

01

瞭解

前列腺治療中的

積極監測

前列腺癌患者、其家屬及家人須知



Prostate Cancer
Foundation
of Australia

前列腺治療中的 積極監測

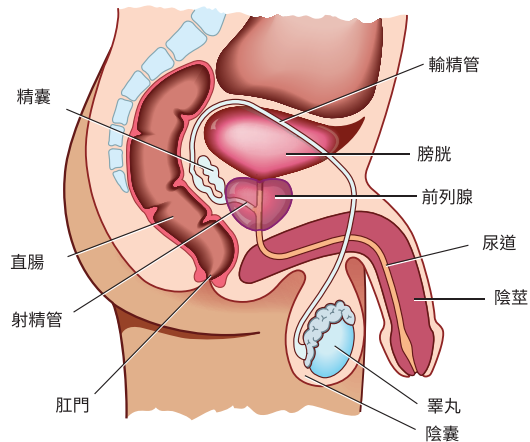
什麼是前列腺癌？

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
抗擊前列腺癌	4
2. 什麼是積極監測?	5
哪類患者適合積極監測?	6
積極監測的好處	6
積極監測可能產生的副作用	6
需要考慮的情況	6
3. 決定接受積極監測	7
4. 積極監測包括什麼?	8
PSA 檢測	8
直腸指檢 (DRE)	8
MRI 掃描	9
切片檢查	9
分子檢測	9
生物標誌物	9
5. 哪些人應從積極監測轉為治療?	10
6. 接受積極監測時如何照顧自己	11
7. 更多資訊和支援	13
8. 資料來源	14
9. 詞彙表	15
10. 追蹤檢測結果	16
11. 備註	18

前列腺治療中的積極監測

1. 介紹

本手冊旨在為決定通過積極監測管理前列腺癌的患者提供資訊。此外，如果專科醫生認為積極監測適合患者，並且建議採用，則本手冊也可為正在決定治療方案的患者提供實用資訊。本手冊也可能對前列腺癌患者的伴侶、家人和朋友等人士提供實用的幫助。其中包含了什麼是積極監測以及相關的實用資訊。

抗擊癌症

前列腺癌確診後，通常要見許多具有不同專業領域的醫療專業人員。他們作為一個醫護團隊（即多學科團隊）相互合作。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，並在您抗癌期間中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）以及其他潛在的病況，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. 什麼是積極監測？

積極監測是一種治療方案，適用於低風險和一些中度風險的前列腺癌患者。其中包括遵循一種監測癌症任何變化的程式。

積極監測的目的是為了避免不必要的立即治療，並在將來有必要時找到開始治療的最佳時機。

如果接受積極監測，即代表將對癌症進行密切監測，以瞭解癌症惡化的症狀或跡象。這些跡象可能包括：

- 通過核磁共振造影或重複切片確定癌症變大
- 癌症等級的增長
- PSA 指數顯著上升。

大多數癌症永遠不會惡化，不需要任何進一步的治療。但如果發現癌症正在惡化，則可能會建議進行手術或放療等治療。

現有強而有力的證據表明，對患有低風險前列腺癌的患者進行定期和仔細監測是安全的。主動監測可以將一些患者的治療需求推遲數年，而有些患者則可能永遠不需要對其前列腺癌進行積極治療。

前列腺治療中的 積極監測

哪類患者適合積極監測？

如果您患有低風險前列腺癌，則可接受積極監測。低風險前列腺癌的定義為：

- PSA 指數小於或等於 10ng/ml，且
- 低級別癌症——1 級（格裡森評分小於或等於 3 + 3 = 6）且
- 局限於前列腺內的早期癌症——腫瘤 T1 期或 T2 期。

一些患有中等風險前列腺癌的患者，如果只有少量 2 級癌細胞，也可接受積極監測。

關於前列腺癌分級、分期和風險的更多資訊，請訪問 pcfa.org.au，下載《前列腺癌——新確診患者診療指南》。

積極監測的好處

- 嚴密監測癌症。臨床試驗表明，這是一種非常安全的治療方法。
- 避免或延遲與激進治療（如手術或放射治療）相關的副作用。
- 如果監測顯示癌症沒有生長或擴散，則可能永遠不需要根治性治療。

積極監測可能產生的副作用

- 切片檢查時出現疼痛、擦傷和出血的可能性很小。

需要考慮的事項

- 有些患者擔心自己什麼也沒做，無法治療癌症。
- 需要定期進行直腸指檢和切片。
- 始終會有無法識別發展中前列腺癌的可能性。

密切觀察

有時，會通過密切觀察來管理前列腺癌，而非通過積極監測的手段。

密切觀察通常會推薦給有其他健康問題的男性和/或預期壽命不超過 10 年的男性。

密切觀察的目的是監測和治療由前列腺癌引起的症狀。密切觀察治療要比積極監測治療所需做的檢查要少。如果癌症持續惡化，患者會接受激素治療或雄激素剝奪治療，而非接受旨在治癒癌症的治療（如手術或放射治療）。

3. 決定接受積極監測

充分瞭解資訊將有助於您就積極監測做出對您最有利的決定。請泌尿科醫生介紹積極監測都包括那些內容、好處、風險，以及為什麼對您來說是有益的方案。

此外，也可以從全科醫生、前列腺癌專科護士和/或前列腺癌支持小組成員處獲得支援和資訊。

與伴侶或家人商討治療方案，帶他們參加與醫生的會面也會很有幫助。

以下是一些關於積極監測的問題，可以諮詢泌尿科醫生或醫護團隊成員。

- 檢查結果說明癌症的情況如何？
- 如何知道癌症並未擴散？
- 如果不立即開始治療，會發生什麼？
- 有哪些治療方案？
- 對於我的病情，每種方案的優缺點都是什麼？
- 在做出決定之前，是否還需要考慮其他因素？
- 癌症發展並惡化的風險有多大？
- 延誤治療有什麼風險？
- 積極監測將如何影響我的日常生活？
- 多久需要進行一次 PSA 檢測、MRI 和/或切片？
- 積極監測的費用是多少？
- 積極監測的時間是多久？
- 如果癌症開始增長會怎麼樣？
- 未來需要積極治療的可能性有多大？

有關不同治療方案的更多資訊，請訪問 pcfa.org.au，下載《前列腺癌——新確診患者診療指南》。

前列腺治療中的 積極監測

4. 積極監測包括什麼？

對於不同的患者，積極監測的方法也有所不同。醫生會建議您遵循特定的積極監測協議。記住複診預約很重要，不要錯過為您安排的常規檢測。

積極監測將涉及：

- 定期接受 PSA 檢測
- 定期接受直腸指檢 (DRE)
- 定期接受 MRI 前列腺掃描
- 定期複查切片

如果檢測結果表明癌症可能正在增長，則可能要接受進一步的檢測來檢查癌症情況。如果發現任何變化，可能會建議您接受旨在治癒癌症的積極治療。

目前仍在不斷地對積極監測進行研究，隨著新證據的出現，檢測方案可能會改變。這可能會影響到需要接受哪些檢測以及需要複查的頻率。隨著檢測技術的開發，可能有新的檢測方法用於預測是否需要治療。

PSA 檢測

您要定期接受 PSA 檢測。PSA 指數會隨著時間的推移而變化，即使癌症沒有增長，也會如此。醫生會通過觀察 PSA 變化的模式來建議您是否需要接受進一步檢查。PSA 指數上升是一個值得關注的問題，醫生會計算 PSA 的上升速度和翻倍時間 (PSA 指數上升的速度和 PSA 翻倍需要多長時間)。

PSA 的上升速度和翻倍時間可以表明癌症可能正在增長。需要定期接受 PSA 檢查。

直腸指檢 (DRE)

醫生在進行直腸指檢 (DRE) 時，會戴上手套並將一根塗抹了潤滑劑的手指插入患者直腸 (通過肛門)，觸摸前列腺的大小，並檢查是否有任何異常。有時，通過直腸指檢有可能對前列腺癌做出診斷，但並非總是如此。

MRI 掃描

大多數患者在第一次開始接受積極監測時將進行核磁共振掃描，以確保癌症沒有擴散到前列腺之外。作為常規監測計畫的一部分，醫生通常會建議您複查 MRI 掃描。當 PSA 或 DRE 檢查結果發生變化時，尤其如此。MRI 掃描有時會在做切片前進行，或作為複查常規切片的替代檢測。

切片檢查

所有患者在診斷時都需要進行切片，以確定是否適合接受積極監測。一旦開始積極監測，將需要做進一步的切片。醫生會告訴您需要多長時間做一次切片。

分子檢測

目前正在開發新的檢測方法，用於分析切片樣本中前列腺癌的基因組成。這些檢測可能有助於預測哪些癌症更有可能需要治療，哪些癌症需要接受治療的可能較低。目前，這類檢測尚未推薦常規使用，但隨著更多證據的出現，這類檢測可能會成為積極監測中更常規的檢測手段。

生物標誌物

生物標誌物是存在於血液、尿液和精液等體液中可顯示疾病跡象的分子。目前有多項檢測手段正在研發或已在最近推出，這類檢測將通過分析尿液和精液中的生物標誌物來評測前列腺的健康狀況。目前還沒有足夠的證據表明這類手段可以用於監測接受積極監測方案的患者。

堅持對前列腺癌進行常規監測至關重要。如果不對癌症進行監測，則可能無法發現前列腺癌發生變化，這可能導致癌症發展到晚期，患者的預期壽命會減少。

可以使用第 16 和 17 頁第 10 節跟蹤檢測結果的表格來跟蹤檢測結果和治療計畫。

前列腺治療中的 積極監測

5. 哪些人應從積極監測轉為治療？

對於低風險前列腺癌患者來說，積極監測已證實是一種安全的選擇，可以避免或推遲治療的需要。接受積極監測的患者與選擇手術或放射治療的患者存活10年的幾率是相同的。

患者接受積極監測的時間長短是可變的，許多患者可能永遠不需要治療。患者從積極監測轉向治療的一些原因包括：

- 癌症等級增加——切片檢查結果顯示腫瘤的等級已經增加
- 癌症大小增加/生長——由 PSA 指數增加、切片和/或 MRI 掃描結果判定
- 焦慮——有些患者會感到非常焦慮，害怕癌症會繼續生長。

如果您正在接受積極監測，並考慮開始接受治療，則要盡可能多地瞭解前列腺癌和不同的治療方案，這樣可以幫助您決定哪個方案最適合自己。請向醫生和/或前列腺癌專科護士詢問盡可能多的資訊。與伴侶、家人和/或好友討論相關方案也會有所幫助。與當地前列腺癌支持小組成員交談，或者聯繫 PCFA 的線上社區，也可以幫助您做出決定。

如需資訊和支援，請訪問 PCFA 網站：pcfa.org.au/support 或致電 1800 22 00 99 聯繫我們。

6. 接受積極檢測時如何照顧自己

心理健康

對於前列腺癌患者，感到震驚、悲傷、焦慮、憤怒、恐懼和沮喪等負面情緒是正常的。此外，也可能因壓力出現身體反應，如噁心、胃部不適、煩躁或坐立不安、睡眠困難等。有些日子情緒會變得格外糟糕。

與伴侶或好朋友探討如何應對各種問題，從可信賴的來源收集資訊和建議，並專注於保持健康，可能會有所幫助。

如果感到苦惱並且難以控制，請和您的家庭醫生或者醫療團隊成員談談。您可以加入我們的支持小組或線上社區，或者閱讀網站 pcfa.org.au 上的資源。

感到苦惱，需要緊急幫助？

致電 Lifeline: 13 11 14 或 Beyond Blue: 1300 22 4636。
第13頁列有提供資訊和支援的機構。

前列腺治療中的 積極監測

體育活動和運動

體育活動對保持和改善身心健康非常重要。即使不是每天運動，也要保證大部分的時候做一些體育活動，這一點很重要。

進行針對性的運動可以幫助減緩前列腺癌的發展，減少治療的副作用，並提升恢復效果。運動還可以提高生活質量，有助於解決焦慮和抑鬱問題。

最有效的運動形式是：

- 心肺運動，如快走、慢跑、騎車和游泳。
- 阻力訓練運動，如舉重、爬樓梯和高強度阻力運動。

飲食和營養

健康、均衡的飲食可以改善體力，提升活力和健康，有助於對抗癌症，提升治療效果。

最佳飲食：

- 食用大量水果和蔬菜、全麥食品 and 瘦肉、魚、家禽和低脂乳製品。
- 避免動物脂肪、加工食品、餅乾、蛋糕和餡餅、鹽和添加糖。
- 多喝水
- 少喝酒。
- 戒煙。

有關身心健康、飲食和運動方面的資訊，請訪問 pcfa.org.au，下載《瞭解前列腺癌治療中的健康和福祉》

加入 PCFA 的線上社區

一個免費的前列腺癌資源，您可以在這裡閱讀最新的研究部落格，觀看影片，訪問聊天論壇，分享個人經歷，提出問題，並向其他社區成員學習經驗。

onlinecommunity.pcfa.org.au

7. 更多資訊和支援

Prostate Cancer Foundation of Australia (PCFA)

(02) 9438 7000/1800 22 00 99 (免費電話)

電子信箱: enquiries@pcfa.org.au

www.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: 提供專業的電話和線上支援、資訊和轉診服務。

13 11 20

www.cancer.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

前列腺治療中的 積極監測

8. 資料來源

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. 詞彙表

營養師 —— 專門研究人類營養的健康專業人士。

全科醫生 (GP) —— 家庭醫生。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。

多學科團隊 —— 負責癌症治療和規劃的團隊。

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。

前列腺特異性抗原 (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。

階段 —— T 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。

支援小組 —— 提供情感上的關懷和照顧、實際說明、資訊、指導、回饋，鼓勵個人走出困境，提供應對策略的小組。

癌症存活照護 —— 癌症診斷和治療後的健康和生活關照。癌症存活照護問題可能包括後續護理、治療的後期影響、繼發性癌症和生活品質因素。

尿道 —— 將尿液和精液通過陰莖輸送到體外的管道。

泌尿科醫生 —— 治療涉及泌尿系統問題的外科醫生，包括腎臟、膀胱、前列腺和生殖器官。

前列腺治療中的 積極監測

10. 追蹤檢測結果。

日期	PSA 結果	DRE 結果	MRI 結果	切片結果	規劃

日期	PSA 結果	DRE 結果	MRI 結果	切片結果	規劃

前列腺治療中的 積極監測

備註：

請在此處記錄病情進展或您對治療後的症狀可能產生的疑問。

澳洲前列腺癌基金會 (PCFA)

我們是澳洲從事前列腺癌研究、宣傳和支援的主要社區組織。作為澳洲前列腺癌研究的主要慈善基金會，我們旨在保護澳洲當前和未來世代男性的健康，提高受前列腺癌影響的澳洲男性及其家庭的生活品質。

我們的願景是，在未來沒有人死於前列腺癌，澳洲前列腺癌患者及其家人能夠獲得所需的支持。

鳴謝

澳洲前列腺癌基金會非常感謝前列腺癌確診患者、其伴侶和醫護人員的回饋、建議和指導，他們花時間審閱本手冊的內容，為手冊的編寫提供了幫助。

關於資訊提供者和審閱者的完整名單，請訪問：pcfa.org.au

專案經理兼編輯：賈桂琳·施密特 (Jacqueline Schmitt) 博士

編輯：海倫·西格尼 (Helen Signy)

設計：Bloe Creative 工作室

醫學影像：馬庫斯·克雷莫內塞 (Marcus Cremonese)

© Prostate Cancer Foundation of Australia 2020

版權所有。除1968年《著作權法》允許的任何用途外，未經澳洲前列腺癌基金會事先書面許可，不得以任何方式複製任何部分。有關生殖和權利事宜的請求和諮詢，請寄信至澳洲前列腺癌基金會首席執行官，位址：Prostate Cancer Foundation of Australia, PO Box 499, St Leonards, NSW 1590 Australia。網站：www.pcfa.org.au 電子信箱：enquiries@pcfa.org.au

Brochure code: PCFA13460_Traditional Chinese_Apr_2022

免責聲明

澳洲前列腺癌基金會根據現有的最佳證據和公認專家的建議編制材料。但不能保證資訊的真實性或完整性，也不承擔任何法律責任。

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



Prostate Cancer
Foundation
of Australia