

TÌM HIỂU
về Ung thư tiền
liệt tuyến dành
cho những người
thuộc cộng đồng
LGBTIQ+

Hướng dẫn về quá trình trải nghiệm với bệnh ung thư tiền liệt tuyến dành cho những người đồng tính nữ, đồng tính nam, song tính, chuyển giới, liên giới, đồng giới, vô tính và nghi vấn (cộng đồng LGBTIQ+) và có tiền liệt tuyến.



về Ung thư tiền liệt tuyến dành cho những người thuộc cộng đồng LGBTIQ+

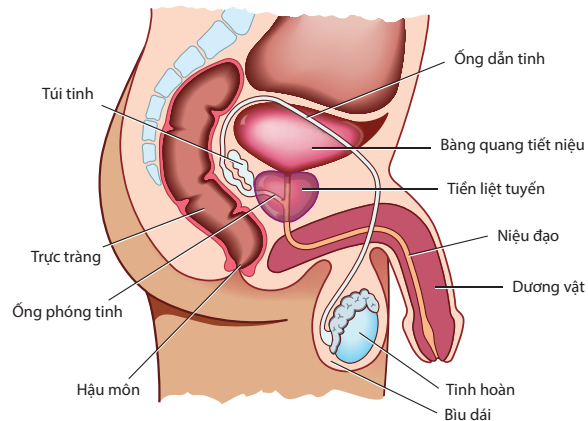
Ung thư tiền liệt tuyến là gì?

Tiền liệt tuyến là một tuyến nhỏ nằm bên dưới bàng quang và phía trước trực tràng ở nam giới. Tiền liệt tuyến bao quanh niệu đạo, đoạn dẫn từ bàng quang, ra ngoài qua dương vật, qua đó nước tiểu và tinh dịch đi ra khỏi cơ thể. Tiền liệt tuyến là một phần của hệ sinh sản của nam giới (xem sơ đồ).

Tiền liệt tuyến sản sinh một số chất lỏng tạo nên tinh dịch, giúp làm giàu và bảo vệ tinh trùng. Tiền liệt tuyến cần nội tiết tố nam là testosterone để tăng trưởng và phát triển. Testosterone được tinh hoàn tạo ra.

Ở người trưởng thành, tiền liệt tuyến thường có kích thước bằng quả óc chó và thường khi nam giới già đi, tiền liệt tuyến sẽ phát triển lớn hơn. Đôi khi điều này có thể gây ra các vấn đề, chẳng hạn như khó đi tiểu.

Hệ sinh sản của nam giới



Ung thư tiền liệt tuyến xảy ra khi các tế bào bất thường phát triển trong tiền liệt tuyến. Những tế bào này có khả năng tiếp tục nhân lên và có thể lan ra ngoài tiền liệt tuyến. Ung thư giới hạn trong tiền liệt tuyến được gọi là ung thư tiền liệt tuyến **khụ trú**. Nếu ung thư lan vào các mô xung quanh gần tiền liệt tuyến hoặc vào các hạch bạch huyết vùng chậu, đây được gọi là ung thư tiền liệt tuyến **tiến triển cục bộ**. Đôi khi ung thư có thể lan đến các bộ phận khác của cơ thể bao gồm các cơ quan khác, các hạch bạch huyết (bên ngoài khung chậu) và xương. Đây được gọi là ung thư tiền liệt tuyến **tiến triển** hoặc **di căn**. Tuy nhiên, hầu hết ung thư tiền liệt tuyến phát triển rất chậm và khoảng 95% nam giới qua được ít nhất 5 năm sau khi chẩn đoán, đặc biệt nếu được chẩn đoán là ung thư tiền liệt tuyến khu trú.

| | |
|--|----|
| 1. Giới thiệu | 4 |
| Quá trình trải nghiệm với bệnh ung thư tiền liệt tuyến của quý vị..... | 5 |
| 2. Điều trị và những tác dụng phụ | 6 |
| Kiểm soát những tác dụng phụ | 8 |
| 3. Thông tin dành cho phụ nữ chuyển giới | 11 |
| 4. Những người nhiễm HIV | 12 |
| 5. Chăm sóc bản thân..... | 13 |
| 6. Những mối quan hệ, sự thân mật và tính dục..... | 15 |
| 7. Các nhóm hỗ trợ cho những người thuộc cộng đồng LGBTIQ+ | 17 |
| 8. Nơi để có thêm thông tin và hỗ trợ..... | 18 |
| 9. Các nguồn tài liệu | 19 |
| 10. Bảng chú giải thuật ngữ | 20 |
| 11. Ghi chú | 21 |

về Ung thư tiền liệt tuyến dành cho những người thuộc cộng đồng LGBTIQ+

1. Giới thiệu

Các ước tính cho thấy khoảng 3 đến 5% tổng dân số được phân định là nam khi sinh là những người thuộc cộng đồng LGBTIQ+. Điều này có nghĩa là trong số 17.000 người Úc có khả năng được chẩn đoán mắc bệnh ung thư tiền liệt tuyến mỗi năm, khoảng 800 người sẽ thuộc cộng đồng LGBTIQ+.

Về mặt lâm sàng, chẩn đoán và điều trị ung thư tiền liệt tuyến đều giống nhau đối với tất cả mọi người sinh ra có tiền liệt tuyến. Tuy nhiên, có bằng chứng cho thấy quá trình trải nghiệm với bệnh ung thư tiền liệt tuyến có thể khá khác biệt đối với những người thuộc cộng đồng LGBTIQ+. Một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng những người này có thể có chất lượng cuộc sống kém hơn sau khi điều trị.

Mặc dù có rất nhiều nghiên cứu về ung thư, chúng ta không hiểu rõ về các trải nghiệm và nhu cầu của những người thuộc cộng đồng LGBTIQ+ mắc bệnh ung thư. Đó là bởi vì các cơ quan đăng ký bệnh ung thư và các nghiên cứu về ung thư không thường xuyên hỏi những người tham gia về xu hướng tình dục của họ.

Những vấn đề cụ thể quý vị có thể gặp phải bao gồm:

- xu hướng thiên vị dị tính luyến ái trong hệ thống y tế, có thể khiến những người không được xác định là dị tính luyến ái cảm thấy mình như vô hình và không được chào đón
- những khó khăn trong việc giúp những người thân yêu và gia đình của quý vị được hệ thống y tế công nhận
- khó tiếp cận thông tin phù hợp về ảnh hưởng của việc điều trị đối với tính dục, các mối quan hệ và khả năng sinh sản của quý vị
- thiếu thông tin dựa trên bằng chứng về tác động của việc điều trị đối với tình dục qua đường hậu môn và khoái cảm tình dục sau phẫu thuật.

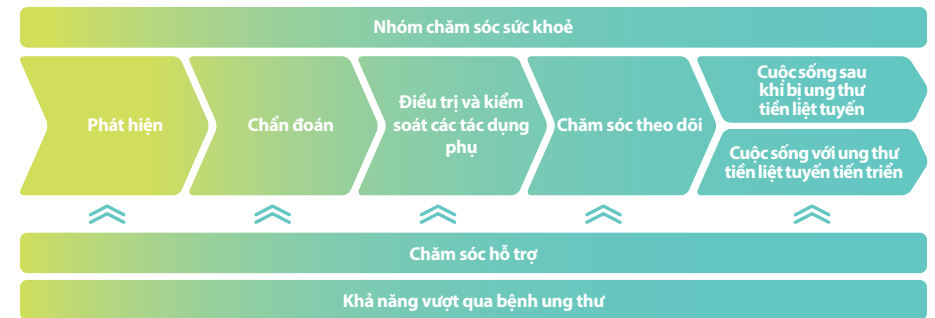
Tập sách này chứa đựng thông tin giúp quý vị hiểu và kiểm soát những thách thức quý vị có thể phải đối mặt, bao gồm cả những thách thức về thể chất, tâm lý và tình cảm khi sống chung với bệnh ung thư tiền liệt tuyến. Thông tin trong tập sách này cũng có thể giúp người phối ngẫu, gia đình và bạn bè của quý vị hiểu được những gì quý vị đang trải qua.

Tập sách này không bao gồm các vấn đề chẩn đoán và điều trị ung thư tiền liệt tuyến. Thông tin này có thể được tìm thấy trong tập sách *Ung thư tiền liệt tuyến – hướng dẫn dành cho nam giới mới được chẩn đoán*, có thể tải xuống tại pcfa.org.au

Quá trình trải nghiệm với bệnh ung thư tiền liệt tuyến của quý vị

Quá trình trải nghiệm với bệnh ung thư không giống nhau đối với mọi người, ngay cả đối với những người mắc cùng một loại ung thư. Tùy thuộc vào cấp độ (mức độ nguy hiểm của ung thư) và giai đoạn (mức độ lây lan) của bệnh ung thư tiền liệt tuyến của quý vị và bất kỳ tình trạng bệnh lý tiềm ẩn nào, quá trình trải nghiệm của quý vị có thể khá khác biệt so với người khác.

Trải nghiệm với bệnh ung thư tiền liệt tuyến của quý vị



Như sơ đồ trên cho thấy, có thể hữu ích khi nghĩ về trải nghiệm với bệnh ung thư theo các giai đoạn khác nhau: phát hiện, chẩn đoán, điều trị, chăm sóc theo dõi và cuộc sống sau khi bị ung thư hoặc cuộc sống với ung thư tiền liệt tuyến tiến triển. Hãy xem xét từng giai đoạn một để quý vị có thể chia những gì có thể cảm thấy giống như một tình huống quá sức thành các bước nhỏ hơn, dễ kiểm soát hơn.

Kể từ thời điểm ung thư tiền liệt tuyến được phát hiện, nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị sẽ tập trung vào khả năng vượt qua bệnh – mọi khía cạnh của sức khỏe và sự an vui của quý vị trong khi quý vị đang sống chung với bệnh ung thư và hơn thế nữa. Khả năng vượt qua bệnh ung thư còn bao gồm cả gia đình và những người thân yêu của quý vị.

về Ung thư tiền liệt tuyến dành cho những người thuộc cộng đồng LGBTIQ+

2. Điều trị và những tác dụng phụ

Phương pháp điều trị tốt nhất cho quý vị phụ thuộc vào một số yếu tố, chẳng hạn như tuổi tác, sức khỏe tổng quát và bản chất của bệnh ung thư tiền liệt tuyến của quý vị. Có các phương pháp điều trị khác nhau cho bệnh ung thư tiền liệt tuyến:

- **Giám Sát Tích Cực:** phương pháp này liên quan đến việc theo dõi thường xuyên bệnh ung thư; các phương pháp điều trị khác có thể được cung cấp nếu ung thư bắt đầu phát triển hoặc lan ra.
- **Phẫu thuật:** nếu ung thư khu trú hoặc tiến triển tại chỗ, phẫu thuật (được gọi là phẫu thuật cắt bỏ tiền liệt tuyến triệt để) để loại bỏ tiền liệt tuyến và ung thư có thể được đề nghị.
- **Xạ trị:** xạ trị có thể được áp dụng cho các bệnh ung thư tiền liệt tuyến khu trú hoặc tiến triển tại chỗ cũng như cho các bệnh tiến triển hơn/di căn.
- **Liệu pháp nội tiết tố/hoóc-môn (hoặc liệu pháp loại bỏ androgen):** ung thư tiền liệt tuyến dựa vào nội tiết tố androgen như testosterone để phát triển. Liệu pháp nội tiết tố/hoóc-môn ngăn chặn tác động của testosterone đối với bệnh ung thư.
- **Hóa trị:** đối với các giai đoạn tiến triển hơn của ung thư tiền liệt tuyến, hóa trị có thể được áp dụng. Nó sử dụng các loại thuốc để ngăn chặn ung thư phát triển.

Tất cả các phương pháp điều trị ung thư tiền liệt tuyến đều có tác dụng phụ. Đôi khi các tác dụng phụ là vĩnh viễn và ảnh hưởng đáng kể đến cuộc sống hàng ngày.

Một tác dụng phụ phổ biến của các phương pháp điều trị ung thư tiền liệt tuyến là tác động đến chức năng tình dục. Điều này bao gồm những thay đổi về xuất tinh, cực khoái và chức năng cương dương (mức độ quý vị có hoặc duy trì, sự cương cứng đủ để giao hợp). Điều này ảnh hưởng đến một người như thế nào phụ thuộc vào cách họ thực hành tình dục. Ví dụ, sau khi điều trị, sự cương dương đủ cứng để quan hệ tình dục qua đường âm đạo có thể không đủ cứng để quan hệ tình dục qua đường hậu môn. Hoặc nếu quý vị quan hệ tình dục qua đường hậu môn, nó có thể không cảm thấy giống như trước đây sau khi cắt bỏ tiền liệt tuyến.

Điều quan trọng là thu thập càng nhiều thông tin đáng tin cậy càng tốt về các phương pháp điều trị ung thư tiền liệt tuyến khác nhau và chúng có thể ảnh hưởng đến quý vị như thế nào. Hãy dành thời gian để xem xét các lựa chọn của quý vị. Hãy nói chuyện với một số chuyên gia y tế bao gồm bác sĩ gia đình của quý vị, bác sĩ tiết niệu, bác sĩ xạ trị ung thư và/hoặc Y Tá Chuyên Khoa Ung Thư Tiền Liệt Tuyến.

Thảo luận về các lựa chọn với người phối ngẫu, bạn thân, người thân của quý vị và những người khác bị ung thư tiền liệt tuyến cũng có thể hữu ích. Quý vị có thể tìm thấy các nhóm hỗ trợ cho những người thuộc cộng đồng LGBTIQ+ tại www.prostate.org.au/support/list-of-support-groups/special-purpose-support-groups hoặc gọi cho PCFA theo số **1800 22 00 99** để biết thêm thông tin.

Thông tin về chẩn đoán ung thư tiền liệt tuyến, cách điều trị, tác dụng phụ của điều trị và cách quản lý chúng cũng như cách sống cân bằng lành mạnh với bệnh ung thư tiền liệt tuyến có thể được tìm thấy trong một loạt các tập sách do PCFA xuất bản. Những tài liệu này được liệt kê ở phía sau của tập sách này.

Lời khuyên chuyên nghiệp và tính dục

Trước khi điều trị ung thư tiền liệt tuyến, quý vị nên xem xét nó có thể ảnh hưởng như thế nào đến trải nghiệm tình dục và sự gắn gũi của quý vị.

Nếu quý vị cảm thấy thoải mái để làm điều này, hãy tìm lời khuyên của nhóm chăm sóc sức khỏe về việc điều trị có thể ảnh hưởng như thế nào đến tính dục của quý vị. Hãy hỏi xem họ có lời khuyên nào cụ thể cho tình huống của quý vị không và yêu cầu thông tin về bất kỳ điều gì khiến quý vị lo lắng.

Tùy thuộc vào những trải nghiệm trước đây của quý vị, quý vị có thể cảm thấy lo ngại về sự phân biệt đối xử trong hệ thống y tế. Hãy yên tâm, quyền lợi của quý vị đã được pháp luật bảo vệ. Nếu quý vị bị phân biệt đối xử, hãy tìm lời khuyên từ Liên Minh Sức Khỏe LGBTI Quốc Gia tại www.lgbtihealth.org.au

Nếu quý vị lo lắng về việc mình có thể bị đối xử như thế nào vì bản dạng và xu hướng tình dục của mình, hãy đảm bảo rằng quý vị có sự hỗ trợ của người thân hoặc bạn bè khi tham gia các cuộc hẹn.

Những người thân yêu của quý vị và sự đồng ý về mặt y tế

Mặc dù Úc không có các luật liên bang để kiểm soát sự đồng ý về mặt y tế, nhưng tất cả các tiểu bang và vùng lãnh thổ đều công nhận các quyền của quý vị khi đưa ra quyết định về dịch vụ chăm sóc của quý vị. Điều này có nghĩa là tất cả những người thuộc cộng đồng LGBTIQ+ đều có thể ký đồng ý về mặt y tế và làm giấy ủy quyền cho người phối ngẫu của họ.

Nếu quý vị bị phân biệt đối xử dựa trên xu hướng tình dục của mình, hãy liên lạc với nhóm bệnh vực của chúng tôi. Để được giới thiệu và hỗ trợ, hãy gọi PCFA theo số **1800 22 00 99**.

về Ung thư tiền liệt tuyến dành cho những người thuộc cộng đồng LGBTIQ+

Kiểm soát những tác dụng phụ

Bị ung thư tiền liệt tuyến và tiến hành điều trị có thể thay đổi cách quý vị cảm nhận về sự gắn gũi, tình dục và hình ảnh bản thân. Những lời khuyên dưới đây được thiết kế đặc biệt để giúp những người thuộc cộng đồng LGBTIQ+ hiểu rõ những tác dụng phụ của việc điều trị ung thư tiền liệt tuyến. Quý vị có thể tìm thêm thông tin chi tiết về những tác dụng phụ trong các tài nguyên của PCFA được liệt kê ở bìa sau của tập sách này.

Những khó khăn trong cương dương

Sau khi phẫu thuật, có khả năng quý vị sẽ gặp một số khó khăn trong việc có được và duy trì sự cương cứng. Điều này kéo dài bao lâu sẽ phụ thuộc vào một số yếu tố như tuổi tác của quý vị, mức độ dễ dàng cương cứng trước khi phẫu thuật và liệu các dây thần kinh cương dương có được bảo tồn hay không. Một số người sẽ không bao giờ có thể cương cứng tự nhiên/tự phát nữa sau khi phẫu thuật. Các vấn đề về cương cứng cũng có thể xảy ra sau khi xạ trị. Chúng có thể bắt đầu dần dần và phát triển theo thời gian thay vì ngay lập tức như khi phẫu thuật.

Nếu quý vị là người phối ngẫu chủ động khi quan hệ tình dục qua đường hậu môn hoặc bằng miệng, những khó khăn về cương dương do phẫu thuật có thể khiến quý vị không thể quan hệ tình dục bằng hình thức này, ít nhất là trong một thời gian. Cũng có thể là, ngay cả khi quý vị có thể cương cứng, nó có thể không đủ cứng để quan hệ tình dục qua đường hậu môn. Có các phương pháp điều trị để trợ giúp. Hãy hỏi các thành viên trong nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị để có lời khuyên phù hợp với những nhu cầu của quý vị.

Trải nghiệm của quý vị về tình dục

Điều trị ung thư tiền liệt tuyến có thể thay đổi trải nghiệm quan hệ tình dục của quý vị. Sau khi phẫu thuật và đôi khi sau khi xạ trị, quý vị sẽ trải qua cơn cực khoái 'khô' vì tinh dịch không còn được sản xuất nữa. Điều này có nghĩa là không xuất ra tinh dịch khi đạt cực khoái. Tuy nhiên, những cảm giác khoái cảm khi đạt cực khoái vẫn có thể xảy ra.

Phần lớn khoái cảm khi quan hệ tình dục qua đường hậu môn là do tiền liệt tuyến được kích thích. Nếu tiền liệt tuyến của quý vị bị cắt bỏ trong khi phẫu thuật hoặc điều trị bằng xạ trị, nó sẽ thay đổi trải nghiệm của quý vị trong việc quan hệ tình dục qua đường hậu môn.

Những thay đổi khác khi quan hệ tình dục có thể bao gồm:

- Đau đớn khi đạt cực khoái – quý vị có thể cảm thấy đau sau khi đạt cực khoái. Điều này thường lắng xuống sau một vài lần cực khoái.
- Đau khi quan hệ tình dục – nếu quý vị được xạ trị, tiền liệt tuyến và trực tràng của quý vị có thể bị đau trong khi quý vị đang được điều trị. Quan hệ tình dục qua đường hậu môn có thể khiến cơn đau tồi tệ hơn và có thể làm tổn thương lớp niêm mạc mỏng manh của hậu môn và trực tràng. Điều này thường sẽ hết trong vòng từ 1 đến 2 tháng sau khi điều trị xong.
- Rỉ nước tiểu khi đạt cực khoái (climacturia) – sau khi phẫu thuật, có thể có một lượng nước tiểu được giải phóng không tự chủ khi đạt cực khoái, nhưng đây thường là một lượng nhỏ.
- Người phối ngẫu của quý vị tiếp xúc với phóng xạ – nếu quý vị đã cấy các hạt trong liệu pháp brachy và quan hệ tình dục qua đường hậu môn, quý vị nên sử dụng bao cao su như một biện pháp phòng ngừa. Hãy hỏi bác sĩ hoặc một thành viên trong nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị để được tư vấn về điều gì là an toàn cho cả quý vị và người phối ngẫu của mình.

Những điều nên thử

- Đi hết nước tiểu trước khi giao hợp hoặc sử dụng bao cao su nếu quý vị lo lắng về khả năng quý vị có thể bị rỉ nước tiểu trong khi đạt cực khoái. Hãy hỏi ý kiến của một y tá hoặc chuyên viên vật lý trị liệu để được tư vấn.
- Nói chuyện với một chuyên gia y tế như chuyên gia tâm lý học hoặc chuyên viên trị liệu/cố vấn tâm lý tình dục, người có thể đưa ra những chiến lược giúp quý vị kiểm soát cảm xúc về bất kỳ thay đổi nào đối với trải nghiệm tình dục của quý vị. Hỏi nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị về thời điểm quý vị có thể quan hệ tình dục qua đường hậu môn một cách an toàn trở lại và cách quý vị có thể giảm thiểu sự khó chịu.
- Tham gia nhóm hỗ trợ thuộc cộng đồng LGBTIQ+ của PCFA. Có thể hữu ích nếu thảo luận về các mối lo ngại của quý vị với những người đã có trải nghiệm tương tự. Hãy truy cập www.prostate.org.au/support/list-of-support-groups/special-purpose-support-groups

Mất ham muốn tình dục (dục tình/libido)

Ham muốn tình dục của quý vị (dục tình/libido) là mong muốn của quý vị về tình dục. Ung thư tiền liệt tuyến và những tác dụng phụ của việc điều trị có thể thay đổi cách quý vị cảm nhận về bản thân. Quý vị có thể cảm thấy rất mệt mỏi, không khỏe, lo lắng, sợ hãi hoặc chán nản. Tất cả những điều này đều có thể làm giảm hứng thú của quý vị trong chuyện chăn gối.

Nếu quý vị đang điều trị bằng liệu pháp nội tiết tố/hoóc-môn, quý vị sẽ có mức testosterone thấp. Điều này cũng có thể làm giảm ham muốn tình dục của quý vị.

Chăm sóc bản thân về thể chất bằng cách tập thể dục thường xuyên và ăn một chế độ ăn uống cân bằng lành mạnh có thể giúp quý vị cảm thấy tốt hơn về bản thân và có thể giúp cho ham muốn tình dục của quý vị. Nếu quý vị cần thêm trợ giúp, hãy nhờ bác sĩ hoặc một thành viên trong nhóm chăm sóc sức khỏe giới thiệu quý vị đến một chuyên gia tâm lý học hoặc chuyên viên trị liệu tình dục.

Các mẹo

Quý vị vẫn có thể có được sự thân mật bằng cách nói chuyện với người phối ngẫu của mình. Nó không chỉ là về thể chất – quý vị vẫn có thể gắn gũi về mặt tình cảm với một ai đó. Quý vị có thể bày tỏ tình cảm của mình với họ theo những cách khác như tận hưởng thời gian ở một mình bên nhau, thể hiện tình cảm, cho và nhận sự an ủi và trấn an.

Những vấn đề tiết niệu

Cắt bỏ tiền liệt tuyến trong phẫu thuật có thể khiến quý vị bị rò rỉ nước tiểu, ít nhất là trong ngắn hạn. Đây được gọi là chứng tiểu mất tự chủ (tiểu són).

Luyện tập các cơ đáy chậu là cách tốt nhất để giảm nguy cơ mắc các vấn đề về tiết niệu. Điều quan trọng là quý vị phải bắt đầu các bài tập này trước khi điều trị và tiếp tục thực hiện chúng thường xuyên sau khi điều trị. Chuyên viên vật lý trị liệu có thể hướng dẫn quý vị cách thực hiện các bài tập đáy chậu chính xác. Hãy yêu cầu bác sĩ tiết niệu hoặc bác sĩ xạ trị ung thư của quý vị giới thiệu. Quý vị có thể đọc thêm về các bài tập đáy chậu và tiểu mất tự chủ trong tập sách *Tìm hiểu về phẫu thuật ung thư tiền liệt tuyến*, có thể tải xuống tại pcfa.org.au

về Ung thư tiền liệt tuyến dành cho những người thuộc cộng đồng LGBTIQ+

Những vấn đề về ruột

Vì ruột gắn với tiền liệt tuyến, phóng xạ có thể gây đi cầu lỏng hoặc thường xuyên trong quá trình điều trị, và đôi khi sau khi điều trị. Đôi khi, có thể có chảy máu từ trực tràng.

Nếu quý vị quan hệ tình dục qua đường hậu môn, quý vị có thể thấy hậu môn của mình nhạy cảm sau khi xạ trị. Bác sĩ có thể khuyên quý vị tránh quan hệ tình dục qua đường hậu môn trong thời gian điều trị và một thời gian sau đó cho đến khi hết nhạy cảm.

Những điều nên thử

- Quý vị có thể quyết định điều chỉnh cách quan hệ tình dục nếu quý vị là người phối ngẫu thụ động trong quan hệ tình dục qua đường hậu môn. Ví dụ, quý vị có thể yêu cầu người phối ngẫu chủ động sử dụng bao cao su bôi trơn hoặc dương vật giả bôi trơn cho đến khi quan hệ tình dục trở nên thoải mái hơn. Quý vị cũng có thể thử các chuyển động chậm hơn và thay đổi độ sâu của sự giao hợp.
- Nói chuyện với bác sĩ chuyên khoa xạ trị ung thư hoặc y tá chuyên về đại tiểu tiện tự chủ nếu quý vị bị chảy máu từ hậu môn.
- Nếu quý vị đang bị táo bón hoặc tiêu chảy, hãy nói chuyện với các thành viên trong nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị (ví dụ như chuyên gia dinh dưỡng) về một chế độ ăn uống có thể cải thiện chức năng ruột của quý vị.

Thay đổi kích thước dương vật

Một tác dụng phụ có thể xảy ra của phẫu thuật là làm ngắn hoặc co lại dương vật. Trung bình, dương vật có thể bị ngắn lại về chiều dài khoảng 1,2cm. Điều này có thể là do mô sẹo và/hoặc hoạt động kém của các dây thần kinh hoặc nguồn cung cấp máu.

Nếu điều này xảy ra với quý vị, quý vị có thể nói chuyện với một chuyên gia y tế như chuyên gia tâm lý hoặc chuyên viên trị liệu/cố vấn tâm lý tình dục, những người có thể đưa ra các chiến lược để giúp quý vị kiểm soát cảm giác của mình về những thay đổi đối với dương vật của quý vị.

Khả năng sinh sản

Nhiều phương pháp điều trị ung thư tiền liệt tuyến có thể gây vô sinh. Hãy nói chuyện với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị về khả năng sinh sản trước khi quý vị bắt đầu điều trị để quý vị có thể xem xét các lựa chọn như ngân hàng tinh trùng (lưu trữ một số tinh trùng của quý vị tại một phòng khám). Quý vị cũng có thể yêu cầu được giới thiệu đến một cố vấn sinh sản, người có thể giúp quý vị giải quyết các mối lo ngại và vấn đề mà quý vị có thể có và tư vấn về các lựa chọn trước khi bắt đầu điều trị.

3. Thông tin dành cho phụ nữ chuyển giới

Nếu quý vị là một phụ nữ chuyển giới xác định là nữ nhưng được phân định là nam khi sinh, quý vị vẫn có tiền liệt tuyến. Tiền liệt tuyến không bị cắt bỏ trong quá trình phẫu thuật chuyển đổi giới tính.

Thông thường tiền liệt tuyến sẽ phát triển lớn hơn theo tuổi tác. Điều này ít xảy ra nếu quý vị đang dùng nội tiết tố nữ (estrogen) và bị giảm mức độ nội tiết tố nam (testosterone) do cắt bỏ tinh hoàn hoặc bằng cách sử dụng liệu pháp nội tiết tố để ngăn chặn testosterone.

Sự thay đổi mức độ nội tiết tố ở phụ nữ chuyển giới cũng làm giảm nguy cơ mắc ung thư tiền liệt tuyến. Tuy nhiên, mặc dù hiếm gặp, ung thư tiền liệt tuyến vẫn xảy ra ở phụ nữ chuyển giới. Một số phụ nữ chuyển giới có nguy cơ cao hơn vì họ có tiền sử gia đình mắc bệnh ung thư tiền liệt tuyến, hoặc họ bắt đầu điều trị bằng nội tiết tố để chuyển đổi giới tính sau này và trước đó đã mắc bệnh ung thư ở tiền liệt tuyến.

Mặc dù nguy cơ mắc ung thư tiền liệt tuyến là thấp, nhưng có một số điều cần phải suy nghĩ nếu quý vị là phụ nữ chuyển giới.

- Nếu quý vị được liệt kê là nữ trong hồ sơ y tế của mình, bác sĩ của quý vị có thể không biết về bất kỳ vấn đề nào về tiền liệt tuyến mà quý vị có thể mắc phải.
- Kết quả xét nghiệm máu PSA của quý vị có thể không đáng tin cậy nếu quý vị đang dùng các nội tiết tố như estrogen.
- Quý vị có thể không có bất kỳ triệu chứng nào của ung thư tiền liệt tuyến, hoặc các triệu chứng như các vấn đề về tiết niệu có thể bị nhầm lẫn với các triệu chứng của phẫu thuật tái tạo của quý vị.

về Ung thư tiền liệt tuyến dành cho những người thuộc cộng đồng LGBTIQ+

4. Những người nhiễm HIV

Nếu quý vị dương tính với HIV, điều quan trọng là phải cho nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị biết vì quý vị có thể cần gặp bác sĩ chuyên về HIV và ung thư. Hãy đảm bảo rằng quý vị nói với họ về tất cả các loại thuốc quý vị đang sử dụng, bao gồm bất kỳ biện pháp bổ sung hoặc thảo dược nào. Thuốc điều trị HIV có thể phản ứng với các loại thuốc khác, bao gồm cả thuốc viên mà quý vị có thể được cung cấp để giúp giải quyết các vấn đề về cương cứng.

Sinh thiết hoặc phẫu thuật có thể gây chảy máu sau đó. Hãy đảm bảo rằng quý vị sử dụng bao cao su nếu quý vị quan hệ tình dục.

5. Chăm sóc bản thân

Những tác dụng phụ của điều trị ung thư tiền liệt tuyến có thể là làm suy nhược cơ thể và khó sống chung. Chúng có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tổng thể của quý vị, cách quý vị cảm nhận, cách quý vị sống cuộc sống hàng ngày, mối quan hệ của quý vị với những người khác, hình ảnh cơ thể, đời sống xã hội và tính dục của quý vị. Những tác dụng phụ có thể khiến quý vị cảm thấy thất vọng và bản thân không biết liệu mình có quyết định đúng về việc điều trị hay không.

Chăm sóc bản thân sẽ giúp quý vị thích ứng với bệnh ung thư, việc điều trị và các tác dụng phụ của nó tốt hơn.

An vui về tâm lý

Nếu quý vị bị ung thư tiền liệt tuyến, việc có rất nhiều cảm giác và cảm xúc như sốc, buồn, lo lắng, tức giận, sợ hãi và thất vọng là điều bình thường. Quý vị cũng có thể gặp phải các tác động thể chất của căng thẳng như buồn nôn, rối loạn dạ dày, cảm thấy cáu kỉnh hoặc khó chịu và khó ngủ. Một số ngày sẽ tồi tệ hơn những ngày khác.

Có thể hữu ích nếu quý vị nói chuyện về các vấn đề của mình với người phối ngẫu hoặc một người bạn thân, thu thập thông tin và lời khuyên từ những nguồn đáng tin cậy và tập trung vào việc giữ gìn sức khỏe.

Nếu quý vị đang đau khổ và gặp khó khăn trong việc kiểm soát mọi việc, hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình hoặc một thành viên trong nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị. Quý vị có thể tham gia một trong các nhóm hỗ trợ, cộng đồng trực tuyến của chúng tôi hoặc đọc các tài liệu của chúng tôi tại pca.org.au

Hoạt động thể chất và tập thể dục

Hoạt động thể chất rất quan trọng để duy trì và cải thiện sức khỏe thể chất và tâm lý của quý vị. Điều quan trọng là phải thực hiện một số hoạt động thể chất trong hầu hết các ngày, nếu không phải mỗi ngày.

Các bài tập nhằm mục tiêu có thể giúp làm chậm sự tiến triển của ung thư tiền liệt tuyến, giảm tác dụng phụ của các phương pháp điều trị và tăng cường khả năng phục hồi của quý vị. Tập thể dục cũng có thể cải thiện chất lượng cuộc sống của quý vị và giúp giảm lo âu và trầm cảm.

Những hình thức tập thể dục hiệu quả nhất là:

- bài tập tim phổi như đi bộ nhanh, chạy bộ, đạp xe và bơi lội
- các bài tập rèn luyện sức bền như nâng tạ, leo cầu thang và các bài tập sức bền cường độ cao.

về Ung thư tiền liệt tuyến dành cho những người thuộc cộng đồng LGBTIQ+

Chế độ ăn uống và dinh dưỡng

Một chế độ ăn uống lành mạnh, cân bằng có thể cải thiện sức mạnh, sức sống và sức khỏe của quý vị, giúp quý vị kiểm soát trải nghiệm với bệnh ung thư và cải thiện kết quả điều trị của quý vị.

Để có chế độ ăn uống tốt nhất:

- ăn nhiều trái cây và rau quả, thực phẩm từ ngũ cốc nguyên hạt và thịt nạc, cá, thịt gia cầm và sữa ít béo
- tránh mỡ động vật, các bữa ăn chế biến sẵn, bánh quy, bánh ngọt và bánh nướng nhân thịt, muối và đường bổ sung
- uống nhiều nước
- hạn chế rượu bia
- bỏ hút thuốc.

Thông tin về sự an vui cảm xúc, chế độ ăn uống và tập thể dục có thể được tìm thấy trong tập sách *Tim hiểu về sức khỏe và sự an vui với bệnh ung thư tiền liệt tuyến: lựa chọn những lối sống lành mạnh*, có thể tải xuống tại pcfa.org.au

6. Những mối quan hệ, sự thân mật và tính dục

Ung thư tiền liệt tuyến có thể ảnh hưởng đến các mối quan hệ của quý vị với những người khác như người phối ngẫu, các thành viên trong gia đình và bạn bè. Một số người nói rằng bệnh ung thư khiến họ cảm thấy gần gũi với người phối ngẫu hơn vì nó mang lại cho họ một cách nhìn khác về mọi việc. Nhưng bệnh ung thư cũng có thể gây căng thẳng cho một mối quan hệ vì nó có thể thay đổi một số vai trò và trách nhiệm. Nó thực sự phụ thuộc vào mối quan hệ của quý vị như thế nào trước khi được chẩn đoán và cách cả hai người thích ứng với những thay đổi sau đó.

Chia sẻ trải nghiệm, mối lo ngại, cảm xúc và suy nghĩ của quý vị với người phối ngẫu, gia đình và bạn bè có thể củng cố mối quan hệ của quý vị với họ. Nó sẽ giúp mọi người trợ giúp theo những cách phù hợp với quý vị và có thể giúp quý vị duy trì mối quan hệ tích cực với họ.

Những bạn tình trong tương lai

Nếu còn độc thân, quý vị có thể cảm thấy khó nói chuyện với một bạn tình ngẫu nhiên hoặc một người có khả năng trở thành người phối ngẫu về những tác dụng phụ như rối loạn cương dương.

Tình dục và tính dục rất quan trọng trong cuộc sống của những người thuộc cộng đồng LGBTIQ+. Những gì quý vị muốn nói với một bạn tình ngẫu nhiên hoặc với một người có khả năng trở thành người phối ngẫu có thể là hai điều rất khác nhau. Việc cho họ biết bao nhiêu là hoàn toàn phụ thuộc vào quý vị.

Một cách để giải quyết những lo lắng này là nói chuyện với những người khác đã từng có trải nghiệm tương tự, chẳng hạn như bằng cách tham gia nhóm hỗ trợ của PCFA dành riêng cho những người thuộc cộng đồng LGBTIQ+.

Một cách khác là xem trải nghiệm với bệnh ung thư của quý vị như một điều gì đó quý vị có thể chia sẻ với một người có khả năng trở thành người phối ngẫu trong quá trình tìm hiểu nhau. Cởi mở về trải nghiệm với bệnh ung thư của quý vị và nó đã ảnh hưởng đến quý vị như thế nào, có thể ngăn ngừa sự hiểu lầm về sau và giúp quý vị phát triển cảm giác thân thiết với họ.

Đối với việc nói khi nào và nói như thế nào, không có thời điểm hoặc cách nào là khuôn mẫu 'thích hợp', miễn là thời điểm và cách đó 'thích hợp' với quý vị. Có thể hữu ích khi thực hành những gì quý vị muốn nói và cách quý vị muốn nói, để quý vị cảm thấy quen thuộc. Quyết định nói cho họ biết không có nghĩa là quý vị phải nói tất cả những gì muốn nói trong một lần trò chuyện. Quý vị có thể nói trong vài lần trò chuyện với họ.

Một số người không muốn bắt đầu một mối quan hệ sau tất cả những gì họ đã trải qua. Mặc dù điều này nghe có vẻ hiển nhiên - nhưng quyết định có một mối quan hệ hay không hoàn toàn là quyết định của quý vị.

về Ung thư tiền liệt tuyến dành cho những người thuộc cộng đồng LGBTIQ+

Tính dục và sự thân mật

Tính dục và sự thân mật là khác nhau, nhưng thường đan xen vào nhau. Khi mọi người nói đến sự thân mật, họ đang đề cập đến cảm giác ham muốn tình dục và tham gia vào hoạt động tình dục. Nhưng tính dục không chỉ là tình dục thể xác. Nó cũng là cách quý vị cảm thấy về bản thân và cách quý vị thể hiện bản thân về mặt tình dục.

Một số phương pháp điều trị ung thư tiền liệt tuyến ảnh hưởng đến tính dục của quý vị và có thể ảnh hưởng đến các mối quan hệ hiện tại hoặc tương lai của quý vị. Nếu quý vị cảm thấy kiệt sức và không khỏe, tình dục và sự gần gũi có thể đã bị ảnh hưởng nặng nề. Đây là những mối lo ngại thực sự và có sẵn sự hỗ trợ cho quý vị.

Mặc dù tình dục và tính dục rất quan trọng đối với nhiều người thuộc cộng đồng LGBTIQ+ trong cách họ nhìn nhận bản thân và cuộc sống xã hội, nhưng việc nói về những vấn đề này một cách cởi mở có thể rất khó xử và khó nói.

Một số người không nói chuyện với bất kỳ ai về việc bệnh ung thư tiền liệt tuyến và các phương pháp điều trị đã ảnh hưởng như thế nào đến cách họ cảm nhận về bản thân trong tình dục, hoặc họ chỉ đoán những gì đang xảy ra với người phối ngẫu của họ.

Nếu quý vị có một người phối ngẫu, việc nói chuyện với họ về những lo lắng, những thay đổi đối với cơ thể, nỗi sợ hãi, kỳ vọng và khả năng thực hiện của quý vị có thể giúp cải thiện mối quan hệ và trải nghiệm tình dục của quý vị.

Một khoảnh khắc không thoải mái có thể không là gì so với những gì quý vị có thể đạt được khi mạo hiểm mở đầu cuộc trò chuyện.

7. Các nhóm hỗ trợ cho những người thuộc cộng đồng LGBTIQ+

Có một mạng lưới hỗ trợ là quan trọng nếu quý vị đang trải qua căn bệnh ung thư tiền liệt tuyến. Có nhiều mạng lưới hỗ trợ cho những người thuộc cộng đồng LGBTIQ+ trên khắp nước Úc và trực tuyến.

Để tránh có cảm giác bị cô lập sau khi được chẩn đoán bị ung thư tiền liệt tuyến, hãy liên lạc để được hỗ trợ. Nó sẽ giúp ích cho sức khỏe thể chất và tinh thần của quý vị, cũng như sự phục hồi của quý vị sau điều trị.

Nghiên cứu đã cho thấy những người tham gia nhóm hỗ trợ cảm thấy:

- có một cảm giác thân thuộc
- có một ý thức về cộng đồng
- như thể họ không đơn độc
- được chấp nhận và hỗ trợ
- đồng cảm
- được hiểu rõ
- như thể họ đang được chăm sóc
- an toàn để bày tỏ cảm xúc và nỗi sợ hãi của họ.

Có các nhóm hỗ trợ dành riêng cho những người thuộc cộng đồng LGBTIQ+ bị ung thư tiền liệt tuyến, vui lòng truy cập www.pcfa.org.au/support/list-of-support-groups/special-purpose-support-groups. Ngoài các nhóm hỗ trợ qua gặp mặt trực tiếp, cũng có sự hỗ trợ qua điện thoại và internet. Hãy gọi **1800 22 00 99** để được hỗ trợ và tư vấn.

Nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị

Sau khi được chẩn đoán mắc bệnh ung thư tiền liệt tuyến, quý vị sẽ gặp một số chuyên gia y tế có chuyên môn khác nhau cùng nhau làm việc trong một nhóm chăm sóc sức khỏe (đôi khi được gọi là nhóm đa ngành). Nhóm này bao gồm những chuyên gia y tế có liên quan đến việc chẩn đoán, điều trị bệnh ung thư của quý vị, kiểm soát các triệu chứng và tác dụng phụ của quý vị, đồng thời hỗ trợ giải đáp những cảm xúc hoặc lo lắng của quý vị trong quá trình trải nghiệm với bệnh ung thư.

Điều quan trọng là quý vị phải cảm thấy tính dục và các mối quan hệ của mình được nhóm chăm sóc sức khỏe tôn trọng. Điều này có nghĩa là hãy tìm các chuyên gia y tế có năng lực, những người mà quý vị cảm thấy thoải mái với. Nó sẽ làm cho quý vị cảm thấy tốt hơn nếu quý vị không phải giấu bất kỳ thông tin nào về bản thân.

về Ung thư tiền liệt tuyến dành cho những người thuộc cộng đồng LGBTIQ+

8. Tìm thêm thông tin và sự hỗ trợ ở đâu

Hội Ung Thư Tiền Liệt Tuyến Úc Châu (Prostate Cancer Foundation of Australia - PCFA)
(02) 9438 7000/1800 22 00 99 (cuộc gọi miễn cước)
Email: enquiries@pcfa.org.au
www.prostate.org.au

ACON: sức khỏe cộng đồng, hòa nhập và ứng phó với HIV dành cho những người thuộc các tính dục và giới tính khác nhau.
www.acon.org.au

Beyond Blue: Sáng Kiến Trầm Cảm Quốc Gia – cung cấp thông tin và hỗ trợ cho những người mắc chứng lo âu và trầm cảm.
1300 22 46 36
www.beyondblue.org.au

Hội đồng Ung thư Úc Châu (Cancer Council Australia): dịch vụ hỗ trợ, thông tin và giới thiệu chuyên môn qua điện thoại và trực tuyến.
13 11 20
www.cancer.org.au

Lifeline Australia: hỗ trợ khủng hoảng cá nhân và ngăn chặn tự tử.
13 11 14 (dịch vụ 24 giờ)
www.lifeline.org.au

Liên Minh Sức Khỏe LGBTIQ Quốc Gia: hỗ trợ những người và cộng đồng LGBTIQ+ trên khắp nước Úc và thế giới, không bị kỳ thị và phân biệt đối xử.
02 7209 6301
www.lgbtihealth.org.au

Thorne Harbour Health: hỗ trợ dành cho những người và cộng đồng LGBTIQ+.
03 9865 6700
www.thorneharbour.org

QLife: hỗ trợ và giới thiệu đồng đẳng LGBTIQ ẩn danh và miễn phí dành cho những người ở Úc muốn nói chuyện về tính dục, bản dạng, giới tính, cơ thể, cảm xúc hoặc các mối quan hệ.
1800 184 527
www.qlife.org.au

9. Các nguồn tài liệu

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

về Ung thư tiền liệt tuyến dành cho những người thuộc cộng đồng LGBTIQ+

10. Thuật ngữ

Liệu Pháp Loại Bỏ Androgen (ADT) - Điều trị bằng các loại thuốc làm giảm thiểu tác dụng của testosterone trong cơ thể. Đây còn được gọi là liệu pháp nội tiết tố/hoóc-môn).

Brachytherapy - Một phương pháp điều trị xạ trị. Nó liên quan đến việc cấy chất phóng xạ được niêm phong trong các kim hoặc hạt vào hoặc gần khối u.

Táo bón - Đi đại tiện (phân) không thường xuyên và/hoặc khó đi cầu.

Y tá chuyên về đại tiểu tiện tự chủ - Một y tá chuyên khoa giúp quý vị kiểm soát bất kỳ vấn đề nào liên quan đến chăm sóc đại tiểu tiện tự chủ (các vấn đề về bàng quang và ruột) sau điều trị.

Tiêu chày - Đi cầu phân lỏng, thường xuyên.

Chuyên viên dinh dưỡng - Một chuyên viên y tế chuyên về dinh dưỡng cho con người.

Rối loạn cương dương - Không có khả năng đạt được hoặc duy trì sự cương cứng đủ để quan hệ. Đây còn được gọi là chứng bất lực.

Liệu pháp nội tiết tố - Điều trị bằng các loại thuốc làm giảm thiểu tác dụng của testosterone trong cơ thể. Đây còn được gọi là liệu pháp loại bỏ androgen (ADT).

Đại tiểu tiện không tự chủ - Không có khả năng giữ hoặc kiểm soát sự bài tiết của nước tiểu hoặc phân.

Các cơ đáy chậu - Một lớp cơ ở đáy của khung chậu, kéo dài như một cái võng từ xương cụt ở phía sau đến xương mu ở phía trước. Các cơ đáy chậu hỗ trợ bàng quang và ruột. Niệu đạo (ống dẫn nước tiểu) và trực tràng (đường hậu môn) đi qua các cơ đáy chậu.

Chuyên viên vật lý trị liệu - Một chuyên viên y tế liên ngành chuyên về vận động và chức năng của cơ thể và đưa ra những lời khuyên về việc phục hồi các hoạt động thể chất bình thường.

Y Tá Chuyên Khoa Ung Thư Tiền Liệt Tuyến - Một y tá có đăng ký có kinh nghiệm đã được đào tạo thêm để giúp họ trở thành một y tá chuyên nghiệp trong việc chăm sóc ung thư tiền liệt tuyến.

Chuyên viên tâm lý học - Một chuyên viên sức khỏe, người cung cấp hỗ trợ về tình cảm, tinh thần và xã hội.

Chất lượng cuộc sống - Đánh giá tổng thể về một người về tình trạng và sự an vui của họ – liệu họ có các triệu chứng và tác dụng phụ hay không, chức năng hoạt động của họ như thế nào cũng như các mối quan hệ và tương tác xã hội của họ.

Xạ trị hoặc xạ trị ung thư - Việc sử dụng phóng xạ, thường là tia X hoặc tia gamma, để tiêu diệt tế bào ung thư hoặc làm chúng bị thương để chúng không thể phát triển hoặc nhân lên.

Bác sĩ xạ trị ung thư - Một bác sĩ chuyên điều trị ung thư bằng cách sử dụng liệu pháp xạ trị.

Nhân viên xã hội - Một chuyên viên được đào tạo có thể giúp quý vị đối mặt với những thách thức và đảm bảo rằng quý vị được đối xử công bằng.

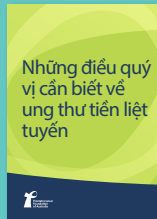
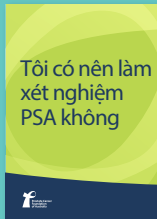
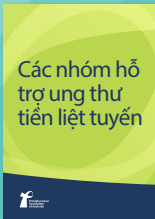
Nhóm hỗ trợ - Một nhóm người cung cấp sự quan tâm và chăm sóc về mặt tinh thần, trợ giúp thiết thực, thông tin, hướng dẫn, phản hồi và xác nhận những trải nghiệm căng thẳng và các lựa chọn thích ứng của cá nhân.

Bác sĩ tiết niệu - Một bác sĩ phẫu thuật điều trị cho những người có vấn đề liên quan đến thận, bàng quang, tiền liệt tuyến và các cơ quan sinh sản.

Ghi chú

Quý vị có thể sử dụng phần ghi chú này để ghi lại những câu hỏi mà quý vị muốn hỏi.

Các phiên bản có thể in ra của các tài liệu này cũng có thể được tải xuống từ trang mạng của chúng tôi **pcfa.org.au**



Nếu quý vị muốn biết thêm thông tin, vui lòng liên lạc với **PCFA** qua số **1800 22 00 99** hoặc gửi email tới **enquiries@pcfa.org.au**



**Prostate Cancer
Foundation
of Australia**