

08

了解

# 前列腺癌治疗中的 健康与福祉

旨在提高生活质量的饮食、锻炼和情绪管理指南。



Prostate Cancer  
Foundation  
of Australia

# 前列腺癌治疗中的健康与福祉

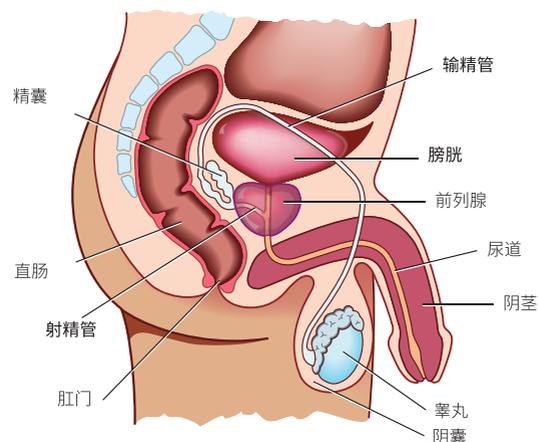
## 什么是前列腺癌？

前列腺是位于男性膀胱下方和直肠前方的一个小腺体，包绕尿道。尿道是从膀胱通向阴茎的通道，尿液和精液通过阴茎排出体外。前列腺是男性生殖系统的一部分（见图）。

前列腺分泌的液体是精液的组成部分。精液的作用是滋养和保护精子。前列腺的生长和发育需要男性荷尔蒙睾酮。睾酮由睾丸分泌。

前列腺约为核桃大小，但随着年龄的增长，会自然增大。这有时可能会导致问题，如排尿困难。

### 男性生殖系统



前列腺癌是指前列腺中出现异常细胞。这些异常细胞有可能不断增殖，并可能扩散到前列腺以外的地方。局限于前列腺内的癌症称为**局限性**前列腺癌。如果癌症扩展到前列腺附近的周围组织或进入盆腔淋巴结，则称为**局部晚期**前列腺癌。有时，癌症可扩散到身体的其他部位，包括其他器官、淋巴结（盆腔以外）和骨骼。这称为**晚期**或**转移性**前列腺癌。然而，大多数前列腺癌生长非常缓慢，大约 95% 的男性在诊断后至少可存活 5 年。如果是局部前列腺癌，则尤其如此。

1. 前言 .....	4
抗击癌症 .....	4
2. 前列腺癌症患者抗癌过程中的情绪变化 .....	5
癌症确诊后的情绪 .....	6
治疗过程中的情绪 .....	6
治疗结束后的情绪 .....	6
癌症晚期患者的情绪 .....	7
3. 应对策略 .....	8
注意事项 .....	9
向谁求助 .....	10
4. 运动的益处 .....	11
治疗开始前的运动 .....	11
治疗过程中的运动 .....	11
治疗结束后的运动 .....	12
开始运动 .....	12
运动医学 .....	12
5. 饮食营养与抗癌 .....	13
原因不明的体重减轻 .....	13
健康饮食建议 .....	14
6. 心理压力筛查 .....	15
衡量患者心理压力的严重程度 .....	15
7. 情绪问题严重化 .....	16
焦虑 .....	16
抑郁 .....	16
8. 获取支持 .....	18
9. 更多信息和支持 .....	20
10. 资料来源 .....	21
11. 词汇表 .....	22
12. 备注 .....	25

# 前列腺癌治疗中的健康与福祉

## 1. 前言

本手册旨在帮助前列腺癌患者克服抗癌过程中遇到的心理和生理挑战。本手册提供的信息有助于前列腺癌患者保持心理健康和情绪稳定，患者可采纳其中的运动和健康饮食建议更好地照顾自己。

本手册适合近期诊断出前列腺癌的患者、正在接受治疗和已经结束治疗的患者阅读。患者可与医生或其他医疗专家讨论本手册的内容。

### 抗击癌症

在确诊前列腺癌后，通常要见医护团队（有时称为多学科团队）中许多不同专业背景的医疗专业人员。该团队中的医疗专家负责诊断癌症、治疗癌症、管理症状和副作用以及在您抗癌期间帮助您应对不良情绪或担忧。

即使罹患的是同一类型的癌症，每位患者的经历也会不一样。根据前列腺癌的等级（癌症的侵袭性）和阶段（扩散的程度）以及任何潜在的病况，您的经历可能与其他患者的经历截然不同。

### 抗击前列腺癌



如上图所示，癌症患者会经历不同阶段：检测、诊断、治疗、跟进护理，以及患病后或晚期前列腺癌的生活，了解这些阶段会对患者有帮助。分阶段考虑问题，这样就可将看似难以应对的局面分解成较小、较容易管理的步骤。

从检测到前列腺癌的那一刻起，医护团队的工作重点将聚焦帮助患者从癌症中康复或与癌症共存——在抗癌及以后的日子里，患者的健康与福祉的方方面面。癌症存活照护也包括患者的亲友的权益。

## 2. 前列腺癌患者抗癌过程中的情绪变化

前列腺癌患者在抗癌的几个关键时期，会感到情绪化或者紧张不安尤为严重。

患者可能在下述时刻需要更多的支持：

- 确诊时
- 决定治疗方案时
- 治疗过程中——特别是治疗引起了勃起功能障碍和失禁等副作用时
- 治疗结束后
- 治疗结束后的复诊，包括进行前列腺特异性抗原 (Prostate Specific Antigen, PSA) 检测
- 前列腺癌复发时



# 前列腺癌治疗中的健康与福祉

## 癌症确诊后的情绪

癌症确诊可能是人一生中令人倍感焦虑的一件事。前列腺癌可能没有任何症状，患者身体也无异常，因此一旦确诊，患者会感到十分震惊。患者确诊之后，会经历一段非常情绪化的时期。

患者可能曾目睹家人或者朋友的患癌始末，因此对自己的抗癌过程感到忧心忡忡。患者可能会感到愤怒和不公。也可能会为自己的伴侣或者家人感到悲伤。

这些感受都十分正常。面对癌症，每个人的处理方式不尽相同，任何反应和感受都没有对错之分。

随着时间的推移，有些患者会觉得情绪有所好转。有些患者仍会不知所措，会情绪失控，或者负面情绪挥之不去。

如果患者感到负面情绪干扰了自己的正常生活，可以寻求帮助。可以向提供治疗的专科医生、护士、全科医生 (GP) 寻求帮助，也可拨打 PCFA 的电话 (1800 22 00 99) 寻求帮助。

## 治疗过程中的情绪

确诊后，前列腺癌患者不仅需要克服情绪波动带来的影响，可能还需要在几种不同的治疗方案中做出艰难的抉择。做出抉择的时刻充满挑战，也是抗癌过程中最需要他人支持的时刻。

癌症治疗会影响生理健康，在一段时间内会对患者的生活造成影响。治疗费用、工作安排和调整以及治疗对家庭所带来的影响，都可能让患者倍感压力。

切记，患者在接受癌症治疗时，会比常人更情绪化，这无可厚非。患者越沮丧，越难以配合治疗。因此，如果患者备受情绪困扰，需要和自己的医疗团队进行沟通。患者良好的情绪会带来更好的治疗效果，也会让与患者亲密的人感到轻松。

## 治疗结束后的情绪

有些患者在治疗结束之后，仍旧会感到沮丧和情绪化。

患者会感到生活的重心发生了变化，这是人之常情。患者可能还会为癌症是否会复发感到焦虑。

有些患者在抗癌过程中，一直无法控制自己的情绪，甚至影响正常生活，或者导致身体不适。

## 癌症晚期患者的情绪

一旦治疗方案失败，或者癌症复发，患者将面临巨大的打击。

对于前列腺癌晚期患者来说，癌症症状和所接受的治疗都会让人感到更加沮丧和情绪化。患者可能会感到精疲力竭，身体不适。患者的情绪会起伏不定，时好时坏。对于病情的感受，从没有对错之分。因此，可以慢慢来，毋需强迫自己过度积极。

如果患者因为长期沮丧和负面情绪影响了日常生活，可以寻求帮助。可以向专业的咨询师、全科医生 (GP) 或者前列腺癌专科护士寻求帮助。

更多信息，请访问 [pcf.org.au](http://pcf.org.au)，下载《了解晚期前列腺癌》

# 前列腺癌治疗中的健康与福祉

## 3. 应对策略

过往的人生中,我们可能都有一套自己的方法,帮助自己走出困境或者做出重大决策。

例如,有些人会和伴侣或者好友谈论自己遇到的问题。有些人会尝试转移注意力,不去关注不愉快的想法或处境。一些人会选择接受现实,一笑置之;有时候,一些人则会选择吃药或者喝酒来应对。

清楚明白哪些方法对自己最行之有效,可以帮助前列腺癌患者更好地应对确诊后将面对的种种困难。

患者可以考虑以下的应对策略:

**照料自己:**即使不情愿,也要保持运动,健康饮食和饮水。只有尽可能得照顾自己和保持身体强壮,患者才可能更好地应对在抗癌过程中出现的种种情绪问题和健康问题。

**营养饮食:**患者需要补充一系列的营养,身体有能量,才能更好地接受癌症治疗。证据表明,健康平衡的饮食会带来更好的治疗效果。有关饮食和营养的更多信息,参见第 13 页。

**运动:**经常运动可以预防疲劳和疲倦,改善心情,帮助睡眠。患者可以和自己的医护团队进行讨论,量身定制运动计划和运动水平。有关饮食锻炼的更多信息,参见第 11 页。

**倾诉:**给自己的情绪和反应提供一个出口,否则会导致更加焦虑和沮丧。向与自己关系亲密的人诉说自己的感受,有助于帮助患者应对和理解自己的处境。如果不想与家人或者朋友讨论自己的病情,可以拨打帮助热线,加入支持团体,或者进行专业咨询。有关获取支持的更多信息,参见第18页。

**放空自己:**尽量不去想患癌这件事情。做一些让自己愉快的事,比如放松、散步、泡澡、按摩。尽量尝试保持自己的社交活动,也不要放弃曾经的爱好。朋友的陪伴和社交活动有助于人们在短时间内忘却自己的烦恼。

**休息和放松:**在治疗之中和治疗刚刚结束时,休息和运动同等重要。冥想之类的放松运动或者放松技巧可以帮助患者应对压力。患者可以咨询自己的医护团队,获取放松运动或者放松技的相关信息。

**睡眠:**充足的睡眠至关重要,可以帮助前列腺癌患者应对病情给身体和生理带来的影响。但病情引起的疼痛、副作用和担心忧虑,都会让人难以入睡。患癌之后运动量减少,可

能会进一步影响患者的睡眠质量。想要提升睡眠质量,可以考虑如下方法:养成有规律的作息;每晚在同一时间睡觉;确保卧室凉爽、安静、不透光;晚上不要喝酒,不要喝含有咖啡因的饮品,也不要吃得过于丰盛。

**不喝酒,不抽烟,不乱吃药物:**有的人会选择喝酒,抽烟或者服用药物来缓解压力。这种做法虽然会短暂地缓解情绪,但是会对患者身体造成伤害,也会影响治疗效果。如果患者发现自己开始对于烟、酒或者药品产生依赖,需要咨询医护团队,获取专业帮助。

**了解病情:**很多人认为,了解自己的境况,获取足够的知识有助于更好的掌控和管理自己的病情。详细了解前列腺癌,可以访问 Prostate Cancer Foundation of Australia 网站:[pcfa.org.au](http://pcfa.org.au)

**做到有条不紊:**制定规划,合理安排,会让患者思路更加清晰,避免被负面情绪压垮。记抗癌日记,做就医笔记:每次看完医生记下笔记,自己对于病情做调查研究。

**解决现实问题:**患者如果担心自己的财务状况,感情状况或者工作情况,要尽早制定计划、寻求帮助。管理个人财务的更多建议,请参见第 18 页。

**辅助疗法:**通过放松、冥想、瑜伽、咨询等方法,患者可以感觉到自己变得强壮,变得能够掌控自己的身体。

**寻求支持:**坦诚全面地表达自己的担忧,可以更好地掌控自己的抗癌之旅。寻求支持的更多建议,请参见第18页。

### 注意事项

#### 要

- 健康饮食,多做运动
- 保证充足睡眠
- 学习放松技巧或者冥想
- 和家人朋友在一起
- 加入前列腺癌支持团体

#### 不要

- 逃避问题
- 责备自己
- 通过喝酒吸烟和乱吃药换一时解脱
- 赌博
- 暴饮暴食

有时,患者会发现常用的策略无法帮助自己应对癌症带来的所有挑战。此时,可以考虑寻求专业支持。

# 前列腺癌治疗中的 健康与福祉

## 向谁求助

全科医生 (GP) 了解患者和患者的具体病情, 可以最先向全科医生 (GP) 求助。全科医生 (GP) 会为患者提供良好的支持和详细的信息, 并且会将患者转诊约见一系列医疗专业人士:

**执业运动生理学医师:** 在癌症治疗中, 负责制定个性化安全运动计划的辅助医疗专家。

**营养师:** 负责在患者接受治疗的不同阶段和康复过程中, 为患者推荐最佳饮食计划。

**理疗师:** 专攻人体的运动和生理机能, 可以为患者提供建议, 帮助患者恢复正常体育活动和进行盆底肌训练。

**前列腺癌专科护士:** 接受过专门的培训, 可向处于不同阶段的前列腺癌患者提供治疗、支持和帮助的护士。

**心理医生、精神科医生或者咨询师:** 这类专业人士可以为患者出谋划策, 帮助患者更好地做出决定、解决问题; 也帮助患者应对心理问题, 包括提供情感支持和现实支持, 以及控制焦虑和抑郁。

**性治疗师:** 为遇到亲密关系、性问题和婚恋关系问题的个人或伴侣提供性治疗和辅导咨询的专业人士。

**社工:** 提供咨询服务, 咨询内容包括患者可获得的各项支持服务, 以及关于家庭, 身体, 社交, 财务方面的各种问题。

欲查询您附近的前列腺癌支持小组, 请访问: [www.pcfa.org.au/support/find-a-support-group](http://www.pcfa.org.au/support/find-a-support-group) 或加入我们的在线社区: [onlinecommunity.pcfa.org.au](http://onlinecommunity.pcfa.org.au)

## 4. 运动的益处

体育运动对保持和改善身心健康非常重要。即使不是每天运动, 也应保证大部分的时候做一些体育活动。

运动是指有计划的、精心安排的体育锻炼。运动可以治疗某些疾病, 也可以预防很多慢性疾病, 包括心脏病, 中风, 糖尿病, 高血压和其他癌症。

大量证据表明, 有针对性的运动对于罹患前列腺癌的患者既有益又安全。实际上, 根据澳大利亚当前的诊疗建议, 不管前列腺癌患者处于癌症的哪一阶段, 也不管在治疗中遇到了何种困难, 所有患者每周都应该进行体育运动。

现在人们视运动为一剂良药, 在前列腺患者进行主要治疗的各个阶段, 运动都可以有效地改善患者的健康状况。

### 治疗开始前的运动

患者需要完成一项运动计划来调整身体状态, 之后再手术、化疗或者放疗。

例如, 前列腺癌患者通常需要等待 6 至 10 周才进行手术。设定这段等待时间, 是为了让患者完成特定的运动项目, 以此提高身体的承受能力, 健康水平, 超重患者也可借此减肥。从而达到更理想的手术效果, 加快术后康复速度。

### 治疗过程中的运动

有证据表明, 在激素疗法和雄激素阻断治疗 (ADT) 的过程中, 运动可以有效地降低副作用。在进行激素疗法的过程中, 进行运动至关重要。因为运动可以帮助患者减少治疗带来的副作用, 包括控制体重上涨, 降低罹患心血管疾病和代谢类疾病的风险。运动可以增加肌肉和骨量, 增加肌肉骨骼的强度和功能。运动有助于缓解激素疗法给患者带来的心理上的副作用。

建议患者通过运动来降低放疗的副作用, 尤其是通过运动减轻疲劳。越来越多的证据表明运动后马上进行放疗或者化疗会提高疗效。

# 前列腺癌治疗中的健康与福祉

## 治疗结束后的运动

有证据表明,癌症治疗之后进行运动有助于患者的康复。运动可以增加肌肉,增强肌肉强度,帮助患者重获肌肉功能,提高心肺功能,减轻疲劳,提高整体生活质量。前列腺癌患者极有可能通过经常运动来降低癌症复发的风险,同时预防各种慢性病(癌症晚期的治疗过程中,常见的副作用就是出现各种慢性病)。

## 开始运动

避免久坐不动(长时间保持坐姿)尤为关键。久坐不动会降低患者的抗癌能力,加剧各种副作用,进一步危害患者的身心健康。

少运动好过不运动,多运动胜过少运动。体育运动包括高尔夫球和保龄球等,任何一种运动本质上都会加快心跳,促使人们深呼吸和快速呼吸,以及有力地收缩肌肉。

如果想达到最佳的治疗效果,患者需要经常运动,控制好病情。

## 运动医学

运动医学可以有针对性地帮助患者解决给自己带来最大困扰的健康问题。通常,运动医学包含了心肺锻炼(例如快走,慢跑,骑自行车或者游泳)以及抗阻锻炼(例如举重和身体重量训练)。

如果身体健康,应该尽量做到:

- 每周 70 至 150 分钟中高强度运动
- 每周至少两次抗阻训练。

如果身患疾病以及(或者)在治疗过程中产生健康问题,可以考虑制定更有针对性的运动计划来加以解决。建议患者咨询执业运动生理医师(AEP)。在对患者的健康和身体情况进行评估之后,运动生理学家会为患者制定有针对性的运动计划,确保患者安全地达到最佳运动效果。

寻找你附近的执业运动生理医师(AEP),点击网址 [www.essa.org.au/find-aep](http://www.essa.org.au/find-aep), 选择“癌症”板块。

Medicare会全部或者部分报销执业运动生理医师的咨询费用。为此,患者需要请全科医生(GP)出具“慢性病管理计划”,该计划需提及将病人转介给执业运动生理医师。

请访问下列网站,制定运动计划,并开始行动:

- Exercise is Medicine Australia, 网址:[www.exerciseismedicine.com.au](http://www.exerciseismedicine.com.au)
- 有关开始实施运动计划的建议,请参阅:[www.exerciseismedicine.com.au/wp-content/uploads/2018/06/Tips-for-starting-an-exercise-program\\_2016-1.pdf](http://www.exerciseismedicine.com.au/wp-content/uploads/2018/06/Tips-for-starting-an-exercise-program_2016-1.pdf)
- My exercise medicine 网址:[www.myexercisemedicine.net](http://www.myexercisemedicine.net)

## 5. 饮食营养与抗癌

保持每日健康饮食可以降低罹患癌症的风险,也可以提高前列腺癌的治疗效果。

健康平衡的饮食包括:

- 植物和全麦食物占饮食的绝大部分
- 适量摄入肉类
- 少吃加工肉类
- 少喝含糖饮品
- 少喝酒
- 使用自己购买或者种植的新鲜食材在家烹饪

健康平衡的饮食可以为身体提供所需的维生素和矿物质。健康的饮食,配合体育锻炼,可以帮助人体达到理想体重。强有力的证据表明保持健康体重可以降低罹患各种癌症,包括前列腺癌的风险。

## 原因不明的体重减轻

在前列腺癌治疗期间,患者可能会感到食欲不振,或者出现原因不明的体重减轻,因此需要对体重进行监测。如果体重减轻,可以尝试增加营养,多吃高蛋白的食物和健康脂肪,做到少食多餐(三顿正餐,三次间食)。随着年龄增加,肌肉对于人体健康非常重要,而摄入高蛋白食物以及保持体育运动也会帮助人体保持肌肉。

如果患者在治疗过程中体重降低或者出现了导致食欲不振的副作用,诸如恶心、呕吐、腹泻、便秘、口味变化,患者需要和医疗团队进行沟通。

出现原因不明的体重减轻,可以摄入以下食物:

- 无盐的坚果和种子
- 牛油果
- 小扁豆和豆科植物(烘焙豆、鹰嘴豆、四季豆)
- 酸奶、奶酪和牛奶
- 沙冰和奶昔
- 鹰嘴豆泥
- 坚果酱(花生酱、腰果酱等)
- 鸡蛋
- 橄榄油
- 禽类/鱼类/红肉

# 前列腺癌治疗中的健康与福祉

## 健康平衡饮食的建议：

- 吃砂锅菜、意面还有喝汤的时候，可以再吃一罐扁豆、鹰嘴豆或四季豆
- 每天吃一把混合无盐坚果（例如：杏仁、核桃、巴西坚果）。
- 烤坚果和种子时，加入红薯、南瓜、辣椒和少许橄榄油。
- 将蔬菜（例如：胡萝卜、黄瓜、芹菜、青椒、荷兰豆）切好并包好，作为上午或下午的零食。
- 每天吃两片水果。
- 在鹰嘴豆泥中加入炸蘑菇和青椒，可以增加风味和多样性。
- 豆豉烧豆腐——一道亚洲素食美味。
- 用烤豆、番茄、蘑菇、鸡蛋和全麦吐司做一顿早餐来犒劳自己。
- 吃杂粮或全麦面包、意大利面和早餐麦片。
- 在天然酸奶中放入最喜欢的水果（新鲜水果、冷冻水果或有天然果汁的罐装水果）、全麦谷物和（或）坚果。
- 勇于尝试新食物。尝试新的谷物，如糙米、荞麦、藜麦、燕麦、大麦。
- 不喝含糖饮料（汽水和果汁）。
- 喝水。
- 自己做饭，不吃加工食品（快餐）。
- 在服用维生素或矿物质补充剂之前，需咨询医疗团队成员。

癌症的阶段不同，治疗方法不同，患者所需的营养物质也不同。执业营养师（APD）可以提供个人营养咨询服务。可以通过 Dietitians Australia 网站寻找营养师，网址：

[www.dietitiansaustralia.org.au/find-an-apd](http://www.dietitiansaustralia.org.au/find-an-apd)

## 6. 心理压力筛查

患者的医疗团队要对患者的心理健康和生理健康负责。在抗癌的不同阶段，医疗团队的医护人员会询问患者，以及患者伴侣（如果有伴侣的话）的心理健康情况。

有的时候，患者无法用语言描述自己的感受。有很多方法可以衡量患者心理压力的严重程度，其中一种是前列腺癌心理压力筛查（Prostate Cancer Distress Screen）。这种筛查方法需要患者医疗团队的成员，比如前列腺癌专科护士，与患者进行沟通，了解患者应对癌症的情况，遇到的问题，问患者关于其心理压力程度的问题。

根据患者提供的信息，患者和其医疗团队可以确认患者在哪些方面需要帮助和支持。

### 衡量患者心理压力的严重程度

现实问题	治疗问题
工作	了解治疗
财务/保险	做出决定
	关于患者病情的信息
家庭问题	身体问题
伴侣	疼痛
子女	疲劳
情绪问题	性
抑郁	泌尿
对未来没有把握	肠
紧张	潮热
悲伤	体重增加
担忧	体重减轻
对日常活动失去兴趣	肌肉流失
	记忆/专注
	睡眠

遇到任何导致心理压力的问题，都可以和自己的医疗团队进行沟通：

心理压力筛查表下载：[www.prostate.org.au/media/458256/Prostate\\_Cancer\\_Distress\\_Form.pdf](http://www.prostate.org.au/media/458256/Prostate_Cancer_Distress_Form.pdf)。填写该表格，在与医生、护士、心理医生或者咨询师见面的时候进行讨论，会对患者有所帮助。

## 7. 情绪问题严重化

有的时候,负面情绪会影响患者的正常生活。如果这种情况持续超过2周,患者可能患有焦虑或者抑郁。焦虑和抑郁属于心理健康问题。患者本就需要艰难应对治疗所带来的各种生理上的副作用,一旦心理健康出现问题,抗癌之旅会更加艰辛。

### 焦虑

焦虑是面对压力或者危险时产生的想法、感觉和生理反应。焦虑的表现包括:

- 惊恐发作
- 心跳加快
- 胸闷
- 呼吸加快
- 心神不定
- 颤抖或抖动
- 过度担心
- 逃避一切让自己感到焦虑的处境
- 注意力难以集中或者难以入睡

### 抑郁

抑郁是长期感觉到悲伤,心情低落和沮丧。前列腺癌患者的抑郁症比率要高于其他人群。抑郁的表现包括:

- 总是郁闷——感到悲伤,痛苦,沮丧或者生气
- 对曾经喜欢的活动丧失兴趣
- 感到不堪重负
- 酒精依赖或者镇静剂依赖
- 注意力不集中
- 无法做出决定
- 与家人和朋友关系疏离
- 睡眠紊乱、食欲不振

焦虑和抑郁通常不会自愈。但有许多有效的治疗方法。随着时间推移,如果症状逐渐加重,患者应考虑进行治疗。

焦虑和抑郁的治疗方法包括:

- **治疗:**心理医生,咨询师或者其他的精神健康医生都可以对患者进行治疗。治疗包括聊天,以及制定策略来应对患者的感受。
- **应对策略:**放松和冥想。这两种方法会有有效的改善焦虑和抑郁。可以使用网上的工具,在家进行放松和冥想。在澳大利亚政府的Head to Health网站有海量关于精神健康的信息,网址:[www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au)
- **冥想:**如果患有中度或者严重的焦虑症或抑郁症,医生会开抗抑郁的处方药。处方药效果非常好,大约需要4至6周见效,但有时会伴有副作用。具体可以咨询医生。

如果需要寻求建议,获取帮助,摆脱抑郁或者焦虑,可以咨询医生,或者拨打我们的电话**1800 22 00 99**。

# 前列腺癌治疗中的健康与福祉

## 8. 获取支持

前列腺癌患者面对病情,每个人的处理方式不尽相同,因此,不同的患者所需要的支持也不尽相同。患者可以获得不同形式的支持。

### 个人支持

前列腺癌患者可以从伴侣、家人、朋友或者前列腺支持团体处获得支持,帮助自己应对癌症所带来的各种挑战。

即使患者不愿意和家人或者朋友讨论自己的感受,家人或者朋友仍旧能够以实际的方式提供帮助。家人或者朋友可以伴您左右,可以让您开心,也可以帮您运动。

### 专业支持

前列腺癌患者可以获得各种形式的专业支持。首先患者需要咨询自己的全科医生(GP)或者医疗团队。如果患者认为与更专业的人士进行沟通或者寻求更多的帮助会让自己获益,全科医生可以将其转诊,对症治疗。

### 经济支持

癌症会影响患者的财务状况,例如,某些治疗的花费或者请假无法上班都会导致收入减少。

针对病患和伤残人士,即无法工作或者只能做少量工作的人,Centrelink会提供补助和服务。更多信息,参见 Service Australia 网站: [www.servicessaustralia.gov.au/individuals/subjects/payments-people-living-illness-injury-or-disability](http://www.servicessaustralia.gov.au/individuals/subjects/payments-people-living-illness-injury-or-disability)

Medicare 可报销用于诊断和治疗前列腺癌及检查费用,但可能会有些自付费用。医生或医护团队成员可以回答为什么需要做某些医疗处置和检查以及潜在的费用支出问题。

Medicare可以报销部分心理健康的诊疗费用。更多信息,参见 Service Australia 网站: [www.servicessaustralia.gov.au/individuals/subjects/whats-covered-medicare/mental-health-care-and-medicare](http://www.servicessaustralia.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资格申请 Medicare 关于享受联合保健服务的福利。为此,需要先看全科医生,请医生出具一份管理计划。(参见: [www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/mbsprimarycare-chronicdisease-pdf-infosheet](http://www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/mbsprimarycare-chronicdisease-pdf-infosheet))

每个州和领地都推出了政府资助计划。因当地没有专科治疗而必须远距离异地就医的患者可以申请该计划。这些计划被称作“病患辅助旅行计划”(Patient Assisted Travel Schemes, PATS),可以为异地就医的患者和患者的陪同人员赞助交通和住宿费用。可以在 Healthdirect 网站上查询当地的“病患辅助旅行计划”(PATS),网址: [www.healthdirect.gov.au/travelling-to-your-healthcare-appointment](http://www.healthdirect.gov.au/travelling-to-your-healthcare-appointment)

患者可以和自己医疗团队的成员(比如社工)聊一聊,了解自己可以获得哪些财务支持和其他实用支持。

网站中“支持服务和其他资源”这部分中,列出了很多组织,这些组织可以提供关于财务支持的更多信息。

### 支持团体

抗癌过程中有一点非常重要,要时刻记住,您不是一个人在战斗。澳大利亚有很多成熟的前列腺癌支持团体。这些团体的成员中,有很多是前列腺癌患者和他们的伴侣,这些人都曾经历过您正在经历的一切,因此他们的支持和建议会有力地帮助你应对抗癌过程中的困难和挑战。

加入支持团体,会帮助患者感受到:

- 归属感
- 集体感
- 自己并不孤单
- 有人接受自己,支持自己
- 共情
- 有人理解自己
- 有人在乎自己
- 可以安心地表达自己的感受和恐惧。

寻找您附近的前列腺癌支持团体,请访问: [www.pcfa.org.au/support/find-a-support-group](http://www.pcfa.org.au/support/find-a-support-group)

### 给前列腺癌患者的伴侣、家人和爱人的支持

前列腺癌患者的伴侣,可能也会担心病情会对彼此的生活都带来影响。治疗过程中出现的副作用,比如勃起功能障碍和失禁,会影响患者和伴侣的关系。双方可以和医疗团队讨论这些私人问题。

更多详情,请访问 [pcfa.org.au](http://pcfa.org.au), 下载《如何帮助患前列腺癌的伴侣和家人》。

# 前列腺癌治疗中的 健康与福祉

## 9. 更多信息和支持

澳大利亚前列腺癌基金会 (PCFA)  
(02) 9438 7000/1800 22 00 99 (免费电话)  
电子信箱: [enquiries@pcfa.org.au](mailto:enquiries@pcfa.org.au)  
[www.prostate.org.au](http://www.prostate.org.au)

Beyond Blue: 全国抑郁症支持计划 —— 提供关于**焦虑和抑郁**的信息和支持。  
1300 22 46 36  
[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

Cancer Council Australia: 专业的电话和在线支持、信息和转诊服务。  
13 11 20  
[www.cancer.org.au](http://www.cancer.org.au)

Carer Gateway: 为照顾他人的人提供支持  
1800 422 737  
[www.carergateway.gov.au](http://www.carergateway.gov.au)

Continence Foundation of Australia: 提供大小便失禁健康信息, 获取支持服务  
National incontinence helpline: 1800 33 00 66  
电子信箱: [info@continence.org.au](mailto:info@continence.org.au)  
[www.continence.org.au](http://www.continence.org.au)

Dietitians Australia: 查询执业营养师。  
(02) 6189 1200  
电子信箱: [info@dietitiansaustralia.org.au](mailto:info@dietitiansaustralia.org.au)  
[www.dietitiansaustralia.org.au/find-an-apd/](http://www.dietitiansaustralia.org.au/find-an-apd/)

Exercise & Sport Science Australia (ESSA): 查询执业运动理疗师。  
(07) 3171 3335  
电子信箱: [info@essa.org.au](mailto:info@essa.org.au)  
[www.essa.org.au/find-aep](http://www.essa.org.au/find-aep)

Lifeline Australia: 个人危机支持和自杀预防。  
13 11 14 (24-hour service)  
[www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)

## 10. 资料来源

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/](http://www.healthyweight.health.gov.au/wps/portal/Home/home/!ut/p/a1/04_Sj9CPykssy0xPLMnMz0vMAfGjzOI9jFxdDY1MDD3dzbycDTzNLfwsfP2AAsbGQAWRQAUGOICjASH94fpRYCXO7o4eJuY-QD0mFkYGni5OH7mlr4GBp5mUAV4rCjijTDIdFRUBADr1DFv/dl5/d5/L2dBISEvZ0FBIS9nQSEh/)

Beyond Blue [www.beyondblue.org.au](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.prostate.org.au/news-media/news/which-diet-and-lifestyle-changes-to-fight-prostate-cancer-are-supported-by-science)

# 前列腺癌治疗中的健康与福祉

## 11. 词汇表

**腹部** —— 身体的一部分,包括胃、肠、肝、膀胱和肾。腹部位于肋骨和臀部之间。

**晚期前列腺癌** —— 已扩散至周围组织或身体其他部位(如淋巴结、骨骼或其他器官)的前列腺癌。

**雄激素剥夺疗法(ADT)** —— 使用药物将体内睾酮的影响降至最低的治疗方法。这也被称为激素疗法。

**膀胱** —— 骨盆中储存尿液的器官。

**肿瘤科护士协调员** —— 指导您和您的家人进行癌症治疗并与其他护理提供者联络的专科护士。

**照顾者** —— 帮助某人应对疾病或残疾(如癌症)的人。

**化疗** —— 使用药物杀死或减缓癌细胞的生长。

**便秘** —— 排便(粪便)不频繁和/或难以排出。

**腹泻** —— 非常频繁地排便、便质稀薄。

**营养师** —— 专门研究人类营养的健康专业人士。

**勃起功能障碍** —— 无法达到或维持足以性交的勃起硬度。俗称阳痿。

**生育能力** —— 生育子女的能力。

**全科医生(GP)** —— 全科医生。如果生病了,首先要去看全科医生。全科医生可将您转诊至其他专科医生。

**肿瘤分级** —— 可预测肿瘤的生长速度的评分。

**激素** —— 一种影响身体运作的物质。一些激素负责控制生长,另一些激素则负责控制生殖。

**激素疗法** —— 使用药物降低体内睾酮影响的的治疗方法。这也称为雄激素剥夺疗法(ADT)。

**失禁** —— 无法憋控大小便。

**静脉注射** —— 注入静脉。静脉点滴直接将药物注入静脉。

**转移性前列腺癌** —— 从前列腺扩散并开始对身体其他部位生长的前列腺癌。

**职能治疗师** —— 可帮助您管理日常事务的辅助医疗专业人士。

**肿瘤科医生** —— 专业使用不同药物和治疗方法治疗癌症的医生。

**病理学医师** —— 研究疾病以了解其性质和原因的医疗专业人士。病理学医师负责在显微镜下检查组织,以诊断癌症和其他疾病。

**PBS** —— **药品福利计划**:一项为澳大利亚人补贴药物费用的政府计划。

**理疗师** —— 专业从事人体运动和功能治疗以及就恢复正常体育活动提供建议的辅助医疗专业人士。

**前列腺癌专科护士** —— 经验丰富且接受过额外培训,负责前列腺癌护理的专科注册护士。

**前列腺特异性抗原(PSA)** —— 血液中的一种蛋白质,由前列腺细胞分泌。患前列腺癌时,人体PSA水平通常会高于正常值。

**心理医生** —— 提供情感、精神和社会支持的医疗专业人士。

**生活质量** —— 一个人对自己的情况和福祉的总体评价——是否有病症和副作用,生活能力如何,以及社会交往和人际关系如何。

**根治性前列腺切除术** —— 一种切除前列腺和精囊的手术。

**放射疗法或放射肿瘤学** —— 利用放射,通常是x或γ射线,杀死或伤害癌细胞,使其不能生长或繁殖。

**放射肿瘤科医生** —— 专门使用放射疗法治疗癌症的医生。

**副作用** —— 某种药物或治疗方法的不良效果。

**社工** —— 训练有素的专业人员可以帮助您应对挑战并确保您受到公平对待。

**阶段** —— 癌症的程度以及疾病是否已从原始部位扩散到身体的其他部位。

**立体定向放射治疗** —— 一种在三维空间中精确定位放射治疗光束的技术。





请访问: [pcfa.org.au](http://pcfa.org.au), 下载本材料的可打印版本。



如果希望了解更多信息, 请联系 PCFA,  
电话: 1800 22 00 99; 电子信箱: [enquiries@pcfa.org.au](mailto:enquiries@pcfa.org.au)



Prostate Cancer  
Foundation  
of Australia