

TÌM HIỂU  
về Sức khỏe  
và sự an vui  
với bệnh ung thư tiền  
liệt tuyến

Hướng dẫn về chế độ ăn uống, tập thể dục và kiểm soát sự an vui cảm xúc để quý vị có cuộc sống chất lượng hơn.



Prostate Cancer  
Foundation  
of Australia

# về Sức khỏe và sự an vui với bệnh ung thư tiền liệt tuyến

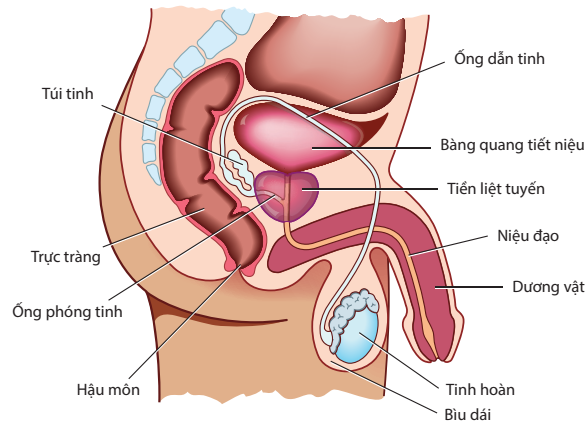
## Ung thư tiền liệt tuyến là gì?

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.

Tiền liệt tuyến có kích thước bằng một quả óc chó và thông thường khi nam giới già đi, tiền liệt tuyến của họ sẽ phát triển to lên. 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 sống thêm được ít nhất 5 năm sau khi chẩn đoán, đặc biệt nếu được chẩn đoán là ung thư tiền liệt tuyến **khụ trú**.

<b>1. Giới thiệu</b> .....	<b>4</b>
Trải nghiệm với bệnh ung thư của quý vị .....	4
<b>2. Những cảm xúc trong quá trình trải nghiệm với bệnh ung thư tiền liệt tuyến</b> .....	<b>5</b>
Những cảm xúc của quý vị sau khi được chẩn đoán .....	6
Những cảm xúc của quý vị trong quá trình điều trị.....	6
Những cảm xúc của quý vị sau khi điều trị.....	6
Những cảm xúc của quý vị nếu bệnh ung thư tiến triển .....	7
<b>3. Những cách thức để thích ứng</b> .....	<b>8</b>
Những điều nên làm và không nên làm .....	9
Ai có thể giúp đỡ .....	10
<b>4. Tập thể dục có thể giúp ích như thế nào</b> .....	<b>11</b>
Tập thể dục trước khi điều trị .....	11
Tập thể dục trong quá trình điều trị .....	11
Tập thể dục sau khi điều trị .....	12
Khởi đầu.....	12
Bài thuốc thể dục .....	12
<b>5. Chế độ ăn uống và dinh dưỡng có thể giúp ích như thế nào</b> .....	<b>13</b>
Giảm cân ngoài ý muốn .....	13
Các mẹo để đạt được một chế độ ăn uống lành mạnh, cân bằng.....	14
<b>6. Sàng lọc phát hiện tình trạng đau khổ</b> .....	<b>15</b>
Đo mức độ đau khổ .....	15
<b>7. Khi vấn đề không chỉ là cảm giác chán nản</b> .....	<b>16</b>
Lo âu .....	16
Trầm cảm .....	16
<b>8. Nhận sự hỗ trợ</b> .....	<b>18</b>
<b>9. Nơi để có thêm thông tin và hỗ trợ</b> .....	<b>20</b>
<b>10. Các nguồn tài liệu</b> .....	<b>21</b>
<b>11. Bảng chú giải thuật ngữ</b> .....	<b>22</b>
<b>12. Ghi chú</b> .....	<b>25</b>

# về Sức khỏe và sự an vui với bệnh ung thư tiền liệt tuyến

## 1. Giới thiệu

Mục đích của tập sách này là giúp quý vị xử lý một số khó khăn về các mặt tinh thần và thể chất mà những nam giới mắc bệnh ung thư tiền liệt tuyến có thể gặp phải. Tập sách cung cấp thông tin để hỗ trợ quý vị với sự an vui tinh thần và cảm xúc, cũng như giúp quý vị chăm sóc bản thân thông qua tập thể dục và lựa chọn chế độ ăn uống lành mạnh.

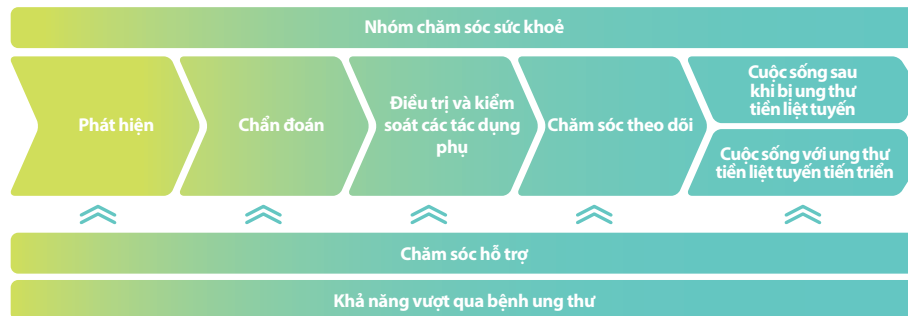
Quý vị sẽ thấy tập sách này hữu ích cho dù quý vị vừa được chẩn đoán mắc bệnh ung thư tiền liệt tuyến, đang điều trị hay đã điều trị xong. Quý vị có thể sử dụng thông tin trong tập sách này để định hướng cho những cuộc thảo luận với bác sĩ hoặc các chuyên gia y tế khác của quý vị.

### Trải nghiệm với bệnh ung thư của quý vị

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

Đối với tất cả mọi người, trải nghiệm với bệnh ung thư không giống nhau, ngay cả đối với những người mắc cùng một loại ung thư. Tùy thuộc vào cấp độ (mức độ tấn công của ung thư) và giai đoạn (mức độ lây lan) của bệnh ung thư tiền liệt tuyến của quý vị và bất kỳ bệnh lý nền nào, trải nghiệm của quý vị có thể khác biệt so với người khác.

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



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

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

## 2. Những cảm xúc trong quá trình trải nghiệm với bệnh ung thư tiền liệt tuyến

Có những thời điểm trọng trong quá trình trải nghiệm với bệnh ung thư tiền liệt tuyến khi quý vị cảm thấy mình dễ xúc động hoặc căng thẳng hơn.

### Quý vị có thể cần thêm sự hỗ trợ:

- khi lần đầu tiên quý vị được chẩn đoán mắc bệnh
- khi quý vị quyết định về việc điều trị
- trong khi điều trị – đặc biệt nếu quý vị đang gặp phải những tác dụng phụ như rối loạn cương dương và đại tiểu tiện mất tự chủ
- sau khi điều trị
- trong các cuộc hẹn tái khám bao gồm xét nghiệm Kháng Nguyên Đặc Hiệu Của Tiền Liệt Tuyến (PSA)
- nếu bệnh ung thư tiền liệt tuyến của quý vị tái phát.

**sốc** **xấu hổ**  
lo âu và hoảng sợ  
**có lỗi** cảm thấy mất kiểm soát  
giận dữ **sợ hãi**  
cô đơn **buồn bã** **nhầm lẫn**  
đổ lỗi do **hoài nghi**

Những phản ứng phổ biến mà nam giới có thể gặp phải sau khi được chẩn đoán là:

# về Sức khỏe và sự an vui với bệnh ung thư tiền liệt tuyến

## Những cảm xúc của quý vị sau khi được chẩn đoán

Được chẩn đoán mắc bệnh ung thư có thể là một trong những sự kiện căng thẳng nhất mà quý vị từng trải qua. Chẩn đoán mắc ung thư tiền liệt tuyến có thể là một cú sốc thực sự vì quý vị có thể không có bất kỳ triệu chứng hoặc dấu hiệu nào cho thấy có điều gì đó không ổn. Đó có thể là một khoảng thời gian đầy xúc động.

Có thể quý vị lo lắng vì đã thấy trải nghiệm của một thành viên trong gia đình hoặc bạn bè bị ung thư. Quý vị có thể cảm thấy tức giận hoặc thật không công bằng khi điều này đã xảy ra với quý vị. Hoặc quý vị có thể cảm thấy buồn cho người phối ngẫu hoặc gia đình của mình.

Tất cả những cảm giác này là điều bình thường. Không có cách phản ứng hoặc cảm nhận đúng hay sai – mỗi nam giới sẽ có cách kiểm soát riêng cho mình.

Một số người thấy theo thời gian họ cảm thấy tốt hơn. Nhưng những người khác có thể bị choáng ngợp đến mức cảm thấy như họ đang mất kiểm soát hoặc những cảm xúc tiêu cực của họ không thể qua đi.

Có sẵn sự trợ giúp nếu quý vị cảm thấy những cảm xúc đang can thiệp vào cuộc sống hàng ngày của mình. Hãy cho bác sĩ chuyên khoa đang điều trị cho quý vị, y tá, bác sĩ gia đình của quý vị biết hoặc gọi PCFA theo số **1800 22 00 99** để được hỗ trợ.

## Những cảm xúc của quý vị trong quá trình điều trị

Ngay khi quý vị đang phải đối mặt với tác động cảm xúc của việc chẩn đoán thì có thể quý vị phải đối mặt với sự lựa chọn khó khăn giữa một số lựa chọn điều trị khác nhau. Đây có thể là một giai đoạn rất khó khăn trong quá trình trải nghiệm với bệnh ung thư của quý vị và là thời điểm mà quý vị có thể cần được hỗ trợ nhiều nhất.

Điều trị ung thư có thể là một thử thách về thể chất và nó sẽ ảnh hưởng đến cuộc sống của quý vị trong một thời gian. Quý vị có thể cảm thấy căng thẳng về các chi phí điều trị, thu xếp công việc và việc điều trị ảnh hưởng đến gia đình quý vị ra sao.

Hãy nhớ rằng, cảm thấy xúc động hơn bình thường khi quý vị đang được điều trị ung thư là điều bình thường. Càng xuống tinh thần, quý vị càng khó thích ứng được với việc điều trị. Đó là lý do tại sao điều quan trọng là phải nói với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị đang gặp khó khăn về cảm xúc. Quý vị càng cảm thấy tốt hơn thì kết quả sẽ càng tốt hơn cho quý vị và những người thân thiết với quý vị.

## Những cảm xúc của quý vị sau khi điều trị

Một số nam giới thấy rằng họ vẫn cảm thấy chán nản và xúc động ngay cả sau khi điều trị xong. Cảm giác như thể những ưu tiên trong cuộc sống của quý vị đã thay đổi là điều bình thường. Quý vị cũng có thể cảm thấy rất lo lắng rằng bệnh ung thư có thể quay trở lại.

Một số nam giới thấy rằng việc thích ứng với bệnh ung thư tiền liệt tuyến của họ có thể dẫn đến các vấn đề liên tục trong việc kiểm soát cảm xúc của họ, đến mức khó có thể tiếp tục được các hoạt động bình thường hàng ngày hoặc họ trở nên không khỏe về mặt thể chất.

## Những cảm xúc của quý vị nếu bệnh ung thư tiến triển

Có thể rất khó khăn nếu việc điều trị không theo kế hoạch, hoặc nếu ung thư tái phát.

Nếu quý vị bị ung thư tiền liệt tuyến tiến triển, các triệu chứng và phương pháp điều trị có thể khiến quý vị cảm thấy chán nản và xúc động hơn bình thường. Quý vị có thể cảm thấy kiệt sức và không khỏe. Quý vị có thể có những ngày khá và những ngày tồi tệ. Hãy từ từ và đừng ép bản thân phải quá tích cực - không có cách cảm nhận nào đúng hay sai.

Có sẵn sự trợ giúp nếu quý vị đang trải qua rất nhiều ngày buồn chán và cảm xúc đang ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của quý vị. Quý vị có thể nói chuyện với một cố vấn tâm lý chuyên nghiệp, bác sĩ gia đình hoặc Y Tá Chuyên Khoa Ung Thư Tiền Liệt Tuyến của quý vị.

Quý vị có thể tìm thấy thêm thông tin trong tập sách *Tìm hiểu về bệnh ung thư tiền liệt tuyến tiến triển*, có thể tải xuống tại [pcfa.org.au](http://pcfa.org.au)

# về Sức khỏe và sự an vui với bệnh ung thư tiền liệt tuyến

## 3. Những cách thức để thích ứng

Có thể trước đây quý vị đã có những cách để thích ứng với các tình huống hoặc quyết định khó khăn một cách hiệu quả.

Ví dụ, một số nam giới có thể nói về các vấn đề với những người mà họ tin tưởng như người phối ngẫu hoặc bạn bè thân thiết. Những người khác lại cố gắng đánh lạc hướng bản thân khỏi một suy nghĩ hoặc tình huống khó chịu. Họ có thể cố gắng cười và chịu đựng, cười trừ, hoặc trong một số trường hợp, họ có thể chuyển sang sử dụng ma túy hoặc rượu bia để cố gắng thích ứng.

Hiểu rõ những gì đã có hiệu quả nhất cho quý vị trước đây có thể giúp quý vị thích ứng với những khó khăn mà chẩn đoán ung thư có thể mang lại.

Có một số cách quý vị có thể sử dụng để trợ giúp:

**Chăm sóc bản thân:** Hãy năng động và ăn uống lành mạnh, ngay cả khi quý vị cảm thấy không thích. Quý vị càng chăm sóc bản thân và giữ cho cơ thể khỏe mạnh hơn, quý vị sẽ càng vượt qua được những thách thức về tinh thần và thể chất có thể gặp phải trong quá trình trải nghiệm với ung thư tiền liệt tuyến tốt hơn.

**Ăn uống đầy đủ:** Quý vị cần nhiều loại dinh dưỡng để cung cấp năng lượng và giúp quý vị vượt qua quá trình điều trị. Một chế độ ăn uống lành mạnh, cân bằng cũng đã được chứng minh là mang lại kết quả tốt hơn đối với bệnh ung thư tiền liệt tuyến. Để biết thêm thông tin về chế độ ăn uống và dinh dưỡng, hãy xem trang 13.

**Tập thể dục:** Tập thể dục thường xuyên có thể giúp ngăn ngừa mệt mỏi và mất ngủ, cải thiện tâm trạng và giúp quý vị dễ ngủ. Quý vị có thể trao đổi với nhóm chăm sóc sức khỏe của mình về một chương trình tập thể dục được điều chỉnh cho phù hợp với cá nhân và mức độ tập luyện thích hợp với quý vị. Để biết thêm thông tin về tập thể dục, hãy xem trang 11.

**Nói chuyện:** Đừng ngần ngại cảm xúc hoặc phản ứng của quý vị, vì điều này có thể dẫn đến lo âu hoặc thất vọng hơn nữa. Nói chuyện về những cảm giác của mình với người thân thiết có thể giúp quý vị thích ứng và hiểu rõ tình hình của mình. Nếu cảm thấy không thoải mái khi nói chuyện với gia đình hoặc bạn bè về bệnh ung thư của mình, quý vị có thể gọi đến đường dây trợ giúp, tham gia nhóm hỗ trợ hoặc tìm một cố vấn tâm lý chuyên nghiệp để nói chuyện. Để biết thêm thông tin về cách nhận hỗ trợ, hãy xem trang 18.

**Dành thời gian tạm không nghĩ đến bệnh:** Hãy dành thời gian tạm không nghĩ đến bệnh ung thư bất cứ khi nào có thể. Hãy làm điều gì đó thú vị cho bản thân, như thư giãn, đi dạo bên ngoài, tắm hoặc mát-xa. Nếu quý vị cảm thấy thích thú, hãy cố gắng tiếp tục các hoạt động xã hội và những sở thích mà quý vị yêu thích trước đây. Ở bên cạnh bạn bè và có một cuộc sống xã hội có thể giúp quý vị quên đi những lo lắng trong một thời gian.

**Nghỉ ngơi và thư giãn:** Nghỉ ngơi cũng quan trọng như tập thể dục, đặc biệt là trong quá trình điều trị và ngay sau đó. Các bài tập hoặc kỹ thuật thư giãn như thiền có thể giúp quý vị kiểm soát căng thẳng. Nói chuyện với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị để biết thông tin về các bài tập hoặc kỹ thuật thư giãn.

**Ngủ:** Ngủ đủ giấc rất quan trọng để giúp quý vị thích ứng với bệnh ung thư tiền liệt tuyến, cả về mặt tinh thần và thể chất. Quý vị có thể khó ngủ nếu bị đau, tác dụng phụ hoặc lo lắng. Quý vị có thể không tập thể dục nhiều như trước đây, điều này cũng có thể khiến quý vị khó ngủ hơn. Quý vị có thể cải thiện giấc ngủ bằng cách đi ngủ đều đặn, đúng giờ mỗi đêm, đảm bảo phòng thoáng mát, tối và yên tĩnh, tránh uống rượu bia, cà-phê-in và ăn nhiều vào buổi tối.

**Tránh rượu bia, thuốc lá và ma túy:** Một số nam giới có thể chuyển sang sử dụng rượu bia, thuốc lá hoặc ma túy để giúp họ thích ứng với các tình huống căng thẳng. Những thứ này có thể giúp quý vị giảm căng thẳng trong một thời gian, nhưng chúng cũng có thể gây hại cho quý vị về thể chất và ảnh hưởng đến hiệu quả điều trị ung thư của quý vị. Nếu quý vị nhận thấy mình đang bắt đầu nghiện rượu bia, thuốc lá hoặc ma túy, thì điều quan trọng là hãy nói với ai đó trong nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị để nhận được sự hỗ trợ chuyên nghiệp.

**Nắm rõ về bệnh ung thư tiền liệt tuyến:** Nhiều nam giới cảm thấy có thể kiểm soát tốt hơn và dễ dàng hơn nếu họ có hiểu biết và kiến thức về tình trạng của mình. Trang mạng của Tổ Chức Ung Thư Tiền Liệt Tuyến Úc là một nơi rất tốt để khởi đầu: [pcfa.org.au](http://pcfa.org.au)

**Có tổ chức:** Sống có tổ chức có thể giúp quý vị suy nghĩ rõ ràng hơn và tránh bị cảm xúc chi phối. Hãy viết nhật ký, ghi lại những ghi chú từ các cuộc hẹn và thực hiện việc tìm hiểu của quý vị.

**Sắp xếp các vấn đề thực tiễn:** Nếu quý vị lo lắng về tài chính, các mối quan hệ hoặc công việc của mình, hãy lập kế hoạch và tìm lời khuyên sớm. Các mẹo khác về quản lý tài chính của quý vị có ở trang 18.

**Sử dụng các liệu pháp bổ sung:** Những liệu pháp như thư giãn, thiền, yoga và cố vấn tâm lý đều hữu ích để giúp quý vị cảm thấy mạnh mẽ và kiểm soát được mọi việc.

**Tìm kiếm sự hỗ trợ:** Thảo luận cởi mở về những lo ngại của quý vị có thể giúp quý vị kiểm soát được trải nghiệm của mình với bệnh ung thư. Các mẹo khác về tìm kiếm sự hỗ trợ có trong trang 18.

### Những điều nên làm và không nên làm

#### Nên làm

- Ăn uống lành mạnh và tập thể dục nhiều
- Ngủ đủ giấc
- Học các kỹ thuật thư giãn hoặc thiền
- Dành thời gian cho gia đình và bạn bè
- Tham gia nhóm hỗ trợ ung thư tiền liệt tuyến

#### Không nên làm

- Né tránh các vấn đề của quý vị
- Tự trách bản thân
- Sử dụng rượu bia, thuốc lá hoặc ma túy để giúp bản thân cảm thấy tốt hơn
- Đánh bạc
- Ăn quá nhiều

Tuy nhiên, đôi khi các cách thông thường có thể không giúp quý vị thích ứng được với tất cả các thách thức của bệnh ung thư. Nếu điều này xảy ra, thì quý vị nên tìm kiếm sự trợ giúp chuyên nghiệp.

# về Sức khỏe và sự an vui với bệnh ung thư tiền liệt tuyến

## Ai có thể giúp đỡ?

Bác sĩ gia đình của quý vị có thể là một khởi điểm tốt vì họ biết quý vị và tình hình cá nhân của quý vị. Bác sĩ gia đình có thể cung cấp hỗ trợ và thông tin và giới thiệu quý vị đến các chuyên gia chăm sóc sức khỏe khác, bao gồm:

**Chuyên Viên Sinh Lý Học Thể Dục Được Công Nhận:** Chuyên gia y tế liên ngành chuyên lập kế hoạch tập thể dục an toàn và phù hợp với từng cá nhân như một phần trong quá trình điều trị ung thư của quý vị.

**Chuyên gia dinh dưỡng:** Khuyến nghị kế hoạch ăn uống tốt nhất trước, trong và sau khi điều trị và trong thời gian phục hồi sức khỏe.

**Chuyên viên vật lý trị liệu:** Chuyên về vận động và chức năng cơ thể và tư vấn về việc tiếp tục các hoạt động thể chất bình thường và rèn luyện cơ đáy chậu.

**Y Tá Chuyên Khoa Về Ung Thư Tiền Liệt Tuyến:** Một y tá đã được đào tạo chuyên ngành để điều trị, hỗ trợ và giúp đỡ trong tất cả các giai đoạn của bệnh ung thư tiền liệt tuyến.

**Chuyên gia tâm lý học, bác sĩ tâm thần hoặc cố vấn tâm lý:** Cung cấp những cách thức để ra quyết định, giải quyết vấn đề và xử lý các vấn đề tâm lý xã hội, bao gồm cung cấp hỗ trợ về mặt tinh thần và thực tế cũng như kiểm soát chứng lo âu và trầm cảm.

**Chuyên viên trị liệu tình dục:** Cung cấp liệu pháp tình dục và cố vấn mối quan hệ cho các cá nhân hoặc cặp vợ chồng giải quyết các vấn đề về thân mật hoặc tình dục, cũng như những lo ngại về mối quan hệ.

**Nhân viên xã hội:** Tư vấn về các dịch vụ hỗ trợ và các vấn đề liên quan đến thích ứng và sinh hoạt tại nhà, về mặt thể chất, xã hội và tài chính.

Quý vị có thể tìm một nhóm hỗ trợ ung thư tiền liệt tuyến gần với mình tại [www.pcfa.org.au/support/find-a-support-group](http://www.pcfa.org.au/support/find-a-support-group) hoặc tham gia cộng đồng trực tuyến của chúng tôi tại [www.onlinecommunity.pcfa.org.au](http://www.onlinecommunity.pcfa.org.au)

## 4. Tập thể dục có thể giúp ích như thế nào

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

Tập thể dục là một loại hoạt động thể chất có kế hoạch và cấu trúc. Nó có thể giải quyết các vấn đề sức khỏe cụ thể và ngăn ngừa các bệnh mãn tính khác như bệnh tim, đột quỵ, tiểu đường và huyết áp cao cũng như các bệnh ung thư khác.

Có nhiều bằng chứng cho thấy tập thể dục có mục tiêu rất có lợi và an toàn cho nam giới bị ung thư tiền liệt tuyến. Trên thực tế, các khuyến nghị hiện tại ở Úc là tất cả nam giới nên tập thể dục mỗi tuần, bất kể bệnh ung thư tiền liệt tuyến của họ đang ở giai đoạn nào hoặc liệu họ có đang trải qua những đợt điều trị khó khăn hay không.

Ngày nay tập thể dục được coi là một bài thuốc vì đây là một cách hiệu quả để cải thiện sức khỏe của quý vị trước, trong và sau những điều trị chính cho ung thư tiền liệt tuyến.

### Tập thể dục trước khi điều trị

Điều rất quan trọng là hoàn thành một chương trình tập thể dục để chuẩn bị cơ thể của quý vị cho phẫu thuật, hóa trị hoặc xạ trị.

Ví dụ, nam giới thường đợi từ 6 đến 10 tuần trước khi phẫu thuật ung thư tiền liệt tuyến. Đây là thời điểm lý tưởng để tham gia vào một chương trình tập thể dục cụ thể nhằm tăng khả năng phục hồi của cơ thể, mức độ thể chất và có khả năng giảm bớt mỡ trong cơ thể nếu quý vị đang thừa cân. Điều này sẽ giúp cải thiện kết quả sau phẫu thuật và phục hồi nhanh hơn nhiều.

### Tập thể dục trong quá trình điều trị

Tập thể dục đã được chứng minh là rất hiệu quả trong việc giảm tác dụng phụ của liệu pháp nội tiết tố hoặc liệu pháp loại bỏ androgen (ADT). Điều quan trọng là quý vị phải tập thể dục trong suốt quá trình thực hiện liệu pháp nội tiết tố để chống lại các tác dụng phụ như tăng cân và tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch và chuyển hóa. Tập thể dục sẽ cải thiện khối lượng cơ và xương, sức mạnh và chức năng thể chất. Nó cũng sẽ có lợi cho một số tác dụng phụ về tâm lý của liệu pháp nội tiết tố.

Trong quá trình xạ trị hoặc hóa trị, tập thể dục được khuyến nghị để giảm mức độ nghiêm trọng của các tác dụng phụ, đặc biệt là mệt mỏi. Mới có bằng chứng cho thấy việc tập thể dục được thực hiện ngay trước khi quý vị nhận một liều xạ trị hoặc hóa trị có thể thực sự làm cho việc điều trị hiệu quả hơn.



# về Sức khỏe và sự an vui với bệnh ung thư tiền liệt tuyến

## Tập thể dục sau khi điều trị

Tập thể dục đã được chứng minh là giúp phục hồi chức năng sau khi điều trị ung thư. Nó làm tăng kích thước và sức mạnh cơ bắp, giúp quý vị phục hồi chức năng, cải thiện khả năng của tim và phổi, giảm mệt mỏi và nâng cao chất lượng cuộc sống tổng thể. Có khả năng cao là tập thể dục thường xuyên sẽ làm giảm nguy cơ ung thư tái phát và ngăn quý vị phát triển các bệnh mãn tính khác, thường là tác dụng phụ giai đoạn cuối của điều trị ung thư.

## Khởi đầu

Điều quan trọng nhất là tránh ít vận động (ngồi trong thời gian dài). Điều này là do ít vận động làm giảm khả năng vượt qua bệnh ung thư của quý vị, làm cho các tác dụng phụ của việc điều trị trở nên nghiêm trọng hơn và dẫn đến sức khỏe thể chất và tinh thần kém hơn.

Một chút hoạt động thể chất tốt hơn là không có; và nhiều thì tốt hơn một chút. Hoạt động thể chất này có thể bao gồm các môn thể thao như chơi gôn và chơi bowling – trên thực tế, bất kỳ vận động nào làm tăng nhịp tim của quý vị, khiến quý vị thở nhanh hơn và sâu hơn, đồng thời co cơ một cách mạnh mẽ.

Tuy nhiên, để có kết quả tốt nhất, điều quan trọng là sử dụng tập thể dục thường xuyên như một bài thuốc giúp kiểm soát bệnh ung thư của quý vị.

## Bài thuốc thể dục

Bài thuốc thể dục có thể được kê toa để giải quyết cụ thể các vấn đề sức khỏe đang gây ra cho quý vị những vấn đề lớn nhất. Nói chung, bài thuốc thể dục liên quan đến sự kết hợp của bài tập tim phổi (ví dụ, đi bộ nhanh, chạy bộ, đạp xe hoặc bơi lội) cũng như bài tập sức bền (ví dụ, nâng tạ và tập bằng chính trọng lượng cơ thể).

Nếu tương đối khỏe mạnh, thì quý vị nên thực hiện:

- 70 đến 150 phút tập thể dục vừa phải đến mạnh mỗi tuần
- ít nhất 2 buổi rèn luyện sức bền mỗi tuần.

Nếu quý vị đang bị bệnh và/hoặc các vấn đề liên quan đến điều trị, quý vị có thể cần một toa thuốc tập thể dục có mục tiêu hơn để điều trị các vấn đề đó. Trong trường hợp này, quý vị nên tham khảo ý kiến của một chuyên viên sinh lý học thể dục được công nhận (AEP), người sẽ đánh giá sức khỏe và thể chất của quý vị và sau đó kê toa một chương trình tập thể dục có mục tiêu an toàn và sẽ đạt được kết quả tốt nhất cho quý vị.

Quý vị có thể tìm thấy một AEP trong khu vực nơi quý vị sống thông qua trang mạng [www.essa.org.au/find-aep](http://www.essa.org.au/find-aep) và chọn “cancer” (ung thư) như một chuyên khoa.

Medicare có thể thanh toán toàn bộ hoặc một phần chi phí của buổi tư vấn với AEP. Điều này liên quan đến việc yêu cầu bác sĩ gia đình của quý vị lập “kế hoạch quản lý bệnh mãn tính” để bao gồm thư giới thiệu đến một AEP.

Một số tài liệu hữu ích khác để giúp quý vị bắt đầu một chương trình tập thể dục bao gồm:

- Exercise is Medicine Australia (Thể Dục Là Bài Thuốc Úc) tại [www.exerciseismedicine.com.au](http://www.exerciseismedicine.com.au)
- Các mẹo để bắt đầu một chương trình tập thể dục tại [www.exerciseismedicine.com.au/wp-content/uploads/2018/06/Tips-for-starting-an-exercise-program\\_2016-1.pdf](http://www.exerciseismedicine.com.au/wp-content/uploads/2018/06/Tips-for-starting-an-exercise-program_2016-1.pdf)
- My exercise medicine (Bài thuốc tập thể dục của tôi) tại [www.myexercisemedicine.net](http://www.myexercisemedicine.net)

## 5. Chế độ ăn uống và dinh dưỡng có thể giúp ích như thế nào

Ăn những thực phẩm lành mạnh mỗi ngày có thể làm giảm nguy cơ phát triển ung thư và mang lại kết quả tốt hơn khi điều trị ung thư tiền liệt tuyến.

Để có một chế độ ăn uống lành mạnh và cân bằng, hãy:

- ăn chủ yếu những thực phẩm từ thực vật và ngũ cốc nguyên hạt
- ăn một lượng thịt vừa phải
- hạn chế các loại thịt đã qua chế biến
- hạn chế các loại đồ uống có đường
- hạn chế rượu bia
- nấu ăn ở nhà bằng những thực phẩm tươi mà quý vị mua hoặc tự trồng.

Một chế độ ăn uống cân bằng và lành mạnh cung cấp các vitamin và khoáng chất mà cơ thể quý vị cần. Khi kết hợp với hoạt động thể chất, một chế độ ăn uống lành mạnh có thể giúp quý vị đạt được cân nặng hợp lý. Có bằng chứng chắc chắn rằng duy trì cân nặng hợp lý làm giảm nguy cơ mắc các bệnh ung thư, bao gồm cả ung thư tiền liệt tuyến.

## Giảm cân ngoài ý muốn

Điều quan trọng là phải theo dõi cân nặng của quý vị trong quá trình điều trị ung thư tiền liệt tuyến vì quý vị có thể chán ăn và sụt cân ngoài ý muốn. Nếu quý vị đang bị giảm cân, hãy thử bổ sung các loại thực phẩm giàu dinh dưỡng, giàu chất đạm và chất béo lành mạnh vào chế độ ăn uống của quý vị, đồng thời ăn nhiều bữa nhỏ, thường xuyên trong ngày (3 bữa chính và 3 bữa phụ). Ăn thực phẩm giàu chất đạm và hoạt động thể chất cũng sẽ giúp duy trì cơ bắp, điều này rất quan trọng đối với sức khỏe khi quý vị già đi.

Hãy nói chuyện với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị đang gặp các tác dụng phụ từ việc điều trị ảnh hưởng đến sự thèm ăn của quý vị, chẳng hạn như buồn nôn, nôn mửa, tiêu chảy, táo bón, thay đổi khẩu vị hoặc giảm cân.

Những thực phẩm nên ăn trong trường hợp giảm cân ngoài ý muốn bao gồm:

- các loại hạt và hạt không thêm muối
- trái bơ
- đậu lăng và các loại đậu (đậu bò lò, đậu gà, đậu tây)
- sữa chua, phô mát và sữa
- sinh tố và sữa lắc
- sốt hummus (làm từ đậu gà)
- bơ làm từ hạt (bơ đậu phộng, bơ hạt điều, v.v.)
- trứng
- dầu ô liu
- thịt gia cầm/cá/thịt đỏ.

# về Sức khỏe và sự an vui với bệnh ung thư tiền liệt tuyến

## Các mẹo để đạt được một chế độ ăn uống lành mạnh, cân bằng

- Làm phong phú các món hầm, súp và mì ống bằng cách thêm một lon đậu lăng, đậu gà hoặc đậu tây.
- Ăn một nắm hỗn hợp các loại hạt không thêm muối mỗi ngày (ví dụ: hạnh nhân, óc chó, hạt Brazil).
- Rang các loại hạt và hạt với khoai lang, bí đỏ và ớt chuông và một chút dầu ô liu.
- Ăn các loại rau đã cắt nhỏ (ví dụ cà rốt, dưa leo, cần tây, ớt chuông, đậu tuyết) cho bữa ăn nhẹ giữa buổi sáng hoặc giữa buổi chiều.
- Ăn 2 miếng trái cây mỗi ngày.
- Phết món sốt hummus lên trên nấm chiên và ớt chuông để tăng thêm hương vị và sự đa dạng.
- Xào đậu hũ và tempeh (tương nén) để tạo thành món chay kiểu Á.
- Tự thưởng cho mình bữa sáng nấu chín với đậu bỏ lò, cà chua, nấm, trứng và bánh mì nướng nguyên hạt.
- Ăn bánh mì, mì ống và ngũ cốc ăn sáng loại nhiều hạt hoặc nguyên cám.
- Ăn sữa chua tự nhiên trộn với trái cây yêu thích của quý vị (tươi, đông lạnh hoặc đóng hộp trong nước trái cây tự nhiên), ngũ cốc nguyên hạt và/hoặc các loại hạt.
- Hãy sáng tạo. Hãy thử các loại ngũ cốc mới như gạo lứt, kiều mạch, quinoa, freekeh, lúa mạch.
- Tránh các loại đồ uống có đường (nước ngọt và nước trái cây).
- Uống nước.
- Thay thế thức ăn chế biến sẵn (thức ăn nhanh) bằng các bữa ăn nấu tại nhà.
- Tham khảo ý kiến một thành viên trong nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị trước khi uống các loại vitamin hoặc khoáng chất bổ sung.

Nhu cầu dinh dưỡng của quý vị có thể thay đổi tùy thuộc vào giai đoạn ung thư và phương pháp điều trị. Một Chuyên Gia Dinh Dưỡng Hành Nghề Được Công Nhận (APD) có thể đưa ra lời khuyên về chế độ ăn uống cá nhân.

Quý vị có thể tìm một chuyên gia dinh dưỡng trên trang mạng của Dietitians Australia tại [www.dietitiansaustralia.org.au/find-an-apd](http://www.dietitiansaustralia.org.au/find-an-apd)

[www.dietitiansaustralia.org.au/find-an-apd](http://www.dietitiansaustralia.org.au/find-an-apd)

## 6. Sàng lọc phát hiện tình trạng đau khổ

Công việc của nhóm chăm sóc sức khỏe là chăm sóc cho quý vị về mặt tinh cảm cũng như thể chất. Trong các giai đoạn của hành trình ung thư, quý vị có thể được hỏi về cách quý vị và người phối ngẫu của quý vị, nếu có, đang thích ứng về mặt cảm xúc như thế nào.

Đôi khi khó có thể diễn đạt thành lời về việc quý vị đang cảm thấy như thế nào. Có nhiều cách để đo mức độ đau khổ của quý vị, chẳng hạn như bài Sàng Lọc Phát Hiện Tình Trạng Đau Khổ Do Ung Thư Tiền Liệt Tuyến. Để sàng lọc, một thành viên trong nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị, chẳng hạn như Y Tá Chuyên Khoa Ung Thư Tiền Liệt Tuyến, sẽ nói chuyện với quý vị về cách quý vị đang thích ứng, bất kỳ vấn đề nào quý vị đang gặp phải, và đặt câu hỏi về mức độ đau khổ của quý vị.

Thông tin quý vị cung cấp có thể giúp quý vị và nhóm chăm sóc sức khỏe xác định các lĩnh vực mà quý vị có thể cần giúp đỡ và hỗ trợ.

### Đo mức độ đau khổ

Hãy nói chuyện với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu bất kỳ vấn đề nào trong số này đang khiến quý vị lo lắng:

Các vấn đề thực tiễn	Các vấn đề điều trị
Công việc	Hiểu các phương pháp điều trị
Tài chính/Bảo hiểm	Đưa ra một quyết định
	Thông tin về bệnh của tôi

Các vấn đề gia đình	Các vấn đề thể chất
Người phối ngẫu	Đau đớn
Con cái	Mệt mỏi
Vấn đề cảm xúc	Tình dục
Trầm cảm	Tiết niệu
Không chắc chắn về tương lai	Ruột
Lo sợ	Bốc hỏa
Buồn bã	Tăng cân
Lo lắng	Giảm cân
Mất hứng thú với các hoạt động thường ngày	Mất khối lượng cơ
	Trí nhớ / Sự tập trung
	Ngủ

Quý vị có thể tải xuống biểu mẫu sàng lọc phát hiện tình trạng đau khổ tại [www.prostate.org.au/media/458256/Prostate\\_Cancer\\_Distress\\_Form.pdf](http://www.prostate.org.au/media/458256/Prostate_Cancer_Distress_Form.pdf). Có thể hữu ích nếu quý vị điền vào biểu mẫu này và mang theo để thảo luận với bác sĩ, y tá, chuyên gia tâm lý học hoặc cố vấn tâm lý của quý vị.



# về Sức khỏe và sự an vui với bệnh ung thư tiền liệt tuyến

## 7. Khi vấn đề không chỉ là cảm giác chán nản

Đôi khi những cảm giác tiêu cực có thể bắt đầu can thiệp vào cuộc sống bình thường hàng ngày của quý vị. Nếu điều này xảy ra trong hơn 2 tuần, có thể quý vị đang bị chứng lo âu hoặc trầm cảm. Đây là những bệnh trạng về sức khỏe tâm thần khiến việc thích ứng với các tác dụng phụ về thể chất của việc điều trị trở nên khó khăn hơn.

### Lo âu

Lo lắng là những suy nghĩ, cảm xúc và phản ứng thể chất mà quý vị có khi phải đối mặt với căng thẳng hoặc nguy hiểm. Một số dấu hiệu của sự lo lắng bao gồm:

- những cơn hoảng sợ
- tim đập nhanh
- ngực bóp chặt
- thở nhanh
- bồn chồn
- run sợ hoặc run rẩy
- lo lắng quá mức
- tránh các tình huống khiến quý vị cảm thấy lo lắng
- khó tập trung hoặc khó ngủ.

### Trầm cảm

Trầm cảm là cảm thấy buồn bã, thất thường hoặc tâm trạng kém trong một thời gian dài. Tỷ lệ trầm cảm ở nam giới bị ung thư tiền liệt tuyến cao hơn so với những người còn lại trong cộng đồng. Một số dấu hiệu của trầm cảm bao gồm:

- luôn cảm thấy tâm trạng kém – buồn bã, đau khổ, thất vọng hoặc tức giận
- không quan tâm đến các hoạt động thông thường mà quý vị đã yêu thích trước đây
- cảm thấy choáng ngợp
- phụ thuộc vào rượu bia hoặc thuốc an thần
- không thể tập trung
- không thể đưa ra quyết định
- xa lánh gia đình và bạn bè
- khó ngủ và ăn uống kém.

Lo âu và trầm cảm thường không tự hết. Nhưng có những phương pháp điều trị rất hiệu quả. Quý vị nên điều trị vì các triệu chứng có thể trở nên tồi tệ hơn theo thời gian.

Điều trị lo âu và trầm cảm bao gồm:

- **Trị liệu:** Trị liệu có thể với một chuyên gia tâm lý học, cố vấn tâm lý hoặc chuyên gia sức khỏe tâm thần khác. Trị liệu bao gồm việc trò chuyện và phát triển các cách thức thích ứng với cảm xúc của quý vị.
- **Những cách thức thích ứng:** Học cách thư giãn hoặc thiền có thể tạo ra sự khác biệt lớn nếu quý vị mắc chứng lo âu hoặc trầm cảm. Quý vị có thể thực hiện việc này tại nhà, với sự hỗ trợ của công cụ trực tuyến. Quý vị có thể tìm thấy danh sách các nguồn thông tin về sức khỏe tâm thần trên trang mạng Head to Health của Chính Phủ Úc tại [www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au)
- **Thuốc:** Nếu lo âu hoặc trầm cảm của quý vị ở mức độ trung bình hoặc nặng, bác sĩ có thể kê cho quý vị thuốc chống trầm cảm. Thuốc này có thể rất hiệu quả, nhưng có thể mất 4 đến 6 tuần để phát huy tác dụng và đôi khi có các tác dụng phụ. Quý vị có thể thảo luận về những điều này với bác sĩ của mình.

Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị hoặc gọi cho chúng tôi theo số **1800 22 00 99** nếu quý vị cần lời khuyên về cách nhận trợ giúp cho chứng lo âu hoặc trầm cảm.

# về Sức khỏe và sự an vui với bệnh ung thư tiền liệt tuyến

## 8. Nhận sự hỗ trợ

Mỗi nam giới sẽ có những cách khác nhau để đối phó với bệnh ung thư tiền liệt tuyến và cần những mức độ hỗ trợ khác nhau. Dưới đây là một số lựa chọn hỗ trợ có sẵn cho quý vị.

### Hỗ trợ cá nhân

Sự hỗ trợ từ người phối ngẫu, các thành viên trong gia đình, bạn bè hoặc nhóm hỗ trợ ung thư tiền liệt tuyến có thể giúp quý vị thích ứng với những thách thức của bệnh ung thư tiền liệt tuyến.

Ngay cả khi quý vị không muốn nói về cảm xúc của mình với gia đình và bạn bè, họ vẫn có thể giúp quý vị theo những cách thiết thực. Họ có thể bầu bạn, vui vẻ với quý vị hoặc giúp quý vị tập thể dục.

### Hỗ trợ chuyên nghiệp

Có nhiều hình thức hỗ trợ chuyên nghiệp dành cho quý vị. Bước đầu tiên là nói chuyện với bác sĩ gia đình hoặc một thành viên trong nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị. Nếu quý vị cảm thấy mình sẽ có lợi khi nói chuyện với ai đó hoặc được trợ giúp thêm, họ có thể giới thiệu quý vị đến đúng người.

### Hỗ trợ tài chính

Ung thư có thể gây ra những tác động về mặt tài chính, chẳng hạn như chi phí cho một số phương pháp điều trị hoặc chi phí cho thời gian nghỉ việc, dẫn đến mất thu nhập.

Centrelink cung cấp các khoản trợ cấp và dịch vụ để giúp quý vị nếu quý vị bị bệnh, thương tích hoặc khuyết tật khiến quý vị không thể làm việc, hoặc chỉ có thể làm một số lượng công việc hạn chế.

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập Services Australia tại: [www.servicessaustralia.gov.au/individuals/subjects/payments-people-living-illness-injury-or-disability](http://www.servicessaustralia.gov.au/individuals/subjects/payments-people-living-illness-injury-or-disability)

Medicare đài thọ một số chi phí của các thủ thuật và xét nghiệm được sử dụng để chẩn đoán và điều trị ung thư tiền liệt tuyến, nhưng có thể có một số chi phí 'tự trả'. Bác sĩ hoặc một thành viên trong nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể trả lời các câu hỏi của quý vị về lý do tại sao quý vị cần các thủ thuật và xét nghiệm nhất định, cũng như chi phí tài chính có thể phát sinh.

Medicare cũng đài thọ một số chi phí gặp chuyên gia sức khỏe tâm thần. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập Services Australia tại [www.servicessaustralia.gov.au/individuals/subjects/whats-covered-medicare/mental-health-care-and-medicare](http://www.servicessaustralia.gov.au/individuals/subjects/whats-covered-medicare/mental-health-care-and-medicare)

Những người mắc bệnh mãn tính như ung thư tiền liệt tuyến có thể đủ điều kiện để yêu cầu quyền lợi Medicare cho các dịch vụ y tế liên ngành. Bước đầu tiên là nói chuyện với bác sĩ gia đình của quý vị về việc lập một kế hoạch quản lý cho quý vị. (xem [www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/mbsprimarycare-chronicdisease-pdf-infosheet](http://www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/mbsprimarycare-chronicdisease-pdf-infosheet))

Mỗi tiểu bang và vùng lãnh thổ có một chương trình do chính phủ tài trợ để giúp những bệnh nhân phải đi chuyển xa để được điều trị chuyên khoa mà địa phương không có. Chúng được gọi là Chương Trình Hỗ Trợ Bệnh Nhân Đi Lại (PATS) và sẽ giúp thanh toán chi phí đi lại và chi phí ăn ở cho quý vị và người đi cùng quý vị. Quý vị có thể tìm PATS tại địa phương của mình trên trang mạng của healthdirect [www.healthdirect.gov.au/travelling-to-your-healthcare-appointment](http://www.healthdirect.gov.au/travelling-to-your-healthcare-appointment)

Hãy nói chuyện với một thành viên trong nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị, chẳng hạn như nhân viên xã hội, về những dịch vụ hỗ trợ tài chính và thiết thực nào có sẵn.

Một số tổ chức được liệt kê trong phần 'Các dịch vụ hỗ trợ và các nguồn lực khác' có thể cung cấp cho quý vị thêm thông tin về sự hỗ trợ tài chính.

### Các nhóm hỗ trợ

Điều quan trọng cần nhớ là quý vị không đơn độc – có nhiều nhóm hỗ trợ ung thư tiền liệt tuyến được thành lập trên khắp nước Úc. Quý vị có thể nhận được sự hỗ trợ và lời khuyên từ những nam giới và người phối ngẫu của họ, những người đã từng ở trong cùng hoàn cảnh với quý vị và điều này có thể mang lại cho quý vị một cách thích ứng hiệu quả.

Tham gia nhóm hỗ trợ có thể giúp quý vị:

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

Quý vị có thể tìm thấy một nhóm hỗ trợ ung thư tiền liệt tuyến gần với quý vị tại [www.pcfa.org.au/support/find-a-support-group](http://www.pcfa.org.au/support/find-a-support-group)

### Hỗ trợ cho người phối ngẫu, gia đình và những người thân yêu

Nếu quý vị có người phối ngẫu, họ cũng có thể lo lắng về việc ung thư tiền liệt tuyến sẽ ảnh hưởng đến cuộc sống của cả hai như thế nào. Các tác dụng phụ của việc điều trị như rối loạn cương dương và đại tiểu tiện mất tự chủ có thể ảnh hưởng đến mối quan hệ của quý vị. Quý vị và người phối ngẫu của quý vị có thể thảo luận những vấn đề cá nhân này với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Quý vị có thể tìm thêm thông tin trong tập sách *Tim hiểu về ung thư tiền liệt tuyến dành cho người phối ngẫu và gia đình*, có thể tải xuống tại [pcfa.org.au](http://pcfa.org.au)

# về Sức khỏe và sự an vui với bệnh ung thư tiền liệt tuyến

## 9. Nơi để có thêm thông tin và hỗ trợ

**Tổ Chức Ung Thư Tiền Liệt Tuyến Úc (PCFA)**  
(02) 9438 7000/1800 22 00 99 (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 Phòng Ngừa Trầm Cảm Quốc Gia – cung cấp thông tin và **hỗ trợ cho chứng lo âu và trầm cảm.**

1300 22 46 36

[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

**Hội Đồng Ung Thư Úc:** dịch vụ hỗ trợ, thông tin và giới thiệu qua điện thoại và trực tuyến chuyên nghiệp.  
13 11 20

[www.cancer.org.au](http://www.cancer.org.au)

**Carer Gateway:** hỗ trợ cho những người đang chăm sóc người khác

1800 422 737

[www.carergateway.gov.au](http://www.carergateway.gov.au)

**Tổ Chức Đại Tiểu Tiễn Tự Chủ Úc:** cung cấp thông tin về sức khỏe bàng quang và ruột và tiếp cận hỗ trợ

**Đường dây trợ giúp quốc gia về đại tiểu tiện không tự chủ: 1800 33 00 66**

Email: [info@continence.org.au](mailto:info@continence.org.au)

[www.continence.org.au](http://www.continence.org.au)

**Những Chuyên Gia Dinh Dưỡng Úc:** tìm một chuyên gia 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/)

**Thể Dục & Khoa Học Thể Thao Úc (ESSA):** tìm một nhà sinh lý học thể dục được công nhận

(07) 3171 3335

Email: [info@essa.org.au](mailto:info@essa.org.au)

[www.essa.org.au/find-aep](http://www.essa.org.au/find-aep)

**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)

## 10. Các nguồn tài liệu

Australian Government Department of Health: Welcome to the healthy weight guide.

[www.healthyweight.health.gov.au/wps/portal/Home/home!/ut/p/a1/04\\_Sj9CPykssy0xPLMnMzOvMAfGjzOI9jFxdDY1MDD3dzbycDTzNLfwsfP2AAsbGQAWRQAUGOICjASH94fpRYCXO7o4eJuY-QD0mFkYGni5OHi7mlr4GBp5mUAV4rCjIjTDIdFRUBADr1DFv/dl5/d5/L2dBISEvZ0FBIS9nQSEh/](http://www.healthyweight.health.gov.au/wps/portal/Home/home!/ut/p/a1/04_Sj9CPykssy0xPLMnMzOvMAfGjzOI9jFxdDY1MDD3dzbycDTzNLfwsfP2AAsbGQAWRQAUGOICjASH94fpRYCXO7o4eJuY-QD0mFkYGni5OHi7mlr4GBp5mUAV4rCjIjTDIdFRUBADr1DFv/dl5/d5/L2dBISEvZ0FBIS9nQSEh/)

Beyond Blue [www.beyondblue.org.au](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.prostate.org.au/news-media/news/which-diet-and-lifestyle-changes-to-fight-prostate-cancer-are-supported-by-science)

# về Sức khỏe và sự an vui với bệnh ung thư tiền liệt tuyến

## 11. Bảng chú giải thuật ngữ

**Bụng** - Một phần của cơ thể bao gồm dạ dày, ruột, gan, bàng quang và thận. Bụng nằm giữa các xương sườn và hông.

**Ung thư tiền liệt tuyến giai đoạn tiến triển** - Ung thư tiền liệt tuyến đã di căn sang các mô xung quanh hoặc các bộ phận khác của cơ thể như hạch bạch huyết, xương hoặc các cơ quan khác.

**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).

**Bàng quang** - Một bộ phận nằm trong khung chậu có chức năng lưu trữ nước tiểu.

**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 ung thư.

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

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

**Tiêu chảy** - Đi tiêu phân lỏng, thường xuyên.

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

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

**Khả năng sinh sản** - Khả năng có con.

**Bác sĩ gia đình (GP)** - Bác sĩ của quý vị là người đầu tiên quý vị gặp nếu bị bệnh. Họ có thể giới thiệu quý vị đến các bác sĩ chuyên khoa khác.

**Cấp độ** - Điểm số dự đoán khối u có khả năng phát triển nhanh như thế nào.

**Nội tiết tố (hoóc-môn)** - Một chất ảnh hưởng đến cách cơ thể quý vị hoạt động. Một số nội tiết tố kiểm soát sự tăng trưởng, một số khác kiểm soát sự sinh sản.

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

**Đại tiểu tiện mất tự chủ** - Không có khả năng giữ hoặc kiểm soát nước tiểu hoặc phân.

**Truyền tĩnh mạch** - Truyền tĩnh mạch đưa thuốc trực tiếp vào tĩnh mạch.

**Ung thư tiền liệt tuyến di căn** - Ung thư tiền liệt tuyến di căn từ tiền liệt tuyến và bắt đầu phát triển ở các bộ phận khác của cơ thể.

**Chuyên viên phục hồi chức năng (OT)** - Một chuyên gia y tế liên ngành có thể giúp quý vị quản lý các công việc hàng ngày.

**Bác sĩ chuyên khoa ung thư** - Một bác sĩ chuyên điều trị ung thư bằng các loại thuốc và phương pháp điều trị khác nhau.

**Bác sĩ giải phẫu bệnh học** - Một chuyên gia y tế nghiên cứu các bệnh để hiểu bản chất và nguyên nhân của chúng. Bác sĩ giải phẫu bệnh học kiểm tra các mô dưới kính hiển vi để chẩn đoán ung thư và các bệnh khác.

**PBS - Chương Trình Phúc Lợi Dược Phẩm** - một chương trình của chính phủ trợ cấp chi phí thuốc men cho người dân Úc.

**Chuyên viên vật lý trị liệu** - Một chuyên gia y tế liên ngành chuyên về vận động và chức năng của cơ thể, cũng như tư vấn về việc tiếp tục các hoạt động thể chất bình thường.

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

**Kháng nguyên đặc hiệu của tiền liệt tuyến (PSA)** - Một loại protein trong máu được sản xuất bởi các tế bào trong tiền liệt tuyến. Mức PSA thường cao hơn bình thường khi một người bị ung thư tiền liệt tuyến.

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

**Chất lượng cuộc sống** - Đánh giá tổng thể của một người về tình trạng và sức khỏe của họ - liệu họ có các triệu chứng và tác dụng phụ hay không, mức độ hoạt động của họ cũng như các mối quan hệ và tương tác xã hội của họ.

**Cắt tiền liệt tuyến triệt để** - Một phẫu thuật để loại bỏ tiền liệt tuyến và các túi tinh.

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

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

**Tác dụng phụ** - Những tác dụng không mong muốn của một loại thuốc hoặc phương pháp điều trị.

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

**Giai đoạn** - Mức độ lan rộng của ung thư và liệu bệnh có lây lan từ vị trí ban đầu đến các bộ phận khác của cơ thể hay không.

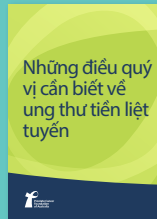
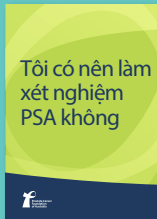
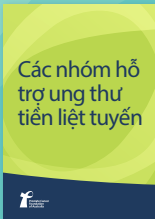
**Xạ trị lập thể** - Kỹ thuật định vị chính xác chùm tia xạ trị trong không gian ba chiều.







# 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)



**Prostate Cancer  
Foundation  
of Australia**