PAG-UNAWA sa kalusugan at kagalingan sa kanser sa prostate

Isang gabay sa pagkain, ehersisyo at pamamahala sa iyong emosyonal na kagalingan para sa mas mabuting kalidad ng buhay.

Prostate Cancer Foundation of Australia

PAG-UNAWA

sa kalusugan at kagalingan sa kanser sa prostate

08

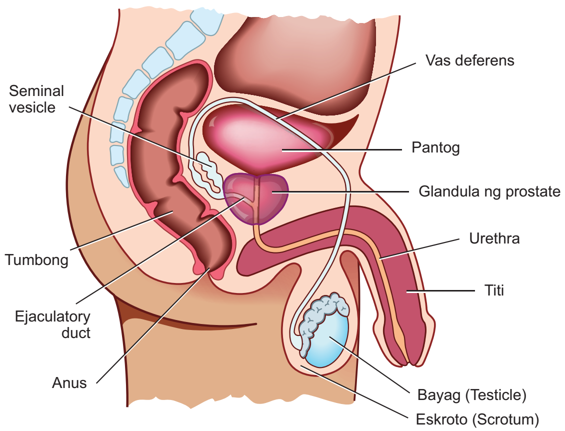
Ano ang kanser sa prostate?

Ang prostate ay isang maliit na glandulang matatagpuan sa ilalim ng pantog at sa unahan ng tumbong ng mga lalaki. Pinapalibutan nito ang urethra, ang daanan mula sa pantog, patungo sa ari kung saan lumalabas ang ihi at semilya. Ang glandula ng prostate ay bahagi ng sistemang reproduktibo ng lalaki (tingnan ang dayagram).

Ang prostate ay gumagawa ng ilan sa mga likido na bumubuo sa semilya, na nagpapayaman at nagpoprotekta sa tamud. Ang prostate ay nangangailangan ng hormone na lalaki na testosterone para lumaki at umunlad. Ang testosterone ay ginagawa ng mga bayag (testicles).

Sa isang lalaking may sapat na gulang, ang glandula ng prostate ay karaniwang kasing-laki ng walnut at normal lang na ito ay lumalaki pa habang tumatanda ang mga lalaki. Minsan ito ay maaaring magdulot ng mga problema, gaya halimbawa ng kahirapan sa pag-ihi.

Ang sistemang reproduktibo ng lalaki



Ang kanser sa prostate ay nangyayari kapag ang mga abnormal na selula ay nabuo sa prostate. Ang mga selulang ito ay may potensyal na patuloy na dumami, at posibleng kumalat sa labas ng prostate. Ang mga kanser na nakakulong sa prostate ay tinatawag na **localised** na kanser sa prostate. Kung ang kanser ay umabot sa nakapaligid na mga tisyu na malapit sa prostate o sa mga pelvic lymph node, ito ay tinatawag na **locally advanced** na kanser sa prostate. Minsan maaari itong kumalat sa ibang bahagi ng katawan kabilang ang iba pang mga organo, mga lymph node (sa labas ng pelvis) at mga buto. Ito ay tinatawag na **advanced** o **metastatic** na kanser sa prostate. Gayunpaman, ang karamihan sa mga kanser sa prostate ay napakabagal lumaki at mga 95% ng mga lalaki ang nabubuhay nang hindi bababa sa 5 taon makaraang madiyagnos, lalo na kung nadiyagnos na may localised na kanser sa prostate.

1. **Panimula** **4**
   Ang iyong karanasan sa kanser 4
2. **Mga damdamin sa panahon ng kanser sa prostate** **5**
   Ang iyong mga damdamin pagkatapos ng diyagnosis 6
   Ang iyong mga damdamin sa panahon ng paggamot 6
   Ang iyong mga damdamin pagkatapos ng paggamot 6
   Ang iyong mga damdamin kung ang kanser ay malala (advanced) na 7
3. **Mga paraan ng pagkaya** **8**
   Mga dapat at hindi dapat gawin 9
   Sino ang makakatulong 10
4. **Paano makakatulong ang ehersisyo** **11**
   Mag-ehersisyo bago ang paggamot 11
   Mag-ehersisyo habang ginagamot 11
   Mag-ehersisyo pagkatapos ng paggamot 12
   Pagsisimula 12
   Ehersisyong gamot 12
5. **Paano makatutulong ang pagkain at nutrisyon** **13**
   Hindi sinasadyang pagbaba ng timbang 13
   Mga mungkahi upang makamit ang isang malusog at balanseng pagkain 14
6. **Pagsusuri para sa pagkabalisa** **15**
   Sukatin ang iyong antas ng pagkabalisa 15
7. **Kapag ito ay higit pa sa pagkalugmok** **16**
   Pagkabalisa 16
   Depresyon 16
8. **Pagkuha ng suporta** **18**
9. **Saan kukuha ng higit pang impormasyon at suporta** **20**
10. **Sanggunian** **21**
11. **Talasalitaan** **22**
12. **Mga Tala** **25**

PAG-UNAWA

sa kalusugan at kagalingan
sa kanser sa prostate

08

1. Panimula

Ang buklet na ito ay tutulungan kang harapin ang ilan sa mga emosyonal at pisikal na hamon na maaaring maranasan ng mga lalaking may kanser sa prostate. Nagbibigay ito ng impormasyon upang suportahan ang iyong kagalingan sa pag-iisip at damdamin at upang matulungan kang pangalagaan ang iyong sarili sa pamamagitan ng ehersisyo at masustansiyang pagkaing pagpipilian.

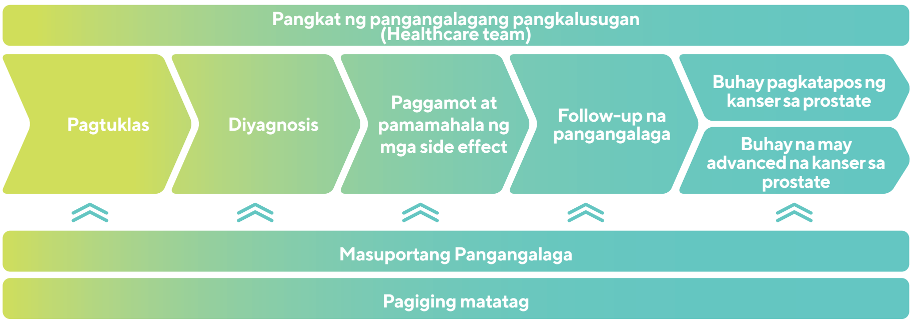
Makikita mong kapaki-pakinabang ang buklet na ito kung kaka-diyagnos mo pa lamang na may kanser sa prostate, nagpapagamot, o katatapos lang magpagamot. Maaari mong gamitin ang impormasyon sa buklet na ito upang gabayan ang mga talakayan sa iyong doktor o ibang mga propesyonal sa kalusugan.

Ang iyong karanasan sa kanser

Pagkatapos madiyagnos na may kanser sa prostate, karaniwan para sa iyo na makipagkita sa ilang mga propesyonal sa kalusugan na may iba't ibang kadalubhasaan na nagtutulungan bilang isang healthcare team (minsan ay tinatawag na multidisciplinary team). Kasama sa pangkat na ito ang mga propesyonal sa kalusugan na kasangkot sa pag-diyagnos ng iyong kanser, paggamot sa iyong kanser, pamamahala sa iyong mga sintomas at mga side effect, at pagtulong sa iyong mga damdamin o alalahanin habang dumaranas ng kanser.

Ang karanasan sa kanser ay hindi magkakapareho para sa lahat, kahit na para sa mga may parehong uri ng kanser. Depende sa grade (gaano ka-agresibo ang kanser) at stage (ang lawak ng pagkalat) ng iyong kanser sa prostate at anumang mga medikal na kondisyon, ang iyong karanasan ay maaaring ibang-iba sa ibang tao.

Ang iyong karanasan sa kanser sa prostate



Gaya ng ipinapakita ng dayagram sa itaas, maaaring maging kapaki-pakinabang na isipin ang karanasan sa kanser sa iba't ibang yugto: pagtuklas, pag-diyagnos, paggamot, follow-up na pangangalaga at ang buhay pagkatapos ng kanser o ang buhay na may advanced na kanser sa prostate. Isa-isa mong pagtuunan ang bawat yugto upang mahati mo sa mas maliit at mas mapapamahalaang mga hakbang ang tila hindi makakayanang sitwasyon.

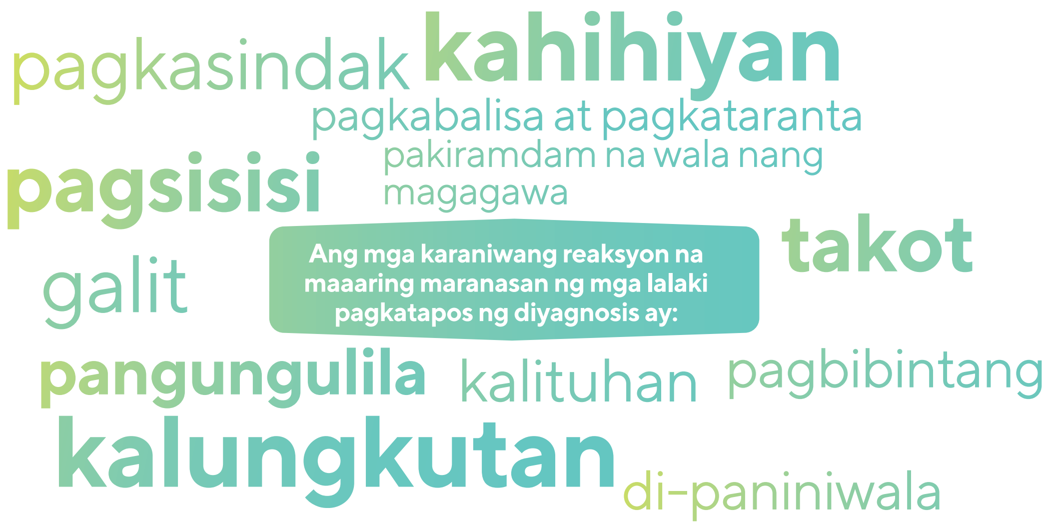
Mula sa sandaling matukoy ang kanser sa prostate, ang iyong healthcare team ay tutuon sa katatagan (survivorship) - bawat aspeto ng iyong kalusugan at kagalingan habang ikaw ay nabubuhay na may kanser at sa labas nito. Kasama rin sa survivorship ang iyong pamilya at mga mahal sa buhay.

2. Mga damdamin sa panahon ng kanser sa prostate

May mga panahon sa iyong kanser sa prostate na makakaranas ka ng sobrang damdamin o stress.

Maaaring kailanganin mo ang higit pang suporta:

- noong una kang na-diyagnos
- kapag nagpapasya ka tungkol sa paggamot
- habang ginagamot – lalo na kung nakakaranas ka ng mga side effect tulad ng kahirapang tigasan ng ari (erectile dysfunction) at kahirapan sa pagdumi at pag-ihi (incontinence)
- pagkatapos ng paggamot
- habang may mga follow-up appointment kabilang ang pagsusuring Prostate Specific Antigen (PSA)
- kung nagbalik ang iyong kanser sa prostate.



PAG-UNAWA

sa kalusugan at kagalingan
sa kanser sa prostate

08

Ang iyong mga damdamin pagkatapos ng diyagnosis

Ang ma-diyagnos na may kanser ay maaaring isa sa mga pinakanakaka-istres na pangyayari na iyong mararanasan. Ang diyagnosis na kanser sa prostate ay maaaring nakakabigla dahil maaaring wala kang anumang naging mga sintomas o indikasyon na may mali. Maaari itong isang napakamadamdaming sandali.

Maaari kang mag-alala dahil nakita mo ang mga naranasan ng isang miyembro ng pamilya o kaibigan na may kanser. Maaari kang makaramdam ng galit o kawalan ng katarungan na mangyari ito sa iyo ngayon. O maaaring nalulungkot ka para sa iyong kapareha o kapamilya.

Ang lahat ng mga damdaming ito ay normal. Walang tama o maling paraan ng reaksyon o damdamin - bawat tao ay may kanya-kanyang indibidwal na paraan ng pamamahala. Ang ilang mga tao ay maaaring makaramdam ng pagbuti sa paglipas ng panahon. Ngunit ang iba ay maaaring labis na malula na parang nawawalan sila ng kontrol, o ang kanilang mga negatibong damdamin ay hindi nawawala.

Kung sa palagay mo ay nakakagambala ang iyong mga damdamin sa pang-araw-araw mong buhay, may makukuhang tulong. Sabihan ang iyong naggagamot na espesyalista, nars, GP o tumawag sa PCFA para sa suporta sa **1800 22 00 99**.

Ang iyong mga damdamin sa panahon ng paggamot

Habang natatanggap mo na ang epekto sa damdamin ng iyong diyagnosis, maaari mong pagtuunan ang mahirap na desisyon sa pagitan ng iba't ibang mga opsyon sa paggamot. Ito ay maaaring labis na mapanghamong yugto sa iyong karanasan sa kanser, at ang panahon na kakailanganin mo ang pinakamaraming suporta.

Ang paggamot sa kanser ay maaaring pisikal na mapanghamon at makakaapekto sandali sa iyong buhay. Maaari kang maaburido tungkol sa mga gastusin sa paggamot, kakayanang magtrabaho at kung paano maaapektuhan ng paggamot ang iyong pamilya.

Pakitandaan na normal lang na maging mas maramdamin kaysa dati kapag ginagamot ka para sa kanser. Kung mas lugmok ang iyong pakiramdam, mas mahihirapan kang makayanan ang paggamot. Iyan ang dahilan kung bakit mahalagang sabihin sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan kung nahihirapan ka sa iyong damdamin. Kung mas mabuti ang pakiramdam mo, mas mabuti rin ang mga magiging kalalabasan para sa iyo at para sa mga malapit sa iyo.

Ang iyong mga damdamin pagkatapos ng paggamot

Ang ilang mga lalaki ay nakakaramdam pa rin ng pagkalugmok at pagiging maramdamin kahit tapos na ang paggamot. Normal na maramdaman na parang ang mga prayoridad sa buhay mo ay nagbago. Maaari ka ring makaramdam nang labis na pagkabalisa dahil ang kanser ay maaaring bumalik.

Napag-alaman ng ilang mga lalaki na ang pagkaya sa kanilang kanser sa prostate ay maaaring humantong sa patuloy na mga problema sa pamamahala ng kanilang mga damdamin, hanggang sa puntong magiging mahirap na ipagpatuloy ang kanilang mga normal na pang-araw-araw na gawain dahil magiging masakitin ang kanilang katawan.

Ang iyong mga damdamin kung ang kanser ay malala (advanced) na

Maaaring malaking hamon kung ang paggamot ay hindi umayon sa inaasahan, o kung ang kanser ay bumalik.

Kung mayroon kang advanced na kanser sa prostate, ang mga sintomas at paggamot ay maaaring magdulot sa iyo ng pagkalugmok at pagka-maramdamin kaysa karaniwan. Maaari kang makaramdam ng panlulumo at masamang pakiramdam. Maaaring may araw kang mabuti at may araw ka ring masama. Huwag kang magmadali at huwag mong pilitin ang iyong sarili na maging sobrang positibo - walang tama o maling paraan ng pagdama.

Kung nakararanas ka ng maraming araw ng pagkalugmok at ang iyong mga damdamin ay nakakaapekto sa pang-araw-araw mong buhay, mayroong tulong na makukuha. Maaari kang makipag-usap sa propesyonal na tagapayo, sa iyong GP o sa iyong Prostate Cancer Specialist Nurse.

Higit pang impormasyon ay matatagpuan sa *Understanding advanced prostate cancer* na mada-download sa **pcfa.org.au**

3. Mga paraan ng pagkaya

Marahil ay mayroon kang mga paraan ng pagkaya ng mahihirap na sitwasyon o mga desisyon na naging mabisa para sa iyo dati.

Halimbawa, ang ilang mga lalaki ay maaaring talakayin ang kanilang mga problema sa mga taong kanilang pinagkakatiwalaan, gaya ng kanilang partner o malalapit na mga kaibigan. Sinusubukan ng iba na huwag pagtuunan ang mga hindi kanais-nais na pag-iisip o sitwasyon. Maaari nilang subukang ngumiti at tiisin ito, pagtawanan ito, o sa ilang mga kaso, maaari silang bumaling sa droga o alak dahil sa pagtatangkang kumaya.

Ang pag-unawa sa kung ano ang naging pinakamabisa para sa iyo dati ay makakatulong upang makayanan mo ang mga hamon na maaaring idulot ng diyagnosis ng kanser.

Mayroong ilang mga paraan na maaari mong gamitin upang makatulong:

Alagaan ang iyong sarili: Manatiling aktibo at kumain at uminom ng pampalusog, kahit na hindi mo ito gusto. Kung mas mabuti mong inaalagaan ang iyong sarili at pinapanatili mong malakas ang iyong katawan, ay mas mabuti mo ring malalampasan ang pandamdamin at pisikal na hamon habang nararanasan mo ang kanser sa prostate.

Kumain nang mabuti: Kailangan mo ng hanay ng mga sustansiya para sa enerhiya at upang matulungan ka habang nagpapagamot. Napatunayan din na ang masustansya at balanseng diyeta ay nagbibigay ng mas mahusay na mga kalalabasan sa kanser sa prostate. Para sa karagdagang impormasyon sa pagkain at nutrisyon, tingnan ang pahina 13.

Mag-ehersisyo: Ang regular na ehersisyo ay makakatulong upang maiwasan ang pagkahapo at pagkapagod, pasisiglahin ang iyong kalooban, at tutulungan kang makatulog. Maaari kang makipag-usap sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa isang pinasadyang programa sa ehersisyo at kung anong antas ng ehersisyo ang tama para sa iyo. Para sa karagdagang impormasyon sa ehersisyo, tingnan ang pahina 11.

Makipag-usap: Huwag hadlangan ang iyong mga damdamin o mga reaksyon, dahil maaari itong humantong sa karagdagang pagkabalisa o pagkabigo. Ang pagtalakay ng iyong mga nararamdaman sa taong malapit sa iyo ay maaaring makatulong upang makayanan mo at mabigyang kabuluhan ang iyong sitwasyon. Kung hindi ka komportableng makipag-usap sa iyong pamilya o mga kaibigan tungkol sa kanser mo, maaari kang tumawag sa helpline, sumali sa isang suportang grupo, o maghanap ng isang propesyonal na tagapayo na makakausap. Para sa karagdagang impormasyon sa pagkuha ng suporta, tingnan ang pahina 18.

Maglibang: Maglibang habang may kanser hangga't maaari. Gumawa ng bagay na nakakaaliw para sa iyong sarili, tulad ng pagrerelaks, pamamasyal sa labas, pagligo sa banyera o pagpapamasahe. Kung sa palagay mo ay kaya mo, subukang panatilihin ang iyong mga aktibidad sa lipunan at mga libangan na dati mong kinagigiliwan. Ang pakikipaghalubilo sa iyong mga kaibigan at pakikihalubilo sa iba ay makakatulong upang pansamantala mong makalimutan ang iyong mga alalahanin.

Magpahinga at magrelaks: Ang pahinga ay kasinghalaga ng ehersisyo, lalo na habang ginagamot at katatapos lamang ng paggamot. Ang mga ehersisyong pamparelaks o mga paraan gaya ng meditasyon ay makakatulong sa pamamahala ng iyong stress. Makipag-usap sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan para sa impormasyon tungkol sa mga ehersisyo o mga paraan ng pagrerelaks.

Matulog: Ang pagkakaroon ng sapat na tulog ay napakahalaga upang matulungan kang makayanan ang kanser sa prostate, pandamdamin man o pampisikal. Maaaring mahirap matulog kung mayroon kang pananakit, mga side-effect o pag-aalala. Maaaring hindi ka gaanong makapag-ehersisyo gaya ng nakasanayan mo, na maaari ring magpahirap sa iyong makatulog. Mapapabuti mo ang pagtulog sa pamamagitan ng pagkakaroon ng regular na gawain sa oras ng pagtulog, pagtulog sa halos pare-parehong oras bawat gabi, pagtiyak na ang iyong silid ay presko, madilim at tahimik, at pag-iwas sa alak, caffeine at sobrang pagkain sa gabi.

Iwasan ang alak, sigarilyo at droga: Ang ilang mga lalaki ay maaaring malulong sa alak, mga sigarilyo o droga upang tulungan silang makayanan ang nakaka-istres na mga sitwasyon. Ang mga ito ay maaaring magbigay sa iyo ng panandaliang ginhawa, ngunit maaari rin itong pisikal na makapinsala sa iyo at makaapekto sa bisa ng iyong paggamot sa kanser. Kung sa tingin mo ay nagsisimula ka nang dumipende sa alak, mga sigarilyo o droga, mahalagang sabihan ang sinuman sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan para sa propesyonal na suporta.

Maging maalam tungkol sa iyong kanser sa prostate: Maraming mga lalaki ang nakadarama ng higit na kontrol at mas madali itong nakakayanan kung mayroon silang pang-unawa at kaalaman tungkol sa kanilang sitwasyon. Ang website ng Prostate Cancer Foundation ng Australya ay magandang pagsimulan: **pcfa.org.au**

Maging organisado: Ang pagiging organisado ay makatutulong upang makapag-isip ka nang mas malinaw at maiwasan mong malula sa iyong mga damdamin. Magpanatili ng isang talaarawan, isulat ang mga tala mula sa iyong mga appointment, at gawin ang iyong pananaliksik.

Isaayos ang iyong mga praktikal na alalahanin: Kung nag-aalala ka tungkol sa iyong pananalapi, mga relasyon o trabaho, gumawa ng plano at humingi ng payo nang maaga. Marami pang mga mungkahi sa pamamahala ng iyong pananalapi sa pahina 18.

Gumamit ng mga pantulong na therapy: Ang mga bagay tulad ng pag-rerelaks, meditasyon, yoga at pagpapayo ay lahat makakatulong upang makaramdam ka ng lakas at kontrol.

Humingi ng suporta: Ang lantarang pagtatalakay ng iyong mga alalahanin ay magpapagaan ng pamamahala ng iyong karanasan sa kanser. Marami pang mga mungkahi sa paghahanap ng suporta sa pahina 18.

Mga dapat at hindi dapat gawin

Gawin
- Kumain ng pampalusog at mag-ehersisyo nang madalas
- matulog nang husto
- Matuto ng mga paraan ng pagrerelaks o meditasyon
- Mag-ukol ng panahon sa pamilya at mga kaibigan
- Sumali sa suportang grupo sa kanser sa prostate

Huwag gawin
- Iwasan ang iyong mga problema
- Sisihin ang iyong sarili
- Gumamit ng alak, sigarilyo o droga upang gumaan ang iyong pakiramdam
- Magsugal
- Kumain nang sobra

Gayunpaman, kung minsan ang karaniwan mong mga pamamaraan ay maaaring hindi makatulong upang makayanan mo ang lahat ng mga hamon ng kanser. Kung mangyari ito, magandang ideya na humingi ng propesyonal na tulong.

Sino ang makakatulong?

Ang GP ay maaaring mabuting pagsimulan dahil kilala ka niya at ang iyong indibidwal na sitwasyon. Ang iyong GP ay maaaring magbigay ng suporta at impormasyon, at isangguni ka sa iba pang mga propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan kabilang ang:

Accredited Exercise Physiologist: Propesyonal na kaugnay sa kalusugan, na dalubhasa sa pagrereseta ng pang-indibidwal at ligtas na iresetang ehersisyo bilang bahagi ng iyong paggamot sa kanser.

Dietitian: Nagrerekomenda ng pinakamahusay na plano ng pagkain bago, habang at pagkatapos ng paggamot, at sa iyong paggaling.

Physiotherapist: Dalubhasa sa paggalaw at paggana ng katawan at nagpapayo sa pagsisimulang muli ng normal na mga pisikal na aktibidad at pagsasanay sa pelvic floor.

Prostate Cancer Specialist Nurse: Isang nars na nakatanggap ng espesyal na pagsasanay upang makapagbigay ng paggamot, suporta at tulong sa lahat ng stage ng kanser sa prostate.

Sikologo, psychiatrist o tagapayo: Nagbibigay ng mga istratehiya para sa paggawa ng desisyon, paglutas ng problema, at pagharap sa mga isyung psychosocial, kabilang ang pagbibigay ng pandamdamin at praktikal na suporta at pamamahala sa pagkabalisa at depresyon.

Sex therapist: Nagbibigay ng sex therapy at pagpapayo sa relasyon ng mga indibidwal o mag-partner na humaharap sa mga isyu sa pagtatalik (intimacy) o sekswalidad at mga alalahanin sa relasyon.

Social worker: Nagpapayo tungkol sa mga serbisyong suporta at mga isyung kaugnay sa pagkaya at paggana sa tahanan, pampisikal, pakikihalubilo at pampinansyal.

Maghanap ng suportang grupo sa kanser sa prostate na malapit sa inyo sa **www.pcfa.org.au/support/find-a-support-group** o sumali sa aming online na komunidad sa **www.onlinecommunity.pcfa.org.au**

4. Paano makakatulong ang ehersisyo

Ang pisikal na aktibidad ay napakahalaga para sa pagpapanatili o pati na rin sa pagpapabuti ng iyong pisikal at sikolohikal na kalusugan. Dapat mong subukang gumawa ng ilang pisikal na aktibidad halos araw-araw, kung hindi man araw-araw.

Ang ehersisyo ay isang nakaplano, nakabalangkas na uri ng pisikal na aktibidad. Maaari nitong matugunan ang mga partikular na mga isyu sa kalusugan at maiwasan ang iba pang mga malalang karamdaman tulad ng sakit sa puso, stroke, diyabetis at mataas na presyon ng dugo, pati na rin ng iba pang mga kanser.

Mayroong malawak na katibayan na ang puntiryadong ehersisyo ay lubhang kapaki-pakinabang at ligtas para sa mga lalaking may kanser sa prostate. Sa katunayan, ang kasalukuyang mga rekomendasyon sa Australya ay ang lahat ng mga lalaki ay dapat magsagawa ng ilang ehersisyo kada linggo, anuman ang stage ng kanilang kanser sa prostate o kung sila man ay sumasailalim sa mahihirap na paggamot.

Ang ehersisyo ay kinikilala na ngayon bilang isang paggamot dahil ito ay mabisang paraan upang mapabuti ang iyong kalusugan bago, habang at pagkatapos ng mga pangunahing paggamot para sa kanser sa prostate.

Mag-ehersisyo bago ang paggamot

Napakahalagang kumpletuhin ang programa sa ehersisyo upang ihanda ang iyong katawan para sa operasyon, chemotherapy o radiation therapy.

Halimbawa, ang mga lalaki ay kadalasang naghihintay ng 6 hanggang 10 linggo bago ang operasyon ng kanser sa prostate. Ito ay perpektong panahon upang makasali sa partikular na programa sa ehersisyo upang mapataas ang katatagan ng iyong katawan, antas ng fitness at potensyal na mabawasan ang kaunting taba sa katawan kung ikaw ay sobra sa timbang. Magreresulta ito sa mas mabuting kalalabasan ng operasyon at mas mabilis na paggaling.

Mag-ehersisyo habang ginagamot

Ang ehersisyo ay napatunayang napakaepektibo sa pagbawas ng mga side effect ng hormone therapy o androgen deprivation therapy (ADT). Napakahalaga na mag-ehersisyo ka sa buong hormone therapy upang malabanan mo ang mga side effect tulad ng pagtaba at pagtaas ng panganib ng cardiovascular at metabolic disease. Mapapabuti ng ehersisyo ang masa ng kalamnan at buto, lakas at pisikal na paggana. Makikinabang din dito ang ilan sa mga sikolohikal na epekto ng hormone therapy.

Sa panahon ng radiation o chemotherapy, inirerekomenda ang ehersisyo upang mabawasan ang kalubhaan ng mga side effect, lalo na ang pagkahapo. May mga lumalabas na ebidensya na ang pag-eehersisyo na ginagawa kaagad bago ka makatanggap ng dosis ng radiation o chemotherapy ay maaari talagang gawing mas epektibo ang paggamot.

Mag-ehersisyo pagkatapos ng paggamot

Napatunayan na ang ehersisyo ay nakakatulong sa rehabilitasyon pagkatapos ng paggamot sa kanser. Ito ay nagbubuo ng laki at lakas ng kalamnan, tumutulong maibalik ang iyong paggana, nagpapabuti ng kapasidad ng puso at baga, nababawasan ang pagod, at napapahusay ang pangkalahatang kalidad ng buhay. Malaki ang posibilidad na ang regular na pag-eehersisyo ay babawasan ang panganib na bumalik ang kanser at pipigilan kang magkaroon ng iba pang mga malalang karamdaman na kadalasang mga side effect ng huling yugto ng paggamot sa kanser.

Pagsisimula

Ang pinakamahalagang bagay ay ang pag-iwas sa walang paggalaw (nakaupo nang matagal). Ito ay dahil ang walang-paggalaw ay nakakabawas sa iyong kakayahang malampasan ang kanser, nagiging mas malala ang mga side effect ng paggamot, at nagreresulta sa mas mahinang kalusugan ng katawan at pag-iisip.

Ang kaunting pisikal na aktibidad ay mas mabuti kaysa sa wala; at ang mahigit ay mas mabuti kaysa sa kaunti. Ang pisikal na aktibidad na ito ay maaaring kabilangan ng mga isport tulad ng golf at bowling - sa katunayan, ang anumang paggalaw na nagpapataas ng tibok ng iyong puso, ay mas nagpapabilis at mas nagpapalalim ng iyong paghinga, at matinding nagpapahigpit ng iyong mga kalamnan.

Gayunpaman, para sa pinakamahusay na resulta, mahalagang ituring ang regular na ehersisyo bilang gamot upang mapamahalaan ang iyong kanser.

Ehersisyong gamot

Maaaring ireseta ang ehersisyong gamot upang partikular na matugunan ang mga isyu sa kalusugan na nagdudulot sa iyo ng pinakamalaking problema. Sa pangkalahatan, ito ay magsasangkot ng kumbinasyon ng ehersisyong cardiorespiratory (halimbawa, mabilis na paglalakad, jogging, pagbibisikleta o paglangoy) pati na rin ang resistance exercise (halimbawa, pagbubuhat ng mga timbang (weights) at ehersisyong gamit ang timbang ng katawan).

Kung ikaw ay medyo malusog, dapat mong layunin na gawin ang:

- 70 hanggang 150 minuto ng katamtaman hanggang sa masiglang ehersisyo kada linggo
- hindi bababa sa 2 sesyon ng resistance training kada linggo.

Kung nakakaranas ka ng sakit at/o mga isyu na nauugnay sa paggamot, maaaring kailanganin mo ng mas puntiryadong reseta ng ehersisyo upang gamutin ang mga problema. Sa kasong ito, inirerekomenda na kumunsulta ka sa isang accredited exercise physiologist (AEP), na magtatasa ng iyong kalusugan at fitness at pagkatapos ay magrereseta ng puntiryadong programa ng ehersisyo na ligtas at makakamit ang pinakamahusay na mga resulta para sa iyo.

Makakahanap ka ng AEP sa inyong lugar sa pamamagitan ng website na **www.essa.org.au/find-aep** at piliin ang "cancer" bilang isang espesyalidad.

Maaaring bayaran ng Medicare ang lahat o bahagi ng halaga ng konsultasyon sa AEP. Sangkot nito ang paghingi sa iyong GP ng "plano sa pamamahala ng chronic na sakit" na kasama ang pagsangguni sa isang AEP.

Ang ilang iba pang mabuting sanggunian upang makapagsimula ka sa programang ehersisyo ay kinabibilangan ng:

- "Exercise is Medicine Australia" sa **www.exerciseismedicine.com.au**
- Mga mungkahi para sa pagsisimula ng programa sa ehersisyo sa **www.exerciseismedicine.com.au/wp-content/uploads/2018/06/Tips-for-starting-an-exercise-program_2016-1.pdf**
- "My exercise medicine" sa **www.myexercisemedicine.net**

5. Paano makakatulong ang pagkain at nutrisyon

Ang pagkain ng masustansyang pagkain araw-araw ay maaaring magbawas ng panganib na magkaroon ng kanser at magdulot ng mas mabuting resulta mula sa paggamot ng kanser sa prostate.

Para sa masustansya at balanseng pagkain:

- kumain ng karamihan na mga pagkaing halaman at wholegrain
- kumain ng katamtamang dami ng karne
- limitahan ang mga naprosesong karne
- limitahan ang mga inuming maasukal
- limitahan ang alak
- magluto sa bahay gamit ang sariwang pagkain na ikaw mismo ang bumili o nagtanim.

Ang masustansiya, balanseng pagkain ay nagbibigay ng mga bitamina at mineral na kailangan ng iyong katawan. Kapag isinama sa pisikal na aktibidad, ang isang masustansiyang pagkain ay makakatulong na makamit mo ang malusog na timbang. Mayroong malakas na katibayan na ang pagpapanatili ng malusog na timbang ay nakakabawas sa panganib ng mga kanser, kabilang ang kanser sa prostate.

Hindi sinadyang pagbaba ng timbang

Mahalagang subaybayan ang iyong timbang habang ginagamot sa kanser sa prostate dahil maaaring mawalan ka ng ganang kumain at hindi sinasadyang bumaba ang iyong timbang. Kung pumapayat ka, subukang magdagdag ng masustansyang pagkain na mataas sa protina at masustansyang langis sa iyong diyeta, at kumain nang kaunti pero madalas sa buong araw (3 pangunahing pagkain at 3 meryenda). Ang pagkain ng mga pagkaing mataas sa protina at pagiging aktibo ay makakatulong din na mapanatili ang kalamnan, na mahalaga para sa iyong kalusugan habang ikaw ay tumatanda.

Makipag-usap sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan kung nakakaranas ka ng mga side effect mula sa paggamot na nakakaapekto sa iyong gana, tulad ng pagduruwal, pagsusuka, pagtatae, paninigas ng dumi, mga pagbabago sa panlasa o pagbaba ng timbang.

Ang mga pagkaing makakain para sa hindi sinasadyang pagbaba ng timbang ay kinabibilangan ng:

- hindi inasinan na mga mani at mga binhi
- abukado
- lentil at munggo (baked beans, garbansos, kidney beans)
- yoghurt, keso at gatas
- smoothies at milkshake
- hummus
- nut butter (peanut butter, cashew butter, atbp)
- itlog
- langis ng oliba
- manok/ isda/ pulang karne.

Mga mungkahi upang makamit ang malusog at balanseng pagkain

- Damihan ang mga nilaga, sopas at ulam na pasta sa pamamagitan ng pagdaragdag ng isang lata ng lentil, garbansos o kidney beans.
- Kumain ng isang dakot ng halu-halong di-inasinan na mga mani kada araw (halimbawa, almendras (almonds), walnuts, Brazil nuts).
- Inihaw na mga mani at mga binhi na may kamote, kalabasa at capsicum at isang wisik ng langis ng oliba.
- Magbaon ng mga hiniwang gulay (halimbawa, karot, pipino, celery, capsicum, snow peas) para sa meryenda sa kalagitnaan ng umaga o hapon.
- Kumain ng 2 pirasong prutas bawat araw.
- Lagyan ang hummus ang pritong kabute at capsicum upang madagdagan ng lasa at maiba naman.
- Magprito ng tofu at tempeh para makagawa ng Asian na ulam na may gulay.
- Ilibre mo ang iyong sarili ng lutong almusal na may baked beans, kamatis, kabute, itlog at tostadong wholegrain.
- Kumain ng tinapay na multigrain o wholemeal, pasta at mga pang-almusal na cereal.
- Maglagay ng natural na yoghurt na nilagyan ng paborito mong prutas (sariwa, helado o de-lata na nasa likas nitong sabaw), wholegrain cereal at/o mga mani.
- Maging mapanubok. Subukan ang mga bagong butil tulad ng brown rice, buckwheat, quinoa, freekeh, barley.
- Iwasan ang inasukalang matamis na inumin (soft drinks at fruit juice).
- Uminom ng tubig.
- Palitan ang mga naprosesong pagkain (mga fast food) ng mga lutong-bahay.
- Kumonsulta sa miyembro ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan bago uminom ng mga suplementong bitamina o mineral.

Maaaring magbago ang iyong mga pangangailangan sa nutrisyon depende sa stage ng iyong kanser at paggamot.
Ang isang Accredited Practising Dietitian (APD) ay maaaring magbigay ng indibidwal na payo sa pagkain. Makakahanap ka ng dietitian sa website ng Dietitians Australia sa **www.dietitiansaustralia.org.au/find-an-apd**

6. Pagsusuri para sa pagkabalisa

Ang trabaho ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ay pangalagaan ang iyong damdamin gayundin ang iyong pangangatawan. Sa mga yugto ng iyong paglalakbay sa kanser, maaari kang tanungin kung paano mo at ng iyong partner, kung mayroon ka nito, nakakayanan ang inyong damdamin.

Minsan ay mahirap sabihin kung ano ang nararamdaman mo. May mga paraan upang sukatin ang iyong antas ng pagkabalisa, tulad ng Prostate Cancer Distress Screen. Sangkot dito ang miyembro ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan, tulad ng Prostate Cancer Specialist Nurse, na makikipag-usap sa iyo kung paano mo nakakayanan ang anumang mga problema na iyong nararanasan, at magtatanong tungkol sa iyong antas ng pagkabalisa.

Ang impormasyong ibibigay mo ay maaaring makatulong sa iyo at sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan upang matukoy ang mga lugar kung saan maaaring kailanganin mo ang tulong at suporta.

Sukatin ang iyong antas ng pagkabalisa

Makipag-usap sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan kung alinman sa mga problemang ito ay nagdudulot sa iyo ng pagkabalisa:

Mga praktikal na problema	Mga problema sa paggamot
Trabaho	Pag-unawa sa mga paggamot
Pinansyal/Seguro	Paggawa ng desisyon
	Impormasyon tungkol sa aking sakit

Problema sa pamilya	Mga problemang pisikal
Partner	Sakit
Mga anak	Pagkahapo
Mga problema sa damdamin	Sekswal
Depresyon	Pag-ihi
Kawalan ng katiyakan tungkol sa hinaharap	Pagdumi
Nerbiyos	Hot Flushes
Kalungkutan	Pagtaas ng timbang
Pag-aalala	Pagbaba ng timbang
Pagkawala ng interes sa mga karaniwang gawain	Pagkawala ng Masa ng Kalamnan
	Memorya/Konsentrasyon
	Pagtulog

Maaaring ma-download ang distress screening form sa **www.prostate.org.au/media/458256/Prostate_Cancer_Distress_Form.pdf**. Maaaring makatulong para sa iyo na punan at dalhin ang form na ito upang talakayin sa iyong doktor, nars, sikologo o tagapayo.

7. Kapag ito ay higit pa sa pakalugmok

Minsan ang mga negatibong damdamin ay maaaring magsimulang makagambala sa iyong normal na pang-araw-araw na buhay.Kung ito ay mangyari nang mahigit sa 2 linggo, maaari kang magkaroon ng pagkabalisa o depresyon. Ito ang mga kondisyon sa kalusugan ng pag-iisip na magpapahirap na makayanan ang mga pisikal na epekto ng paggamot.

Pagkabalisa

Ang pagkabalisa ay ang mga pag-iisip, mga damdamin at ang iyong mga reaksyong pisikal kapag nahaharap sa stress o panganib. Ang ilang mga palatandaan ng pagkabalisa ay kinabibilangan ng:

- mga atake ng pagkasindak
- mabilis na tibok ng puso
- pagsisikip ng dibdib
- mabilis na paghinga
- pagkabalisa
- panginginig o pangangatog
- labis na pag-aalala
- pag-iwas sa mga sitwasyong nagpaparamdam sa iyo ng pagkabalisa
- nahihirapang ituon ang isip o makatulog.

Depresyon

Ang depresyon ay ang damdaming lungkot, wala sa kondisyon o lugmok sa mahabang panahon. Ang bilang ng may depresyon ay mas mataas sa mga lalaking may kanser sa prostate kaysa sa karamihan sa komunidad. Ang ilang mga palatandaan ng depresyon ay kinabibilangan ng:

- palaging may damdaming pagkalugmok – malungkot, miserable, bigo o galit
- walang interes sa mga karaniwang aktibidad na dati mong kinagigiliwan
- pakiramdam ng pagkalula
- pagsalig sa alak o mga pampakalmang gamot
- hindi makapag-isip nang malalim
- hindi makapagpasya
- paglayo ng kalooban sa pamilya at mga kaibigan
- nahihirapang makatulog at kumain.

Ang pagkabalisa at depresyon ay hindi karaniwang nawawala nang kusa. Ngunit may mga napakaepektibong paggamot na magagamit. Mahalagang magpagamot dahil ang mga sintomas ay maaaring lumala sa paglipas ng panahon.

Ang mga paggamot para sa pagkabalisa at depresyon ay kinabibilangan ng:

- **Therapy:** Ito ay maaaring mula sa psychologist, tagapayo o iba pang propesyonal sa kalusugan ng pag-iisip. Sangkot dito ang pakikipag-usap at pagbuo ng mga paraan upang makayanan ang iyong mga damdamin.
- **Mga paraan ng pagkaya:** Ang kaalaman kung paano mag-relaks o magmuni -muni ay maaaring makabuti kung mayroon kang pagkabalisa o depresyon. Magagawa mo ito sa bahay, sa tulong ng online tool. Makakahanap ka ng listahan ng mga sanggunian para sa kalusugan ng pag-iisip, sa website ng “Head to Health” ng Pamahalaang Australia, sa **www.headtohealth.gov.au**
- **Gamot:** Kung ang iyong pagkabalisa o depresyon ay katamtaman o malala, ang iyong doktor ay maaaring magreseta sa iyo ng gamot na antidepressant. Ito ay maaaring napaka-epektibo, ngunit maaaring tumagal ng 4 hanggang 6 na linggo upang gumana at kung minsan ay may mga side effect. Maaari mong talakayin ang mga ito sa iyong doktor.

Makipag-usap sa iyong doktor o tumawag sa amin sa **1800 22 00 99** kung kailangan mo ng payo kung paano humingi ng tulong para sa pagkabalisa o depresyon.

8. Pagkuha ng suporta

Bawat tao ay may iba't ibang paraan ng pagharap sa kanser sa prostate at mangangailangan ng iba't ibang antas ng suporta. Narito ang ilan sa mga opsyon sa suporta na magagamit mo.

Personal na suporta
Ang suporta mula sa iyong partner, kapamilya, kaibigan o suportang grupo sa kanser sa prostate ay makakatulong upang makayanan mo ang mga hamon ng kanser sa prostate.

Kahit na ayaw mong pag-usapan ninyo ng iyong pamilya at mga kaibigan ang iyong nararamdaman, matutulungan ka nila sa mga praktikal na paraan. Maaari ka nilang samahan, magsaya na kasama ka, o tulungan kang mag-ehersisyo.

Propesyonal na suporta
Maraming mga uri ng propesyonal na suporta ang magagamit mo. Ang unang hakbang ay makipag-usap sa iyong GP o miyembro ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan. Kung sa tingin mo ay makikinabang ka sa pakikipag-usap sa sinuman o sa pagkakaroon ng karagdagang tulong, maaari ka nilang isangguni sa tamang tao.

Suporta sa pananalapi
Ang kanser ay maaaring magdulot ng mga pinansiyal na implikasyon, tulad ng halaga ng ilang mga paggamot, o ang epekto ng pagkawala ng trabaho, na humahantong sa kawalan ng kita.

Nagbibigay ang Centrelink ng mga kabayaran at mga serbisyo upang matulungan ka kung mayroon kang karamdaman, pinsala o kapansanan na nangangahulugan na hindi ka makakapagtrabaho, o makakagawa lamang ng limitadong trabaho.
Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang "Services Australia" sa: **www.servicesaustralia.gov.au/individuals/subjects/payments-people-living-illness-injury-or-disability**

Sinasaklaw ng Medicare ang ilan sa mga gastusin sa mga pamamaraan at mga pagsusuri na ginagamit upang madiyagnos at gamutin ang kanser sa prostate, ngunit maaaring may ilang mga gastos na 'mula sa bulsa' (out of pocket). Masasagot ng iyong doktor o miyembro ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ang iyong mga katanungan kung bakit kailangan mo ng partikular na mga pamamaraan at mga pagsusuri, at ang potensyal na halaga ng gastos.

Sinasaklaw din ng Medicare ang ilan sa mga gastusin sa pagpapatingin sa propesyonal sa kalusugan ng pag-iisip. Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang "Services Australia" sa **www.servicesaustralia.gov.au/individuals/subjects/whats-covered-medicare/mental-health-care-and-medicare**

Ang mga taong may malalang kondisyon tulad ng kanser sa prostate ay maaaring karapat-dapat na tumanggap ng mga benepisyo ng Medicare para sa magkakaugnay na serbisyong pangkalusugan. Ang unang hakbang ay makipag-usap sa iyong GP tungkol sa pagsusulat ng plano sa pamamahala para sa iyo. (tingnan ang **www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/mbsprimarycare-chronicdisease-pdf-infosheet**)

Ang bawat estado at teritoryo ay may iskema na pinopondohan ng pamahalaan upang matulungan ang mga pasyente na kailangang maglakbay ng malalayong distansya upang makakuha ng espesyalistang paggamot na hindi makukuha sa malapit. Ang mga ito ay tinatawag na Patient Assisted Travel Schemes (PATS) at makakatulong sa mga gastos sa paglalakbay at mga gastos sa tirahan para sa iyo at sa makakasama mo. Maaari mong mahanap ang iyong lokal na PATS sa healthdirect website **www.healthdirect.gov.au/travelling-to-your-healthcare-appointment**

Makipag-usap sa miyembro ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan, tulad ng isang social worker, kung anong mga serbisyong pinansyal at praktikal na suporta ang makukuha.

Ang ilang organisasyong nakalista sa seksyong 'Mga suportang serbisyo at iba pang sanggunian' ay maaaring magbigay sa iyo ng marami pang impormasyon sa tulong pinansyal.

Mga suportang grupo

Mahalagang tandaan na hindi ka nag-iisa – may mga itinatag na mga suportang grupo sa kanser sa prostate sa buong Australia. Makakakuha ka ng suporta at payo mula sa mga lalaki at kanilang mga partner na nasa katulad mong kalagayan at ito ay maaaring pagkunan ng mahusay na paraan ng pagkaya.

Ang pagiging bahagi ng suportang grupo ay makakatulong na maranasan mo ang:

- pakiramdam na ikaw ay kasali
- pakiramdam ng ugnayan
- pakiramdam na parang hindi ka nag-iisa
- pakiramdam na tinatanggap at sinusuportahan ka
- pakikiramay
- pakiramdam na nauunawaan ka
- pakiramdam na parang ikaw ay inaalagaan
- pakiramdam na ligtas ipahayag ang iyong mga damdamin at mga takot.

Maghanap ng suportang grupong sa prostate cancer na malapit sa inyo sa **www.pcfa.org.au/support/find-a-support-group**

Suporta para sa mga partner, pamilya at mga mahal sa buhay

Kung mayroon kang partner, maaaring nag-aalala rin siya kung paano makakaapekto ang kanser sa prostate sa inyong buhay. Ang mga side effect ng paggamot tulad ng erectile dysfunction at incontinence ay maaaring makaapekto sa inyong relasyon. Maaari ninyong talakayin ng iyong partner ang mga personal na isyung ito sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan.

Ang karagdagang impormasyon ay matatagpuan sa "*Understanding prostate cancer for partners and families*" na mada-download sa **pcfa.org.au**

9. Saan kukuha ng karagdagang impormasyon at suporta

Prostate Cancer Foundation of Australia (PCFA)
(02) 9438 7000/1800 22 00 99 (libreng tawag)
Email: enquiries@pcfa.org.au
www.prostate.org.au

Beyond Blue: Ang National Depression Initiative – nagbibigay ng impormasyon at **suporta sa pagkabalisa at depression.**
1300 22 46 36
www.beyondblue.org.au

Cancer Council Australia: propesyonal na serbisyong suporta, impormasyon at pagsangguni sa telepono at online.
13 11 20
www.cancer.org.au

Carer Gateway: suporta para sa mga tao na nag-aalaga sa ibang tao
1800 422 737
www.carergateway.gov.au

Continence Foundation of Australia: nagbibigay ng impormasyon tungkol sa kalusugan ng pantog at pagdumi at pag-access ng suporta
National incontinence helpline: 1800 33 00 66
Email: info@continence.org.au
www.continence.org.au

Dietitians Australia: humanap ng akreditadong dietitian
(02) 6189 1200
Email: info@dietitiansaustralia.org.au
www.dietitiansaustralia.org.au/find-an-apd/

Exercise & Sport Science Australia (ESSA): humanap ng akreditadong exercise physiologist
(07) 3171 3335
Email: info@essa.org.au
www.essa.org.au/find-aep

Lifeline Australia: suporta sa pansariling krisis at pagpigil sa pagpapakamatay
13 11 14 (24-hour service)
www.lifeline.org.au

10. Sanggunian

Australian Government Department of Health: Welcome to the healthy weight guide. **www.healthyweight.health.gov.au/wps/portal/Home/home/!ut/p/a1/04_Sj9CPykssy0xPLMnMz0vMAfGjzOI9jFxdDY1MDD3dzbycDTzNLfwsfP2AAsbGQAWRQAUGOICjASH94fpRYCXO7o4eJuY-QD0mFkYGni5OHi7mlr4GBp5mUAV4rCjIjTDIdFRUBADr1DFv/dl5/d5/L2dBISEvZ0FBIS9nQSEh/**

Beyond Blue **www.beyondblue.org.au**

Cancer Council Australia. Emotions and Cancer 2020 **www.cancercouncil.com.au/wp-content/uploads/2014/05/UC-pub-Emotions-and-Cancer-2019.pdf**

Crawford-Williams F, March S, Goodwin BC, *et al*. Interventions for prostate cancer survivorship: A systematic review of reviews. 2018 J Psychooncology 27(10):2339-2348.

Exercise is Medicine Australia factsheet. 2014 **www.prostate.org.au/media/770546/2014-Prostate-Cancer-and-Exercise-BRIEF.pdf**

Galvão DA, Taaffe DR, Spry N, *et al*. Exercise Preserves Physical Function in Prostate Cancer Patients with Bone Metastases. 2018 Med Sci Sports Exerc. 50(3):393-399.

Jakimowicz S, Levett-Jones T and Chambers SK. Distress Screening for Men with Prostate Cancer. 2020 Semin Oncol Nurs 36(4):151041.

PCFA. A psychosocial care model for men with prostate cancer. 2019 **www.prostate.org.au/media/789912/uts-impacct-caremodelmenwithprostatecanceronline.pdf**

PCFA. Which diet and lifestyle changes to fight cancer are supported by science. 2019 **www.prostate.org.au/news-media/news/which-diet-and-lifestyle-changes-to-fight-prostate-cancer-are-supported-by-science**

11. Talasalitaan

Tiyan - Ang bahagi ng katawan na kinabibilangan ng tiyan, bituka, atay, pantog at bato. Ang tiyan ay matatagpuan sa pagitan ng mga tadyang at mga balakang.

Advanced na kanser sa prostate - Ang kanser sa prostate na kumalat sa nakapaligid na tissue o iba pang bahagi ng katawan gaya ng mga lymph node, mga buto o iba pang mga organ.

Androgen Deprivation Therapy (ADT) – Ang paggamot gamit ang mga gamot na nagpapababa sa epekto ng testosterone sa katawan. Ito ay kilala rin bilang hormone therapy.

Pantog – Ang organo sa pelvis na nag-iimbak ng ihi.

Cancer nurse coordinator - Ang espesyalistang nars na gumagabay sa iyo at sa iyong pamilya sa mga paggamot sa kanser at nakikipag-ugnayan sa ibang mga tagapagbigay ng pangangalaga.

Tagapag-alaga - Ang taong tumutulong sa sinuman habang may karamdaman o kapansanan tulad ng kanser.

Chemotherapy - Ang paggamit ng mga gamot upang patayin o pabagalin ang paglaki ng mga selula ng kanser.

Pagtitibi – Ang pagdumi (faeces) na madalang at/o mahirap ilabas.

Pagtatae – Ang pagkakaroon ng napakadalas at malabnaw na pagdumi.

Dietitian – Ang propesyonal sa kalusugan na dalubhasa sa nutrisyon ng tao.

Erectile Dysfunction – Ang kawalan ng kakayahan na makamit o mapanatiling tinitigasan ng ari. Ito ay kilala rin bilang impotence.

Fertility – Ang kakayahang magkaanak.

General practitioner (GP) - Ang doktor ng pamilya. Ang iyong GP ang unang taong iyong pupuntahan kung ikaw ay may sakit. Maaari ka niyang isangguni sa ibang mga medikal na espesyalista.

Grade - Ang marka na nagtatantiya kung gaano kabilis ang paglaki ng tumor.

Hormone - Ang sangkap na nakakaapekto kung paano gumagana ang iyong katawan. Ang ilang mga hormone ay kumokontrol sa paglaki, ang iba ay kumokontrol sa panganganak.

Hormone therapy - Paggamot gamit ang mga gamot na nagpapahina sa epekto ng testosterone sa katawan. Ito ay kilala rin bilang androgen deprivation therapy (ADT).

Incontinence - Kawalan ng kakayahang pigilan o kontrolin ang paglabas ng ihi o dumi.

Intravenous – Paloob ng ugat. Ang intravenous drip ay nagpapasa ng gamot nang direkta sa ugat.

Metastatic prostate cancer – Kanser sa prostate na kumalat mula sa glandula ng prostate at nagsimulang tumubo sa ibang bahagi ng katawan.

Occupational therapist - Ang kaalyadong propesyonal sa kalusugan na makakatulong na pamahalaan ang mga pang-araw-araw mong gawain.

Oncologist - Ang doktor na dalubhasa sa paggamot sa kanser sa pamamagitan ng iba't ibang mga gamot at mga paggamot.

Pathologist - Ang propesyonal sa kalusugan na nag-aaral ng mga sakit upang maunawaan ang kanilang likas na katangian at sanhi. Sinusuri ng mga pathologist ang mga tissue sa ilalim ng mikroskopyo upang masuri ang kanser at iba pang mga sakit.

PBS – Pharmaceutical Benefits Scheme: Ang iskema ng gobyerno na nagbibigay ng subsidy sa halaga ng mga gamot para sa mga Australyano.

Physiotherapist - Ang kaalyadong propesyonal sa kalusugan na dalubhasa sa paggalaw at paggana ng katawan at nagpapayo sa muling pagpapatuloy ng normal na mga pisikal na aktibidad.

Prostate Cancer Specialist Nurse - Ang may karanasang rehistradong nars na nakatanggap ng karagdagang pagsasanay upang maging dalubhasang nars sa pangangalaga sa kanser sa prostate.

Prostate specific antigen (PSA) - Ang protina sa dugo na ginagawa ng mga selula sa prostate gland. Ang antas ng PSA ay karaniwang mas mataas kaysa sa normal kapag may kanser sa prostate.

Psychologist - Ang propesyonal sa kalusugan na nagbibigay ng suportang pandamdamin, pang-ispirituwal at pakikipagkapwa.

Kalidad ng buhay - Ang pangkalahatang pagtatasa ng kalagayan at kagalingan ng isang tao - kung mayroon siyang mga sintomas at mga side effect, kung gaano siya kahusay gumana, at ang kaniyang mga pakikipag-ugnayan sa kapwa at mga relasyon.

Radical prostatectomy - Ang operasyon upang tanggalin ang glandula ng prostate at seminal vesicle.

Radiation therapy (radiotherapy) - Ang paggamit ng radiation, kadalasang X-ray o gamma ray, upang patayin ang mga selula ng kanser o mapinsala ang mga ito upang hindi sila lumaki o dumami.

Radiation oncologist - Ang doktor na dalubhasa sa paggamot sa kanser gamit ang radiation therapy.

Side effect - Ang mga hindi sinasadyang epekto ng isang gamot o paggamot.

Social worker - Isang sinanay na propesyonal na makakatulong sa iyo na harapin ang mga hamon at tiyaking tinatrato ka nang patas.

Stage – Ang lawak ng kanser at kung ang sakit ay kumalat mula sa tinubuang lugar patungo sa ibang bahagi ng katawan.

Stereotactic radiation therapy – Ang pamamaraan upang tumpak na iposisyon ang radiation therapy beam sa espasyong may tatlong dimensyon.

Suportang grupo – Isang grupo ng mga tao na nagbibigay ng emosyonal na tulong at pagmamalasakit, praktikal na tulong, impormasyon, patnubay, komento at pagpapatotoo sa mga nakaka-stress na karanasan ng indibidwal at sa kanyang mga pasya upang makayanan ang mga ito.

Supportive care (Masuportang pangangalaga) – Pagpapabuti ng kalidad ng buhay para sa mga taong may kanser mula sa iba't ibang pananaw, kabilang ang pisikal, panlipunan, emosyonal, pinansyal at espirituwal.

Surgery – Ang paggamot na sangkot ang operasyon.

Survivorship (Katatagan) – Ang kalusugan at buhay ng isang tao sa labas ng diyagnosis at paggamot para sa kanser. Maaaring kabilang sa mga isyu sa survivorship ang follow-up na pangangalaga, mga huling side effect ng paggamot, mga pangalawang kanser, at mga salik ng kalidad ng buhay.

Testosterone – Ang pangunahing panlalaking hormone, na ginagawa ng mga testicle.

Urethra – Ang tubo na nagdadala ng ihi at semilya sa pamamagitan ng ari at palabas ng katawan.

Urologist – Isang siruhano (surgeon) na gumagamot sa mga taong may mga problema na may kinalaman sa bato, pantog, prostate at mga organong reproduktibo.

Mga Tala

Maaaring nais mong gamitin ang seksyong ito ng tala upang isulat ang iyong pag-unlad o mga tanong tungkol sa iyong mga sintomas pagkatapos ng paggamot.

Mga Tala

Maaaring nais mong gamitin ang seksyong ito ng tala upang isulat ang iyong pag-unlad o mga tanong tungkol sa iyong mga sintomas pagkatapos ng paggamot.

PROSTATE CANCER FOUNDATION OF AUSTRALIA (PCFA)

Kami ang nangungunang organisasyong nakatalaga sa komunidad ng Australya para sa pananaliksik, kamalayan, at suporta sa kanser sa prostate. Bilang pangunahing pondong pangkawanggawa (charity fund) ng bansa para sa pananaliksik sa kanser sa prostate na nakatalaga sa Australya, narito kami upang protektahan ang kalusugan ng mga kasalukuyan at hinaharap na henerasyon ng mga lalaki sa Australya at upang mapabuti ang kalidad ng buhay para sa mga lalaki at pamilyang Australyano na naapektuhan ng kanser sa prostate.

Ang aming pangarap ay isang hinaharap na walang sinumang mamamatay sa kanser sa prostate at ang mga kalalakihang Australyano at kanilang mga pamilya ay makakakuha ng suportang kailangan nila.

PASASALAMAT

Lubos na pinasasalamatan ng PCFA ang kontribusyon, payo at patnubay ng mga lalaking nabubuhay pagkatapos ng diyagnosis na kanser sa prostate, ang kanilang mga partner at ang mga propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan na tumulong sa pagbuo ng buklet na ito sa pamamagitan ng paghahandog ng kanilang oras upang suriin ang nilalaman nito.

Para sa buong listahan ng mga kontribyutor at manunuri, mangyaring bisitahin ang website ng PCFA: **pcfa.org.au**

Tagapamahala ng Proyekto at Patnugot: Jacqueline Schmitt PhD

Patnugot: Helen Signy

Disenyo: Bloe Creative

Mga medikal na larawan: Marcus Cremonese

© Prostate Cancer Foundation of Australia 2020

Ang akdang ito ay may karapatang-sipi. Bukod sa anumang paggamit na pinahihintulutan sa ilalim ng Copyright Act 1968, walang bahagi ang maaaring kopyahin sa pamamagitan ng anumang proseso nang walang paunang nakasulat na pahintulot mula sa Prostate Cancer Foundation ng Australya. Ang mga kahilingan at mga katanungan tungkol sa pagkopya at mga karapatang-sipi ay dapat isangguni sa Chief Executive Officer, Prostate Cancer Foundation of Australia, PO Box 499, St Leonards, NSW 1590 Australia. Website: www.pcfa.org.au Email: enquiries@pcfa.org.au

Brochure code: PCFA13465_Filipino_Jun_2022

PAGTATATWA

Bumubuo ang PCFA ng mga materyal batay sa pinakamahusay na magagamit na ebidensya at payo mula sa mga kinikilalang dalubhasa. Gayunpaman, hindi nito magagarantiya at wala itong inaakong ligal na pananagutan para sa pagiging napapanahon o pagiging kumpleto ng impormasyon.

Ang mga napi-print na bersyon ng mga sangguniang ito ay maaari ring ma-download mula sa aming website na **pcfa.org.au**

Kung nais mo ng karagdagang impormasyon, mangyaring makipag-ugnayan sa **PCFA** sa **1800 22 00 99** o mag-email sa **enquiries@pcfa.org.au**

Prostate Cancer Foundation of Australia