

01

PAG-UNAWA

sa Aktibong Pagsubaybay (Active Surveillance)

para sa kanser sa prostate

Isang gabay para sa mga lalaking may kanser sa prostate, kanilang mga partner at kanilang mga pamilya.



Prostate Cancer
Foundation
of Australia

sa Aktibong Pagsubaybay (Active Surveillance) para sa kanser sa prostate

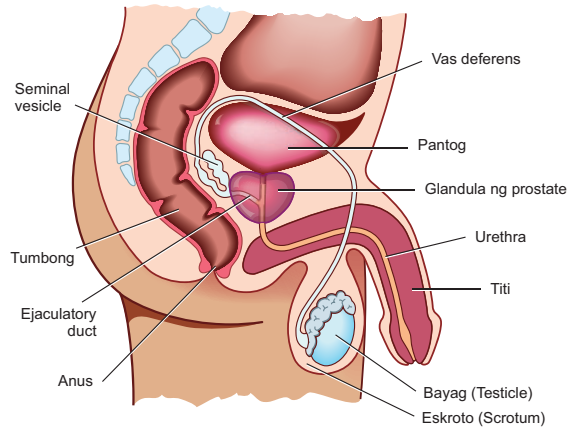
Ano ang prostate?

Ang prostate ay isang maliit na glandulang matatagpuan sa ilalim ng pantog at sa unahan ng tumbong ng mga lalaki. Pinapalibutan nito ang urethra, ang daanan mula sa pantog, patungo sa ari kung saan lumalabas ang ihi at semilya. Ang glandula ng prostate ay bahagi ng sistemang reprodiktibo ng lalaki (tingnan ang dayagram).

Ang prostate ay gumagawa ng ilan sa mga likido na bumubuo sa semilya, na nagpapayaman at nagpoprotekta sa tamud. Ang prostate ay nangangailangan ng hormone na lalaki na testosterone para lumaki at umunlad. Ang testosterone ay ginagawa ng mga bayag (testicles).

Ang glandula ng prostate ay halos kasing laki ng walnut at normal na lumalaki ito habang tumatanda ang mga lalaki. Minsan ito ay maaaring magdulot ng mga problema, tulad ng kahirapan sa pag-ihing.

Ang sistemang reprodiktibo ng lalaki



Ang kanser sa prostate ay nangyayari kapag ang mga abnormal na selula ay nabuo sa prostate. Ang mga selulang ito ay may potensyal na patuloy na dumami, at posibleng kumalat sa labas ng prostate. Ang mga kanser na nakakulong sa prostate ay tinatawag na **localised** na kanser sa prostate. Kung ang kanser ay umabot sa nakapaligid na mga tisyu na malapit sa prostate o sa mga pelvic lymph node, ito ay tinatawag na **locally advanced** na kanser sa prostate. Minsan maaari itong kumalat sa ibang bahagi ng katawan kabilang ang iba pang mga organo, mga lymph node (sa labas ng pelvis) at mga buto. Ito ay tinatawag na **advanced** o **metastatic** na kanser sa prostate. Gayunpaman, ang karamihan sa mga kanser sa prostate ay napakabagal lumaki at mga 95% ng mga lalaki ang nabubuhay nang hindi bababa sa 5 taon makaraang madiyagnos, lalo na kung nadiyagnos na may localised na kanser sa prostate.

1. Panimula	4
Ang iyong karanasan sa kanser sa prostate.....	4
2. Ano ang Active Surveillance?	5
Sino ang maaaring magkaroon ng Active Surveillance?	6
Mga Benepisyo ng Active Surveillance	6
Mga posibleng side effect ng Active Surveillance	6
Mga bagay na dapat isaalang-alang	6
3. Pagpapasyang sumailalim sa Active Surveillance.....	7
4. Ano ang kasama sa Active Surveillance?	8
Pagsusuri ng PSA	8
Digital rectal examination (DRE)	8
MRI scan	9
Biopsy.....	9
Pagsusuring molekular	9
Mga biological marker	9
5. Sino ang dapat lumipat mula sa Active Surveillance patungo sa paggamot?.	10
6. Pangangalaga sa iyong sarili sa Active Surveillance.....	11
7. Saan makakakuha ng karagdagang impormasyon at suporta	13
8. Mga Sanggunian	14
9. Talasalitaan	15
10. Pagsubaybay sa mga resulta ng iyong mga pagsusuri	16
11. Mga Tala	18

sa Aktibong Pagsubaybay (Active Surveillance) para sa kanser sa prostate

1. Panimula

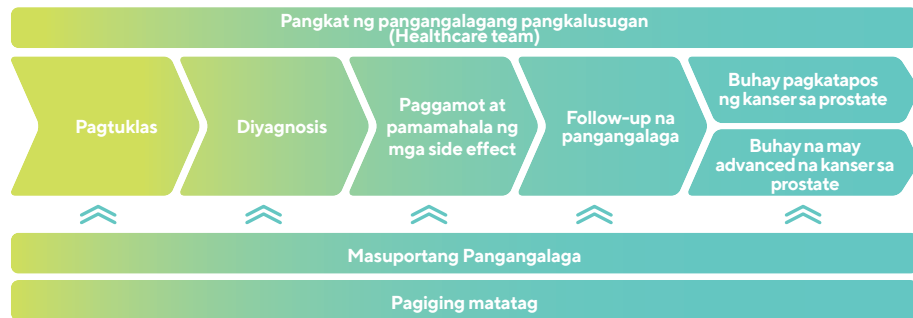
Ang buklet na ito ay para sa mga lalaking nagpasyang magkaroon ng pamamahalang Active Surveillance para sa kanser sa prostate. Dinisenyo din ito para sa mga lalaking nasa proseso ng pagpapasya sa kanilang opsyon sa paggamot, kung ang iyong espesyalista ay nagrekomenda na ang Active Surveillance ay isang angkop na opsyon. Maaaring makatulong para sa mahahalagang tao sa iyong buhay, tulad ng iyong partner, pamilya at mga kaibigan, na basahin ang buklet na ito. Naglalaman ito ng impormasyon tungkol sa Active Surveillance at kung ano ang mangyayari dito.

Ang iyong karanasan sa kanser

Pagkatapos madiyagnos na may kanser sa prostate, karaniwan para sa iyo na makipagkita sa ilang mga propesyonal sa kalusugan na may iba't ibang kadalubhasaan na nagtutulungan bilang isang healthcare team (minsang ay tinatawag na multidisciplinary team). Kasama sa pangkat na ito ang mga propesyonal sa kalusugan na kasangkot sa pag-diyagnos ng iyong kanser, paggamot sa iyong kanser, pamamahala sa iyong mga sintomas at mga side effect, at pagtulong sa iyong mga damdamin o alalahanin habang dumaranas ng kanser.

Ang karanasan sa kanser ay hindi magkakapareho para sa lahat, kahit na para sa mga may parehong uri ng kanser. Depende sa grade (gaano ka-agresibo ang kanser) at stage (ang lawak ng pagkalat) ng iyong kanser sa prostate at anumang mga medikal na kondisyon, ang iyong karanasan ay maaaring ibang-iba sa ibang tao.

Ang iyong karanasan sa kanser sa prostate



Gaya ng ipinapakita ng dayagram sa itaas, maaaring maging kapaki-pakinabang na isipin ang karanasan sa kanser sa iba't ibang yugto: pagtuklas, pag-diyagnos, paggamot, follow-up na pangangalaga at ang buhay pagkatapos ng kanser o ang buhay na may advanced na kanser sa prostate. Isa-isa mong pagtuunan ang bawat yugto upang mahati mo sa mas maliit at mas mapapamahalaang mga hakbang ang tila hindi makakayanang sitwasyon.

Mula sa sandaling matukoy ang kanser sa prostate, ang iyong healthcare team ay tutuon sa katatagan (survivorship) - bawat aspeto ng iyong kalusugan at kagalingan habang ikaw ay nabubuhay na may kanser at sa labas nito. Kasama rin sa survivorship ang iyong pamilya at mga mahal sa buhay.

2. Ano ang Active Surveillance?

Ang Active Surveillance ay isang opsyon sa paggamot para sa mga lalaking may mababang panganib at ilang intermediate na panganib sa mga kanser sa prostate. Kabilang dito ang pagsunod sa isang programa kung saan ikaw ay sinusubaybayan para sa anumang mga pagbabago sa iyong kanser.

Ang layunin ng Active Surveillance ay maiwasan ang hindi kinakailangang agarang paggamot at upang mahanap ang pinakamabuting panahon upang simulan ang paggamot sa hinaharap kung ito ay kailanganin.

Kung mayroon kang Active Surveillance, ang iyong kanser ay mahigpit na sinusubaybayan para sa anumang mga sintomas o palatandaan na ang sakit ay umuunlad. Maaaring kabilang sa mga palatandaang ito ang:

- paglaki ng kanser na natukoy ng MRI o paulit-ulit na biopsy
- pagtaas ng grade ng kanser
- malaking pagtaas sa antas ng PSA.

Karamihan sa mga kanser ay hindi umuunlad at hindi na nangangailangan ng karagdagang paggamot. Ngunit kung nakikitang umuunlad ang kanser, maaaring irekomenda ang mga paggamot tulad ng operasyon o radiation therapy.

Mayroon na ngayong matibay na ebidensya na ligtas para sa mga lalaking may mababang panganib na kanser sa prostate na regular at maingat na subaybayan. Maaaring maantala ng Active Surveillance ang pangangailangang gamutin nang ilang taon ang ilang mga lalaki at maaaring maiwasan ng iba na magkaroon ng aktibong paggamot para sa kanilang kanser sa prostate.

sa Aktibong Pagsubaybay (Active Surveillance) para sa kanser sa prostate

Sino ang maaaring magkaroon ng Active Surveillance?

Maaari kang alukin ng Active Surveillance kung ikaw ay may mababang panganib na kanser sa prostate na natukoy ng:

- Mga antas ng PSA na mas mababa sa o katumbas ng 10ng/ml at
- low grade cancer – Grade Group 1 (Gleason score na mas mababa sa o katumbas ng 3+3=6) at
- maagang stage ng kanser na localised sa loob ng prostate – tumor stage T1 o T2.

Ang ilang mga lalaking may intermediate na panganib na kanser sa prostate, na may kaunting sakit na Grade Group 2 ay maaari ding alukin ng Active Surveillance.

Higit pang impormasyon tungkol sa pag-grade, pag-stage at panganib ng kanser sa prostate ay matatagpuan sa *Prostate cancer – a guide for newly-diagnosed men* na mada-download mula sa pcfa.org.au

Mga Benepisyo ng Active Surveillance

- Ang kanser ay mahigpit na sinusubaybayan. Ipinakita ng mga klinikal na pagsubok na ito ay isang napakaligtas na paraan ng paggamot.
- Iniiwasan o inaantala ang mga side effect na nauugnay sa mga radikal na paggamot (hal. operasyon o radiation therapy).
- Maaaring hindi kailanman kailanganin ang radikal na paggamot kung ang pagsubaybay ay nagpapahiwatig na ang kanser ay hindi lumalaki o kumakalat.

Mga posibleng side effect ng Active Surveillance

- May maliit na pagkakataon ng pananakit, pasa at pagdurugo mula sa biopsy.

Mga bagay na dapat isaalang-alang

- Ang ilang mga lalaki ay nag-aalala na walang ginagawa upang gamutin ang kanser.
- Kailangan ang mga regular na digital rectal examination at mga biopsy.
- Palaging may panganib na hindi matuklasan ang umuunlad na kanser sa prostate

Watchful Waiting (Maingat na Paghihintay)

Minsan ginagamit ang Watchful Waiting para sa pamamahala ng kanser sa prostate sa halip na Active Surveillance.

Madalas itong inirerekomenda para sa mga lalaking may iba pang mga isyu sa kalusugan at/o mga lalaking hindi inaasahang mabubuhay nang mahigit sa 10 taon.

Ang layunin ng Maingat na Paghihintay ay subaybayan at gamutin ang mga sintomas na dulot ng kanser sa prostate kung lumitaw ang mga ito. Mas kaunti ang pagsusuri nito kaysa sa Active Surveillance. Kung ang kanser ay umuunlad, ang mga lalaki ay gagamutin sa pamamagitan ng hormone therapy o androgen deprivation therapy sa halip na isang paggamot na naglalayong pagalingin ang kanser tulad ng operasyon o radiation therapy.

3. Pagpapasyang sumailalim sa Active Surveillance

Ang pagiging lubos na maalam ay makakatulong sa iyong gawin ang pinakamahusay na desisyon para sa iyo tungkol sa Active Surveillance. Hilingin sa iyong urologist na ipaliwanag kung ano ang mangyayari, ang mga benepisyo, ang mga panganib at kung bakit ito magandang opsyon para sa iyo.

Ang suporta at impormasyon ay makukuha rin mula sa iyong GP, Prostate Cancer Specialist Nurse at/o mga miyembro ng suportang grupo ng kanser sa prostate.

Makakatulong din na talakayin ang mga opsyon sa paggamot sa iyong partner o kapamilya at isama sila sa iyong mga appointment.

Narito ang ilang maaari mong itanong sa iyong urologist o sa mga miyembro ng iyong healthcare team tungkol sa Active Surveillance.

- Ano ang ipinahihwatig sa atin ng mga pagsusuri tungkol sa aking kanser?
- Paano mo malalaman na hindi ito kumalat?
- Ano ang mangyayari kung hindi ako magsisimula kaagad ng paggamot?
- Ano ang aking mga opsyon para sa paggamot?
- Ano ang mga kabutihan at kahinaan ng bawat opsyon para sa aking kaso?
- Mayroon bang iba pang mga salik na kailangan kong isaalang-alang bago magpasya?
- Ano ang panganib na umunlad ang aking kanser at maging mas mapanganib?
- Ano ang mga panganib ng pagkaantala ng paggamot?
- Paano ako maaapektuhan ng Active Surveillance sa araw-araw?
- Gaano kadalas ko kailangang magkaroon ng mga pagsusuri sa PSA, MRI at/o biopsy?
- Ano ang mga gastos sa Active Surveillance?
- Gaano ako katagal sa Active Surveillance?
- Ano ang mangyayari kung ang aking kanser ay nagsimulang lumaki?
- Gaano kalaki ang posibilidad na mangailangan ako ng aktibong paggamot sa hinaharap?

Higit pang impormasyon tungkol sa iba't ibang opsyon sa paggamot ay matatagpuan sa *Prostate cancer – a guide for newly-diagnosed men* na mada-download mula sa pcfa.org.au

sa Aktibong Pagsubaybay (Active Surveillance) para sa kanser sa prostate

4. Ano ang kasama sa Active Surveillance?

Maaaring maiba ang Active Surveillance para sa iba't ibang lalaki. Papayuhan ka ng iyong doktor tungkol sa iyong partikular na protocol ng pagsubaybay sa Active Surveillance. Mahalagang huwag kalimutan ang iyong mga appointment at huwag kaligtan ang mga regular na pagsusuri na naka-iskedyul para sa iyo.

Kasama sa Active Surveillance ang:

- Pagsusuri ng PSA sa mga regular na pagitan
- digital rectal examination (DRE) sa mga regular na pagitan
- MRI prostate scan sa mga regular na pagitan
- uulitin na mga biopsy sa mga regular na pagitan.

Kung ang iyong mga resulta ng pagsusuri ay nagmumungkahi na ang iyong kanser ay maaaring lumalaki, maaari kang alukin ng karagdagang mga pagsusuri upang suriin ang kanser. Kung may nakitang pagbabago, maaari kang payuhan na magkaroon ng aktibong paggamot na naglalayong pagalingin ang kanser.

Ang Active Surveillance ay patuloy na pinag-aaralan at ang mga protocol ay maaaring magbago kapag may bagong ebidensya. Maaapektuhan nito kung aling mga pagsusuri ang kinakailangan at kung gaano kadalas kailangang ulitin ang mga ito. Habang nabubuo ang mga ito, maaaring mag-alok ng mga bagong pagsusuri upang malaman kung kailangan ng paggamot o hindi.

Pagsusuri ng PSA

Ang iyong PSA ay susuriin sa regular na mga pagitan. Ang antas ng iyong PSA ay magbabago sa paglipas ng panahon, kahit pa hindi lumalaki ang iyong kanser. Ang iyong doktor ay magpapayo kung kailangan mo ng karagdagang mga pagsusuri sa pamamagitan ng pagtingin sa pattern ng mga pagbabago sa iyong PSA. Ang tumataas na PSA ay isang alalahanin at kakalkulahin ng iyong doktor ang bilis ng PSA at kung kailan ang pagdoble (kung gaano kabilis tumataas ang antas ng PSA at gaano katagal bago dumoble ang PSA).

Ang mataas na bilis ng PSA at kung kailan ang pagdoble ng PSA ay maaaring magpahiwatig na ang iyong kanser ay maaaring lumaki.

Digital rectal examination (DRE)

Ang DRE ay kapag ang isang doktor ay nagpasok ng isang daliring naka-guwantes at may pampadulas sa tumbong (may puwitan) upang masalat ang laki ng prostate at suriin kung mayroong anumang mga abnormalidad. Paminsan-minsan ang kanser ay maaaring madama sa ganitong paraan, ngunit hindi palagi.

MRI scan

Karamihan sa mga lalaki ay magkakaroon ng MRI scan sa pagsisimula nila ng Active Surveillance upang matiyak na ang kanser ay hindi kumalat sa labas ng prostate. Karaniwang irerekomenda ng iyong doktor ang inuulit na mga MRI scan bilang bahagi ng iyong regular na plano sa pagsubaybay, lalo na kung nagbago ang iyong PSA test o DRE. Minsan ang scan ay gagawin bago ang biopsy o bilang kahalili sa inuulit na nakagawiing biopsy.

Biopsy

Lahat ng lalaki ay nangangailangan ng biopsy sa diyagnosis upang matukoy kung sila ay angkop para sa Active Surveillance. Sa sandaling simulan mo ang Active Surveillance, kakailanganin mo ng karagdagang mga biopsy. Ang iyong doktor ay magpapayo sa iyo kung gaano kadalas mo kailangang magkaroon ng biopsy.

Pagsusuring molekular

May mga bagong pagsusuri na binubuo na maaaring magsuri ng genetic makeup ng kanser sa prostate sa mga sample ng biopsy. Ang mga pagsusuring ito ay makakatulong na mahulaan kung aling mga kanser ang mas malamang na mangailangan ng paggamot at kung aling mga kanser ang may mas mababang panganib na mangailangan ng paggamot. Ang mga pagsusuring ito ay hindi karaniwang inirerekomenda sa ngayon, ngunit maaari silang maging mas regular na bahagi ng Active Surveillance sa pagdaragdag ng ebidensyang makukuha.

Mga biological marker

Ang mga biological marker ay mga molekula na matatagpuan sa mga likido ng katawan tulad ng dugo, ihi at semilya na maaaring magpakita ng mga tanda ng sakit. Mayroong ilang mga pagsusuri na binubuo o kamakailang ipinakilala na sumusukat sa kalusugan ng prostate sa pamamagitan ng pagsusuri ng mga biological marker sa ihi at semilya. Wala pang sapat na ebidensya para magamit ang mga ito sa pagsubaybay sa mga lalaki sa mga programang Active Surveillance.

Mahalagang makaagapay sa nakagawiing pagsubaybay sa iyong kanser sa prostate. Kung hindi mo gagawin, pinapataas mo ang panganib na hindi matukoy ang mga pagbabago sa iyong kanser sa prostate, na maaaring humantong sa advanced na sakit at mas mababang mga prospect sa pangmatagalang kaligtasan.

Maaari mong gamitin ang talahanayan sa Seksyon 10 Pagsubaybay sa iyong mga resulta ng pagsusuri sa pahina 16 at 17 upang subaybayan ang iyong mga resulta at ang plano para sa iyo.

sa Aktibong Pagsubaybay (Active Surveillance) para sa kanser sa prostate

5. Sino ang dapat lumipat mula sa Active Surveillance patungo sa paggamot?

Ang Active Surveillance ay ipinakita bilang isang ligtas na opsyon para sa mga lalaking may mas mababang panganib ng kanser sa prostate upang maiwasan o maantala ang pangangailangan para sa paggamot. Ang mga lalaking nananatili sa Active Surveillance ay may parehong tsansang mabuhay sa loob ng 10 taon tulad rin kung pinili nilang magpaopera o sumailalim sa radiation therapy.

Ang tagal ng pananatili ng mga lalaki sa mga programang Active Surveillance ay magkakaiba at maaaring hindi na kailangan ng maraming lalaki ang paggamot. Ang ilang mga dahilan kung bakit lumilipat ang mga lalaki mula sa Active Surveillance patungo sa paggamot ay kinabibilangan ng:

- pagtaas ng grade ng kanser - ipinapakita ng mga resulta ng biopsy na tumaas ang grade ng tumor
- pagtaas sa laki/paglago ng kanser - natutukoy ng pagtaas ng antas ng PSA, mga resulta ng biopsy at/o mga resulta ng MRI scan
- pagkabalisa - ang ilang mga lalaki ay maaaring makaramdam ng labis na pagkabalisa dahil natatakot silang lumaki ang kanilang kanser.

Kung ikaw ay nasa Active Surveillance at nag-iisip na simulan ang paggamot, ang pag-unawa hangga't maaari tungkol sa kanser sa prostate at ang iba't ibang opsyon sa paggamot ay makakatulong sa iyong magpasya kung aling opsyon ang pinakamainam para sa iyo. Humingi sa iyong doktor at/o Prostate Cancer Specialist Nurse ng pinakamaraming impormasyon na kailangan mo. Makakatulong din na talakayin ang iyong mga opsyon sa iyong partner, pamilya at/o malapit na mga kaibigan. Ang pakikipag-usap sa mga tao sa iyong lokal na suportang grupo sa kanser sa prostate o sa pamamagitan ng online na komunidad ng PCFA ay makakatulong din sa iyong magpasya.

Para sa impormasyon at suporta, bisitahin ang PCFA sa pcfa.org.au/support o tumawag sa amin sa **1800 22 00 99**.

6. Pangangalaga sa iyong sarili sa Active Surveillance Sikolohikal na kagalingan

Kung mayroon kang kanser sa prostate, normal lang na magkaroon ng malawak na hanay ng mga damdamin at emosyon tulad ng pagkabigla, kalungkutan, pagkabalisa, galit, takot at pagkabigo. Maaari ka ring makaranas ng mga pisikal na epekto ng stress tulad ng pagduruwal, pananakit ng tiyan, pagkairita o pagkataranta, at hindi makatulog. Ang ilang mga araw ay mas malala kaysa sa iba.

Makakatulong na pag-usapan ninyo ng iyong partner o matalik na kaibigan ang iyong mga problema, mangalap ng impormasyon at payo mula sa mga pinagkakatiwalaang mapagkukunan, at tumuon sa pagpapanatiling walang sakit.

Kung ikaw ay nababagabag at nagkakaproblema sa pamamahala, kausapin ang iyong GP o isang miyembro ng iyong healthcare team. Maaari kang sumali sa isa sa aming mga suportang grupo, sa aming online na komunidad o basahin ang aming mga sanggunian sa pcfa.org.au.

Nababalisa ka ba at nangangailangan ng agarang tulong?

**Tumawag sa 13 11 14 or
Beyond Blue 1300 22 4636.**

Ang mga organisasyong nagbibigay ng impormasyon at suporta ay nakalista sa pahina 13.

sa Aktibong Pagsubaybay (Active Surveillance) para sa kanser sa prostate

Pisikal na aktibidad at ehersisyo

Ang pisikal na aktibidad ay napakahalaga para sa pagpapanatili at pagpapabuti ng iyong pisikal at sikolohikal na kalusugan. Mahalagang gumawa ng ilang pisikal na aktibidad sa karamihan ng mga araw, kung hindi man araw-araw.

Ang mga naka-target na ehersisyo ay makakatulong pabagalin ang pag-unlad ng iyong kanser sa prostate, bawasan ang mga side effect ng mga paggamot at mapahusay ang iyong paggaling. Ang ehersisyo ay maaari ring magpabuti sa kalidad ng iyong buhay at makatulong sa pagkabalisa at depresyon.

Ang pinaka-epektibong mga uri ng ehersisyo ay:

- cardiorespiratory exercise tulad ng mabilis na paglalakad, jogging, pagbibisikleta at paglangoy
- mga resistance training exercise tulad ng pagbubuhay ng mga mabibigat (weights), pag-akyat sa hagdan at mga high intensity resistance exercise.

Pagkain at nutrisyon

Ang isang malusog, balanseng diyeta ay maaaring magpabuti ng iyong lakas, sigla at kagalingan, makatulong sa iyong pamahalaan ang iyong karanasan sa kanser, at mapabuti ang iyong mga resulta mula sa paggamot.

Para sa pinakamahusay na pagkain:

- kumain ng maraming prutas at gulay, mga pagkaing wholegrain at walang taba na karne, isda, manok at low-fat dairy
- iwasan ang mga taba ng hayop, naprosesong pagkain, biskwit, cake at pie, asin at idinagdag na asukal
- uminom ng maraming tubig
- limitahan ang pag-inom ng alak.
- huminto sa paninigarilyo.

Ang impormasyon sa kagalingan, pagkain at ehersisyo ay matatagpuan sa *Understanding health and wellbeing with prostate cancer* na mada-download mula sa pcfa.org.au

Sumali sa online na komunidad ng PCFA

May libreng sanggunian para sa kanser sa prostate kung saan maaari mong basahin ang pinakabagong mga blog sa pananaliksik, manood ng mga video at ma-access ang chat forum upang ibahagi ang iyong mga karanasan, magtanong at matuto mula sa karanasan ng iba pang miyembro ng komunidad.

onlinecommunity.pcfa.org.au

7. Saan makakakuha ng karagdagang impormasyon at suporta

Prostate Cancer Foundation of Australia (PCFA)

(02) 9438 7000/1800 22 00 99 (freecall)

Email: enquiries@pcfa.org.au

www.pcfa.org.au

Beyond Blue: ang National Depression Initiative – nagbibigay ng impormasyon tungkol sa, at suporta para sa, pagkabalisa at depresyon.

1300 22 46 36

www.beyondblue.org.au

Cancer Council Australia: propesyonal na suporta sa telepono at sa online, impormasyon at serbisyo ng pagsangguni.

13 11 20

www.cancer.org.au

Mga Dietitians Australia: humanap ng akreditadong practicing dietitian.

(02) 6189 1200

Email: info@dietitiansaustralia.org.au

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

Exercise & Sport Science Australia (ESSA): humanap ng akreditadong exercise physiologist

(07) 3171 3335

Email: info@essa.org.au

www.essa.org.au/find-aep

Lifeline Australia: suporta sa personal na krisis at pag-iwas sa pagpapakamatay.

13 11 14 (24-hour service)

www.lifeline.org.au

sa Aktibong Pagsubaybay (Active Surveillance) para sa kanser sa prostate

8. Mga sanggunian

American Urological Association. Clinically localized prostate cancer: AUA/ASTRO/SUO Guideline (2017). www.auanet.org/guidelines/prostate-cancer-clinically-localized-guideline

Evans MA, Millar JL, Earnest A, *et al.* Active Surveillance of men with low risk prostate cancer: evidence from the Prostate Cancer Outcomes Registry–Victoria. Medical Journal of Australia, 2018 208(10):439–443.

www.mja.com.au/journal/2018/208/10/active-surveillance-men-low-risk-prostate-cancer-evidence-prostate-cancer

Evans MA, Millar JL, Earnest A, *et al.* Active surveillance for prostate cancer: how to do it right. Cancer Network 2017. www.cancernetwork.com/view/active-surveillance-prostate-cancer-how-do-it-right

Klotz L. Active surveillance in intermediate-risk prostate cancer. BJU International, 2019 125(3):346–354. www.bjui-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/bju.14935

Lepor H and Donin NM. Gleason 6 prostate cancer: Serious malignancy or toothless lion? Cancer Network, 2014. www.cancernetwork.com/view/gleason-6-prostate-cancer-serious-malignancy-or-toothless-lion

National Comprehensive Cancer Network. Prostate cancer – guidelines for patients. 2019. www.nccn.org/patients/guidelines/content/PDF/prostate-patient.pdf

Royal Australian College of General Practitioners. Prostate cancer – Active Surveillance as a management option. www.racgp.org.au/afp/2013/januaryfebruary/prostate-cancer

Van den Broeck T, Van Den Bergh RCN, Briers E, *et al.* Biochemical recurrence in prostate cancer: The European Association of Urology prostate cancer guidelines panel recommendations. European Urology Focus, 2020 6(2):231-234.

www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2405456919301592

9. Talasalitaan

Dietitian - Isang propesyonal sa kalusugan na dalubhasa sa nutrisyon ng tao.

General practitioner (GP) - Isang doktor ng pamilya. Ang iyong GP ang unang taong bibisitahin mo kung ikaw ay may sakit. Maaari ka nilang isangguni sa ibang mga medikal na espesyalista.

Multidisciplinary team - Isang pamamaraan ng pangkat (team approach) sa paggamot at pagpapalano ng kanser.

Espesyalistang Nars sa Kanser sa Prostate - Isang makaranasang rehistradong nars na tumanggap ng karagdagang pagsasanay upang maging isang dalubhasang nars sa pangangalaga ng kanser sa prostate.

Prostate specific antigen (PSA) - Isang protina sa dugo na binubuo ng mga selula sa glandula ng prostate. Ang antas ng PSA ay karaniwang mas mataas kaysa sa normal kapag may kanser sa prostate. is present.

Sikologo (Psychologist) - Isang propesyonal sa kalusugan na nagbibigay ng emosyonal, espirituwal at panlipunang suporta.

Quality of life (Kalidad ng buhay) - Ang pangkalahatang pagtatasa ng isang tao sa kanyang sitwasyon at kagalingan - kung mayroon siyang mga sintomas at side effect, kung gaano siya kahusay kumilos, at ang kanyang mga pakikipag-ugnayan at relasyon sa lipunan.

Radical prostatectomy - Isang operasyon na magtatanggal sa glandula ng prostate.

Radiation therapy (radiotherapy) - Ang paggamit ng radiation, kadalasang X-ray o gamma ray, upang patayin ang mga selula ng kanser o masugatan ang mga ito upang hindi sila lumaki o dumami.

Radiation oncologist - Isang doktor na dalubhasa sa paggamot sa kanser gamit ang radiation therapy.

Side effect - Mga hindi sinasadyang epekto ng isang gamot o paggamot.

Stage - Ang lawak ng isang kanser at kung ang sakit ay kumalat mula sa pinagmulang lugar patungo sa ibang bahagi ng katawan.

Suportang grupo - Isang grupo ng mga tao na nagbibigay ng emosyonal na tulong at pagmamalasakit, praktikal na tulong, impormasyon, patnubay, komento at pagpapatotoo sa mga nakaka-stress na karanasan ng indibidwal at sa kanyang mga pasya upang makayanan ang mga ito.

Survivorship - Ang kalusugan at buhay ng isang tao na lampas sa diyagnosis at paggamot para sa kanser. Kabilang sa mga isyu sa survivorship ay ang follow-up na pangangalaga, mga huling epekto ng paggamot, mga pangalawang kanser, at mga salik ng kalidad ng buhay.

Urethra - Ang tubo na nagdadala ng ihi at semilya sa ari ng lalaki (penis) palabas sa katawan.

Urologist - Isang siruhano (surgeon) na gumagamot sa mga taong may mga problema na may kinalaman sa bato, pantog, prostate at mga organong reprodiktibo.

sa Aktibong Pagsubaybay (Active Surveillance) para sa kanser sa prostate


10. Pagsubaybay sa mga resulta ng iyong mga pagsusuri.

Petsa	Resulta ng PSA	Resulta ng DRE	Resulta ng MRI	Resulta ng Biopsy	Plano

Petsa	Resulta ng PSA	Resulta ng DRE	Resulta ng MRI	Resulta ng Biopsy	Plano

Ang mga napi-print na bersyon ng mga sangguniang ito ay maaari ring ma-download mula sa aming website na **pcfa.org.au**


Kanser sa Prostate
Isang gabay para sa mga lalaking kamakailan lang nadiyagnos
Impormasyon tungkol sa diagnosis, na kancer sa prostate, paggamot at mga side effect para sa mga lalaking may partner, pamilya, at komunidad.




Mga suportang grupo ng kanser sa prostate




Dapat ba akong magpa-PSA test





Tungkol sa resulta ng iyong PSA



Ano ang kailangan mong malaman tungkol sa prostate cancer



<p>01 PAG-UNAWA sa aktibong pagsubaybay para sa kanser sa prostate Isang gabay para sa mga lalaking may kanser sa prostate, kanilang mga partner, pamilya, at komunidad.</p> 	<p>02 PAG-UNAWA sa pag-opera ng kanser sa prostate Impormasyon para sa mga lalaking pinay nagpapang kasalukutan sa malalaking operasyon.</p> 	<p>03 PAG-UNAWA sa radiation therapy para sa kanser sa prostate Impormasyon tungkol sa external beam radiation therapy at brachytherapy para sa mga lalaking may kanser sa prostate.</p> 	<p>04 PAG-UNAWA sa hormone therapy para sa kanser sa prostate Isang gabay para sa mga lalaking may androgen deprivation therapy (ADT) na kalamang ibang hormone therapy.</p> 	<p>05 PAG-UNAWA sa advanced na kanser sa prostate Impormasyon tungkol sa advanced (metastatic) na kanser sa prostate para sa mga lalaking may partner at pamilya.</p> 
<p>06 PAG-UNAWA sa mga side effect sa pag-ihing pagdumi na dulot ng paggamot sa kanser sa prostate Isang gabay tungkol sa mga side effect ng paggamot sa kanser sa prostate, kabilang ang paggamot sa hormone, radiation, surgery, at chemotherapy.</p> 	<p>07 PAG-UNAWA sa mga isyung seksual sa kanser sa prostate Impormasyon para sa mga lalaking may kanser sa prostate tungkol sa mga pangunahing isyung seksual, side effect ng paggamot sa kanser sa prostate at kung kung ano ang mga opinyon ng iba pang mga lalaking may kanser sa prostate.</p> 	<p>08 PAG-UNAWA sa kalusugan at kagalangan kung may kanser sa prostate Isang gabay sa diwa, alon-alon at pamamahala sa kung kung ano ang mga pagpipilian para sa mga lalaking may kanser sa prostate.</p> 	<p>09 PAG-UNAWA sa kanser sa prostate para sa mga partner at pamilya Isang gabay para sa mga partner, pamilya at mga komunidad ng mga lalaking may kanser sa prostate.</p> 	<p>10 PAG-UNAWA sa kanser sa prostate para sa mga taong LGBTQIA+ Isang gabay sa kumunyon sa kanser sa prostate para sa mga taong lalaking, babae, transsexual, pangkalahutan, bisexual, gay, at lesbian (LGBTQIA+) at ibang mga taong may kanser sa prostate.</p> 

Kung nais mo ng karagdagang impormasyon, mangyaring makipag-ugnayan sa **PCFA** sa **1800 22 00 99** o mag-email sa **enquiries@pcfa.org.au**

