

TÌM HIỂU  
về Ung thư tiền  
liệt tuyến dành  
cho người phối  
ngẫu và gia đình

Hướng dẫn dành cho người phối ngẫu, gia đình và bạn bè của nam giới đã được chẩn đoán mắc bệnh ung thư tiền liệt tuyến.



Prostate Cancer  
Foundation  
of Australia

# về Ung thư tiền liệt tuyến dành cho người phối ngẫu và gia đình

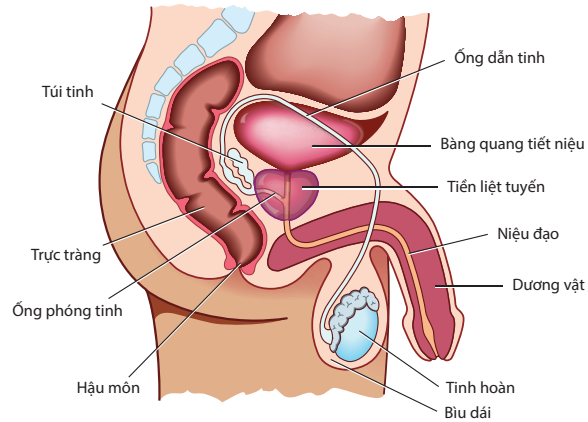
## Ung thư tiền liệt tuyến là gì?

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.

<b>1. Giới thiệu</b> .....	<b>4</b>
<b>2. Vai trò của quý vị trong quá trình trải nghiệm với bệnh ung thư của người thân</b> .....	<b>5</b>
Đưa ra các quyết định .....	5
Đi đến các cuộc hẹn .....	5
Tiếp cận thông tin về dịch vụ chăm sóc của người bệnh .....	6
Trong thời gian điều trị .....	6
<b>3. Xử lý những tác dụng phụ mà người bệnh gặp phải</b> .....	<b>7</b>
Những tác dụng phụ về tình dục .....	7
Những tác dụng phụ về tiết niệu .....	8
Những tác dụng phụ về đường ruột .....	8
Mệt mỏi .....	9
Những tác dụng phụ của liệu pháp nội tiết tố .....	9
<b>4. Tinh dục và sự thân mật</b> .....	<b>11</b>
<b>5. Cảm xúc của quý vị</b> .....	<b>13</b>
<b>6. Chăm sóc bản thân</b> .....	<b>20</b>
<b>7. Nơi để có thêm thông tin và hỗ trợ</b> .....	<b>22</b>
<b>8. Bảng chú giải thuật ngữ</b> .....	<b>23</b>
<b>9. Các nguồn tài liệu</b> .....	<b>24</b>

# về Ung thư tiền liệt tuyến dành cho người phổi ngẫu và gia đình

## 1. Giới thiệu

Khi một người được chẩn đoán mắc bệnh ung thư tiền liệt tuyến, người phổi ngẫu, các thành viên trong gia đình và bạn bè của họ cũng sẽ phải đối mặt với tác động của bệnh ung thư trong cuộc sống của họ.

Nếu quý vị là người phổi ngẫu, thành viên gia đình hoặc bạn bè của người bị ung thư tiền liệt tuyến, quý vị có thể thấy mình phải đối mặt với cảm giác sợ hãi, lo âu, tức giận, buồn phiền và mất mát. Nhiều người phổi ngẫu, gia đình và bạn bè nói rằng họ cảm thấy cảm xúc của họ lên xuống thất thường. Quý vị có thể trải qua những thay đổi về lối sống và các mối quan hệ của mình. Cuộc sống của quý vị có thể thay đổi nhanh chóng với nhiều quyết định được đưa ra xoay quanh công việc, tài chính, các vai trò và trách nhiệm mới.

Tập sách này sẽ giúp quý vị hiểu những gì người thân yêu của quý vị đang trải qua. Tập sách cũng sẽ giúp quý vị kiểm soát những thay đổi xảy ra trong cuộc sống của quý vị khi người thân của quý vị phải đối mặt với những thách thức của bệnh ung thư tiền liệt tuyến.

## 2. Vai trò của quý vị trong quá trình trải nghiệm với bệnh ung thư của người thân

Việc quý vị tham gia vào quá trình điều trị của người thân ít hay nhiều tùy thuộc vào những nhu cầu của người thân, mối quan hệ của quý vị với họ và mức độ quý vị có thể làm. Mỗi tình huống đều khác nhau.

Để hỗ trợ người thân, quý vị có thể giúp đỡ bằng cách:

- trò chuyện
- lắng nghe
- tắm rửa, thay quần áo và chăm chút diện mạo
- làm các công việc nội trợ như giặt, ủi và hút bụi
- chuẩn bị các bữa ăn
- giúp đỡ việc đi lại
- quản lý các cuộc hẹn
- chờ đợi trong phòng chờ khám chữa bệnh
- nói chuyện với bác sĩ và các chuyên gia y tế khác
- lấy các toa thuốc
- cập nhật thông tin cho gia đình và bạn bè
- hỗ trợ tinh thần và tinh cảm
- làm các thủ tục giấy tờ
- quản lý thuốc men
- theo dõi các triệu chứng và tình trạng chung của người bệnh.

### Đưa ra các quyết định

Các thành viên gia đình và người phổi ngẫu có thể muốn tham gia tích cực vào các quyết định về việc chăm sóc của người bệnh. Nếu quý vị là người phổi ngẫu của người bệnh, các quyết định của họ cũng sẽ ảnh hưởng đến quý vị.

Người bị ung thư tiền liệt tuyến có quyền cho biết ai có thể tham gia vào quá trình trải nghiệm với bệnh ung thư của mình. Nhưng quý vị có thể hỗ trợ họ trong việc đưa ra các quyết định bằng cách tìm hiểu càng nhiều thông tin càng tốt về những phương pháp điều trị khác nhau có sẵn.

### Đi đến các cuộc hẹn

Một công việc quan trọng đối với quý vị là giúp người bệnh nắm rõ các cuộc hẹn khám chữa bệnh. Quý vị có thể theo dõi tất cả thông tin mà các chuyên gia y tế khác nhau cần (ví dụ giấy giới thiệu, thư từ, phim chụp X-quang, mẫu bệnh lý) cho mỗi lần thăm khám. Một cuốn nhật ký có thể giúp quý vị ghi nhớ những điều này.

Trước cuộc hẹn, quý vị có thể giúp người thân bị ung thư tiền liệt tuyến suy nghĩ và ghi lại những câu hỏi mà họ muốn hỏi và những điểm họ muốn làm rõ.

Bởi vì những gì người bệnh có thể đang cảm thấy, họ có thể thấy khó nhớ và hiểu thông tin được cung cấp cho họ. Có thể hữu ích nếu quý vị ghi chép hoặc yêu cầu thông tin bằng văn bản để quý vị có thể xem lại sau này.

# về Ung thư tiền liệt tuyến dành cho người phối ngẫu và gia đình

## Tiếp cận thông tin về dịch vụ chăm sóc của người bệnh

Bởi vì tính bảo mật giữa bác sĩ – bệnh nhân, người bị ung thư tiền liệt tuyến có quyền quyết định ai nên biết chi tiết về tình trạng bệnh của mình và nên biết bao nhiêu. Quý vị sẽ không có quyền tiếp cận thông tin y tế về người khác nếu người đó không cho phép.

Nếu quý vị là người phối ngẫu của người bệnh, một số bác sĩ có thể muốn nói chuyện cùng lúc với người bệnh và quý vị, trong khi những bác sĩ khác có thể chỉ thích nói chuyện riêng với người bệnh. Nhưng người bệnh sẽ quyết định ai là người mà họ muốn tham gia cùng khi tham khảo ý kiến của các bác sĩ. Nếu người bệnh muốn quý vị ở cùng, hãy yêu cầu họ thông báo cho nhóm chăm sóc sức khỏe của họ biết.

Nếu cả hai đang gặp một bác sĩ, quý vị có thể cần phải đảm bảo rằng bác sĩ sẽ nói những nhận xét của họ trực tiếp với người bệnh hơn là với quý vị trong tư cách là người hỗ trợ.

## Trong quá trình điều trị

Việc điều trị và các tác dụng phụ có thể khiến người bị ung thư tiền liệt tuyến khó làm được tất cả những việc họ đã làm trước đây. Với tư cách là người phối ngẫu, thành viên gia đình hoặc bạn bè của người bệnh, quý vị có thể cảm thấy có nhiều đòi hỏi hơn đặt lên vai mình.

Quý vị có thể phải tự mình trông nom việc nhà, đồng thời đáp ứng các yêu cầu về hỗ trợ cho người bệnh về mặt thể chất và tinh thần.

Nếu quý vị đang làm việc trong thời gian điều trị và phục hồi của người bệnh, quý vị có thể cần thời gian nghỉ làm để đi cùng họ đến các cuộc điều trị và cuộc hẹn. Có thể hữu ích nếu quý vị kiểm tra xem mình có thể nghỉ làm để chăm sóc và hỗ trợ người bệnh hay không. Nếu quý vị là nhân viên, chủ sử dụng lao động của quý vị nên có một chính sách về quyền lợi nghỉ phép rõ ràng. Nếu quý vị tự kinh doanh, hãy cố gắng sắp xếp công việc sao cho phù hợp với nhu cầu hỗ trợ và chăm sóc.

Có thể có những thay đổi và những vấn đề khác trong cuộc sống đang khiến quý vị lo lắng. Tham gia nhóm hỗ trợ PCFA có thể là một cách hữu ích để nhận được những lời khuyên thiết thực và sự hỗ trợ từ những người trong hoàn cảnh tương tự.

Để tìm nhóm hỗ trợ PCFA gần nhất của quý vị, hãy truy cập [www.pcfa.org.au/support/find-a-support-group](http://www.pcfa.org.au/support/find-a-support-group)

## 3. Xử lý những tác dụng phụ mà người bệnh gặp phải

Tất cả các phương pháp điều trị ung thư tiền liệt tuyến đều có một số tác dụng phụ. Nếu quý vị là người phối ngẫu của người bệnh, những tác dụng phụ này cũng có thể ảnh hưởng đến quý vị.

### Những tác dụng phụ về tình dục

#### Khó khăn về cương dương

Có khả năng người bệnh sẽ gặp một số khó khăn trong việc đạt được và duy trì sự cương cứng sau khi điều trị ung thư tiền liệt tuyến. Điều này sẽ kéo dài bao lâu phụ thuộc vào một số yếu tố như liệu các dây thần kinh cương dương có được bảo tồn không nếu người bệnh đã được phẫu thuật, hoặc liệu liệu pháp nội tiết tố/hoóc-môn (còn gọi là liệu pháp loại bỏ androgen, ADT) có được sử dụng cùng với xạ trị hay không. Đôi khi những khó khăn về cương dương có thể là vĩnh viễn. Điều quan trọng là quý vị nên biết rằng có các phương pháp điều trị có thể giúp ích, chẳng hạn như thuốc ở dạng tiêm hoặc viên nén, hoặc thiết bị cấy ghép có thể giúp người bệnh đạt được sự cương cứng.

#### Những lời khuyên

- Hãy nghĩ về những cách khác mà quý vị và người phối ngẫu của quý vị có thể tận hưởng tình dục mà không cần giao hợp, nếu cần (ví dụ quan hệ tình dục bằng miệng, hôn, thủ dâm hoặc thủ dâm chung). Nhiều nam giới vẫn có thể đạt được cực khoái mà không cần cương cứng.
- Hãy nói chuyện với người phối ngẫu của quý vị về những gì cảm thấy tốt cho quý vị và hỏi những gì cảm thấy tốt cho họ.
- Hãy nói chuyện với nhóm chăm sóc sức khỏe về việc được giới thiệu đến một chuyên gia (ví dụ như chuyên gia tâm lý, chuyên viên trị liệu tình dục) hoặc dịch vụ chuyên về các vấn đề tình dục.

#### Thay đổi kích thước dương vật

Một tác dụng phụ có thể xảy ra của phẫu thuật là làm giảm chiều dài dương vật, trong trạng thái cương cứng và/hoặc mềm. Đây có thể là một vấn đề lớn đối với một số nam giới. Quý vị có thể cần phải hỗ trợ và trấn an người bệnh trong khi họ đang làm quen với những thay đổi này.

Một chuyên gia tâm lý hoặc chuyên viên trị liệu/cố vấn tình dục có thể đề xuất các cách giúp kiểm soát cảm giác và nhận thức về hình ảnh cơ thể cũng như những thay đổi về kích thước dương vật.

#### Những thay đổi khi đạt cực khoái

Sau phẫu thuật và đôi khi sau xạ trị, người bệnh sẽ trải qua một tình trạng cực khoái 'khô' vì tinh dịch không còn được sản xuất nữa. Điều này có nghĩa là họ sẽ 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.

Một số nam giới cảm thấy đau hoặc rỉ một ít nước tiểu (climacturia) khi đạt cực khoái. Điều này thường nhanh chóng tự hết.

# về Ung thư tiền liệt tuyến dành cho người phổi ngẫu và gia đình

## Những mẹo để kiểm soát chứng tiểu són khi đạt cực khoái (climacturia)

- Đi hết nước tiểu trong bàng quang trước khi giao hợp.
- Sử dụng bao cao su.
- Nói chuyện với một y tá hoặc chuyên viên vật lý trị liệu để họ có thể đưa ra các kỹ thuật để cải thiện bất kỳ vấn đề nào.
- Nói chuyện với một chuyên gia sức khỏe như chuyên gia tâm lý hoặc chuyên viên trị liệu/cố vấn tình dục, người có thể đưa ra cho quý vị và người phổi ngẫu các cách giúp kiểm soát cảm giác và giảm tác động của bất kỳ thay đổi nào trong quá trình đạt cực khoái.

## Vô sinh

gây vô sinh. Hãy nói chuyện với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị về khả năng sinh sản trước khi người bệnh 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 người bệnh 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 quý vị có thể có và tư vấn về các lựa chọn trước khi người bệnh bắt đầu điều trị.

Quý vị có thể tìm thêm thông tin trong tập sách Nhiều phương pháp điều trị ung thư tiền liệt tuyến *Tim hiểu về các vấn đề tình dục sau khi điều trị ung thư tiền liệt tuyến*, có thể tải xuống tại [pcfa.org.au](http://pcfa.org.au)

## Những tác dụng phụ về tiết niệu

Cắt bỏ tiền liệt tuyến trong phẫu thuật có thể khiến người bệnh bị rỉ nước tiểu, ít nhất là trong ngắn hạn, được gọi là chứng mất chủ động trong tiểu tiện (tiểu són). Người bệnh có thể cần phải sử dụng các miếng băng vệ sinh chống tiêu, tiểu són tạm thời. Xạ trị cũng có thể gây ra các vấn đề về tiết niệu.

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 người bệnh phải bắt đầu các bài tập này trước khi điều trị và tiếp tục tập thường xuyên sau khi điều trị. Một chuyên viên vật lý trị liệu có thể dạy người bệnh thực hiện các bài tập đáy chậu đúng cách. Hãy khuyến khích người bệnh yêu cầu bác sĩ giới thiệu đến một chuyên viên vật lý trị về chủ động trong đại, tiểu tiện. Quý vị có thể tìm thêm thông tin về các bài tập đáy chậu và chứng mất chủ động trong tiểu tiện qua tập sách *Tim hiểu về phẫu thuật ung thư tiền liệt tuyến*, có thể tải xuống tại [pcfa.org.au](http://pcfa.org.au)

## Những tác dụng phụ về đường ruột

Vì ruột gắn với tiền liệt tuyến, xạ trị 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. Hãy khuyến khích người bệnh hỏi bác sĩ hoặc nhóm chăm sóc sức khỏe của họ để được tư vấn nếu người bệnh có bất kỳ vấn đề nào.

## Mệt nhọc

Sức lực của người bị ung thư tiền liệt tuyến có thể giảm xuống do ảnh hưởng của việc điều trị. Đây là một vấn đề phổ biến nếu họ thực hiện xạ trị và hóa trị. Mệt nhọc cũng có thể do những đòi hỏi liên quan đến điều trị (ví dụ đi đến trung tâm điều trị), những việc người bệnh phải làm ngay cả khi họ cảm thấy không khỏe, và căng thẳng cảm xúc khi sống chung với bệnh.

## Lời khuyên

- Hỗ trợ người bệnh thực hiện một số hoạt động nhẹ nhàng (ví dụ như đi bộ ngắn, dễ dàng) hoặc các bài tập chịu sức nặng có thể giúp người bệnh cảm thấy bớt mệt mỏi.
- Đảm bảo người bệnh được nghỉ ngơi nhiều bằng cách nghỉ giải lao thường xuyên trong ngày.
- Ưu tiên các hoạt động để người bệnh chỉ cần làm những gì thực sự cần thiết.
- Lên kế hoạch cho các hoạt động để người bệnh không vội vã và làm những gì họ cần làm khi có nhiều sức lực nhất.

## Những tác dụng phụ của liệu pháp nội tiết tố

### Hình ảnh cơ thể

Liệu pháp nội tiết tố/hoóc-môn, còn được gọi là liệu pháp loại trừ androgen (ADT), có thể gây tăng cân, mất khối lượng cơ và sức mạnh, sưng vú hoặc mỏng xương, và làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim hoặc tiểu đường.

Quý vị có thể hỗ trợ người bệnh thực hiện một lối sống lành mạnh, thông qua đó giảm thiểu những tác dụng phụ này.

### Lời khuyên

- Khuyến khích người bệnh ăn uống đầy đủ. Đảm bảo cả gia đình tuân theo một chế độ ăn uống lành mạnh, cân bằng.
- Khuyến khích người bệnh tập thể dục. Quý vị có thể thử đi bộ, chạy bộ, leo cầu thang, tập tạ, khiêu vũ hoặc chơi quần vợt. Cố gắng tìm những điều quý vị có thể thực hiện cùng nhau.
- Nói chuyện với nhóm chăm sóc sức khỏe về an toàn tại nhà, các kỹ thuật nâng và xử lý an toàn để bảo vệ lưng và sự an toàn của chính quý vị trong khi trợ giúp người bệnh.
- Yêu cầu bác sĩ của quý vị giới thiệu đến một chuyên viên sinh lý học thể dục được công nhận.

### Thay đổi tâm trạng

Đổi mặt với tất cả những thách thức và mất mát đi kèm với bệnh ung thư có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần của người bệnh. Liệu pháp nội tiết tố cũng được chứng minh là có thể làm tăng trầm cảm và lo âu ở một số nam giới.

# về Ung thư tiền liệt tuyến dành cho người phổi ngẫu và gia đình

## Lời khuyên

- Hỗ trợ người bệnh bằng cách nói về việc họ cảm giác như thế nào hoặc khuyến khích họ nói chuyện với người mà họ tin tưởng.
- Hãy nhớ rằng những thay đổi này có thể do các phương pháp điều trị gây ra.
- Khuyến khích tập thể dục thường xuyên (ví dụ như đi bộ, chạy bộ, leo cầu thang, tập tạ, khiêu vũ và quần vợt).

## Những vấn đề về tập trung và trí nhớ

Những thay đổi về mức testosterone trong quá trình điều trị bằng nội tiết tố có thể ảnh hưởng đến trí nhớ và sự tập trung.

## Lời khuyên

- Giúp theo dõi những ngày quan trọng với/cho người bệnh.
- Khuyến khích người bệnh sử dụng một cuốn lịch và viết mọi thứ ra giấy.
- Đảm bảo người bệnh ngủ đủ giấc.

## 4. Tình dục và sự thân mật

Nếu người bị ung thư tiền liệt tuyến là người phổi ngẫu của quý vị, một số phương pháp điều trị có thể ảnh hưởng đến đời sống tình dục của hai quý vị. Người bệnh có thể mất hứng thú với tình dục, nó có thể thay đổi cách họ cho hoặc nhận khoái cảm, hoặc nó có thể thay đổi cách quý vị nhìn nhận về bản thân hoặc về người phổi ngẫu của mình.

Nếu cả hai quý vị đều cảm thấy kiệt sức và lo lắng, tình dục và sự gần gũi có thể không phải là vấn đề được ưu tiên. Thật khó để cảm thấy quyến rũ khi quý vị cảm thấy chán nản.

Quý vị cũng có thể cảm thấy ít thân mật hơn với người bệnh do bệnh ung thư tiền liệt tuyến. Một số người đang chăm sóc chồng hoặc người phổi ngẫu của họ nói rằng họ cảm thấy:

- bị từ chối
- đơn độc
- có lỗi vì muốn quan hệ tình dục/thân mật
- tức giận
- sợ rằng họ sẽ làm đau người mà họ quan tâm đến
- họ không có sức hút đối với người mà họ quan tâm đến.

### Quý vị có đang tránh quan hệ tình dục/thân mật vì quý vị ngại nói về điều đó?

Nói về tình dục và sự thân mật một cách công khai có thể rất khó xử và khó khăn vì đây có thể là những vấn đề nhạy cảm. Một số người không thích nói chuyện với bất kỳ ai về những gì đang diễn ra, hoặc họ chỉ phán đoán về người phổi ngẫu của mình.

Giao tiếp là một phần rất quan trọng để duy trì sự thân mật trong một mối quan hệ. Nói chuyện cởi mở với người phổi ngẫu của quý vị có thể cải thiện mối quan hệ và trải nghiệm tình dục của hai quý vị. Một cuộc trò chuyện không thoải mái có thể chẳng là gì so với những gì quý vị có thể đạt được khi mạo hiểm mở đầu cuộc trò chuyện.

Nói về vấn đề đó một cách cởi mở thậm chí có thể đưa quý vị đến gần nhau hơn và tránh được sự thất vọng và hiểu lầm có thể khiến việc ứng phó với các thay đổi trở nên khó khăn hơn.

### Nhiều mối quan hệ đã vượt qua được bệnh ung thư tiền liệt tuyến và những người có liên quan đã nói:

- họ cảm thấy gần gũi hơn với người thân yêu của mình
- họ cảm thấy rằng mối quan hệ của họ đã trở nên trung thực và quan tâm hơn
- họ cảm thấy như thể bây giờ họ thực sự biết và hiểu người thân yêu của họ.

# về Ung thư tiền liệt tuyến dành cho người phối ngẫu và gia đình

Quý vị có thể muốn nghĩ ra những cách mà quý vị và người phối ngẫu có thể duy trì sự thân mật, chẳng hạn như:

- lên kế hoạch cho những đêm 'hẹn hò' hoặc những thời điểm khác khi hai quý vị có thể ở một mình với nhau
- nói về những cách thân mật khác nếu quý vị hoặc anh ấy mệt - học cách xoa bóp cho nhau, hoặc nắm tay, ôm và hôn
- xem qua các album ảnh, nói về lần đầu tiên quý vị gặp nhau và những gì quý vị thích làm
- nói đồng ý khi mọi người đề nghị giúp quý vị thực hiện các công việc hàng ngày vì điều này có thể giúp quý vị có thêm thời gian ở bên nhau.

Hãy nhớ rằng, sự thân mật không chỉ đơn thuần là tình dục và còn vượt xa khỏi phạm vi phòng ngủ. Quý vị có thể phải thử nghiệm để khám phá lại bản thân quyến rũ của mình và kết nối với người phối ngẫu, nhưng sự thân mật là một phần quan trọng trong sự an vui của quý vị.

Những vấn đề chính xung quanh tính dục và sự gắn gũi sẽ quan trọng như nhau cho dù quý vị là người dị tính hay người thuộc cộng đồng LGBTIQ+.

Nếu quý vị là người thuộc cộng đồng LGBTIQ+, điều quan trọng là quý vị phải cảm thấy rằng tính dục của quý vị được tôn trọng và đưa vào các cuộc thảo luận của quý vị với nhân viên y tế. Quý vị có thể tìm thêm thông tin trong tập sách *Tìm hiểu về ung thư tiền liệt tuyến dành cho những người thuộc cộng đồng LGBTIQ+*, có thể tải xuống tại [pcfa.org.au](http://pcfa.org.au)

## 5. Cảm xúc của quý vị

Quý vị có thể cảm thấy nhiều cảm xúc khác nhau. Những người phối ngẫu và các thành viên trong gia đình mô tả về những cảm giác như vui vẻ, yêu thương, tức giận, được ghi nhận hoặc không được ghi nhận, sợ hãi, thất vọng, hy vọng, cô đơn, buồn bã và có lỗi. Tất cả những cảm xúc này là bình thường.

Dù quý vị đang cảm thấy hay đã từng cảm thấy thế nào, rất có thể những người khác ở vị trí của quý vị cũng đã trải qua những loại cảm giác tương tự. Người bị ung thư tiền liệt tuyến cũng có thể có những cảm giác tương tự.

### Giận dữ, thất vọng, oán giận

Những người phối ngẫu và các gia đình thường cảm thấy tức giận, thất vọng và oán giận về:

- những trách nhiệm mà họ hiện có thêm
- các thành viên trong gia đình không nhiệt tình giúp đỡ
- những bạn bè không liên lạc
- người phối ngẫu của họ hoặc người mà họ đang chăm sóc và hoàn cảnh
- bệnh ung thư làm gián đoạn các kế hoạch của họ cho tương lai
- những thay đổi đối với cuộc sống hàng ngày
- không được các chuyên gia y tế lắng nghe
- phải trở thành người chăm sóc

Sự tức giận thường có liên quan đến những cảm xúc tiêu cực khác hoặc có thể là một phản ứng đối với chúng. Quý vị cũng có thể cảm thấy buồn, bị tổn thương, sợ hãi hoặc thất vọng.

Nghiên cứu đã chỉ ra rằng nam giới và phụ nữ có thể thể hiện sự tức giận của họ theo những cách khác nhau. Nam giới thường dễ bộc lộ sự tức giận hơn là những cảm xúc ngấm bên dưới như cảm thấy buồn hoặc tổn thương, yếu đuối hoặc dễ bị tổn thương. Đối với phụ nữ, tức giận có thể bị vùi lấp dưới sự thất vọng hoặc buồn bã.

Để cơn giận của quý vị 'bùng nổ' chỉ làm tăng mức độ tức giận và hung hăng. Tuy nhiên, việc kim nén sự tức giận của quý vị trong lòng cũng có thể tối tệ không kém và có liên quan đến chứng lo âu và trầm cảm.

Nếu sự tức giận được thể hiện một cách có kiểm soát, quý vị có thể bắt đầu xem xét một số điều đang khiến quý vị tức giận. Hãy lập danh sách những nguyên nhân đó. Nếu quý vị biết điều gì khiến mình tức giận, quý vị có thể tránh được một số tình huống hoặc làm điều gì đó khác biệt trong những tình huống đó.

# về Ung thư tiền liệt tuyến dành cho người phổi ngẫu và gia đình

## Kiểm soát sự tức giận

Chú ý các dấu hiệu cảnh báo về sự tức giận của cơ thể (ví dụ như căng cứng hàm, tim đập nhanh hơn, cảm thấy nóng, run, cảm giác mất kiểm soát).

Hãy dành thời gian tạm nghỉ. Bước ra ngoài phòng và đi dạo.

Thử các kỹ thuật thư giãn như thở có kiểm soát.

Nói chuyện với Bác Sĩ Gia Đình (GP) hoặc một cố vấn về những cách để kiểm soát cảm xúc của quý vị.

## Nỗi sợ

Ung thư và chăm sóc người bị ung thư tiền liệt tuyến có thể đáng sợ. Những người phổi ngẫu và các gia đình nói rằng họ cảm thấy sợ:

- làm sai việc gì đó
- bị bỏ lại một mình với người họ chăm sóc cho
- chịu trách nhiệm đối với việc cho người bệnh dùng thuốc
- đối phó với những người và tình huống mới
- không biết phải làm gì
- đối phó với tình trạng sức khỏe không tốt của người mà họ chăm sóc cho
- đối mặt với khả năng người mà họ chăm sóc cho có thể chết
- sự không chắc chắn về những gì sẽ xảy ra tiếp theo.

Thông thường, việc tìm hiểu thêm về bệnh ung thư tiền liệt tuyến sẽ giúp các gia đình cảm thấy có thể kiểm soát tốt hơn. Sau đó, quý vị cũng có thể tập trung và ưu tiên những thứ mà quý vị có thể kiểm soát. Hãy yêu cầu nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị để được tư vấn và hỗ trợ.

## Có lỗi

Cảm thấy có lỗi là một trong những cảm giác phổ biến nhất mà những người phổi ngẫu và các gia đình cho biết họ cảm thấy. Họ có thể cảm thấy có lỗi vì:

- không làm tốt công việc chăm sóc
- cảm thấy tức giận hoặc oán giận
- muốn tạm nghỉ việc chăm sóc
- cảm thấy tốt và khỏe mạnh trong khi người họ chăm sóc cho không được khỏe
- khám phá các giới hạn về vật chất, thể chất và cảm xúc
- xấu hổ vì người mà họ chăm sóc cho.

Khi hỗ trợ một người bị ung thư tiền liệt tuyến, quý vị có thể đạt đến những giới hạn về thể chất, tình cảm và vật chất của mình. Đôi khi người bị ung thư tiền liệt tuyến có thể cần được chăm sóc tại cơ sở điều dưỡng. Điều quan trọng là không cảm thấy có lỗi khi điều này xảy ra.

Khi đối mặt với những cảm xúc của mình, có thể có ích nếu quý vị nhận ra các giới hạn của mình, thừa nhận những bất ổn mà quý vị phải đối mặt, nhận ra gánh nặng của việc chăm sóc đặt lên vai quý vị, tìm kiếm và chấp nhận sự trợ giúp khi cần thiết.

Có các chuyên gia và dịch vụ như chăm sóc tại nhà, điều dưỡng tại nhà và 'Bệnh Viện Tại Gia' có thể trợ giúp. Chăm sóc thay thế rất quan trọng vì nó cho phép những người phổi ngẫu và các gia đình duy trì sức khỏe, tình cảm và thể chất của họ khi hỗ trợ và chăm sóc cho người bệnh. Hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình hoặc nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị về các dịch vụ có thể có sẵn cho quý vị.

Đừng cảm thấy có lỗi nếu người quý vị đang chăm sóc cho cần được hỗ trợ nhiều hơn. Điều này có thể liên quan đến bệnh ung thư hoặc nhu cầu điều trị thêm của người bệnh, chứ không phải do khả năng chăm sóc của quý vị.

## Kiểm soát cảm giác có lỗi

Nhận ra cảm giác có lỗi và nói to ra ('Tôi cảm thấy có lỗi vì...').

Tìm kiếm các nguyên nhân của cảm giác có lỗi.

Tìm kiếm và chấp nhận sự giúp đỡ – nói chuyện với một người bạn đáng tin cậy, thành viên gia đình, thành viên nhóm hỗ trợ ung thư tiền liệt tuyến, chuyên gia tâm lý, cố vấn hoặc bác sĩ của quý vị. Tìm hiểu những trợ giúp có sẵn.

Đừng sử dụng những từ 'NÊN' hoặc 'PHẢI' – chúng có thể khiến quý vị cảm thấy có lỗi hơn.



# về Ung thư tiền liệt tuyến dành cho người phổi ngẫu và gia đình

## Sự đơn độc

Cô lập và đơn độc là những cảm giác phổ biến mà những người phổi ngẫu và các gia đình cho biết. Những cảm giác này có thể nảy sinh vì gia đình và bạn bè có thể không liên lạc đủ thường xuyên. Một số người chỉ không biết cách nói chuyện với quý vị và người bị ung thư tiền liệt tuyến về những gì đang xảy ra. Quý vị có thể cảm thấy quá bận rộn để giao lưu hoặc dành thời gian cho bản thân. Ngay cả khi được nhiều người giúp đỡ, quý vị vẫn có thể cảm thấy như thể không ai thực sự hiểu được những gì mình đang phải trải qua.

### Kiểm soát sự đơn độc

Giữ liên lạc với gia đình và bạn bè thường xuyên hơn. Có thể gặp trực tiếp, thông qua các cuộc gọi điện thoại hoặc email và các trang mạng truyền thông xã hội.

Chấp nhận sự giúp đỡ từ người khác.

Mời mọi người ghé thăm.

Hãy tham gia một nhóm hỗ trợ ung thư tiền liệt tuyến PCFA để quý vị được ở bên những người khác mà biết chính xác những gì quý vị đang trải qua. Để tìm một nhóm hỗ trợ PCFA, hãy truy cập

[pcfau.org.au/support/find-a-support-group](http://pcfau.org.au/support/find-a-support-group)

## Căng thẳng

Đôi khi, việc chăm sóc người bị ung thư tiền liệt tuyến có thể khiến quý vị căng thẳng. Trong suốt quá trình trải nghiệm với bệnh ung thư, những nhu cầu và mối quan tâm của quý vị có thể thay đổi. Nhiều cảm xúc khác nhau có thể nảy sinh, làm tăng thêm hoặc gây căng thẳng.

Quý vị có thể phải điều chỉnh theo những thay đổi trong lối sống hoặc nhận thấy rằng quý vị đang gánh vác nhiều trách nhiệm hơn. Một số gia đình có thể thấy vai trò này quá sức. Một số ngày quý vị có thể cảm thấy nhu cầu quá lớn đến mức quý vị không thể hoàn thành tất cả hoặc quý vị chưa làm đủ.

Nghiên cứu đã phát hiện ra rằng những người chăm sóc thường trải qua mức độ đau khổ cao hơn so với bản thân bệnh nhân ung thư. Điều này có thể phát sinh từ những kỳ vọng cao mà những người phổi ngẫu và các gia đình tự đặt ra cho họ.

Những đòi hỏi về thể chất và cảm xúc của việc chăm sóc có thể cao. Quý vị cần phải chăm sóc bản thân nếu không những yêu cầu này có thể khiến quý vị suy sụp. Sự quan tâm mà quý vị dành cho bản thân cũng quan trọng như sự quan tâm mà quý vị dành cho người mà quý vị đang chăm sóc cho – điều đó giúp quý vị chăm sóc người bệnh tốt hơn.

Các triệu chứng của căng thẳng có thể bao gồm khó ngủ, đau đầu, các vấn đề về tim và các dấu hiệu và triệu chứng về cảm xúc như cảm thấy mệt mỏi, không khỏe hoặc quá nhạy cảm. Nếu mức độ căng thẳng cao tiếp tục trong một thời gian dài, các gia đình có thể bị kiệt sức và suy sụp.

## Kiểm soát căng thẳng

Tập thể dục thường xuyên, ngay cả khi chỉ là đi bộ xung quanh khu phố. Quý vị có thể tập thể dục với bạn bè hoặc đến một phòng tập thể dục.

Học thiền và các kỹ thuật thư giãn khác.

Làm điều gì đó mà quý vị cảm thấy thư giãn, chẳng hạn như nghe nhạc, đọc sách.

Nói chuyện với ai đó, tham gia nhóm hỗ trợ ung thư tiền liệt tuyến, nói chuyện với chuyên gia tâm lý hoặc nhân viên xã hội.

Nghỉ ngơi và cố gắng ngủ đủ giấc.

Ăn các bữa ăn đủ chất dinh dưỡng và hạn chế rượu bia và các loại ma túy khác.

Hãy dành thời gian tạm nghỉ.

Hãy tốt với chính mình.

Nói chuyện với nhóm chăm sóc sức khỏe về các cách để kiểm soát mức độ căng thẳng của quý vị.

## Lo âu

Mọi người đều cảm thấy lo lắng theo thời gian, nhưng một số người có thể trải qua những cảm giác này thường xuyên hơn. Đôi khi khó có thể biết bao nhiêu lo âu là quá nhiều.

Người chăm sóc có thể là một vai trò khó khăn và có nhiều căng thẳng, lo lắng mà quý vị có thể phải đối mặt. Với những người chăm sóc, lo âu là điều phổ biến. Một số nghiên cứu đã phát hiện ra rằng khoảng một nửa số gia đình trải qua cảm giác lo âu này.

Các chứng rối loạn lo âu có thể được điều trị bằng thuốc và/hoặc bằng cách nói chuyện với chuyên gia tâm lý hoặc cố vấn tâm lý.

Một số dấu hiệu của lo âu bao gồm:

- né tránh các tình huống
- tim đập nhanh
- bồn chồn
- run hoặc run rẩy
- khó tập trung hoặc khó ngủ.

Nếu quý vị cảm thấy thực sự lo âu, hoặc tình trạng đã kéo dài trong một thời gian dài, hãy nói chuyện với một thành viên trong nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị (ví dụ như bác sĩ gia đình, chuyên gia tâm lý hoặc cố vấn tâm lý).

# về Ung thư tiền liệt tuyến dành cho người phổi ngẫu và gia đình

## Trầm cảm

Cảm thấy buồn và xuống tinh thần đều là những cảm xúc bình thường và thường chỉ kéo dài trong một khoảng thời gian ngắn. Chúng có thể chỉ ảnh hưởng nhẹ đến cuộc sống của quý vị. Trầm cảm là một trạng thái cảm xúc, thể chất và suy nghĩ nghiêm trọng và kéo dài trong một thời gian dài. Nó thường làm gián đoạn cuộc sống của một người ở một mức độ đáng kể.

Trầm cảm là một căn bệnh nghiêm trọng và có các phương pháp điều trị có thể giúp ích cho quý vị. Hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình hoặc một thành viên trong nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Trầm cảm ở những người chăm sóc là vấn đề phổ biến và một số nghiên cứu đã phát hiện ra rằng khoảng 1/4 tổng số gia đình bị trầm cảm.

Một số dấu hiệu cảnh báo là:

- cảm thấy buồn hoặc trống rỗng
- cảm thấy cáu kỉnh hoặc bực bội
- cảm thấy bất lực và/hoặc tuyệt vọng
- khó tập trung
- mất tự tin vào bản thân
- cảm thấy có lỗi và/hoặc vô giá trị
- lo lắng trong toàn bộ hoặc hầu hết thời gian
- khó ngủ
- mất hứng thú với những thứ mà quý vị từng thấy thú vị
- nhận thấy sự thay đổi trong cảm giác thèm ăn của quý vị
- cảm thấy nhiều vấn đề sức khỏe thể chất hơn, như đau hoặc mệt mỏi
- có ý nghĩ muốn chết.

## Kiểm soát trầm cảm

Cố gắng làm ít nhất một việc mà quý vị yêu thích mỗi ngày.

Cải thiện thói quen ngủ.

Đừng nằm dài trên giường – hãy dậy ngay khi thức giấc.

Cố gắng kiểm soát căng thẳng trước khi nó trở nên quá nhiều.

Trò chuyện với bạn bè – gặp trực tiếp hoặc qua điện thoại.

Thư giãn.

Tập một số bài thể dục.

Một số người phổi ngẫu và gia đình thấy hữu ích khi ghi nhật ký về quá trình trải nghiệm với bệnh ung thư của họ. Một số lợi ích của việc ghi nhật ký bao gồm:

- quý vị có ghi chép về quá trình trải nghiệm của mình – những thời điểm thăng, trầm
- ghi nhật ký có thể hữu ích để cung cấp cho quý vị một số cách nhìn và suy nghĩ, ví dụ, đọc những gì quý vị đã viết ngày hôm qua có thể giúp quý vị thấy rằng hôm nay là một ngày tốt hơn
- ghi nhật ký giúp quý vị có thời gian cho chính mình
- ghi nhật ký có thể giúp quý vị 'thoát khỏi' một số lo lắng hoặc thất vọng mà quý vị có thể đang cảm thấy. Nhìn thấy những điều được viết ra thường giúp mọi người tạo khoảng cách với các vấn đề của họ, hoặc nhìn chúng dưới một góc nhìn mới
- ghi nhật ký có thể giúp quý vị nhận ra và thừa nhận một số cảm xúc của mình.

# về Ung thư tiền liệt tuyến dành cho người phổi ngẫu và gia đình

## 6. Chăm sóc bản thân

Khi một người mà quý vị quan tâm đến phải đối mặt với bệnh ung thư tiền liệt tuyến, đó có thể là khoảng thời gian đau buồn. Điều quan trọng là quý vị cũng phải quan tâm đến bản thân.

### Yêu cầu và chấp nhận sự giúp đỡ

Một số người phổi ngẫu và gia đình nói rằng họ cảm thấy như thể họ không thể yêu cầu sự giúp đỡ vì họ không muốn gây áp lực lên cuộc sống bận rộn của người khác. Đôi khi, các gia đình có thể cảm thấy như thể họ là những người duy nhất biết cách chăm sóc đúng cách người mà họ đang chăm sóc cho. Những người khác nói rằng họ cảm thấy như thể họ đã thất bại theo một cách nào đó nếu họ không thể tự mình xoay sở.

Nhưng yêu cầu và chấp nhận sự giúp đỡ thực sự là một dấu hiệu của sức mạnh. Nó có nghĩa là quý vị đang hành động thực tế và chủ động trong việc kiểm soát tình hình.

Có ý tưởng rõ ràng về những việc cần phải làm và thời gian thực hiện, có thể giúp quý vị chấp nhận lời đề nghị hỗ trợ của người khác thường xuyên hơn.

### Phát triển những kỹ năng thích ứng

Hãy nghĩ về những trường hợp quý vị phải đối mặt với khó khăn hoặc thử thách: Quý vị đã làm gì? Quý vị đã sử dụng những cách thức nào để giúp quý vị thích ứng? Điều gì đã có tác dụng? Điều gì đã không có tác dụng? Điều gì đã giúp quý vị? Điều gì đã không giúp quý vị? Có những ai trong mạng lưới hỗ trợ của quý vị – người phổi ngẫu, gia đình, bạn bè và các chuyên gia? Họ đã làm những gì mà có thể giúp hay không giúp được quý vị?

Mặc dù những trường hợp khó khăn hoặc thử thách này có thể không liên quan đến bệnh ung thư, nhưng hiểu được những cách quý vị đã đối phó với chúng thành công trong quá khứ có thể hữu ích cho quý vị.

### Nói chuyện chia sẻ

Hãy nói chuyện với những người quý vị tin tưởng chẳng hạn như gia đình, một người chăm sóc khác hoặc bạn bè thân thiết. Nói về phản ứng của quý vị đối với một tình huống có thể là một cách 'giải tỏa' để quý vị không phải 'dồn nén' cảm xúc của mình.

Cho phép bản thân nói về cảm giác của quý vị không phải là dấu hiệu cho thấy quý vị không thích ứng được, ngược lại nó có thể giúp quý vị kiểm soát quá trình trải nghiệm của mình tốt hơn.

Có các nhóm hỗ trợ PCFA đặc biệt cho bệnh ung thư tiền liệt tuyến, nơi các gia đình được hoan nghênh tham dự. Để tìm nhóm hỗ trợ gần nhất của quý vị, vui lòng truy cập [www.prostate.org.au](http://www.prostate.org.au). Để được hỗ trợ, cố vấn, thông tin và dịch vụ cụ thể cho những người chăm sóc, hãy gọi Carer Gateway theo số **1800 422 737**.

### Dành thời gian tạm nghỉ

Kiểm soát căng thẳng và dành thời gian tạm nghỉ khỏi vai trò chăm sóc để làm điều gì đó quý vị yêu thích là một phần quan trọng trong vai trò người chăm sóc của quý vị. Nó cho phép quý vị sạc lại năng lượng của mình, giữ ý thức về con người của quý vị và cảm thấy tốt hơn về bản thân. Tất cả những điều này sau đó đều có lợi cho người mà quý vị chăm sóc cho vì quý vị cảm thấy bình tĩnh hơn, kiểm soát được nhiều hơn và ít căng thẳng hơn.

Chăm sóc bản thân nên thực hiện toàn diện: chăm sóc bản thân về thể chất, tinh thần, tình cảm và xã hội, đồng thời bày tỏ những nhu cầu và mối quan tâm của quý vị.

Dành thời gian tạm nghỉ để thư giãn không cần phải phức tạp, tốn thời gian hay tốn kém. Hãy cố gắng dành thời gian cho bản thân mỗi ngày. Một số điều quý vị có thể muốn thử là:

- nghe loại nhạc quý vị yêu thích
- đọc sách hoặc tạp chí
- làm vườn hoặc đi dạo
- ngồi ở một nơi yêu thích với một tách trà/cà phê
- nấu ăn, theo đuổi một sở thích.

Có thể có những lúc quý vị cần hỗ trợ hoặc tạm nghỉ trong một thời gian dài hơn. Hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình hoặc nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị về việc sắp xếp các dịch vụ chăm sóc thay thế nếu cần.

### Chăm sóc sức khỏe thể chất của chính quý vị

Những người phổi ngẫu và gia đình thường quên hoặc lơ là trong việc kiểm tra sức khỏe và tinh thần của bản thân và có xu hướng xem nhẹ nhu cầu sức khỏe của bản thân khi họ nhận thấy mình không được khỏe. Quý vị có thể thừa nhận rằng mình không được khỏe mà không cần phải so sánh các triệu chứng của mình với cảm giác của người khác. Đó đơn giản chỉ là một cách để quý vị cho biết mình đang cảm thấy như thế nào. Không phải là 'tốt hơn' hay 'kém hơn'.

Để chăm sóc sức khỏe của chính quý vị:

- đảm bảo rằng quý vị ngủ đủ giấc
- thực hiện một số hoạt động thể chất mỗi ngày
- ăn một chế độ ăn uống lành mạnh, cân bằng
- giảm thiểu rượu bia
- kiểm tra sức khỏe thường xuyên.

# về Ung thư tiền liệt tuyến dành cho người phổi ngẫu và gia đình

## 7. 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](mailto:enquiries@pcfa.org.au)  
[www.prostate.org.au](http://www.prostate.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](http://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](http://www.cancer.org.au)

**Carer Gateway:** hỗ trợ cho những người đang chăm sóc cho người khác.  
1800 422 737  
[www.carergateway.gov.au](http://www.carergateway.gov.au)

**Các Chuyên Viên Dinh Dưỡng Úc Châu (Dietitians Australia):** tìm một chuyên viên dinh dưỡng hành nghề được công nhận.  
(02) 6189 1200  
Email: [info@dietitiansaustralia.org.au](mailto:info@dietitiansaustralia.org.au)  
[www.dietitiansaustralia.org.au/find-an-apd](http://www.dietitiansaustralia.org.au/find-an-apd)

**Lifeline Australia:** hỗ trợ khủng hoảng cá nhân và ngăn chặn tự tử  
13 11 14 (phục vụ 24 giờ)  
[www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)

## 8. 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 dạng điều trị xạ trị. Liên quan đến việc cấy chất phóng xạ được niêm phong trong các kim tiêm hoặc hạt vào trong hoặc gần khối u.

**Điều phối viên y tá điều trị ung thư** - Một y tá chuyên khoa hướng dẫn quý vị và gia đình về điều trị ung thư và liên lạc với các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc khác.

**Người chăm sóc** - Người giúp đỡ ai đó vượt qua bệnh tật hoặc khuyết tật như bệnh ung thư.

**Hóa trị** - Việc sử dụng các loại thuốc để tiêu diệt hoặc làm chậm sự phát triển của tế bào ung thư.

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

**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).

**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.

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

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

**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.

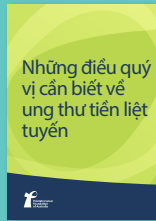
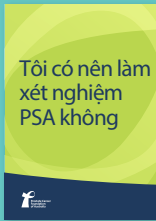
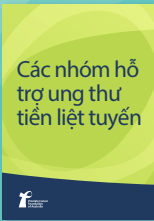
**Chăm sóc hỗ trợ** - Cải thiện chất lượng cuộc sống cho những người bị ung thư từ các khía cạnh khác nhau, bao gồm cả thể chất, xã hội, tình cảm, tài chính và tinh thần.

**Khả năng vượt qua bệnh** - Sức khỏe và cuộc sống của một người sau khi được chẩn đoán và điều trị ung thư. Các vấn đề về khả năng vượt qua bệnh có thể bao gồm chăm sóc theo dõi, tác động muộn của điều trị, ung thư thứ phát và các yếu tố chất lượng cuộc sống.





# 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](http://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](mailto:enquiries@pcfa.org.au)

