

10

瞭解

罹患前列腺癌的 LGBTIQA++ 人群

面向女同性戀者、男同性戀者、雙性戀者、變性者、雙性
人、同性戀者、無性戀和疑性戀 (LGBTIQ+) 人群的前列
腺癌指南。



Prostate Cancer
Foundation
of Australia

罹患前列腺癌的 LGBTIQA++ 人群

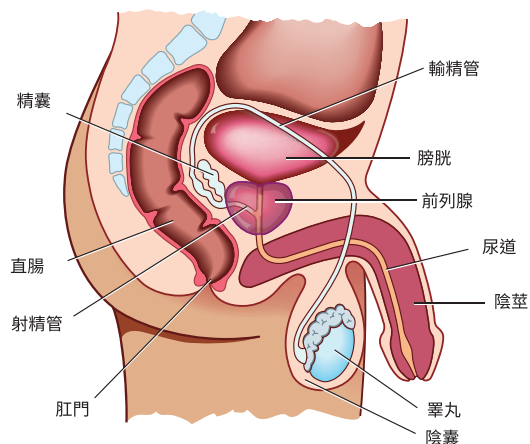
什麼是前列腺癌？

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。

成年男性的前列腺通常約為核桃大小，但隨著年齡的增長，前列腺會自然增大。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	5
2. 治療與副作用	6
應對副作用	8
3. 跨性別女性須知	11
4. HIV 病毒攜帶者	12
5. 照料自己	13
6. 伴侶關係、親密行為和性愛	15
7. LGBTIQA+ 人群支持團體	17
8. 更多資訊和支援	18
9. 資料來源	19
10. 詞彙表	20
11. 備註	21

罹患前列腺癌的 LGBTIQA++ 人群

1.前言

據估計，在出生時性別為男性的總人口中，約有 3% 至 5% 是 LGBTIQA+ 人群。換言之，在每年可能確診罹患前列腺癌的 17000 名澳洲人中，約有 800 人屬於 LGBTIQA+ 人群。

臨床上，前列腺癌的診斷和治療對每一位有前列腺的人來說都是一樣的。然而，有證據表明，對於 LGBTIQA+ 人群來說，罹患前列腺癌的經歷可能有很大不同。一些研究表明，這類患者在治療後生活品質可能變差。

目前，儘管對癌症進行了大量的研究，但對 LGBTIQA+ 人群癌症患者的經歷和需求並沒有很好的瞭解。這是因為癌症登記和調查研究並不會例行詢問參與者的性取向。

可能面臨的具體問題包括：

- 以異性戀為常規的醫療系統可能使非異性戀者感到被忽視和不受歡迎。
- 讓伴侶和家人獲得醫療系統的認可會成為一個挑戰。
- 難以獲得治療對性愛、伴侶關係和對生育能力影響相關的資訊。
- 缺乏有關治療對肛交和術後性快感影響的循證資訊。

本手冊包含的資訊可以幫助您瞭解和處理您可能面臨的各類挑戰，包括抗擊前列腺癌的身體、心理和情感挑戰。本手冊中的資訊也可以幫助您的伴侶、家人和朋友瞭解您所經歷的一切。

本手冊不包括前列腺癌的診斷和治療資訊。有關此類資訊，請訪問 pcfa.org.au 下載《前列腺癌新確診患者診療指南》。

抗擊前列腺癌

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。

罹患前列腺癌的 LGBTIQA++ 人群

2. 治療與副作用

最適合您的治療類型取決於許多因素，比如年齡、整體健康狀況和前列腺癌的性質。目前，前列腺癌有不同的治療方法：

- 積極監測：這包括定期監測癌症；如果癌症開始增長或擴散，可能要接受其他治療。
- 手術治療：如果局部或者局部晚期癌症，則可進行手術（稱為根治性前列腺切除術），切除前列腺和癌症。
- 放射治療：對於局部或局部晚期前列腺癌，以及更晚期/轉移性癌症，則可接受放射治療。
- 激素療法（或雄性激素剝奪療法）：前列腺癌的生長依靠睾酮等雄性激素。激素療法阻斷了睾丸激素對癌症的影響。
- 化療：對於較晚期的前列腺癌，可以進行化療。化療是使用藥物來阻止癌症的生長。

所有的前列腺癌治療都有副作用。有時，副作用是永久性的，並對日常生活有重大影響。

前列腺癌治療的一個常見副作用是對性功能的影響。其中包括射精、性高潮和勃起功能的變化（勃起能力的堅挺程度，或維持勃起進行性交的能力）。這種影響取決於性行為方式。例如，在治療後，勃起的程度足以進行陰道性交，但對於肛交來說則可能不夠堅挺。或者，如果接受肛交，在前列腺被切除後，感覺可能會不一樣。

要盡可能多地收集有關前列腺癌不同治療方法的可靠資訊，以及可能對您產生的影響。充分考慮自己的選擇。諮詢多位醫療專業人士，包括全科醫生、泌尿科醫生、放射腫瘤醫生和/或前列腺癌專科護士。

與伴侶、親密的朋友、親人和其他前列腺癌患者討論各種治療選擇，也會對您有所幫助。請訪問 www.prostate.org.au/support/list-of-support-groups/special-purpose-support-groups 查找有關 LGBTIQA+ 人群支援團體的信息，或者致電 PCFA（電話：1800 22 00 99），瞭解更多資訊。

關於前列腺癌的診斷、如何治療、治療的副作用和如何應對副作用，以及在患有前列腺癌的情況下過上健康和諧生活的資訊，請參閱 PCFA 出版的系列手冊。該系列手冊的資訊印於本手冊的封底。

專業建議和性愛

在接受前列腺癌治療之前，最好先瞭解一下治療可能對性生活和親密關係產生的影響。

如果不介意，則可就治療可能對性生活產生的影響尋求醫療團隊的建議。詢問他們是否有任何針對您個人情況的建議，並要求提供任何會令您擔心的資訊。

如果您曾經有過不愉快的經歷，可能會對醫療系統中的歧視感到擔憂。請放心，您的權利是受法律保護的。如果遭遇歧視，請向 National LGBTI Health Alliance 尋求建議，網址：www.lgbtihealth.org.au

如果擔心會因為性別身份認同和性取向而遭受歧視，請確保就診時有親屬或朋友陪同支持。

伴侶與醫療同意書

雖然澳洲聯邦法律沒有醫療同意方面的規定，但所有州和領地都認可患者在接受醫護治療方面的權利。這意味著 LGBTIQA+ 人群都可向其伴侶授予醫療同意書和委託書。

如果遭遇基於性取向的歧視，請聯繫我們的倡權團隊。如需轉介和支持，請致電 PCFA，電話：1800 22 00 99。

罹患前列腺癌的 LGBTIQA++ 人群

應對副作用

罹患前列腺癌並接受治療會改變您在親密感、性愛和自我形象方面的感受。下面的建議是專門為幫助 LGBTIQA+ 人群應對前列腺癌治療的副作用而制定的。關於副作用的更多資訊，請參閱本手冊封底所列的 PCFA 資源。

勃起困難

手術後，您很可能會在勃起和保持勃起方面遇到一些困難。這種情況的持續時間取決於一些因素，比如年齡，手術前的勃起能力，以及勃起神經是否被保留下來。有些人在手術後將永遠無法再自然/自發勃起。勃起問題也可能在放療後出現。勃起問題可能會逐漸出現，並隨著時間的推移而發展，而是在手術後立即出現。

如果您是肛交或口交行為的插入方，手術引起的勃起困難可能會讓您無法進行（至少在一段時間內無法進行）這種形式的性行為。或者即使能夠勃起，也可能在肛交時硬度不夠。但目前有一些治療方法可以提供幫助。請向醫護團隊成員詢問適合您需求的建議。

性體驗

前列腺癌的治療可以改變性體驗。手術後，有時在放療後，由於不再產生精液，患者會體驗到“乾式”高潮。這意味著，性高潮時不會射精。然而，高潮的愉悅感仍然存在。

接受肛交的大部分快感是因前列腺受到刺激而產生的。如果前列腺在手術中被切除或接受放療，接受肛交的體驗會改變。

性生活中的其他變化可能包括：

- 高潮疼痛 —— 可能在高潮後感到一些疼痛。這種疼痛感通常會在幾次性高潮後消失。
- 性生活時的疼痛 —— 如果接受放射治療，治療期間，前列腺和直腸可能有疼痛感。肛交會使疼痛加劇，並可能損害肛門和直腸脆弱的內壁。這通常會在治療結束後 1 至 2 個月內消失。
- 高潮漏尿（高潮尿） —— 手術後，患者在高潮時可能會有一些不自主的排尿，但通常是少量的。
- 伴侶暴露在輻射下 —— 如果植入了近距離放射治療種子並進行肛交，則應該使用安全套作為預防措施。請向醫生或醫療團隊成員諮詢對您和您的伴侶都安全的措施。

可以嘗試的辦法

- 如果擔心在高潮時可能會漏尿，則在性交前排空膀胱或使用安全套。向失禁管理護士或理療師尋求建議。
- 請尋求心理諮詢師或性治療師/諮詢師等健康專業人士的幫助。他們可以為您提供策略，幫助您應對性體驗改變後的心理變化。向您的醫護團隊詢問何時可以再次安全地進行肛交，以及如何將不適感降至最低。
- 加入 PCFA 的 LGBTIQA+ 支持小組。與有類似經歷的人交流會很有幫助。請訪問 www.prostate.org.au/support/list-of-support-groups/special-purpose-support-groups

喪失性慾(力比多)

性慾是指您對性的渴望。前列腺癌和治療帶來的副作用會改變患者的自我感知。您可能會感到非常疲倦、不適、焦慮、恐懼或沮喪。這些都會降低性慾。

如果正在接受激素治療，睾酮指數會很低。這也可能導致性慾下降。

通過有規律的運動和健康均衡的飲食來照顧自己的身體，可有助於改善自我感知，並可能有助於改善性慾。如果需要更多幫助，請要求醫生或醫護團隊成員將您轉介到心理諮詢師或性治療師。

建議

您仍然可以通過和伴侶交流來獲得親密感。親密感不僅僅是身體上的，您仍然可以在情感上與某人親近。您可以用其他方式表達您對伴侶的感情，比如享受獨處的時光，表達愛意，給予和接受安慰和慰藉。

排尿問題

手術切除前列腺可能會導致漏尿，至少在短期內會出現這種情況。這被稱作尿失禁。

訓練盆底肌是降低泌尿系統問題風險的最佳方式。在治療前開始盆底肌訓練並在治療後繼續定期訓練很重要。失禁理療師可以教您做盆底肌訓練的正確方法。請泌尿科醫生或放射腫瘤學家為您轉介失禁理療師。更多關於盆底肌訓練和尿失禁的資訊，請訪問 pcfa.org.au，下載《瞭解前列腺癌治療中的手術》。

罹患前列腺癌的 LGBTIQA++ 人群

排便問題

由於腸道靠近前列腺，所以在治療期間，有時在治療後，輻射會導致腹瀉或排便頻繁。偶爾可能會出現直腸出血。

如果接受肛交，可能會發現治療後肛門變得很敏感。醫生可能會建議您在治療期間以及之後的一段時間內避免肛交，直至敏感消失。

可以嘗試的辦法

- 如果您是肛交的接受方，則可能會決定調整性愛方式。例如，可以要求伴侶使用潤滑安全套或潤滑假陽具，直到性生活變得更加舒適。您也可以嘗試減慢動作和改變插入的深度。
- 如果肛門出血，請諮詢放射腫瘤科醫生或失禁管理護士。
- 如果出現便秘或腹瀉，請與醫護團隊成員（如營養師）討論，瞭解可以改善腸道功能的飲食。

陰莖大小變化

手術可能出現的副作用是陰莖縮短或收縮。平均而言，陰莖長度可能會縮短約1.2釐米。這可能是由於疤痕組織和/或神經或血液供應功能不佳造成的。

如果發生這種情況，則諮詢醫療專業人士，比如心理諮詢師或性治療師/顧問，他們會教您一些方法來應對因為陰莖變化的出現的情緒。

不育

前列腺癌的許多治療方法可能會導致不育。在開始治療之前，請與醫護團隊討論生育問題，考慮使用精子庫（將您的一些精子儲存在診所）等選擇。您也可以要求轉介到生育顧問，他們可以幫助您解決您可能有的顧慮和問題，並在開始治療前提供建議和選擇。

3. 跨性別女性須知

如果您是一名跨性別女性，即認為自己是女性，但出生時的性別為男性，您仍然有前列腺腺器官。在變性手術中，前列腺不會被切除。

隨著年齡的增長，前列腺變大是很常見的。如果正在服用雌性激素（雌激素），並且由於切除睪丸或使用激素療法來阻斷睪酮，從而降低了雄性激素（睪酮）數值，則這種情況就不太可能發生。

跨性別女性荷爾蒙數值的變化也降低了患前列腺癌的風險。然而，儘管很罕見，跨性別女性仍然可能罹患前列腺癌。如果跨性別女性有前列腺癌家族史，或者在晚年開始接受變性的激素治療，或曾患過前列腺癌，則會面臨較高的患病風險。

雖然患前列腺癌的風險較低，但對於跨性別女性來說，有些事情還是要考慮的。

- 如果醫療記錄將您列為女性，醫生可能不知道您有患前列腺疾病的可能。
- 如果正在服用雌激素，PSA 血液檢測的結果可能不可靠。
- 您可能沒有任何前列腺癌症狀，或者您把泌尿問題與變性手術的症狀相混淆。

罹患前列腺癌的 LGBTIQA++ 人群

4. HIV 病毒攜帶者

如果您是 HIV 病毒攜帶者，一定要告知您的醫護團隊，因為您可能需要看 HIV 和癌症專科醫生。確保告知醫生您正在服用的所有藥物，包括任何保健藥或草藥。HIV 藥物可能會與其他藥物發生反應，包括您可能服用的用於幫助解決勃起問題的藥物。

接受活體組織檢查或手術可能會導致出血。發生性行為時，請確保使用安全套。

5. 照料自己

前列腺癌治療的副作用會使人虛弱，難以忍受。副作用會影響您的整體健康、感受、日常生活、與他人的關係、體型、社交生活和性行為。副作用還會讓您感到沮喪，懷疑是否做出了正確的治療決定。

照顧好自己將有助於更好地應對癌症、治療及其副作用。

心理健康

如果患有前列腺癌，有各種各樣的感覺和情緒是正常的，如震驚、悲傷、焦慮、憤怒、恐懼和沮喪。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。

如果感到苦惱並很難調節，請與家庭醫生或醫療保健團隊成員交談。您可以加入我們的支持小組或線上社區，或者閱讀網站資源：pcfa.org.au 上的資源。

體育活動與運動

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，也要保證大部分的時候做一些體育活動，這一點很重要。

進行有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。訓練還可以提高生活品質，有助於解決焦慮和抑鬱問題。

最有效的訓練形式是：

- 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訓練。

罹患前列腺癌的 LGBTIQA++ 人群

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：

- 吃大量的水果和蔬菜，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。

有關情緒健康、飲食和運動的資訊，請訪問 pcfa.org.au，下載並閱讀《瞭解前列腺癌治療中的健康和福祉》。

6. 伴侶關係、親密感和性愛

前列腺癌會影響您與他人的關係，比如伴侶、家人和朋友。一些人說癌症讓他們感覺和伴侶更親近，改變了他們看待事物的方式。但癌症也可能給伴侶關係帶來挑戰，改變了一些角色和責任。這完全取決於確診前二人的關係如何，以及確診後二人如何應對隨後的變化。

與伴侶、家人和朋友分享自己的經歷、擔憂、感受和想法可能會鞏固你們之間的關係。這將有助於他人以適合您的方式支援您，並有可能幫助您與他們保持積極的關係。

未來伴侶

如果您是單身，可能會覺得很難與偶爾的性夥伴或潛在的生活伴侶談論勃起功能障礙等副作用，但這是可以理解的。

性愛和性認同是 LGBTIQA+ 人群生活中的重要部分。您想告訴偶爾性夥伴的事情可能與想告訴潛在生活伴侶的事情非常不同。和對方說多少，完全取決於您個人。

解決這些問題的一種方法是與有類似經歷的人交談，例如加入專門為 LGBTIQA+ 人群設立的 PCFA 支持小組。

另一種方法是將癌症經歷視為一個與潛在伴侶相互瞭解的話題。坦誠面對癌症經歷及其影響，可能會防止日後的誤解，並有助於培養與潛在伴侶的親密感。

至於何時告訴對方以及如何告訴對方，並不存在什麼“對”的時機或方式，只要對自己來說是“對”的時間和方式就可以。提前打好腹稿，想好要說的話和說話的方式，會讓您表達自如。決定告訴對方自己的情況並不意味著必須通過一次溝通把所有的事情都告訴對方。可能要分幾次和對方講。

有些人在經歷了這一切之後不想再開啟新的感情。儘管這很容易理解，但是否要交往新的伴侶是您個人的決定。

罹患前列腺癌的 LGBTIQA++ 人群

性愛和親密

性愛和親密是不同的，但二者經常交織在一起。親密指的是愛的給予和接受、安慰和依靠、理解和溫暖。性愛指的是性慾和性行為。但性行為不僅僅是指肉體上的性行為。這也關係到您對自己的感受以及如何性方面表達自己。

一些前列腺癌的治療會影響性生活，並可能對目前或未來的伴侶關係產生影響。如果感到疲憊和不舒服，性和親密行為可能會被擱置。這些都是切實存在的擔憂，但可以得到支援。

儘管性愛和性認同對許多 LGBTIQA+ 人士如何看待自己，以及他們的社會生活非常重要，但公開談論這些問題可能會感到尷尬和具有挑戰性。

有些人不與任何人談論前列腺癌和治療對他們的性感受造成的影響，或者他們只是猜測伴侶的感受。

如果您有伴侶，與他們談論自己的困擾、身體的變化、恐懼、期望和表現，可以幫助改善你們之間的關係和性經驗。

開誠佈公地與伴侶交談可能會讓您獲益良多。一時間的尷尬與所獲得的好處相比，可以忽略不計。

7. LGBTIQA+ 人群支持團體

能提供支援和幫助的網路對於前列腺癌患者非常重要。澳洲各地和網上都有一系列針對 LGBTIQA+ 人群的支援網路。

為了防止前列腺癌確診後感到孤立無援，請主動尋求支持。這將有助於身心健康，以及治療後的恢復。

研究發現，加入支持團體的人會感到：

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

目前有專門針對 LGBTIQA+ 前列腺癌患者的支持小組，請訪問 www.pcfa.org.au/support/list-of-support-groups/special-purpose-support-groups。除了面對面的支援小組外，還有電話和互聯網支援小組。請致電 1800 22 00 99，獲得支持和建議。

醫護團隊

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。

您的性認同和伴侶關係得到醫療團隊的尊重非常重要。這意味著，要找有能力且讓您感到自在的醫療專業人士。不必隱藏自己的任何資訊，會讓您感覺更好。

罹患前列腺癌的 LGBTIQA++ 人群

8. 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
www.prostate.org.au

ACON: 為不同性取向和性別認同的人士提供社區衛生、包容和 HIV 支援措施。
www.acon.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

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

National LGBTI Health Alliance: 支持全澳和世界各地的 LGBTIQA+ 人群和社區，使其免受污名和歧視。
02 7209 6301
www.lgbtihealth.org.au

Thorne Harbour Health: 支持 LGBTIQA+ 人群和社區。
03 9865 6700
www.thorneharbour.org

QLife: 匿名且免費的 LGBTI 互助支援和轉介服務，適用於希望談論性取向、身份、性別、身體、情感或婚戀關係的人士。
1800 184 527
[www.qlife.org.au](http://www qlife.org.au)

9. 資料來源

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

