



更生會 癌症支援服務



認識癌症
前列腺癌

Understanding Prostate Cancer

鳴謝

更生會謹向 **香港癌症基金會** 表示謝意，
允准我們採用該會編印之《認識癌症 - 前列腺癌》，
作為本小冊子的資料來源。



Proudly supported by
Cancer Institute NSW

此小冊子由新州癌症研究所華人癌症支援創意計劃撥款贊助
「男」言之隱 - 前列腺癌社區教育計劃。 特此致謝。

This booklet was funded by Cancer Institute NSW Innovations in Cancer Control Grants (Breaking the Wall of Silence – Prostate Cancer Community Education Project)

免責聲明

更生會編印本小冊子時，只是給予讀者對這個癌症的概括認識，並不代表醫生或醫護人員的意見。在進行任何有關治療之前，請先諮詢你的主診醫生，如有不明確之處，建議你提出和他們討論。

雖然本會已盡力確保本小冊子內所載內容的準確性，但不作任何保證其資料均準確無誤。更生會對使用、參考、依據本小冊子內所載任何訊息所帶來的損害，並不承擔任何責任。

如發現本小冊子有任何錯誤或不準確的地方，請與更生會聯繫。

郵箱：info@canrevive.com



更生會 (CanRevive Inc.)

更生會是一個非牟利的華人慈善機構，由兩位癌症倖存者和一位照顧者於 1995 年在悉尼的 Haymarket 成立，旨在支持以中文為母語的人士，走過艱辛的癌症歷程。透過適切的文化和語言的資訊及支援服務，以減輕癌症對患者及其家屬的衝擊。專業工作人員及訓練有素的義工提供多種支援服務，如支持小組、電話支援、醫院探訪、公開資訊講座、輔助治療活動和興趣小組等。

請瀏覽我們的網站 www.canrevive.com 瞭解更多資訊。

目錄

前言	3
癌是什麼	4
前列腺	5
前列腺癌的症狀	8
診斷	9
治療	13
治療的副作用	23
選擇治療方法	28
向醫生提問	30
療後跟進	31
你的感受	32
親友可以做什麼	36
與子女溝通	37
你可以做些什麼	38
誰可以幫忙	40

前言

編寫這本小冊子是為幫助你認識前列腺癌，解答你有關前列腺癌診斷和治療方面的疑問。

我們無法向你建議任何最佳療法，因為只有主診醫生才可為你提供正確的治療。

讀完這本小冊子之後，如對你認識前列腺癌有幫助，請轉交你的親友參閱，他們或許也想取得這方面的資料，以幫助你解決所面對的困難。

癌是什麼？

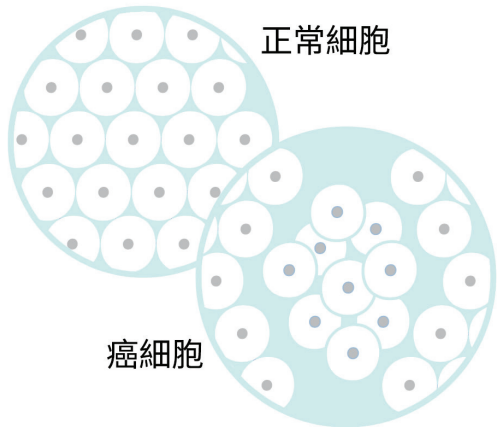
我們的身體由數以億計的細胞組成，不同部位的細胞形狀和功能不一。正常的細胞有秩序地成長、分裂繁殖直至死亡。當分裂過程失控，細胞便會不停增生，在體內積聚成塊狀的腫瘤 (tumour)。

良性與惡性

腫瘤分良性 (benign) 和惡性 (malignant)。良性腫瘤一般無症狀，也不會擴散到身體其他部位，因此通常不危及生命，除非增大壓迫到鄰近組織才需要治療。惡性腫瘤即我們所說的癌 (cancer)，不但會在原處增大，更具擴散能力，如不及時治理，會破壞四周組織，經血液或淋巴系統入侵其他器官，形成轉移性 (metastasis) 或繼發性 (secondary) 癌腫。

原發與繼發

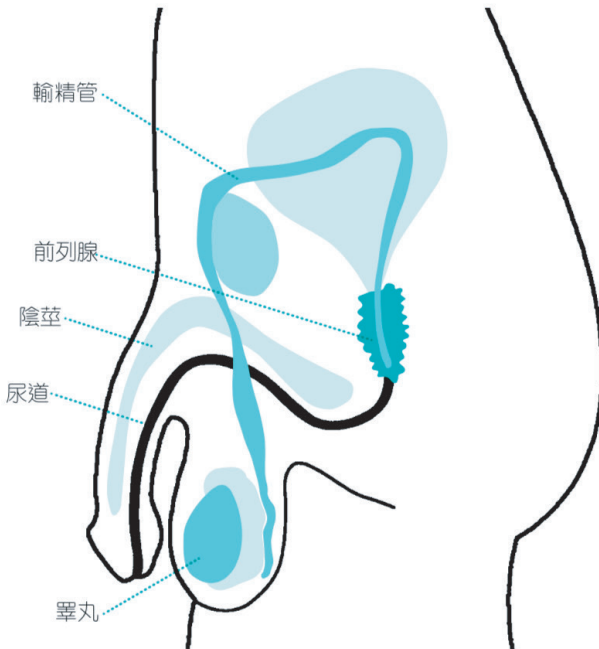
癌症分為原發和轉移兩大類。原發性癌症是指於原部位發現的癌症，如乳房發生癌變，於乳房形成腫瘤，便屬原發乳癌；轉移性癌症是指癌細胞向其他部位擴散，如肺細胞發生癌變，擴散到肝，於該處形成肺癌細胞的寄生性腫瘤，就是肺癌的轉移癌，嚴格上稱為「擴散至肝的肺癌」。



前列腺

前列腺是男士才有的一個腺體，大小如一個合桃。前列腺包圍了尿道初段。精液和膀胱的尿液都是經尿道排出體外。由前列腺製造的白色體液，是精液重要的組成部分。

前列腺的生長和活動，與睪丸內分泌的睪酮素(男性賀爾蒙的一種)有莫大的關係。降低睪酮的作用是治療前列腺癌的關鍵做法，本小冊子有詳細的討論。



什麼引致前列腺癌

前列腺癌較少在 50 歲以下的男子身上發現。雖然前列腺癌的成因未明，但以下原因會使患前列腺癌的風險增加，這些因素是：

- 家庭成員有患前列腺癌的歷史
- 高脂肪食物

跟據澳洲衛生與福利研究所 (Australian Institute of Health and Welfare) 於 2022 年的統計顯示，前列腺癌是澳洲男性中第一大最常見的癌症，也是第四大最常見的癌症死亡原因。

據當時估計，前列腺癌是男性中最常被診斷出的癌症 (24, 217 例)。到85歲時，每六個人之中會有一個被診斷出患有前列腺癌。

“在診斷患上癌症以前，我從來沒有聽人談起過前列腺癌 — 或許男人不談這類的話題。我很驚訝前列腺癌是常見的癌症！”

篩查 (screening) 或早期前列腺癌檢測 (early prostate cancer detection)

近年來，定期檢查已經成為預防癌症方面非常重要的一部份。醫學界中一直爭論，前列腺癌的預防檢驗是否有成效，所以至今尚未形成定期檢驗的風氣。

遺憾的是，目前沒有單一檢查可診斷出前列腺癌，通常需要做幾種不同的檢驗才可得到確切的診斷。

根據「越來越多隨機對照研究的證據顯示，早期檢測前列腺癌能夠拯救生命和減少因晚期及轉移性前列腺癌帶來的痛苦。前列腺癌的死亡率在英國及美國等已發展國家有下跌趨勢，相信是因為 Prostate Specific Antigen (PSA) 測試的普及使用和先進的醫療，使前列腺癌得以在早期檢測。」

如想了解更多 PSA 檢測，或有任何疑問，建議先請教家庭醫生或有關專業人士，才作下一步行動。

前列腺癌的症狀

年紀大的男性常有前列腺腫大的情況，通常是屬於良性的前列腺增生，而大部分早期前列腺癌是沒有症狀的。

較後期的惡性腫瘤與良性增生的症狀十分相似，可能有的症狀如下：

- 排尿前有急迫感
- 排尿開始時有困難
- 排尿時刺痛
- 排尿次數頻密，特別是在晚上
- 排尿後仍會漏尿
- 排尿時疼痛並帶血

如果你有以上任何症狀，請找醫生檢查。
但謹記，絕大多數前列腺腫大都是良性的，很容易治療。

前列腺癌是一種生長較為緩慢的癌症，多見於年紀大的男性，但較年輕的人亦有機會患上。腫瘤存在經年都不被察覺，通常第一個徵兆是背痛、臀部痛和骨盆痛，但此時癌細胞已經擴散到骨骼。

診斷

通常由家庭醫生為你檢查並了解你的健康狀況。診斷前列腺癌最初的兩個檢驗是驗血和直腸檢查。

在做直腸檢查的時候，醫生會戴上手套將一隻手指放入你的直腸，去觸摸前列腺，並檢查有沒有異常的地方。

驗血是檢查血液中前列腺特異抗原的指標 (Prostate Specific Antigen 簡稱 PSA)。高 PSA 水平被視為是患上癌症的徵兆。雖然良性前列腺腫瘤的 PSA 水平也可能提高，但一般來說，PSA 水平越高，患上癌症的可能性就越大。

癌症一旦獲得治療，PSA 水平就會降低。
在治療癌症期間，你需要經常接受 PSA 水平的檢查，
這是測度癌細胞對治療反應的指標。

家庭醫生檢驗後，如果發現你有任何不正常的現象，就會要求你到醫院作進一步檢查。以下所提到的方法雖然都是用來檢驗前列腺癌，但你並不需要做所有測試。在檢驗以前，醫生會與你商討各種細節及它們的作用。

透過直腸的超聲波掃描和活組織檢驗 (trans-rectal ultrasound scan and biopsy)

超聲波掃描是利用聲波描繪腹內的圖像。做前列腺掃描時，一個小型探測器經肛門伸入直腸，圖像就會顯現在銀幕上。這項檢查除了可以量度前列腺的大小，醫生亦會按個別情況，抽取細胞組織（活組織檢驗）作進一步化驗。

抽細胞活檢的時候，患者可能會不舒服，所以很多泌尿科醫生會建議全身麻醉。

X 光

對胸部和骨骼照 X 光，主要是檢查癌細胞有否擴散到身體的其他部位。

同位素骨骼掃描 (isotope bone scan)

在接受檢驗時，將微量的放射性同位素注射入手臂的靜脈。在受影響的地方進行掃描，異常部分的骨骼會比正常的骨骼吸收較多的放射性物質，並且在檢查影像上顯現出來。

在注射以後，你必須等三小時才可接受掃描，可以考慮帶備手機、平板電腦看電影、聽音樂或看書，有助打發時間。

注射入體內的放射性同位素劑量極微，
檢驗後不會使你帶有輻射。

電腦掃描 (Computed Tomography, CT scan)

電腦掃描為體內組織拍攝不同角度的 X 光片，構成立體影像。掃描會顯示腫瘤有否入侵前列腺以外的範圍。

為了使圖像更細緻清晰，會將一種含有碘 (iodine) 的顯影劑注射入靜脈，這可能使你全身短暫發熱。在診察台躺下後，即可進行掃描，只需要靜躺十數分鐘，過程是無痛的。

PSMA 正電子掃描 (PET Scan)

醫學界於過去十年間，研發了能針對前列腺特異性膜抗原 (Prostate Specific Membrane Antigen, PSMA) 蛋白質的放射追蹤劑，這些物質可以追蹤癌細胞；如果輔以正電子掃描 (PET scan)，則有助醫生在無創的情況下，更準確地偵測及抽取前列腺癌細胞作檢測。PSMA 正電子掃描可有效鑑定前列腺癌細胞的癌症期數，及檢測癌症是否有機會復發。相比傳統的醫學影像診斷技術，現已證實 PSMA 正電子掃描在偵察癌細胞擴散方面更為敏銳，患者的治療方案更可因及早診斷而有所改變。

磁力共振造影 (Magnetic Resonance Imaging, MRI)

磁力共振檢驗與電腦掃描類似，不同處是使用磁場而不是 X 光，來構成身體橫切面的影像，它可以觀察身體的組織。有時候需要在靜脈注射顯影劑，以增加圖像的清晰度。

接受檢查時，醫生會讓你躺臥在一個金屬圓筒裡約 30 分鐘。圓筒中空，兩端開口。有些人對於長時間躺在密閉的空間中，會有被困的感覺。如果你擔心，可以告訴醫生。磁力共振儀會發出很嘈雜的聲音，放射治療師會提供耳塞給你戴上。

圓筒內有非常強烈的磁場，所以在進入房間以前，你需要移除身上所有金屬製物品。任何人如果體內裝有心臟監測器、心率調整器或任何手術夾，都不適宜接受磁力共振檢驗。

電腦掃描及磁力共振兩種檢驗，都可能要在幾天之後才有結果。在這段等候的日子，有些人會覺得不安，與一位好友或親人傾訴心事，或許會有幫助。



治療

決定最適當的治療方式並不容易，需要考慮幾項因素，其中最重要的包括：

- 年齡
- 健康狀況
- 癌症所在的階段、可能擴散的程度以及是否已經從前列腺轉移到其他的組織

不採取治療而只是定期檢查或會令人較難接受，但治療前列腺癌副作用有時候比疾病更難受。而許多老年人雖然患有前列腺癌，但是仍然可以過著正常的生活。年長患者不妨參考醫生的建議，再考慮是否適宜進行治療。

由於前列腺癌生長得非常緩慢，初期或許不需任何治療；
但是需要定期檢查以確定癌細胞沒有擴散。

治療前列腺癌的選擇

- 外科手術
- 放射治療
- 賀爾蒙治療
- 化學治療
- 不用接受治療，但是作定期檢查及積極監察

醫生可能會選擇結合幾種不同的治療方式，以達到最好的效果。

有關前列腺癌治療的研究工作一直在進行中，由於前列腺癌生長緩慢，進行臨床試驗往往需要很多年。

你可能發現其他男士所接受的治療方法跟你不同，這種情況常常會發生，因為大家病情不同，有不同的需要。有時候也可能是醫生對治療方法有不同的觀點。如果你對療法有任何疑問，可向你的醫生或護士詢問。你可提出一系列的問題，並邀請親友同往。

有些人認為應該向多位醫生索取意見，以協助決定採用哪種療法；只要你覺得這會對你有幫助，大多數的醫生都會願意為你推薦另一位專科醫生，以徵詢第二意見。

一. 外科手術

視乎癌症的種類、大小和擴散的情況，醫生會與你商討最適合的手術方案，屆時你可提出任何疑問。

前列腺全切除術 (radical prostatectomy)

透過開放式或微創方法切除前列腺，這個手術需於癌細胞尚未由前列腺擴散出去的前提下，以及身體機能適合，方可進行。手術一般在全身麻醉下進行，過程約需要四小時。

這個手術可能會造成勃起功能障礙或小便失禁等後遺症，接受手術前應先跟醫生了解這些風險。

手術之後

切除前列腺後，你會接受靜脈點滴，以補充體液；並插入尿管讓尿液流入收集袋。你的下腹會有傷口。假如外科醫生覺得有需要的情況之下，會在腹部放一條引流管，以收集手術後在腹部所產生的液體。手術後的幾天，傷口處的痛感是正常的，尤其在走動的時候，服用止痛藥會有幫助。

手術後數天你就可以回家，若用微創手術，出院時間可能更快，一般會帶著尿管回家，手術後一至兩星期再回醫院把尿管除掉。

微創技術 (包括傳統腹腔鏡和機械臂輔助)

現今醫學科技日新月異，除了傳統的開放式腹腔手術外，亦可採用腹腔鏡手術以治療前列腺癌。醫生會在臍部及下腹部開五至六個小切口，供內窺鏡及其他儀器進入體內進行手術。

此外，醫生更可利用機械臂輔助腹腔鏡手術，通過清晰的立體影像，以微創方式切除前列腺癌腫瘤，提升手術的精確性，患者的安全和術後效果亦相對較佳。腹腔鏡技術整體較開放手術優勝，例如傷口較小、疼痛較輕、傷口感染率較低、住院期間縮短、康復較快等。

經尿道切除前列腺手術(Transurethral Resection of the Prostate, TURP)

如腫瘤阻塞尿道，便有需要動手術清除阻塞，便於排尿。最常用的手術是經輸尿管切割前列腺手術。一般應用在晚期或不適宜作前列腺全切除術的患者。

手術一般以全身麻醉或脊椎麻醉進行，將內窺鏡經尿道伸入體內，再利用電能量或激光把阻塞的前列腺組織清除。

一定要和醫生詳細討論手術的過程，
確定你了解手術所涉及的範圍。

手術之後

在手術之後，你可能需要做靜脈點滴和置入導尿管，醫療人員亦會鼓勵你在 24 小時內盡快起床活動。

為了防止手術後的血塊阻礙導管，可能需要膀胱沖洗，做法就是將生理鹽水經導尿管注入膀胱，再通過導尿管排出。當尿液逐漸清澈後，便可以移除導尿管。剛開始的時候，你可能因為移除了導尿管而覺得排尿困難，不用擔心，情況會逐漸有所改善。

有時候若排尿不理想，回家以後，仍然有必要保留導尿管，在一段時期後再到醫院嘗試移除。

手術後最初幾天，可能會感到不舒服或疼痛，你可以使用止痛藥。如果疼痛持續，請盡快告訴醫生或護士，以便處方其他止痛藥。

除了提供實際的幫助外，社工也可以為你和家人提供精神和情緒上的支援，可以請醫生或護士安排約見。

離開醫院前，醫護人員會和你預約覆檢時間，屆時是提出有關護理跟進問題的好機會。

大部分患者可在手術後數天內回家。離開醫院前，若有需要，護士會教你護理導尿管，或可安排社康護士到家中探望，如有任何問題，請盡速與醫護人員聯繫。

睪丸切除術 (orchietomy)

為減緩癌細胞生長的速度，醫生會考慮切除睪丸，以降低男性賀爾蒙水平。這是一個簡單的手術，於陰囊(包含睪丸的液囊)切開一個小傷口進行，大部分人在手術當天就可回家。不過，這個手術可能帶來熱潮紅和勃起功能障礙等副作用，為男性帶來不便。

切除睪丸之後，也可以植入人工睪丸，以保持陰囊的形狀和外觀。

賀爾蒙治療法已經發展成熟，可以取代睪丸切除術，但賀爾蒙治療法與外科手術有同樣的副作用。

二. 放射治療(簡稱電療或放療)

放射治療是以高能量的射線來消滅癌細胞，但在過程中盡量不損及正常的細胞。治療前列腺癌多數使用體外放射療法，但有時也會用體內放射療法。

以下這兩種情況，醫生會使用放射治療：

- 為了治癒癌症
- 為減輕症狀，尤其是骨骼的疼痛

為治癒癌症的放射治療

1. 體外放射治療

體外放射治療是在醫院的放射治療科進行，療程通常是由星期一至五，周末休息。療程可能持續數個星期，長短取決於：

- 癌症的形態
- 癌腫的大小
- 擴散的程度

在進行放射治療前，醫生會為你講解放射治療的細節。

計劃療程

為了確保放射治療獲得最大的效益，整個療程必須細心計劃。第一次到醫院的放射治療科時，醫務人員會請你躺在「模擬器」上，使用CT掃描器進行這個步驟。周詳的計劃是放射治療中非常重要的一環，所以患者可能需要應診數次，直至制定療程的放射治療科醫生滿意為止。

醫療人員會在你的皮膚畫上記號，顯示需要接受放射治療的部位，這些記號有助技術員準確地為射線定位。在整個治療過程期間，必須保持記號清晰可見。療程一旦結束，便可洗掉。

如果得到你的同意，醫生有時會要求在你皮膚紋上兩、三處微小的永久記號。治療開始時，醫務人員會教你護理接受治療範圍內的皮膚。

每次放射治療前，放射技術員會將患者小心安置在準確的位置，並確保感到舒適，治療只需要幾分鐘。進行期間，你會獨留在房內，但可以透過通話器與鄰房觀察你情況的技術員談話。放射治療不會令人感到疼痛，但治療進行期間，必須靜卧幾分鐘。

副作用

放射治療可能引致噁心和疲累等副作用，大多數情況很輕微，取決於放射治療的強度和範圍。

在前列腺部位進行放射治療，往往會影響到大腸和膀胱。你的小便可能較平常頻密，排尿時更可能有灼痛的感覺。另外也可能有腹瀉，止瀉藥可以幫助減輕這症狀。改變飲食習慣也有幫助：每餐不要吃太多，盡量避免水果和蔬菜等高纖維的食品。這些現象通常在放射療程即將結束時發生，可能持續三星期左右。

在使用任何護膚用品之前，宜徵詢放射技術員的意見。避免使用潤膚液和潤膚霜。在必要的情況下，醫生會給你特別潤膚的處方，幫助舒緩皮膚疼痛。

放射治療可能使你感到疲累，加上來回奔波醫院和夜間尿頻，更令人精疲力竭。所以在接受治療期間，建議患者盡量爭取時間休息。

前列腺癌患者在放射治療後，可能造成勃起功能障礙和小便失禁，但是相對於外科手術，風險則較少。在進行放射治療前，醫生會與你討論可能產生的副作用。你可以逐一列出所有疑問，並帶同一位親友到診所面見醫生。

絕大多數放射治療的副作用在療程結束後都會逐漸消失，但對部分人來說，這些副作用可能會持續幾個月甚至更久。在放射治療期間，如果你有任何問題，可請教放射治療技術員，他們會了解你的感受。

體外放射治療不會令你帶有輻射。在整個療程中，和親友相處，包括家中幼小，都不會有任何危險。

2. 體內放射治療 (前列腺癌較少使用體內放射治療)

體內放射治療是在全身麻醉的情況下，把微量含輻射的小珠粒植入腫瘤中，使放射線在一段期間內逐漸釋放出來。這種小珠粒事後毋須移出體外，因為在放射性慢慢消失後，不會對任何人造成傷害。

為減輕骨骼疼痛而進行的放射治療

如果前列腺癌擴散轉移到骨骼，於受影響的骨骼和附近組織進行放射治療可以減輕疼痛。有些患者會在兩、三天後能感受痛楚減輕，亦有些患者在三至四星期後才有所感受。

三. 賀爾蒙治療 (激素治療)

賀爾蒙是體內的分泌物，主要負責控制正常細胞的成長和活動。前列腺癌的生長與男性賀爾蒙（睪酮素）有極大的關係。降低睪酮的分量可以減緩腫瘤的生長速度或收縮腫瘤，甚至使腫瘤完全消失。

兩種主要降低睪酮的方法是外科手術和藥物治療。賀爾蒙注射亦有機會取代睪丸切除手術。

一種常用的治療方法是利用藥物將睪丸內製造男性賀爾蒙的機關「封鎖」。這種被稱為腦下垂體下調劑 (pituitary down-regulators) 的藥物，是採取皮下注射的方式。常見的藥物包括 Leuprorelin、Diphereline 及 Degarelix 等。

在進行皮下注射時，醫生可能會要求患者同時服用一種抗雄激素，例如 Flutamide 或 Bicalutamide。

皮下注射通常是每一、三、六個月注射一次。

賀爾蒙治療會造成勃起功能障礙、性慾減退、非常疲倦、輕微的頭痛及偶爾出現的噁心，這種情況在治療過程中會持續。治療結束後，問題有機會改善。

長時間的賀爾蒙治療有可能增加患上骨質疏鬆 (osteoporosis) 的風險，令骨骼較容易脆裂折斷。醫生會按個別情況轉介相關檢查，例如骨骼掃描；又或者是處方藥物以加強骨骼健康。

四. 化學治療

化學治療是全身的治療，對已擴散的前列腺癌有一定的效果。你可以請教醫生化療的可能性。



治療的副作用

前列腺癌的治療有可能會產生令人不適的副作用，所以在選定任何治療前，你需要非常清楚了解。醫生無法準確地預測誰會受到較嚴重的影響，所以事前與醫生充分的討論，並了解可能遇到的風險是非常重要的。

小便失禁

不論是因為前列腺癌、外科手術或是放射治療之後，都可能造成小便失禁。醫學界近年在應付小便失禁方面，有許多新進展及新方法。請與醫生或護士表達你的憂慮，不要擔心或害羞。醫院有專責醫護人員指導患者處理小便失禁的問題。

需要知道的是，這些副作用不一定會發生在所有人身上。如果你對治療或副作用有疑問，一定要與醫生討論，對可能發生的問題有充分的心理準備。

身體形象的改變

癌症可能改變你對自己的感覺。小便失禁等副作用會讓你感到難堪，缺乏安全感。

有些變化只是暫時性的，例如失禁的問題通常可以改善或處理。但是其他變化，例如切除睪丸則是永久性的。

你可能覺得這些變化讓你少了一些男子氣概，但即使外形有些改變，你仍然是你，你的幽默感和個性與以前相同。與有同樣經歷的男士交談會有幫助。

影響性生活

進行性行為並不需要前列腺，但是前列腺的治療將會影響你的性生活。全面切除前列腺或者放射治療後，前列腺或精囊的功能將會停止。這表示在性行為時，仍然有高潮的感覺，只是不會射精。

勃起功能障礙

當男士逐漸年老，勃起的效果也有所變化。勃起的時間可能會縮短，或者不能夠完全勃起。

賀爾蒙治療也可能造成勃起功能障礙，令人沮喪。一般來說，這有機會是暫時的現象，治療結束後，情況或有所改善。外科手術可能傷及附近的神經，導致勃起功能障礙。

要解決這個問題，有幾種不同的治療方法，其中包括：

- 增加血液流入陰莖的口服藥。這種藥物可能造成頭痛或潮紅。患有心臟病的男士在服用這類藥物前，需要與醫生商量。
- 醫生會教你自行作陰莖注射，這種療法稱為陰莖注射療法。注入的物質可以使血管擴張，陰莖勃起。對多數男士來說，這種治療方法都很有效。
- 用真空吸筒幫助陰莖的海綿體充血，如果藥物和注射都不適用時，這也是一種選擇。
- 用手術將人工陰莖植入海綿體中，在需要時啟動勃起。

對任何年齡的男性來說，與醫生或護士談論自己的勃起功能障礙都非常困難。治療癌症後的勃起功能障礙不一定是永久的現象，有時是因為焦慮引起，而不是接受治療的結果。有些醫院有受過特別訓練的性心理學家或輔導人員提供援助和建議。有些人因為害怕被拒絕，所以不願意與伴侶談論這個問題。性關係是建築在許多基礎上的，譬如愛、信任和共同的經驗。與伴侶談論你心中的恐懼和憂慮，應該會有幫助。你也可以和伴侶一起去見心理學家。

有一些實際的方法可以克服勃起功能障礙，醫生可以給你進一步的資訊。有時注射有助於治療勃起功能障礙，也可以使用人工陰莖。請謹記，你的醫生治療過許多有同樣問題的患者，所以毋須覺得尷尬。

“我一直以為只有陰莖勃起，才可能有性高潮。但認識到情況不一定是如此後，維持性生活並不像我當初想像的困難。”

不育

前列腺癌的治療可能造成不育，對於一些希望生孩子的男士來說，這可能是很大的打擊。在開始治療前，和你的伴侶一起與醫生討論是很重要的。

此外，亦有些患者在治療前，接受醫療程序把精子儲存起來。

性慾減退

在癌症治療期間，不少人失去性慾。這情況有時會發生是因為擔心對診斷的結果多於治療本身所帶來的副作用。在治療結束後，通常會恢復性慾。

治療前列腺癌後，可能需要做出一些改變。只要耐心練習，以下的提示或許能夠對你有些幫助：

- 如果你有配偶或伴侶，與她溝通會有很大的幫助。談心也可以幫助了解彼此的需要和增進感情。
- 你的伴侶與你一樣，性生活也受到影響。你們可以討論哪些動作合適，那些不合適。
- 習慣自己身體的變化需要時間。裸體站在鏡子前面，如果你能夠放鬆，嘗試觸摸自己的生殖器，以感覺與以前不同的地方，有助你適應自己身體上的變化。
- 與伴侶創造親密的氣氛，不論是一起洗澡、淋浴、互相按摩、一起聽音樂、一起旅行、創造一個讓你覺得放鬆、自我感覺良好的氣氛。
- 治療癌症之後，初期的性生活要慢慢來。從撫摸對方開始，用你的手引導對方至你希望被撫摸的身體部位，當你感到放鬆的時候，再加入生殖器的撫慰。
- 請你的伴侶特別注意溫柔，因為陰莖可能會痛。試用手或口交的方式達到高潮。
- 與伴侶嘗試不同的體位，尋找最適合你們的方式。

- 作為患者的伴侶，接觸也是傳達情意、給予信心的方式，讓伴侶知道你愛他，喜歡接觸他的身體。
- 患者不妨探索如何透過自慰達到高潮。
- 如果你發現性生活持續有困難，可請教醫生或心理學家。



選擇治療方法

即使了解各種治療的可能性後，有時還是很難決定那種方式最適合。你可能覺得事情排山倒海而來，根本來不及仔細考慮。

首先，你需要對自己的病情，治療方法和副作用有足夠的了解，才能夠做決定。

無論多急迫，都要抽出時間詳細探討什麼是最適合你的治療方法。多與親友和過來人討論，再為自己作出決定。

前列腺癌生長的速度很慢，你可以仔細選擇療法，多了解新資訊，尋求他人的建議，毋須匆忙決定。

選擇治療方法時你需要：

- 衡量每種治療的優點和缺點
- 考慮每種治療的副作用，以及你能夠接受的程度，尤其那些會影響你生活方式的變化
- 與伴侶討論這些副作用
- 如果醫生只提出一種治療方法，請諮詢醫生是否有其他的選擇
- 了解其他治療的可能性
- 多問另一位醫生的意見
- 上網找資料
- 與家人傾談或與前列腺癌的病友交換意見

在選擇治療時，每個人的考慮都可能不同。有些人認為治癒重於一切，也有些人認為治療的效果一定要強過副作用；還有些人認為生活的品質比治癒更重要，選擇紓緩症狀，而不接受影響較大的根治療法。

“剛開始的時候，我不了解醫生的診斷，他提出的治療方法似乎難以接受。這使我很難決定選用那種治療方法，但是與醫生和家人仔細分析了不同治療的利弊後，對我的決定有很大的幫助。”

與醫生交談

在決定治療方法前，你可能需要與醫生見面數次。當醫生首次告訴你患了癌症的時候，因為壓力很大，無法與醫生商談治療的細節，可約時間再作討論。

不少患者會擔心治療是否有效，自己能否應付治療的副作用。如有困擾，應與醫生詳細討論。可以先將問題列出，如果不明白，毋須害怕，請醫生重複回答或解釋。

與其他人交談

與醫生討論治療的選擇後，你可能也想和家人、朋友、護士或社工談談你的想法。往往在談話的過程中，你會找到最適合的治療方法。

第二位醫生的意見

有些人覺得多問一位醫生的意見，可以幫助自己決定採用哪種療法。只要覺得這會對你有幫助，毋須猶豫，大多數的醫生都會願意為你推薦多一位專科醫生，以徵詢第二意見。

向醫生提問

以下是一系列可以向醫生提出的問題。如果你不明白醫生的答案，請醫生解釋，直到你明瞭為止。

1. 我的腫瘤是惡性的嗎？是經什麼檢驗確定的？屬於那一類？
2. 癌腫有多大？有沒有擴散？影響到那些部位？屬於那一期？
3. 怎樣治療最好？有幾成把握？有什麼風險？
4. 這療法為什麼適合我？有其他次選之方法嗎？
5. 聽說癌症治療包括手術、放射治療、化學治療等。我是否只需接受一種療法？還是完成一種療法後，需要再接受其他療程？
6. 整個療程有多長？是否需要住院？對生活起居影響多大？需要暫停工作嗎？
7. 副作用是否很大？怎樣紓緩？會否有長期後遺症？
8. 整個療程收費多少？
9. 完成療程後，怎樣確定治療是否成功？
10. 完成療程後，每隔多久要覆診？要進行那些定期檢查？
11. 如果現在不治療，遲些再考慮是否太遲？
12. 完成治療後，體質會否變得虛弱，生活上要作很大的調節，不能再照顧子女或正常工作？
13. 這種癌是否很容易復發？
14. 切除癌腫瘤後，會留下疤痕嗎？
15. 我患上的癌症會遺傳嗎？
16. 在治療過程中，同時諮詢中醫意見會否有幫助？藥物會相沖嗎？

療後跟進

- 療程結束後，你需要定期回醫院做檢查，這些檢查包括驗血、檢驗 PSA 水平和造影檢查。
- 切除前列腺之後，你的 PSA 很快就會降至零，因為不會有前列腺細胞製造 PSA。
- 在放射治療後，你的 PSA 會逐漸降低，但可能需要一至兩年的時間才能達到最低的水平。
- 醫生會決定你做檢驗的頻密程度。如果你在一段時間後沒有產生問題，檢驗的次數會逐漸減少。
- 任何時候注意到新症狀，便要盡早告訴醫生。

如果前列腺癌復發

如果你的 PSA 水平上升，這表示身體中仍然有癌細胞，你需要接受更多的治療。

如果癌症已擴散到身體其他部分，賀爾蒙治療可能是一種選擇。

醫生會視乎你原先已接受的治療，再決定你的進一步治療，包括放療、賀爾蒙治療、化療等。

你的感受

大部分人獲知自己患上癌症時，都會感到徬徨不安、不知所措、心情混亂及情緒起伏不定。你不一定會經歷下列所有的感覺，你的感覺也不一定跟下列的次序相同。然而，這並不表示你應付不了癌症。情緒的反應因人而異，情緒也沒有對或錯，面對不同階段的情緒，是患者適應病症過程的一部分。伴侶、家人和朋友也經常會有類似的感受，在適應期間與你一樣，需要不斷的支持和開解。

震驚和不相信

「我不相信！」「這不可能是真的！」

在診斷出癌症後，你往往會有這些即時反應：變得麻木、呆滯，無法相信所發生的事實。震驚後最常見的反應是難於吸收醫生所提供的資料，因而不斷提出相同的問題，讓對方一再重複告訴你相同的資料。由於這種不肯相信自己患病的感覺，使患者很難與家人朋友談論自己的病情。同時，有些患者會強烈地渴望與人分享討論自己的病情，而這也是正常的反應，甚至這也許會幫助他們面對癌症。

否認

「我沒事！」「我沒有生癌！」

有些人不願意談論自己的疾病，也不願意接觸有關癌症的資訊，這是他們面對癌症的方法。如果你有這樣的想法，只需用堅定的語氣告訴周圍的人，你不準備談自己的疾病，特別現時不想談論。

有時候，反而是你的家人、朋友不大願意談及你的疾病。他們表面上忽視你得了癌病的事實，盡量少談你的憂慮，或者試圖轉變話題，認為這樣會減少你的焦躁，有時反而使你感到自己是在孤軍作戰。

如果親友的態度使你難受，可以告訴他們你的感覺。與他人談論你的癌病和感受，對你也有幫助。

恐懼和不安

「我會不會死？」「會不會痛？」

「癌症」，這個可怕的名詞，圍繞著恐怖和誤解。幾乎所有剛剛獲知患上癌症的病人，最大的憂慮就是：「我會不會死？」。事實上，現在許多癌症都可治癒，即使不能完全治好，現代的療法通常也可以控制病況多年，讓不少的病人可以過著正常的生活。

「我會感到疼痛嗎？」「會不會痛到不能忍受？」這些都是常見的恐懼。其實，很多癌症患者在治療過程中並不感到疼痛。對於那些感到疼痛的人，現代的科技和藥物都能夠減輕或有效的控制疼痛。

不少患者擔心治療是否有效，以及他們是否能夠應付治療所產生的副作用，最好的方法是與你的醫生詳細討論，將你要問的問題列一份清單。如果不明白，毋須害怕，請醫生重複回答或解釋。

你或許希望家人或朋友陪同一起前往看醫生。如果你的心情混亂，他們可以提醒你想要請教醫生的問題，也可以幫你向醫生提出一些你難於啟齒的問題。

有些人對醫院有恐懼感，尤其是從未進過醫院的人。與醫生談論這些恐懼，他們可以減少你不安的感覺。

也許，你會覺得醫生不能夠完全回答你的問題，或者他們的答案很模糊。他們常常無法確定癌腫是否已經全被切除。醫生是從過去的經驗中，獲知大約有多少人能夠從某一類的治療中獲益，但是無法

肯定地預測某一個病人的未來。一些病人對於未能確知是否治癒，感到難以接受。

不確定的未來會使人產生不安的情緒，但是恐懼常常比現實更可怕。獲取有關的疾病資訊可以幫助你安心。與家人親友談論你的病情和感受，也可以減少因為緊張不安而造成不必要的憂慮。

憤怒

「為何偏偏選中我?」「為什麼要在現在發生?」

憤怒可以掩飾恐懼或悲傷的情緒。你可能把一切不滿發洩到親人、好友甚至照顧你的醫生或護士的身上。有宗教信仰的人，也可能對上帝感到憤怒。

患者對疾病感到痛苦是可以理解的，所以你不必對憤怒的想法或者不穩定的情緒感到內疚。

也許親友在面對你的憤怒時會不明白你背後的原因而感到不知所措，但是當你的怒意消退時，在適當的時間，可以向他們解釋。如果你感到難於啟齒，可請他們閱讀本小冊子。與家人的相處困難，也可以向心理輔導員或癌症團體求助。

埋怨與內疚

「如果我沒……，就不會生癌。」

有些人將患病的原因歸咎於自己或其他的人，嘗試為疾病找出藉口。對他們來說，找出患病的原因，心理上會好過一些。事實上，連醫生也不知道癌症確實的起因，所以毋須自責。

怨恨

「又不是你得癌病，你怎麼知道其中的痛苦？」

怨恨和煩躁是可以理解的，在患病及治療期間，由於不同的理由，這種情緒可能常常湧現。親人也可能抱怨你的病打亂了他們的生活秩序，如果能夠坦誠討論自己的感受，通常對每個人都有幫助，將怨恨的情緒壓抑在心底，反而會令人憤怒和內疚。

退縮和自我孤立

「別理我！」

在患病期間，有時候患者需要一段時間獨處，以便整理自己的思維和情緒。但是對那些渴望分擔的家人或朋友來說，此舉可能令人難堪。如果你能告訴他們，雖然你現在不想提自己的病情，但只要你一旦準備好，你也可以選擇與他們傾訴，因為這樣可以使他們安心。

有時候，情緒抑鬱也可能使人不願意說話。若是這樣，醫生可能會開一些抗抑鬱的藥物，或轉介至其他輔導情緒的專業人士。

學習如何應付

癌症治療後，需要一段很長的時間去面對情緒問題。你不但需要接受患癌的事實，還要應付癌症治療對身體帶來的副作用。

癌症的治療雖然導致很多令人不適的副作用，但很多患者在治療期間仍然過著正常的生活。當然，你需請假進行治療，也需要在治療後休養。重要的是按照自己的步伐生活，盡量多休息。

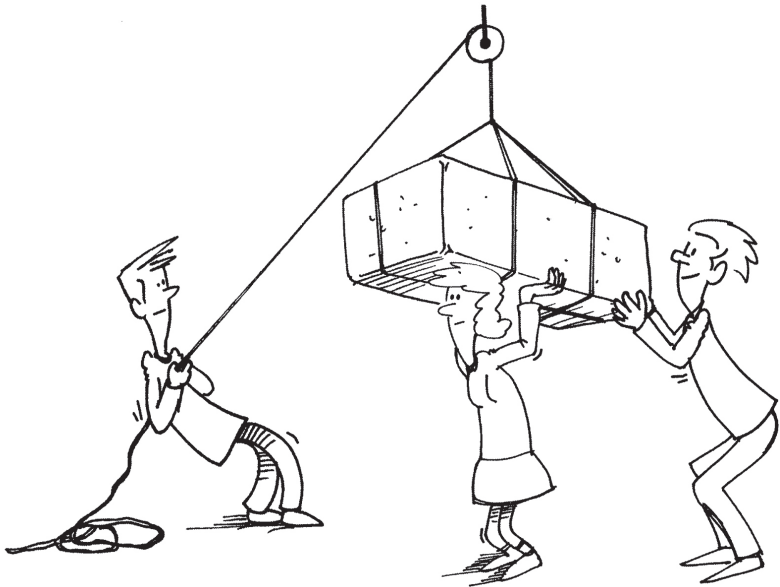
即使對自己的疾病感覺到應付不來，也無需感到挫敗。多與其他分擔你的感受，會使他們更容易伸出援手。

親友可以做些什麼？

有些人感到與家人談論癌症或分擔情感是一件非常困難的事。不少親人的第一個反應是不要告訴患者得了癌症，他們擔心病人不能接受這個消息。如果決定不告訴患者，家人就要隱藏事實和資訊。在家中保守這些秘密並不容易，同時也會孤立病人，使得患者更加害怕，也令家人的關係變得緊張。其實，即使沒有人告訴患者病情的真相，不少患者也會懷疑猜想。

不論你是患者本人還是患者的摯友親朋，均應多接觸親友中人生態度積極的人，他們必定比態度沮喪悲觀的人，對你的幫助更大。

伴侶、家人和朋友仔細聆聽患者的感受，對病人來說會有很大的幫助，不要急不及待的與患者談論病情。當患者願意談論他的病況時，仔細的聆聽已足夠。



與子女溝通

與子女談論自己的病情並不容易。向子女透露多少，視乎他們的年齡和成熟程度而定。對年紀較小的孩子，只需要簡單解釋，為什麼他們的親人或朋友需要進醫院已足夠。年紀稍長的兒女，可用好細胞和壞細胞的故事解說。

不論是什麼年齡的孩子，都需要不斷的告訴他們癌症不是因為他們引起的，讓他們安心。不論他們是否流露出來，子女常常會自責，並在長時間內感到內疚。十歲以上的子女多數能夠明白較為複雜的解釋。

青春期的子女在應付這些情況時會感到特別困難，因為他們正在開始脫離家庭，剛剛才獲得部分獨立及自由，此時會感到被逼回到家庭。

開放與誠實的態度是與兒女溝通最佳的方法。不但要細心聆聽他們的恐懼，也要留心他們在行為上有否轉變，因為這可能是表達他們內心感受的一種方式。

與子女談話時，最初只需透露一點資料，然後逐步把病症的詳情說出。即使是幼童也能夠感覺家裡有事發生，所以不要把他們蒙在鼓裡，隱瞞只會使他們更加猜疑不安。

你可以做些什麼？

剛證實患上癌症時，許多人有無助的感覺，認為只能把一切交託給醫生和醫院。但是事實並非如此，這段時間，你和你的家人可以做的事很多。

了解你的病情

你和家人對癌症和治療方法了解越多，就越容易應付癌症，最低限度你知道這個「對手」的情況。

醫療資訊如果正確可靠，可以避免不必要的驚慌。最可靠的資料應來自你的主治醫生。如前文所述，可在應診前列出問題清單，或由朋友、親人陪同應診，以便提出患者希望知道而容易忘記的問題。

實用和正確的工作

接受治療後，有些患者無法做一些以往認為理所當然的工作。當你的身體逐漸好轉，可以先訂立一些簡單的目標，慢慢地重建信心。

一個簡單可行的方案是，為自己設計一套健康均衡的飲食。另一個可行的方案是學習一些自我鬆弛的方法。

很多人感到定時做運動很有幫助。運動的方式和次數，要視乎你的身體情況而定。可訂下實際的目標，按部就班而行。

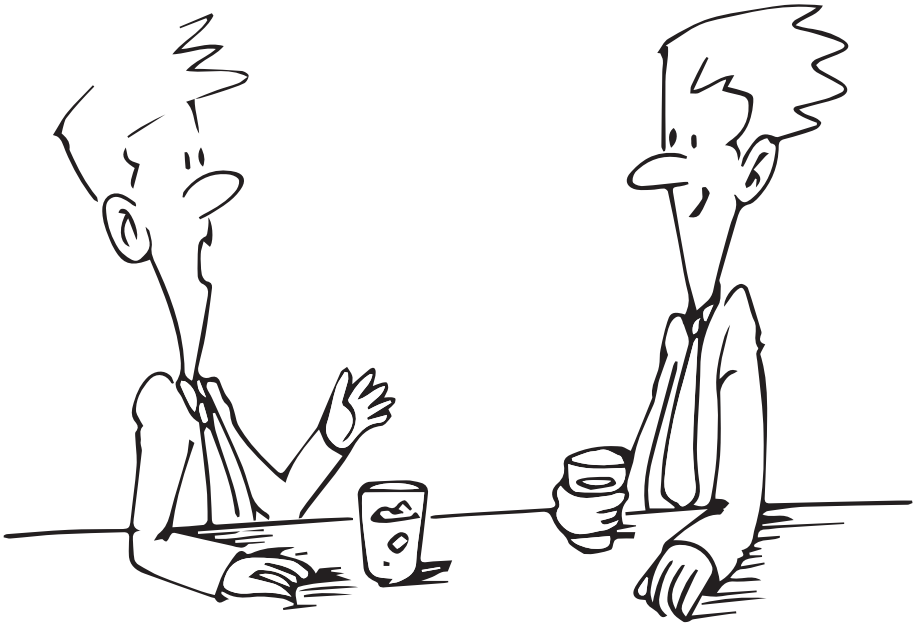
如果對改變飲食或運動沒有興趣，你可以做一些自己喜歡做的事。有些人喜歡維持原來的作息規律、渡假，或投入自己的嗜好。

生活和財務困難

癌症是重病，除了身心焦慮外，還需要一筆醫療費用。不但使患者生活上造成壓力，同時還帶來財務上的負擔。

除了使用公共醫療服務外，僱主提供的醫療保險、福利，政府對低收入人士的補助，都有助於減輕醫療開支。

你可以向醫院的醫務社工，或各公立醫院的癌症病人資源中心，詢問可以提供援助的機構。



誰可以幫忙？

更生會

更生會是一家非牟利的華人慈善機構，專業工作人員及訓練有素的義工提供多種支援服務。詳情請致電各區查詢：

悉尼總會 (華埠唐人街):

電話 : (02) 9212 7789

手提電話 : 0429 178 636

傳真 : (02) 9211 4532

電郵 : info@canrevive.com

地址 : Level 4, 741 George Street, Haymarket NSW 2000

南悉尼服務中心 (好市圍) 聯絡電話 : 0418 842 518

北悉尼服務中心 (車士活) 聯絡電話 : 0428 183 882

西悉尼服務中心 (鄰近Westmead醫院) 聯絡電話 : 0429 218 624

或請瀏覽我們的網站 www.canrevive.com 瞭解更多資訊

新州癌症協會 (Cancer Council NSW)

新州癌症協會是一家獨立的慈善機構，新州癌症協會連同澳大利亞各州和領地的癌症協會都是澳大利亞癌症協會的一員。它不僅支持那些患癌人士，而且還致力於預防及控制癌症和提供服務。

主要支援服務包括：癌症資訊、支援熱線、支持小組、心理輔導、法律和財政支援、治療期的住宿及交通支援、康復者支援活動等。

新州癌症協會電話：13 11 20

網址：www.cancercouncil.com.au

多種語言訊息：www.cancercouncil.com.au/publications/multilingual-cancer-information/

新州癌症學會 (Cancer Institute NSW)

新州癌症學會是新州健康部之外其中一家重要機構，為新州提供癌症控制策略方向，巨額資助癌症研究，收集和使用癌症資料，致力於將研究發現轉化為臨床實踐。該學會與癌症有關的社群合作，以減少癌症的發病率，提高癌症病人的存活率，改善癌症病人及其照顧者的生活質素，並為政府健康服務提供者、醫學研究人員和一般社區，提供癌症控制的專業知識。

網址：www.cancer.nsw.gov.au

多種語言訊息：www.cancer.nsw.gov.au/general-cancer-information/cancer-support/support-for-communities/multicultural-communities

查找新州和首都領地的癌症專家和醫院：www.canrefer.org.au/

照顧癌症患者

照顧癌症患者是很大壓力的工作，尤其是當患者是你關心的人。記住，這期間你也要照顧自己，讓自己有些外出的時間，並和其他人分擔你的煩惱和憂慮。

照顧者協會 (Carers NSW)

- 提供照顧者支援和資訊

電話 : (02) 9280 4744 (英語)

照顧者門戶 (Carer Gateway)

- 設有多項服務，幫助照顧者應付可能經歷到的日常挑戰、情緒壓力和經濟壓力

網址：carergateway.gov.au

電話：1800 422 737

簡體資訊：www.carergateway.gov.au/document/521

繁體資訊：www.carergateway.gov.au/document/481

醫療傳譯服務

使用公共醫療服務時，你的醫生或醫護專業人員可以為你安排傳譯服務，為確保在應診的時候有傳譯員出席，此服務必須預約。

翻譯和口譯服務 (全國TIS)

TIS 是內務部 (Department of Home Affairs) 為不懂英語的人士提供的翻譯服務。TIS 全國直撥電話口譯服務 24 小時提供，任何需要服務的個人或機構都可以撥打當地電話以獲得該服務。

撥打全國TIS電話：13 14 50

向操作員提供你所需口譯員的語言

在互聯網提供的資訊

要找尋資訊，互聯網是一個有用的來源，雖然不是所有網站的資訊都是可靠的。以下所列的網站提供可靠的資料：

澳洲癌症協會 (The Cancer Council Australia)
www.cancer.org.au

Prostate Cancer Foundation of Australia
www.pcfa.org.au

香港癌症基金會 (Hong Kong Cancer Fund)
www.cancer-fund.org

香港防癌會 (The Hong Kong Anti-Cancer Society)
www.hkacs.org.hk

台灣癌症基金會 (Formosa Cancer Foundation)
www.canceraway.org.tw



更生會提供免費服務，經費有賴各界善長熱心捐助。

支票捐款：劃線支票

抬頭請寫“CanRevive Cancer Foundation”

或

銀行轉賬 / 互聯網上轉賬：

ANZ Bank

Account Name : CanRevive Cancer Foundation

BSB : 012-071

Account no. : 45273 - 4216

*Thank
You!*



「認識癌症 - 前列腺癌」
網上版本



CanRevive Inc.

ABN 56 840 176 529 Charities Acts No. CFN15130

更生會

悉尼市佐治街 741 號 4 樓

電話: (02)9212 7789

傳真: (02)9211 4532

網站: www.canrevive.com

Sydney Office:

Level 4, 741 George Street
Sydney NSW 2000

Tel: (02) 9212 7789

Fax: (02) 9211 4532

Web: www.canrevive.com

