नीचे और मलाशय के सामने स्थित होती है। यह मूत्रमार्ग का घेराव करता है, मूत्राशय (ब्लैडर) से निकलने वाला वह मार्ग, जो पुरुष लिंग के माध्यम से बाहर की ओर जाता है, जिसके माध्यम से मूत्र और वीर्य शरीर से बाहर निकलते हैं। प्रोस्टेट ग्रंथि (ग्लैंड) पुरुष प्रजनन प्रणाली का एक हिस्सा है (चित्र देखें)।

वह तरल पदार्थ जिससे वीर्य बनाता है, उसका कुछ हिस्सा प्रोस्टेट बनाता है, जो शुक्राणुओं को समृद्ध और संरक्षित करता है। प्रोस्टेट को बढ़ने और विकसित होने के लिए पुरुष हार्मोन टेस्टोस्टेरोन की आवश्यकता होती है। टेस्टोस्टेरोन अंडकोष द्वारा बनाया जाता है।

एक वयस्क में, प्रोस्टेट ग्रंथि आमतौर पर तकरीबन एक अखरोट के आकार की होती है और पुरुषों की उम्र के अनुरूप इसका आकार बढ़ना सामान्य है। कभी-कभी यह समस्याएँ पैदा कर सकता है, जैसे कि पेशाब करने में कठिनाई।

पुरुष प्रजनन प्रणाली



प्रोस्टेट कैंसर तब होता है जब प्रोस्टेट में असाधारण कोशिकाएँ (cells) विकसित हो जाती हैं। इन कोशिकाओं में गुणा होते जाने की क्षमता होती है, और संभवतः प्रोस्टेट से भी परे तक फैल जाती हैं। कैंसर जो कि प्रोस्टेट तक ही सीमित रहते हैं, **स्थानीय** प्रोस्टेट कैंसर कहलाते हैं। यदि कैंसर, प्रोस्टेट के पास वाले मांस-तंतुओं (tissues) में या पेल्विक लिम्फ नोड्स में फैल जाता है, तो इसे **स्थानीय रूप से उन्नत (locally advanced)** प्रोस्टेट कैंसर कहा जाता है। कभी-कभी यह अन्य अंगों, लिम्फ नोड्स (पेल्विस के बाहर) और हड्डियों सहित, शरीर के अन्य भागों में फैल सकता है। इसे **उन्नत** या **मेटास्टेटिक** प्रोस्टेट कैंसर कहा जाता है। हालांकि, अधिकांश प्रोस्टेट कैंसर बहुत धीरे-धीरे बढ़ते हैं और लगभग 95% पुरुष निदान के बाद कम से कम 5 साल तक जीवित रहते हैं, खासकर अगर निदान, स्थानीय प्रोस्टेट कैंसर का हुआ हो।

1. परिचय	4
आपका प्रोस्टेट कैंसर का अनुभव	5
2. उपचार और साइड इफेक्ट (दुष्प्रभाव)	6
दुष्प्रभावों का प्रबंधन	8
3. ट्रांस महिलाओं के लिए सूचना	11
4. HIV (एचआईवी) वाले लोग	12
5. अपना ख्याल रखना	13
6. रिश्ते, अंतरंगता और कामुकता	15
7. LGBTIQA+ लोगों के लिए सहायता समूह	17
8. अधिक जानकारी और सहायता कहाँ से प्राप्त करें	18
9. स्रोत	19
10. शब्दकोष	20
11. टिप्पणियाँ	21

LGBTIQA+ लोगों के लिए प्रोस्टेट कैंसर को समझना

10

1. परिचय

अनुमान बताते हैं कि कुल जनसंख्या में से लगभग 3 से 5% जिनका जन्म बतौर पुरुष हुआ था, वे LGBTIQA+ (विभिन्न लैंगिक प्राथमिकताओं और रुझानों वाले लोग) हैं। इसका मतलब यह है कि हर वर्ष 17,000 ऑस्ट्रेलियाई लोग जिनमें प्रोस्टेट कैंसर का निदान होता है, उनमें से लगभग 800 लोग LGBGIQA+ होंगे।

चिकित्सकीय रूप से, प्रोस्टेट कैंसर का निदान और उपचार, प्रोस्टेट के साथ पैदा हुए सभी लोगों के लिए एक समान है। हालांकि, इस बात के प्रमाण हैं कि LGBTIQA+ लोगों के लिए प्रोस्टेट कैंसर का अनुभव काफी भिन्न हो सकता है। कुछ अध्ययनों से पता चला है कि ये लोग इलाज के बाद जीवन की गुणवत्ता में कमी का अनुभव कर सकते हैं।

कैंसर पर हुई व्यापक शोध के बावजूद, हमें कैंसर प्रस्तुत LGBTIQA+ लोगों के अनुभवों और उनकी आवश्यकताओं के बारे में अच्छी समझ नहीं है। ऐसा इसलिए है क्योंकि कैंसर रजिस्ट्रियां और शोध अध्ययन नियमित रूप से भाग लेने वालों से उनके यौन अभिविन्यास के बारे में नहीं पूछते हैं।

आपको जिन विशिष्ट समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है उनमें शामिल हैं:

- स्वास्थ्य प्रणाली का विषमलैंगिकता के प्रति पक्षपाती होना, जिससे गैर-विषमलैंगिक पहचान वाले लोग उनपर ध्यान न दिए जाना और अवांछित महसूस कर सकते हैं
- अपने प्रियजनों और परिवार को स्वास्थ्य प्रणाली द्वारा पहचान दिलवाने से जुड़ी चुनौतियां
- आपकी कामुकता, रिश्तों और प्रजनन क्षमता पर उपचार से होने वाले प्रभाव के बारे में ख़ास तैयारी की गई जानकारी प्राप्त करने में कठिनाई
- सर्जरी के बाद गुदा मैथुन और यौन सुख पर इलाज से होने वाले प्रभावों के संबंध में साक्ष्य-आधारित जानकारी की कमी।

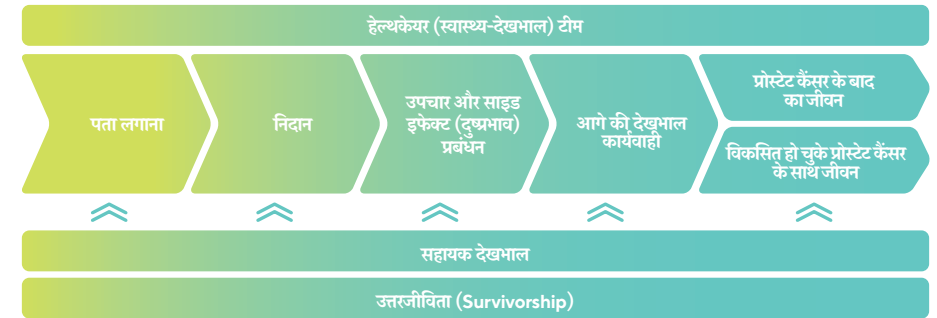
इस पुस्तिका में वह जानकारी उपलब्ध है जो प्रोस्टेट कैंसर के साथ जीने की शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक चुनौतियों सहित, आपके सामने आने वाली अन्य चुनौतियों को समझने और उनका प्रबंधन करने में आपकी सहायता करेगी। इस पुस्तिका में बताई गई जानकारी आपके साथी (पार्टनर), परिवार और दोस्तों को यह समझने में भी मदद कर सकती है कि आप किस दौर से गुजर रहे हैं।

प्रोस्टेट कैंसर के निदान और उपचार को इस पुस्तिका में शामिल नहीं किया गया है। यह जानकारी *Prostate cancer - a guide for newly-diagnosed men* (प्रोस्टेट कैंसर - नव निदान हुए पुरुषों के लिए एक गाइड) में पाई जा सकती है जिसे pcfa.org.au से डाउनलोड किया जा सकता है।

आपका प्रोस्टेट कैंसर का अनुभव

कैंसर का अनुभव सभी के लिए समान नहीं होता है, यहां तक कि उन लोगों के लिए भी नहीं, जिन्हें एक ही प्रकार का कैंसर हो। आपके प्रोस्टेट कैंसर और कोई भी अन्य बुनियादी स्वास्थ्य परिस्थितियों के ग्रेड (कैंसर की आक्रामकता) और स्टेज (यह कितना फैल चुका है) के आधार पर, आपका अनुभव किसी और के अनुभव से काफी भिन्न हो सकता है।

आपका प्रोस्टेट कैंसर का अनुभव



जैसा कि ऊपर दिए गए चित्र से पता चलता है, भिन्न-भिन्न चरणों में कैंसर के अनुभव के बारे में सोचना उपयोगी हो सकता है, इन चरणों में शामिल हैं: इसके बारे में पता लगाना, इसका निदान, उपचार, आगे की देखभाल कार्यवाही और या तो कैंसर के बाद का जीवन या विकसित हो चुके प्रोस्टेट कैंसर के साथ जीना। प्रत्येक चरण पर एक एक कर के गौर करें ताकि आप एक सम्भवतः अभिभूत करने वाली परिस्थिति को छोटे, अधिक प्रबंधनीय हिस्सों में बाँट सकें।

जिस क्षण से प्रोस्टेट कैंसर का पता चलता है, आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम उत्तरजीविता पर ध्यान केंद्रित करेगी - कैंसर के साथ आपके जीवन व्यतीत करते समय और उसके भी बाद, आपके स्वास्थ्य और भलाई का हर पहलू। उत्तरजीविता में आपका परिवार और प्रियजन भी शामिल हैं।

LGBTIQ+ लोगों के लिए प्रोस्टेट कैंसर को समझना

10

2. उपचार और साइड इफेक्ट (दुष्प्रभाव)

वह उपचार जो आपके लिए सबसे उत्तम है, कई कारकों पर निर्भर करता है, जैसे आपकी उम्र, सामान्य स्वास्थ्य और आपको किस किस्म का प्रोस्टेट कैंसर हुआ है। प्रोस्टेट कैंसर के लिए अलग-अलग उपचार उपलब्ध हैं:

- एक्टिव सर्वैलन्स (सक्रिय निगरानी): इसमें कैंसर की नियमित निगरानी करना शामिल है; यदि कैंसर बढ़ने या फैलने लगे तो अन्य उपचारों की पेशकश की जा सकती है।
- सर्जरी: यदि कैंसर स्थानीयकृत या स्थानीय रूप से विकसित (एडवांस्ड) हो गया है, तो प्रोस्टेट ग्रंथि के साथ कैंसर को हटाने के लिए सर्जरी (जिसे रेडिकल प्रोस्टेटेक्टॉमी कहा जाता है) की पेशकश की जा सकती है।
- रेडोएशन थेरेपी: स्थानीय या स्थानीय रूप से विकसित प्रोस्टेट कैंसर के साथ-साथ अत्यधिक विकसित हो चुके/मेटास्टेटिक रोग के लिए रेडोएशन थेरेपी (विकिरण चिकित्सा) की पेशकश की जा सकती है।
- हार्मोन थेरेपी (या एण्ड्रोजन डेप्रीवेशन थेरेपी): प्रोस्टेट कैंसर बढ़ने के लिए टेस्टोस्टेरोन जैसे एण्ड्रोजन पर निर्भर करता है। हार्मोन थेरेपी कैंसर पर टेस्टोस्टेरोन के प्रभाव को रोकती है।
- कीमोथेरेपी: प्रोस्टेट कैंसर के अधिक विकसित हो चुके चरणों के लिए कीमोथेरेपी की पेशकश की जा सकती है। यह कैंसर को बढ़ने से रोकने के लिए दवाओं का उपयोग करती है।

प्रोस्टेट कैंसर के सभी उपचार साइड इफेक्ट्स (दुष्प्रभावों) के साथ आते हैं। कभी-कभी दुष्प्रभाव स्थायी होते हैं और रोजमर्रा की ज़िंदगी पर महत्वपूर्ण प्रभाव डालते हैं।

प्रोस्टेट कैंसर के उपचारों का एक सामान्य दुष्प्रभाव यौन क्रिया पर पड़ने वाला प्रभाव है। इन प्रभावों में वीर्यपात, ओर्गास्म (कामोत्तेजना की चरमावस्था) और शिशन खड़ा होने/करने (यौन क्रिया के दौरान अंदर घुसाने के लिए क्या आपका शिशन पर्याप्त रूप से खड़ा हो पाता है या कितनी देर तक खड़ा रह पाता है) में आने वाले परिवर्तन शामिल हैं। यह किसी को कैसे प्रभावित करता है यह उनकी यौन क्रियाओं पर निर्भर करता है। उदाहरण के लिए, उपचार के बाद, हो सकता है कि इरेक्शन जो योनि संभोग के लिए पर्याप्त रूप से सख्त हो वह गुदा मैथुन के लिए पर्याप्त न हो। या यदि आप गुदा मैथुन प्राप्तकर्ता हैं, तो हो सकता है आपको यह अनुभव प्रोस्टेट के हटाए जाने के बाद पहले जैसा महसूस न हो।

प्रोस्टेट कैंसर के विभिन्न उपचारों और वे आपको कैसे प्रभावित कर सकते हैं, इन चीजों के बारे में अधिक से अधिक विश्वसनीय जानकारी एकत्र करना महत्वपूर्ण है। अपने विकल्पों पर विचार करने के लिए खुद को कुछ समय दें। अपने जीपी, किसी मूत्र रोग विशेषज्ञ, रेडोएशन ऑन्कोलाजिस्ट और/या प्रोस्टेट कैंसर विशेषज्ञ नर्स सहित कई स्वास्थ्य पेशेवरों से बात करें।

अपने साथी (पार्टनर), करीबी दोस्तों, रिश्तेदारों और प्रोस्टेट कैंसर वाले अन्य लोगों के साथ विकल्पों पर चर्चा करना भी सहायक हो सकता है। आप www.prostate.org.au/support/list-of-support-groups/special-purposesupport-groups पर जाकर उन लोगों के लिए सहायता समूह ढूँढ सकते हैं जो LGBTIQ+ हैं या अधिक जानकारी के लिए PCFA को **1800 22 00 99** पर फ़ोन करें।

प्रोस्टेट कैंसर के निदान के बारे में जानकारी, इसका इलाज कैसे किया जाता है, उपचार के दुष्प्रभाव और उन्हें कैसे प्रबंधित किया जाए और प्रोस्टेट कैंसर के साथ एक स्वस्थ संतुलित जीवन कैसे व्यतीत किया जाए, इसके बारे में जानकारी PCFA द्वारा प्रकाशित कई पुस्तिकाओं में प्राप्त की जा सकती है। ये सभी इस पुस्तिका के पिछले कवर भाग पर सूचीबद्ध हैं।

पेशेवर सलाह और कामुकता

प्रोस्टेट कैंसर का इलाज करवाने से पहले, यह देखना एक अच्छा विचार है कि यह आपकी कामुकता और अंतरंगता (घनिष्ठता) के अनुभव को कैसे प्रभावित कर सकता है।

यदि आप ऐसा करने में सहज महसूस करते हैं, तो अपनी स्वास्थ्य सेवा टीम से सलाह लें कि आपका उपचार आपकी कामुकता को कैसे प्रभावित कर सकता है। उनसे पूछें कि क्या उनके पास आपकी स्थिति के लिए विशिष्ट सलाह है, और कोई भी ऐसी चीज़ जो आपको चिंतित कर रही हो, उसके बारे में जानकारी प्राप्त करने का अनुरोध करें।

अपने पिछले अनुभवों के आधार पर, आपको स्वास्थ्य प्रणाली में भेदभाव किए जाने के बारे में चिंता महसूस हो सकती है। निश्चित रहें, आपके अधिकार कानून द्वारा सुरक्षित हैं। यदि आप भेदभाव का अनुभव करते हैं, तो राष्ट्रीय National LGBTI Health Alliance (एलजीबीटीआई स्वास्थ्य गठबंधन) से इस वेबसाइट के माध्यम से सलाह लें:

www.lgbtihealth.org.au

यदि आप इस बारे में चिंतित हैं कि आपकी यौन पहचान और अभिविन्यास के कारण आपके साथ कैसा व्यवहार किया जा सकता है, तो सुनिश्चित करें कि जब आप अपनी नियुक्तियों में शामिल हों तो आपको किसी प्रियजन या मित्र की सहायता प्राप्त हो।

आपके प्रियजन और चिकित्सीय सहमति

यद्यपि ऑस्ट्रेलिया में चिकित्सीय सहमति के संचालन हेतु कोई संघीय कानून नहीं बनाए गए हैं, सभी राज्य और क्षेत्र आपकी देखभाल के बारे में निर्णय लेने के लिए आपके अधिकारों को मान्यता देते हैं। इसका मतलब है कि LGBTIQ+ वाले सभी लोग अपने जीवनसाथियों (पार्टनरों) को चिकित्सीय सहमति और मुखारनामा (पावर ऑफ़ अटॉर्नी) दे सकते हैं।

यदि आप अपने यौन अभिविन्यास के आधार पर भेदभाव का अनुभव करते हैं, तो हमारी वकालत टीम से संपर्क करें। रैफ़रल और सहायता के लिए, PCFA को **1800 22 00 99** पर फ़ोन करें।

LGBTIQA+ लोगों के लिए प्रोस्टेट कैंसर को समझना

10

दुष्प्रभावों का प्रबंधन करना

प्रोस्टेट कैंसर होने और इलाज करने से अंतरंगता, कामुकता और आपकी आत्म-छवि को लेकर आपकी भावनाओं में बदलाव आ सकता है। नीचे दी गई युक्तियां विशेष रूप से ऐसे लोगों की मदद करने के लिए तैयार की गई हैं जो LGBTIQA+ हैं जिनकी सहायता से वे प्रोस्टेट कैंसर उपचार के दुष्प्रभावों से निक्ल सकें। साइड इफेक्ट (दुष्प्रभावों) के बारे में अधिक विवरण इस पुस्तिका के पिछले कवर भाग पर सूचीबद्ध PCFA संसाधनों में पाया जा सकता है।

शिश्न खड़ा होने (इरेक्शन) संबंधी कठिनाइयां

सर्जरी के बाद, यह संभावना है कि आपको इरेक्शन प्राप्त करने और बनाए रखने में कुछ कठिनाइयाँ होंगी। ऐसा कितने समय तक चलेगा यह कई कारकों पर निर्भर करेगा जैसे आपकी उम्र, सर्जरी से पहले आप कितनी आसानी से इरेक्शन प्राप्त कर सकते थे, और क्या इरेक्टाइल नस को संरक्षित किया गया था। कुछ लोग सर्जरी के बाद फिर कभी प्राकृतिक रूप से /सहजता से इरेक्शन नहीं कर पाएंगे। रेडियोथेरेपी के बाद भी इरेक्शन की समस्या हो सकती है। ये समस्याएँ धीरे-धीरे उत्पन्न हो सकती हैं और समय के साथ-साथ विकसित हो सकती हैं, जबकि सर्जरी में ये तुरंत उत्पन्न हो जाती हैं।

यदि आप गुदा मैथुन या मुख मैथुन के दौरान इस प्रकार का मैथुन देने वाला व्यक्ति हैं, तो सर्जरी से होने वाली इरेक्शन कठिनाइयाँ आपको कम से कम कुछ समय के लिए तो, इस प्रकार के सेक्स करने से रोक सकती हैं। यह भी संभव है कि, भले ही आप इरेक्शन प्राप्त करने में सक्षम हों, हो सकता है कि यह गुदा मैथुन के लिए पर्याप्त रूप से सख्त न हो। सहायता के लिए उपचार उपलब्ध हैं। अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम के सदस्यों से ऐसी सलाह माँगें जो आपकी आवश्यकताओं के अनुसार उपयुक्त हों।

सेक्स (संभोग) का आपका अनुभव

प्रोस्टेट कैंसर का इलाज आपके सेक्स के अनुभव को बदल सकता है। सर्जरी के बाद और कभी-कभी रेडियोथेरेपी के बाद, आप एक 'सूखे' ओर्गास्म (कामोत्तेजना की चरमावस्था) का अनुभव करेंगे क्योंकि वीर्य अब उत्पादित नहीं होता है। इसका मतलब यह होगा कि ओर्गास्म के समय वीर्य नहीं निकलेगा। हालांकि, संभोग की सुखद संवेदनाएँ अभी भी हो सकती हैं।

गुदा मैथुन प्राप्त करने का अधिकांश आनंद प्रोस्टेट की उत्तेजना के कारण मिलता है। यदि आपका प्रोस्टेट सर्जरी के दौरान निकाल दिया जाता है या रेडियोथेरेपी द्वारा उसका इलाज किया जाता है, तो यह गुदा मैथुन प्राप्त करने के आपके अनुभव को बदल देगा।

सेक्स के दौरान होने वाले अन्य परिवर्तनों में निम्नलिखित परिवर्तन शामिल हो सकते हैं:

- दर्दनाक ओर्गास्म - संभोग के बाद आपको कुछ दर्द महसूस हो सकता है। यह आमतौर पर कुछ ओर्गास्मों के बाद ठीक हो जाता है।
- संभोग के दौरान दर्द - यदि आपकी रेडिएशन थेरेपी हुई है, तो इलाज के दौरान आपके प्रोस्टेट और मलाशय में दर्द हो रहा हो सकता है। गुदा संभोग दर्द को बदतर बना सकता है और गुदा और मलाशय की नाजुक परत को नुकसान पहुंचा सकता है। यह आमतौर पर उपचार समाप्त होने के 1 से 2 महीने बाद ठीक हो जाएगा।
- ओर्गास्म के समय मूत्र का रिसाव (क्लाइमेक्टोरिया) - सर्जरी के बाद, संभोग के दौरान मूत्र का कुछ अनैच्छिक स्राव हो सकता है, लेकिन यह आमतौर पर थोड़ी मात्रा में होता है।
- आपके साथी (पार्टनर) का रेडिएशन के संपर्क में आना - यदि आपके भीतर ब्रेकिथेरेपी के बीज प्रत्यारोपित किए गए हैं और आप गुदा संभोग प्राप्त करते हैं, तो आपको एहतियात के तौर पर कंडोम का उपयोग करना चाहिए। आप और आपके साथी (पार्टनर) दोनों के लिए क्या सुरक्षित है, इस बारे में सलाह के लिए अपने डॉक्टर या अपनी स्वास्थ्य टीम के किसी सदस्य से पूछें।

आप यह चीज़ें कर के देखें

- संभोग से पहले अपने मूत्राशय को खाली करें या यदि आप इस संभावना के बारे में चिंतित हैं कि आप संभोग के दौरान मूत्र रिसाव कर सकते हैं तो कंडोम का उपयोग करें। सलाह के लिए कॉन्टिनेंस नर्स या फ़िज़ियोथेरेपिस्ट से पूछें।
- किसी मनोवैज्ञानिक या सेक्स थेरेपिस्ट/परामर्शदाता जैसे किसी स्वास्थ्य पेशेवर से बात करें, जो सेक्स के आपके अनुभव में हुए किसी भी बदलाव के बारे में आपकी भावनाओं को प्रबंधित करने में आपकी सहायता करने के लिए रणनीतियाँ बता सकते हैं। अपनी स्वास्थ्य सेवा टीम से पूछें कि आप कब सुरक्षित रूप से फिर से गुदा मैथुन कर सकते हैं और आप असुविधा को कैसे कम कर सकते हैं।
- PCFA LGBTIQA+ सहायता समूह से जुड़ें। उन लोगों के साथ अपनी चिंताओं पर चर्चा करना सहायक हो सकता है जिनके अनुभव आप जैसे रह चुके हैं। यह वेबसाइट देखें: www.prostate.org.au/support/list-of-support-groups/special-purpose-support-groups

सेक्स ड्राइव (कामेच्छा) में कमी आना

आपकी सेक्स ड्राइव (कामेच्छा) आपकी सेक्स की इच्छा है। प्रोस्टेट कैंसर और उपचार के दुष्प्रभाव आपके भीतर इस चीज़ को लेकर बदलाव ला सकते हैं कि आप अपने बारे में कैसा महसूस करते हैं। आप बहुत थका हुआ, अस्वस्थ, चिंतित, भयभीत या उदास महसूस कर सकते हैं। ये सब आपकी सेक्स के प्रति रुचि को कम कर सकते हैं।

यदि आप हार्मोन थेरेपी करवा रहे हैं, तो आपके टेस्टोस्टेरोन का स्तर कम होगा। इससे आपकी सेक्स ड्राइव में भी गिरावट आ सकती है।

नियमित व्यायाम करके और स्वस्थ संतुलित आहार खाकर शारीरिक रूप से अपना ख्याल रखने से आपको अपने बारे में बेहतर महसूस करने में मदद मिल सकती है और यह सेक्स ड्राइव में आपकी मदद कर सकता है। यदि आपको अधिक सहायता की आवश्यकता है, तो अपने चिकित्सक या अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम के किसी सदस्य से कहें कि आपको किसी मनोवैज्ञानिक या यौन चिकित्सक का रैफ़रल दें।

सुझाव

आप अभी भी अपने साथी (पार्टनर) से बात करके अंतरंगता का आनंद ले सकते हैं। यह केवल शारीरिक होने के बारे में नहीं है - आप अभी भी भावनात्मक रूप से किसी के करीब हो सकते हैं। आप उनके लिए अपनी भावनाओं को अन्य तरीकों से व्यक्त कर सकते हैं जैसे अकेले में समय का आनंद लेना, स्नेह दिखाना, आराम और आश्वासन की पेशकश करना और इन्हें प्राप्त करना।

मूत्र संबंधी समस्याएँ

सर्जरी में प्रोस्टेट ग्रंथि के निकाल दिए जाने की वजह से आप, कम से कम अल्पकालिक अवधि के दौरान, मूत्र रिसाव का अनुभव कर सकते हैं। इसे मूत्र असंयमिता कहा जाता है।

मूत्र संबंधी समस्याओं के जोखिम को कम करने के लिए पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियों का व्यायाम करना सबसे अच्छा तरीका है। यह महत्वपूर्ण है कि आप उपचार से पहले इन अभ्यासों को शुरू करें और उपचार के बाद भी इन्हें नियमित रूप से करते रहें। एक कॉन्टिनेंस फ़िज़ियोथेरेपिस्ट आपको पेल्विक फ्लोर व्यायाम करने का सही तरीका सिखा सकता है। रैफ़रल के लिए अपने यूरोलॉजिस्ट या रेडिएशन ऑन्कोलॉजिस्ट से पूछें। पेल्विक फ्लोर व्यायाम और मूत्र असंयमिता के बारे में अधिक जानकारी आप *Understanding surgery for prostate cancer (प्रोस्टेट कैंसर के लिए सर्जरी को समझना)* पर पढ़ सकते हैं जिसे pcfa.org.au से डाउनलोड किया जा सकता है।

LGBTIQA+ लोगों के लिए प्रोस्टेट कैंसर को समझना

10

आंत्र (बाउल) की समस्याएँ

चूँकि आंत्र प्रोस्टेट के करीब है, रेडिएशन की वजह से उपचार के दौरान और कभी-कभी उपचार के बाद ढीले या बार-बार होने वाले मल त्याग हो सकते हैं। कभी-कभी, मलाशय से कुछ रक्तस्राव हो सकता है।

यदि आप गुदा मैथुन प्राप्त करते हैं, तो आपको यह लग सकता है कि रेडिएशन थेरेपी के बाद आपकी गुदा संवेदनशील है। हो सकता है आपका/की डॉक्टर आपको उपचार के दौरान और उपचार के बाद भी, जब तक संवेदनशीलता ठीक न हो जाए, गुदा संभोग से परहेज़ करने की सलाह दे।

आप यह चीज़ें कर के देखें

- यदि आपकी भूमिका गुदा संभोग में प्राप्तकर्ता साथी (पार्टनर) की है, तो आप सेक्स करने के तरीके को समायोजित (adjust) करने का निर्णय ले सकते हैं। उदाहरण के लिए, आप अपने साथी को लुब्रिकेटेड कंडोम या लुब्रिकेटेड डिब्बो का उपयोग करने के लिए कह सकते हैं जब तक कि सेक्स अधिक आरामदायक न हो जाए। आप संभोग की गति को धीमा करके या लिंग प्रवेश की गहराई को बदल कर भी देख सकते हैं।
- अगर आपके गुदा से खून बह रहा हो तो अपने रेडिएशन ऑन्कोलॉजिस्ट या कॉन्टिनेंस नर्स से बात करें।
- यदि आप कब्ज़ या दस्त का अनुभव कर रहे हैं, तो अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम के सदस्यों (जैसे आहार विशेषज्ञ) से ऐसे आहार के बारे में बात करें जो आपकी आंत्र कार्यक्षमता में सुधार कर सकें।

लिंग के आकार में परिवर्तन

सर्जरी का एक संभावित दुष्प्रभाव लिंग का छोटा होना या सिकुड़ना होता है। औसतन, लिंग लंबाई में लगभग 1.2 सेमी छोटा हो सकता है। यह स्कार टिश्यु और/या नसों की खराब कार्यशीलता या रक्त की आपूर्ति के कारणों से हो सकता है।

यदि आपके साथ ऐसा होता है, तो आप एक मनोवैज्ञानिक या सेक्स थेरेपिस्ट/परामर्शदाता जैसे किसी स्वास्थ्य पेशेवर से बात कर सकते हैं जो आपको आपके लिंग में हुए परिवर्तनों के बारे में आपकी भावनाओं को प्रबंधित करने में मदद के लिए आपको रणनीतियाँ बताया सकते हैं।

बांझपन

प्रोस्टेट कैंसर के कई उपचार बांझपन का कारण बन सकते हैं। उपचार शुरू करने से पहले प्रजनन क्षमता के बारे में अपनी स्वास्थ्य सेवा टीम से बात करें ताकि आप शुक्राणु बैंकिंग (आपके कुछ शुक्राणुओं को क्लिनिक में संग्रहित करके रखने) जैसे विकल्पों पर विचार कर सकें। आप एक फर्टिलिटी काउंसलर के पास भेजे जाने के लिए भी कह सकते हैं जो आपकी चिंताओं और मुद्दों के बारे में आपकी सहायता कर सकते हैं और उपचार शुरू करने से पहले विकल्पों के बारे में सलाह दे सकते हैं।

3. ट्रांस महिलाओं के लिए सूचना

यदि आप एक ट्रांस महिला हैं जो अपनी पहचान महिला के रूप में करती हैं लेकिन जन्म के समय पुरुष के रूप में पैदा हुई थी, तो भी आपके भीतर प्रोस्टेट ग्रंथि है। लिंग पुनर्निर्धारण (जेंडर रिइसाइमेंट) सर्जरी के दौरान प्रोस्टेट ग्रंथि को हटाया नहीं जाता है।

प्रोस्टेट ग्रंथि का उम्र के साथ बढ़ा होना आम बात है। ऐसा होने की संभावना तब कम हो जाती है यदि आप महिला हार्मोन (एस्ट्रोजन) ले रहे/रही हैं या फिर आपके अंडकोष को हटा कर या फिर हार्मोन थेरेपी के उपयोग से टेस्टोस्टेरोन को अवरूद्ध करके पुरुष हार्मोन (टेस्टोस्टेरोन) के स्तर को कम कर दिया गया है।

ट्रांस महिलाओं में हार्मोन के स्तर में बदलाव से प्रोस्टेट कैंसर होने का खतरा भी कम हो जाता है। इसलिए, हालांकि ऐसा होना दुर्लभ है, पर प्रोस्टेट कैंसर ट्रांस महिलाओं को भी हो जाता है। कुछ ट्रांस महिलाओं को अधिक खतरा होता है क्योंकि उनके परिवार में प्रोस्टेट कैंसर का इतिहास रहा है, या उन्होंने जीवन में बाद के समय में लिंग परिवर्तन के लिए हार्मोन थेरेपी शुरू की और उनके प्रोस्टेट में पहले से ही कुछ कैंसर मौजूद था।

हालांकि प्रोस्टेट कैंसर का खतरा कम है, लेकिन अगर आप एक ट्रांस महिला हैं तो आपको कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए।

- यदि आपके मेडिकल रिकॉर्ड में आपको महिला के रूप में सूचीबद्ध किया जाता है, तो हो सकता है कि आपके डॉक्टर को प्रोस्टेट की किसी भी समस्या के बारे में पता न हो, जो आपको शायद हों।
- यदि आप एस्ट्रोजन जैसे हार्मोन ले रहे/रही हैं तो हो सकता है कि आपके PSA रक्त परीक्षण के परिणाम विश्वसनीय न हों।
- हो सकता है कि आपको प्रोस्टेट कैंसर के कोई लक्षण न हों, या मूत्र संबंधी समस्या जैसे लक्षणों को गलती से आपकी पुनर्निर्माण (रिकंस्ट्रक्टिव) सर्जरी के लक्षण समझा जा सकता है।

LGBTIQA+ लोगों के लिए प्रोस्टेट कैंसर को समझना

10

4. HIV (एचआईवी) वाले लोग

यदि आप एचआईवी पॉज़िटिव हैं, तो अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम को बताना महत्वपूर्ण है क्योंकि आपको एचआईवी और कैंसर में विशेषज्ञता वाले किसी डॉक्टर को दिखाने की आवश्यकता हो सकती है। सुनिश्चित करें कि आप उन्हें पूरक (complementary) या हर्बल उपचारों समेत उन सभी दवाओं के बारे में बताएँ जो आप ले रहे हैं। एचआईवी दवाएँ अन्य दवाओं के साथ प्रतिक्रिया कर सकती हैं, इसमें वे दवाएँ भी शामिल हैं जो शायद इरेक्शन समस्याओं में मदद के लिए आपको दी जा रही हों।

बायोप्सी या सर्जरी कराने से बाद कुछ रक्तस्राव हो सकता है। अगर आप सेक्स करते हैं तो कंडोम का इस्तेमाल अवश्य करें।

5. अपना ख्याल रखना

प्रोस्टेट कैंसर उपचार के दुष्प्रभाव दुर्बलता पैदा करने वाले हो सकते हैं और उनके साथ रहना कठिन हो सकता है। वे आपकी संपूर्ण खुशहाली को, आप कैसा महसूस करते हैं, आप अपना दैनिक जीवन कैसे जीते हैं, दूसरों के साथ आपके संबंध, आपकी शारीरिक छवि, आपके सामाजिक जीवन और आपकी कामुकता, इन सब बातों को प्रभावित कर सकते हैं। दुष्प्रभाव आपको निराश कर सकते हैं और यह सोचने पर मजबूर कर सकते हैं कि आपने उपचार के बारे में सही निर्णय लिया है या नहीं।

अपनी देखभाल करने से आपको कैंसर, उपचार और इसके दुष्प्रभावों से बेहतर ढंग से निपटने में मदद मिलेगी।

मानसिक स्वास्थ्य

यदि आपको प्रोस्टेट कैंसर है, तो सदमा, उदासी, चिंता, क्रोध, भय और निराशा जैसे अहसासों और भावनाओं की एक विस्तृत श्रृंखला का होना सामान्य है। आप तनाव के शारीरिक प्रभावों का भी अनुभव कर सकते हैं जैसे मतली, पेट खराब होना, चिड़चिड़ापन या एक अहम मोड़ पर महसूस करना, और सोने में परेशानी। कुछ दिन दूसरे दिनों से भी बदतर होंगे।

एक साथी (पार्टनर) या अच्छे दोस्त के साथ अपनी समस्याओं के बारे में बात करने, विश्वसनीय स्रोतों से जानकारी और सलाह इकट्ठा करने, और अच्छा बने रहने पर ध्यान केंद्रित करने से मदद मिल सकती है।

यदि आप व्यथित हैं और अपनी संभाल कर पाने में कठिनाई का सामना कर रहे हैं, तो अपने GP (जी.पी.) या अपनी स्वास्थ्य सेवा टीम के किसी सदस्य से बात करें। आप हमारे किसी सहायता समूह, हमारे ऑनलाइन समुदाय में शामिल हो सकते हैं या हमारे संसाधन pca.org.au वेबसाइट पर पढ़ सकते हैं।

शारीरिक गतिविधि और व्यायाम

शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने और सुधारने के लिए शारीरिक गतिविधि बहुत महत्वपूर्ण है। यदि हर दिन नहीं तो अधिकांश दिन कुछ न कुछ शारीरिक गतिविधि करना महत्वपूर्ण है।

लक्षित व्यायाम आपके प्रोस्टेट कैंसर की प्रगति को धीमा करने, उपचारों के दुष्प्रभावों को कम करने में मदद और आपकी बहाली में बढ़ावा दे सकते हैं। व्यायाम आपके जीवन की गुणवत्ता में सुधार और चिंता और अवसाद में भी मदद कर सकता है।

व्यायाम के सबसे प्रभावी रूप हैं:

- कार्डियोरेस्पिरेट्री व्यायाम जैसे तेज़ चलना, जॉर्गिंग, साइकिल चलाना और तैरना
- प्रतिरोध प्रशिक्षण अभ्यास (resistance training exercises) जैसे भार उठाना, सीढ़ी चढ़ना और उच्च तीव्रता वाले प्रतिरोध व्यायाम।

LGBTIQA+ लोगों के लिए प्रोस्टेट कैंसर को समझना

10

आहार और पोषण

एक स्वस्थ, संतुलित आहार आपकी ताकत, जीवन शक्ति और सकुशलता में सुधार ला सकता है, आपको अपने कैंसर के अनुभव को प्रबंधित करने में मदद कर सकता है, और उपचार से मिलने वाले परिणामों में सुधार ला सकता है।

सर्वोत्तम आहार के लिए:

- खूब सारे फल और सब्जियाँ, साबुत अनाज और लीन मीट (दुबला मांस), मछली, पोल्ट्री और कम चर्बी वाले डेयरी पदार्थों का सेवन करें
- पशु चर्बी, प्रसंस्कृत भोजन, बिस्कुट, केक और पाई, नमक और अतिरिक्त डाली गई चीनी से बचें
- खूब सारा पानी पीएं
- शराब सीमित करें
- धूम्रपान बंद कर दें।

भावनात्मक सकुशलता, आहार और व्यायाम के बारे में जानकारी *Understanding health and wellbeing with prostate cancer: making healthy lifestyle choices* ('प्रोस्टेट कैंसर के साथ स्वास्थ्य और कल्याण को समझना') पर पाई जा सकती है जिसे pcfa.org.au से डाउनलोड किया जा सकता है।

6. रिश्ते, अंतरंगता और कामुकता

प्रोस्टेट कैंसर आपके साथी (पार्टनर), परिवार के सदस्यों और दोस्तों जैसे अन्य लोगों के साथ आपके संबंधों को प्रभावित कर सकता है। कुछ लोग कहते हैं कि कैंसर से वह अपने साथी के और भी करीब महसूस करते हैं क्योंकि यह उनको चीजों को देखने का एक अलग नज़रिया देता है। लेकिन यह किसी रिश्ते पर दबाव भी डाल सकता है क्योंकि इससे कुछ भूमिकाएँ और ज़िम्मेदारियाँ बदल सकती हैं। यह वास्तव में इस बात पर निर्भर करता है कि निदान से पहले आपका रिश्ता कैसा था और आप दोनों उसके बाद आने वाले परिवर्तनों का सामना कैसे करते हैं।

अपने अनुभवों, चिंताओं, भावनाओं और विचारों को अपने साथी (पार्टनर), परिवार और दोस्तों से साझा करने से आपके रिश्ते मज़बूत हो सकते हैं। इससे उन्हें उन तरीकों से आपको सहायता करने में मदद मिल सकती है जो आपके लिए सही हैं, और यह उनके साथ सकारात्मक संबंध बनाए रखने में संभवतः आपको मदद कर सकता है।

भविष्य के साथी (पार्टनर)

यदि आपका कोई साथी (पार्टनर) नहीं है, तो यह समझ में आता है कि आपको किसी आकस्मिक (कैजुअल) यौन साथी या संभावित जीवन साथी से इरेक्टायल डिस्फंक्शन (शिश्न खड़ा न होने की समस्या) जैसे दुष्प्रभावों के बारे में बात करने में कठिनाई हो सकती है।

LGBTIQA+ लोगों के जीवन में सेक्स और कामुकता महत्वपूर्ण हैं। आप एक आकस्मिक (कैजुअल) यौन साथी को क्या बताना चाहते हैं और एक संभावित जीवन साथी को क्या बताना चाहते हैं, ये संभवतः दो बहुत अलग-अलग बातें होंगी। यह पूरी तरह आप पर निर्भर है कि कितना कुछ बताना है।

इन चिंताओं से निपटने का एक तरीका है उन लोगों के साथ बात की जाए जिन्हें इस जैसे अनुभव हो चुके हैं, जैसे किसी ऐसे PCFA सहायता समूह में शामिल होना जो खास LGBTIQA+ लोगों के लिए हो।

दूसरा तरीका यह है कि आप अपने कैंसर के अनुभव को एक ऐसी चीज़ के रूप में देखें, जिसे एक-दूसरे को जानने के लिए आप अपने संभावित साथी (पार्टनर) के साथ साझा कर सकते हैं। अपने कैंसर के अनुभव और इस बारे में खुलकर बात करना कि इसने आपको कैसे प्रभावित किया है, इससे बाद में गलतफहमी होने से बचा जा सकता है और यह आपको उनके साथ घनिष्ठता की भावना विकसित करने में मदद करेगा।

यदि देखा जाए कि कब बताना है और कैसे, तो इस विषय के बारे में बात शुरू करने का कोई 'सही' समय या तरीका नहीं है, बस वही समय और तरीका जो आपके लिए 'सही' है। आप जो कहना चाहते हैं और जिस तरह से आप इसे कहना चाहते हैं, उसका अभ्यास करना उपयोगी हो सकता है, ताकि ऐसा करना जाना-पहचाना सा लगे। बताने का निर्णय लेने का मतलब यह नहीं है कि आपको वह सभी कुछ एक ही बातचीत में कह देना है जो आप कहना चाहते हैं। यह बातचीत की एक श्रृंखला हो सकती है।

कुछ लोग इतने सब से गुज़रने के बाद कोई रिश्ता शुरू नहीं करना चाहते हैं। हालांकि सुनने में यह स्पष्ट लगता है - किसी रिश्ते में रहना है या नहीं, यह आपका निर्णय है।

LGBTIQA+ लोगों के लिए प्रोस्टेट कैंसर को समझना

10

कामुकता और अंतरंगता

कामुकता और अंतरंगता अलग-अलग हैं, लेकिन अक्सर आपस में जुड़े हुए होते हैं। जब लोग अंतरंगता की बात करते हैं, तो वे प्यार और स्नेह, आराम और सुरक्षा, एक दूसरे को समझने और गर्माहट देने और प्राप्त करने की बात करते हैं। कामुकता का अर्थ है यौन इच्छा की भावनाएँ और यौन गतिविधियों में संलग्न होना। लेकिन कामुकता केवल शारीरिक सेक्स के बारे में नहीं है। यह इस बारे में है कि आप अपने बारे में कैसा महसूस करते हैं और आप अपनी कामुकता को कैसे व्यक्त करते हैं।

प्रोस्टेट कैंसर के कुछ उपचार आपकी कामुकता को प्रभावित करते हैं और आपके वर्तमान या भविष्य के संबंधों पर प्रभाव डाल सकते हैं। यदि आप थका हुआ और अस्वस्थ महसूस करते हैं, तो हो सकता है कि सेक्स और अंतरंगता की प्राथमिकता को महत्व न दिया गया हो। ये सभी वास्तविक चिंताएँ हैं और सहायता उपलब्ध है।

भले ही कई LGBTIQA+ लोगों के लिए सेक्स और कामुकता इस चीज़ को लेकर बहुत महत्वपूर्ण हैं कि वे खुद को और अपने सामाजिक जीवन को कैसे देखते हैं, इन मुद्दों के बारे में खुले तौर पर बात करना चिंताजनक और चुनौतीपूर्ण हो सकता है।

कुछ लोग किसी से इस बारे में बात नहीं करते हैं कि प्रोस्टेट कैंसर और उसके उपचारों ने इस बात को कैसे प्रभावित किया है कि वे अपने बारे में यौन रूप से कैसा महसूस करते हैं, या वे केवल अनुमान लगा लेते हैं कि उनके साथी (पार्टनर) किस दौर से गुज़र रहे हैं।

यदि आपका कोई साथी (पार्टनर) है, तो उनसे अपनी चिंताओं, आपके शरीर में आने वाले परिवर्तन, भय, अपेक्षाओं और प्रदर्शन के बारे में बात करने से आपके रिश्ते और यौन अनुभव को बेहतर बनाने में मदद मिल सकती है।

बातचीत शुरू करने का खतरा उठाने से आप जो हासिल कर सकते हैं, हो सकता है कि उसकी तुलना में एक असहज क्षण कुछ भी मायने न रखता हो।

7. LGBTIQA+ लोगों के लिए सहायता समूह

यदि आप प्रोस्टेट कैंसर से गुज़र रहे हैं तो एक सहायक नेटवर्क (संपर्क समूह) का होना महत्वपूर्ण है। ऑस्ट्रेलिया भर में और ऑनलाइन, LGBTIQA+ लोगों के लिए समर्थन नेटवर्क (संपर्क समूह) की एक श्रृंखला उपलब्ध है।

प्रोस्टेट कैंसर के निदान के बाद आप अकेले पड़ जाएँ, ऐसा होने से रोकने के लिए, सहायता की मांग करें। यह आपके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के साथ-साथ उपचार के बाद आपके ठीक होने में मदद करेगा।

शोध में पाया गया है कि सहायता समूह में शामिल होने वाले लोग निम्नलिखित महसूस करते हैं:

- अपनेपन की भावना
- समुदाय का हिस्सा होने की भावना
- जैसे कि वे अकेले नहीं हैं
- स्वीकृत और समर्थित
- समानुभूति
- उन्हें समझा जा रहा है
- मानो उनकी देखभाल की जा रही हो
- अपनी भावनाओं और आशंकाओं को व्यक्त करना उनके लिए सुरक्षित है।

प्रोस्टेट कैंसर वाले LGBTIQA+ लोगों के लिए विशेष रूप से सहायता समूह उपलब्ध हैं, कृपया यह वेबसाइट देखें: www.pcfa.org.au/support/list-of-support-groups/special-purpose-supportgroups. आमने-सामने मिलने वाले सहायता समूहों के अलावा, टेलीफोन और इंटरनेट सहायता भी उपलब्ध हैं। सहायता और सलाह के लिए **1800 22 00 99** पर फ़ोन करें।

आपकी स्वास्थ्य सेवा टीम

प्रोस्टेट कैंसर का निदान होने के बाद, आपके लिए विभिन्न विशेषज्ञताओं वाले कई स्वास्थ्य पेशेवरों को मिलना एक आम बात है, ये पेशेवर स्वास्थ्य देखभाल टीम (कभी-कभी एक बहु-विषयक टीम कहलाते हैं) में एक साथ काम करते हैं। इस टीम में वे स्वास्थ्य पेशेवर शामिल हैं जो आपके कैंसर का निदान करते हैं, उपचार करते हैं, आपके कैंसर के लक्षणों और दुष्प्रभावों का प्रबंधन करते हैं, और आपके कैंसर के अनुभव के दौरान आपकी भावनाओं या चिंताओं में आपकी सहायता करते हैं।

यह महत्वपूर्ण है कि आप यह महसूस करें कि आपकी स्वास्थ्य सेवा टीम द्वारा आपकी कामुकता और आपके संबंधों का सम्मान किया जाता है। इसका मतलब है ऐसे सक्षम स्वास्थ्य पेशेवरों को ढूँढना जिनके साथ आप सहज महसूस करते हैं। यदि आपको अपने बारे में कोई जानकारी छिपाने की आवश्यकता नहीं है तो यह आपको बेहतर महसूस करवाएगा।

LGBTIQA+ लोगों के लिए प्रोस्टेट कैंसर को समझना

10

8. अधिक जानकारी और सहायता कहाँ से प्राप्त करें

PROSTATE CANCER FOUNDATION OF AUSTRALIA (ऑस्ट्रेलिया प्रोस्टेट कैंसर फाउंडेशन) (PCFA)

(02) 9438 7000/1800 22 00 99 (निःशुल्क कॉल)

ईमेल: enquiries@pcfa.org.au

www.prostate.org.au

ACON: विविध कामुक्ताओं और लिंग के लोगों के लिए सामुदायिक स्वास्थ्य, समावेश और HIV प्रतिक्रियाएँ।

www.acon.org.au

Beyond Blue (बिरोन्ड ब्लू): राष्ट्रीय अवसाद से जुड़ी पहल - चिंता और अवसाद के बारे में जानकारी और सहायता प्रदान करना।

1300 22 46 36

www.beyondblue.org.au

Cancer Council Australia (कैंसर परिषद ऑस्ट्रेलिया): पेशेवर टेलीफोन और ऑनलाइन सहायता, सूचना और रेफरल सेवा।

13 11 20

www.cancer.org.au

लाइफलाइन ऑस्ट्रेलिया: व्यक्तिगत संकट सहायता और आत्महत्या की रोकथाम

13 13 11(24 घंटे संचालन करने वाली सेवा)

www.lifeline.org.au

National LGBTI Health Alliance (राष्ट्रीय LGBTI स्वास्थ्य गठबंधन): पूरे ऑस्ट्रेलिया और दुनिया भर में LGBTIQA+ लोगों और समुदायों के लिए कर्लक और भेदभाव से मुक्त सहायता प्रदान करते हुए।

02 7209 6301

www.lgbtihealth.org.au

थॉर्न हार्बर हेल्थ: LGBTIQA+ लोगों और समुदायों के लिए सहायता।

03 9865 6700

www.thorneharbour.org

QLife (क्यूलाइफ): ऑस्ट्रेलिया में कामुक्ता, पहचान, लिंग, शरीर, भावनाओं या संबंधों के बारे में बात करने के इच्छुक लोगों के लिए गुप्त और मुफ्त LGBTI पीयर स्पॉर्ट (एक सी स्थिति वाले लोगों से मिलने वाला सहारा) और रेफरल।

1800 184 527

www qlife.org.au

9. स्रोत

Alexis O and Worsley AJ. The Experiences of Gay and Bisexual Men Post-Prostate Cancer Treatment: A Meta-Synthesis of Qualitative Studies. *Am J Mens Health*. 2018 12(6):2076-2088. www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30112965

Green TP, Saavedra-Belaunde J, Wang R. Ejaculatory and Orgasmic Dysfunction Following Prostate Cancer Therapy: Clinical Management. *Med Sci (Basel)*. 2019 7(12):109-121. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6950339/pdf/medsci-07-00109.pdf

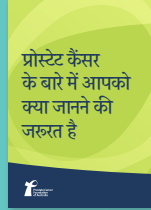
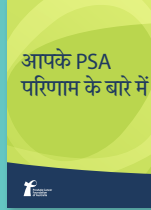
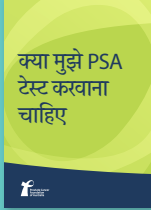
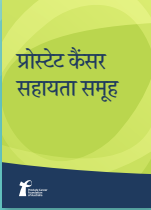
Healthy Male. Erectile Dysfunction fact sheet. www.healthymale.org.au/files/resources/erectile_dysfunction_fact_sheet_healthy_male_2019.pdf

Rosser BRS, Merengwa E, Capistrant BD, *et al*. Prostate Cancer in Gay, Bisexual, and Other Men Who Have Sex with Men: A Review. *LGBT Health* 2016 3(1):32-41. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4770844

Ussher JM, Perz J, Rose D, *et al*. Threat of sexual disqualification: the consequences of erectile dysfunction and other sexual changes for gay and bisexual men with prostate cancer. *Archives of Sexual Behaviour*. 2016 46(7):2043-57. www.link.springer.com/article/10.1007/s10508-016-0728-0

Ussher JM, Rose D and Perz J. Mastery, Isolation, or Acceptance: Gay and Bisexual Men's Construction of Aging in the Context of Sexual Embodiment After Prostate Cancer. *J Sex Res*. 2017 54(6):802-812. www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27712111

इन संसाधनों के प्रिंट करने योग्य संस्करण हमारी वेबसाइट pcfa.org.au से भी डाउनलोड किए जा सकते हैं



यदि आप अधिक जानकारी चाहते हैं, तो कृपया **PCFA** को **1800 22 00 99** पर संपर्क करें या enquiries@pcfa.org.au पर ईमेल करें



Prostate Cancer
Foundation
of Australia