PAG-UNAWA sa kanser sa prostate para sa mga kabilang sa LGBTIQA+

Isang gabay sa karanasan sa kanser sa prostate para sa mga lesbian, bakla, bisexual, transgender, intersex, queer, asexual at questioning (LGBTIQA+) at may prostate.

Prostate Cancer Foundation of Australia

PAG-UNAWA

sa kanser sa prostate para sa mga kabilang sa LGBTIQA+

10

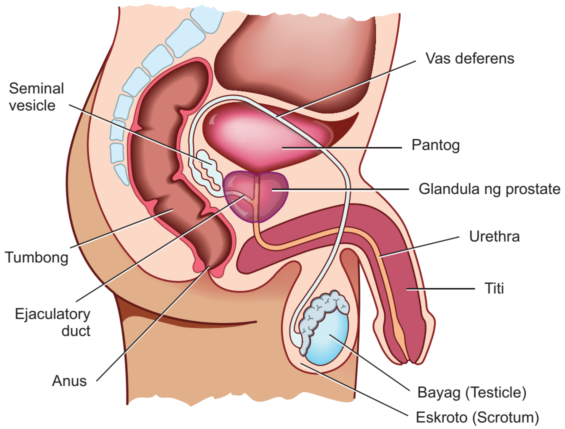
Ano ang kanser sa prostate?

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 sa prostate 5
2. **Paggamot at mga side effect** 6
   Pangangasiwa ng mga side effect 8
3. **Impormasyon para sa mga babaing trans** 11
4. **Mga taong may HIV** 12
5. **Pangangalaga sa iyong sarili** 13
6. **Mga relasyon, pagpapalagayang-loob at sekswalidad** 15
7. **Mga suportang grupo para sa mga kabilang sa LGBTIQA+** 17
8. **Saan makakakuha ng karagdagang impormasyon at suporta** 18
9. **Mga sanggunian** 19
10. **Talasalitaan** 20
11. **Mga Tala** 21

sa kanser sa prostate para sa mga kabilang sa LGBTIQA+

1. Panimula

Tinatantya na mga 3% hanggang 5% ng kabuuang bilang ng populasyon ng ipinanganak na lalaki ay kabilang sa LGBTIQA+. Nangangahulugan ito na sa 17,000 na mga Australyano na malamang na masuri na may kanser sa prostate bawat taon, humigit-kumulang sa 800 ang magiging kabilang sa LGBTIQA+.

Ang pang-klinikang diyagnosis at paggamot ng kanser sa prostate ay pareho para sa lahat ng ipinanganak na may prostate. Gayunpaman, may katibayan na ang karanasan ng kanser sa prostate ay maaaring ibang-iba para sa mga kabilang sa LGBTIQA+. Ang ilang mga pag-aaral ay nagpapakita na ang mga taong ito ay maaaring makaranas ng mas mababang kalidad ng buhay pagkatapos ng paggamot.

Sa kabila ng napakaraming pananaliksik sa kanser, wala tayong mahusay na pag-unawa sa mga karanasan at pangangailangan ng mga may kanser na kabilang sa LGBTIQA+. Iyon ay dahil ang mga tala ng kanser at mga pag-aaral sa pananaliksik ay hindi karaniwang nagtatanong sa mga kalahok sa pag-aaral tungkol sa kanilang sekswal na oryentasyon.

Kabilang sa mga partikular na isyung maaari mong harapin ang:

- heterosexual na pagkiling sa sistema ng kalusugan, na nagpaparamdam sa mga kinikilalang hindi heterosexual na hindi sila nakikita at hindi sila katanggap-tanggap
- mga hamon sa pagsisikap na kilalanin ng sistema ng kalusugan ang iyong mga mahal sa buhay at pamilya
- kahirapan sa pagkuha ng iniangkop na impormasyon tungkol sa epekto ng paggamot sa iyong sekswalidad, relasyon, at kakayanang magkaanak
- kakulangan ng impormasyong nakabatay sa ebidensya tungkol sa epekto ng paggamot sa anal sex at kasiyahang sekswal pagkatapos ng operasyon.

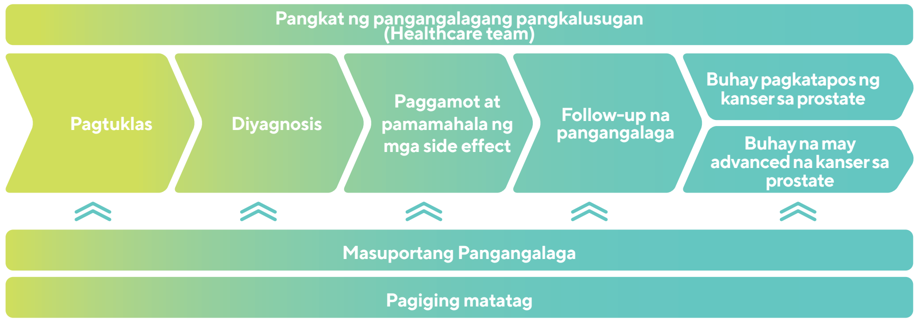
Ang buklet na ito ay naglalaman ng impormasyon upang matulungan kang maunawaan at pangasiwaan ang mga uri ng mga hamon na maaari mong harapin kabilang ang pisikal, sikolohikal at emosyonal na mga hamon ng pamumuhay na may kanser sa prostate. Ang impormasyon sa buklet na ito ay maaari ring makatulong sa iyong partner, pamilya at mga kaibigan na maunawaan kung ano ang iyong pinagdaraanan.

Ang buklet na ito ay hindi sumasaklaw sa diyagnosis at paggamot ng kanser sa prostate. Ang impormasyong ito ay matatagpuan sa *Prostate cancer – a guide for newly-diagnosed men* na mada-download mula sa **pcfa.org.au**

Ang iyong karanasan sa kanser sa prostate

Ang karanasan sa kanser ay hindi pareho-pareho para sa lahat, kahit na sa mga may parehong uri ng kanser. Depende sa grade (ang pagiging agresibo ng kanser) at stage (ang lawak ng pagkalat) ng iyong kanser sa prostate at anumang iniindang mga medikal na kondisyon, ang iyong karanasan ay maaaring may malaking pagkakaiba 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. Paggamot at mga side effect

Ang uri ng paggamot na pinakamainam para sa iyo ay nakasalalay sa ilang mga salik, tulad ng iyong edad, pangkalahatang kalusugan, at sa katangian ng iyong kanser sa prostate. Mayroong iba't ibang mga paggamot na makukuha para sa kanser sa prostate:

- Aktibong Pagsubaybay (Active Surveillance): ito ay kinasasangkutan ng regular na pagsubaybay sa kanser; maaaring mag-alok ng iba pang paggamot kung ang kanser ay nagsisimulang lumaki o kumalat.
- Operasyon: kung ang kanser ay localised o locally advanced, maaaring ialok ang operasyon (na tinatawag na radical prostatectomy) upang alisin ang glandula ng prostate at ang kanser.
- Radiation therapy: maaaring ialok ang radiation therapy para sa localised o locally advanced na kanser sa prostate gayundin para sa mas malala/metastatic na sakit.
- Hormone therapy (o androgen deprivation therapy): ang kanser sa prostate ay umaasa sa androgens tulad ng testosterone upang lumaki. Hinaharang ng hormone therapy ang mga epekto ng testosterone sa kanser.
- Chemotherapy: para sa mas malalang mga stage ng kanser sa prostate, maaaring ialok ang chemotherapy. Gumagamit ito ng mga gamot para pigilan ang paglaki ng kanser.

Lahat ng paggamot sa kanser sa prostate ay may mga side effect. Minsan ang mga side effect ay permanente at may malaking epekto sa pang-araw-araw na buhay.

Ang karaniwang side effect ng mga paggamot sa kanser sa prostate ay ang epekto nito sa sekswal na paggana. Kabilang dito ang mga pagbabago sa ejaculation, orgasm at erectile function (kung gaano kahusay mong napapanatili ang matatag na paninigas ng ari na sapat para sa pagtagos). Ang epekto nito sa isang tao ay depende sa kaniyang mga sekswal na gawi. Halimbawa, pagkatapos ng paggamot, ang paninigas ng ari na sapat para sa seks sa ari ng babae (vaginal sex) ay maaaring hindi sapat para sa seks sa puwit (anal sex). O kung nakatanggap ka ng anal sex, maaaring hindi pareho ang pakiramdam pagkatapos alisin ang iyong prostate.

Mahalagang mangalap ng mas maraming mapagkakatiwalaang impormasyon hangga't maaari tungkol sa iba't ibang paggamot para sa kanser sa prostate at kung paano makakaapekto ang mga ito sa iyo. Maglaan ng oras upang pag-aralan ang iyong mga pagpipilian. Makipag-usap sa ilang propesyonal sa kalusugan kabilang ang iyong GP, urologist, radiation oncologist at/o isang Espesyalistang Nars sa Kanser sa Prostate (Prostate Cancer Specialist Nurse).

Ang pagtalakay sa mga opsyon sa iyong partner, malalapit na kaibigan, mga kamag-anak, at iba pang mga taong may kanser sa prostate ay makakatulong din. Makakahanap ka ng mga suportang grupo para sa mga kabilang sa LGBTIQA+ sa **www.prostate.org.au/support/list-of-support-groups/special-purpose-support-groups** o tumawag sa PCFA sa **1800 22 00 99** para sa karagdagang impormasyon.

Ang impormasyon sa diyagnosis na kanser sa prostate, kung paano ito ginagamot, mga side effect ng paggamot at kung paano pangasiwaan ang mga ito at kung paano mamuhay nang malusog na balanseng buhay na may kanser sa prostate ay matatagpuan sa hanay ng mga booklet na inilathala ng PCFA. Ang mga ito ay nakalista sa likod na pabalat ng buklet na ito.

Propesyonal na payo at sekswalidad

Bago ka magpagamot para sa kanser sa prostate, magandang ideya na tingnan kung paano ito makakaapekto sa iyong karanasan sa sekswalidad at pagpapalagayang-loob (intimacy).

Kung komportable kang gawin ito, humingi ng payo sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan tungkol kung paano makakaapekto ang iyong paggamot sa iyong sekswalidad. Tanungin kung mayroon silang anumang payo na partikular sa iyong sitwasyon, at humiling ng impormasyon tungkol sa anumang bagay na bumabagabag sa iyo.

Depende sa iyong mga nakaraang karanasan, maaari kang mag-alala tungkol sa diskriminasyon sa sistema ng kalusugan. Makatitiyak ka, na ang iyong mga karapatan ay protektado ng batas. Kung makaranas ka ng diskriminasyon, humingi ng payo sa National LGBTI Health Alliance sa **www.lgbtihealth.org.au**

Kung nag-aalala ka tungkol sa pagtrato sa iyo dahil sa iyong sekswal na pagkakakilanlan at oryentasyon, tiyaking mayroon kang suporta ng isang mahal sa buhay o kaibigan kapag dumadalo ka sa mga pakikipagkita.

Ang iyong mga mahal sa buhay at medikal na pahintulot

Bagama't walang mga pederal na batas ang Australya na namamahala sa medikal na pahintulot, kinikilala ng lahat ng estado at teritoryo ang iyong mga karapatan pagdating sa paggawa ng desisyon tungkol sa iyong pangangalaga. Nangangahulugan ito na lahat ng kabilang sa LGBTIQA+ ay maaaring magbigay ng medikal na pahintulot at kapangyarihan ng abogado (power of attorney) sa kanilang mga partner.

Kung nakakaranas ka ng diskriminasyon batay sa iyong sekswal na oryentasyon, makipag-ugnayan sa aming pangkat ng adbokasya. Para sa mga pagsangguni at suporta, tumawag sa PCFA sa **1800 22 00 99**.

sa kanser sa prostate para sa mga kabilang sa LGBTIQA+

Pangangasiwa ng mga side effect

Ang pagkakaroon ng kanser sa prostate at pagpapagamot ay magpapabago ng iyong nararamdaman pagdating sa pagpapalagayang-loob, sekswalidad at sa iyong imahe sa sarili. Ang mga mungkahi sa ibaba ay partikular na dinisenyo upang matulungan ang mga kabilang sa LGBTIQA+ na alamin ang mga side effect ng paggamot sa kanser sa prostate. Ang iba pang mga detalye tungkol sa mga side effect ay makikita sa mga sanggunian ng PCFA na nakalista sa likod na pabalat ng buklet na ito.

Nahihirapang tigasan ng ari

Kasunod ng operasyon, malamang na mahirapan kang tigasan at manatiling tinitigasan ng ari. Kung gaano ito katagal ay depende sa ilang mga salik tulad ng iyong edad, kung gaano kadali kang tigasan ng ari bago ang operasyon, at kung ang mga erectile nerve ay hindi naapektuhan. Ang ilang mga tao ay hindi na muling magkakaroon ng natural/kusang pagtigas ng ari pagkatapos ng operasyon. Ang mga problema sa paninigas ng ari ay maaari ring mangyari pagkatapos ng radiotherapy. Maaari magsimula ito nang dahan-dahan at mabubuo sa paglipas ng panahon sa halip na kaagad-agad pagkatapos ng operasyon.

Kung ikaw ang partner na magpapasok ng ari (insertive partner) sa anal sex o oral sex, ang mga kahirapang tigasan ng ari dahil sa operasyon ay maaaring pumigil sa iyo na magkaroon ng ganitong uri ng pakikipagtalik, kahit pansamantala man lang. Posible rin na, kahit na tigasan ka ng ari, maaaring hindi ito sapat na matigas para sa anal sex. May mga paggamot na makukuha na makakatulong. Humingi ng payo sa mga miyembro ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan na naaangkop sa iyong mga pangangailangan.

Ang iyong karanasan sa sex

Mababago ng paggamot sa kanser sa prostate ang iyong karanasan sa pakikipagtalik. Pagkatapos ng operasyon at minsan pagkatapos ng radiotherapy, makakaranas ka ng 'tuyong (dry)' orgasm dahil hindi na nagagawa ang semilya. Nangangahulugan ito na hindi lalabasan ng semilya sa orgasm. Gayunpaman, ang mga kasiya-siyang sensasyon ng orgasm ay maaari pa ring mangyari. Karamihan sa kasiyahan ng pagtanggap ng anal sex ay dahil sa napapasiglang (stimulated) prostate. Kung ang iyong prostate ay tinanggal sa operasyon o ginagamot sa pamamagitan ng radiotherapy, babaguhin nito ang iyong karanasan sa pagtanggap ng anal sex.

Ang iba pang mga pagbabago sa pakikipagtalik ay maaaring kabilangan ng:

- Masakit na orgasm – maaari kang makaramdam ng kaunting sakit pagkatapos ng orgasm. Ito ay karaniwang humuhupa pagkatapos ng ilang orgasm.
- Pananakit habang nakikipagtalik – kung mayroon kang radiation therapy, ang iyong prostate at tumbong ay maaaring sumakit habang ikaw ay ginagamot. Ang anal sex ay maaaring magpalala ng sakit at maaaring makapinsala sa maselang lining ng puwit at tumbong. Karaniwan itong maaayos ng 1 hanggang 2 buwan matapos ang paggamot.
- Pagtagas ng ihi sa orgasm (climacturia) – pagkatapos ng operasyon, maaaring may ilang di-kusang pagtagas ng ihi sa orgasm, ngunit kadalasan ito ay kaunti lamang.
- Ang pagkakalantad ng iyong partner sa radiation - kung tinaniman ka ng mga brachytherapy seed at tumatanggap ng anal sex, dapat kang gumamit ng condom bilang pag-iingat. Humiling ng payo sa iyong doktor o isang miyembro ng pangkat ng iyong pangangalagang pangkalusugan kung ano ang ligtas para sa iyo at sa iyong partner.

Mga bagay na dapat subukan

- Ubusin ang laman ng iyong pantog bago makipagtalik o gumamit ng condom kung nababahala ka na tagasan ng ihi sa orgasm. Humingi ng payo sa isang continence nurse o physiotherapist.
- Makipag-usap sa isang propesyonal sa kalusugan tulad ng isang psychologist o sex therapist/tagapayo na maaaring magpayo sa iyo ng mga pamamaraan upang mapangasiwaan ang iyong mga damdamin tungkol sa anumang mga pagbabago sa iyong karanasan sa pakikipagtalik. Tanungin ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan kung kailan ka ligtas na muling makakapag-anal sex at kung paano mo mababawasan ang pagka-asiwa.
- Sumali sa isang suportang grupo ng PCFA LGBTIQA+. Makakatulong na talakayin ang iyong mga alalahanin sa mga taong may katulad na karanasan. Bisitahin ang **www.prostate.org.au/support/list-of-support-groups/special-purpose-support-groups**

Pagkawala ng sex drive (libido)

Ang iyong sex drive (libido) ay ang iyong pagnanasa sa sex. Ang kanser sa prostate at ang mga side effect ng paggamot ay maaaring magpabago sa nararamdaman mo tungkol sa iyong sarili. Maaari kang makaramdam ng sobrang pagod, masamang pakiramdam, pagkabalisa, takot o depresyon. Ang lahat ng ito ay maaaring magpabawas ng iyong interes sa sex.

Kung ikaw ay tumatanggap ng hormone therapy, magiging mababa ang antas ng iyong testosterone. Maaari rin itong magpababa ng iyong sex drive.

Ang pisikal na pag-aalaga sa iyong sarili sa pamamagitan ng regular na ehersisyo at masusustansyang balanseng pagkain ay makakatulong upang maging maganda ang pakiramdam mo sa iyong sarili at maaaring makatulong sa iyong sex drive. Kung kailangan mo ng karagdagang tulong, hilingin sa iyong doktor o sa isang miyembro ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan na isangguni ka sa isang psychologist o isang sex therapist.

Mga payo

Maaari ka pa ring magkaroon ng intimacy sa pamamagitan ng pakikipag-usap sa iyong partner. Ito ay hindi lamang tungkol sa pagiging pisikal - maaari ka pa ring maging emosyonal na malapit sa isang tao. Maaari mong ipahayag ang iyong mga damdamin para sa kaniya sa iba pang mga paraan tulad ng pagtamasa sa mga oras na kayo lang ang magkasama, paglalambing, at pag-aalok at pagtanggap ng katiwasayan at katiyakan.

Mga problema sa pag-ihi

Ang pagtanggal ng glandula ng prostate sa operasyon ay maaaring maging sanhi ng pagtagas ng iyong ihi, nang kahit sandaling panahon lang. Ito ay tinatawag na kawalan ng pagpipigil sa pag-ihi (urinary incontinence).

Ang pag-eehersisyo ng mga kalamnan ng pelvic floor ang pinakamahusay na paraan upang mabawasan ang panganib ng mga problema sa pag- ihi. Mahalagang simulan mo ang mga ehersisyong ito bago ang paggamot at patuloy na gawin ang mga ito nang regular pagkatapos ng paggamot. Ang isang continence physiotherapist ay maaaring magturo sa iyo ng tamang paraan ng pag-ehersisyo ng pelvic floor. Humiling ng pagsangguni mula sa iyong urologist o radiation oncologist. Maaari kang magbasa ng higit pa tungkol sa mga ehersisyo sa pelvic floor at urinary incontinence sa *Understanding surgery for prostate cancer* na mada-download mula sa **pcfa.org.au**

Mga problema sa bituka

Dahil ang bituka ay malapit sa prostate, ang radiation ay maaaring maging dahilan ng pagtatae o madalas na pagdumi sa panahon ng paggamot, at kung minsan pagkatapos ng paggamot. Paminsan-minsan, maaaring may kaunting pagdurugo mula sa tumbong.

Kung tumatanggap ka ng anal sex, maaaring maramdaman mong sensitibo ang iyong puwit pagkatapos ng radiation therapy. Papayuhan ka ng iyong doktor na iwasan muna ang anal sex sa panahon ng iyong paggagamot at pagkatapos nito hanggang sa humupa na ang pagiging sensitibo nito.

Mga bagay na dapat subukan

- Maaari kang magpasya na iakma ang paraan ng iyong pakikipagtalik kung ikaw ang tumatanggap na partner (receptive partner) sa anal sex. Halimbawa, maaari mong hilingin sa iyong partner na gumamit ng lubricated condom o lubricated dildo hanggang sa maging mas komportable ang pakikipagtalik. Maaari mo ring subukan ang mas mabagal na paggalaw at baguhin ang lalim ng pagtagos.
- Makipag-usap sa iyong radiation oncologist o continence nurse kung mayroon kang anumang pagdurugo mula sa iyong puwit.
- Kung nakakaranas ka ng pagtitibi o pagtatae, kausapin ang mga miyembro ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan (hal. dietitian) tungkol sa diyeta na maaaring magpabuti ng paggana ng iyong bituka.

Pagbabago sa laki ng ari

Isang posibleng side effect ng operasyon ay ang pag-ikli o pag-urong ng ari ng lalaki. Sa karaniwan, maaaring lumiit ang ari ng mga 1.2cm. Ito ay maaaring dahil sa tissue ng peklat at/o hindi maayos na paggana ng mga nerbiyos o suplay ng dugo.

Kung nangyayari ito sa iyo, maaari kang makipag-usap sa isang propesyonal sa kalusugan tulad ng psychologist o sex therapist/tagapayo na maaaring magbigay sa iyo ng mga pamamaraan upang matulungan kang pangasiwaan ang iyong damdamin tungkol sa mga pagbabago sa iyong ari.

Pagkabaog

Maaaring maging sanhi ng pagkabaog ang mga paggamot sa kanser sa prostate. Makipag-usap sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa kakayanang magkaanak bago ka magsimula ng paggamot upang mapag-isipan mo ang mga opsyon tulad ng sperm banking (pag-imbak ng iyong semilya sa isang klinika). Maaari mo ring hilingin na isangguni ka sa isang fertility counselor na makakatulong sa iyo na harapin ang mga alalahanin at isyu na maaaring mayroon ka at payuhan tungkol sa mga opsyon bago simulan ang paggamot.

3. Impormasyon para sa mga babaing trans

Kung ikaw ay isang babaing trans na nagpapakilalang babae ngunit ipinanganak na lalaki, mayroon ka pa ring glandula ng prostate. Ang glandula ng prostate ay hindi inaalis sa panahon ng operasyon sa pagbabago ng kasarian (gender reassignment surgery).

Karaniwang lumalaki ang glandula ng prostate habang tumatanda. Ito ay malabong mangyari kung ikaw ay umiinom ng mga pambabaing hormone (oestrogen) at may pinababang mga antas ng mga panlalaking hormone (testosterone) dahil sa pagkatanggal ng iyong mga bayag o sa paggamit ng hormone therapy upang harangin ang testosterone.

Ang pagbabago sa mga antas ng hormone sa mga babaing trans ay nagpapababa din sa panganib ng pagkakaroon ng kanser sa prostate. Gayunpaman, kahit na ito ay bihira, ang kanser sa prostate ay nangyayari pa rin sa mga babaing trans. Ang ilang babaing trans ay may mas mataas na panganib dahil mayroon silang kasaysayan sa pamilya ng kanser sa prostate, o nagsimula sila ng hormone therapy para sa gender reassignment nang matanda na at nagkaroon na sila ng ilang kanser sa kanilang prostate.

Bagama't mababa ang panganib ng kanser sa prostate, may ilang bagay na dapat isipin kung ikaw ay isang trans na babae.

- Kung nakalista ka bilang babae sa iyong mga medikal rekord, maaaring hindi alam ng iyong doktor ang anumang mga naging problema mo sa iyong prostate.
- Maaaring hindi maaasahan ang mga resulta ng PSA ng iyong pagsusuri sa dugo kung umiinom ka ng mga hormone tulad ng estrogen.
- Maaaring wala kang anumang mga sintomas ng kanser sa prostate, o ang mga sintomas tulad ng mga problema sa pag-ihi ay napagkakamalang mga sintomas ng iyong reconstructive surgery.

4. Mga taong may HIV

Kung ikaw ay positibo sa HIV, mahalagang ipaalam sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan dahil maaaring kailangan mong magpatingin sa isang doktor na dalubhasa sa HIV at kanser. Siguraduhing sasabihin mo sa kaniya ang tungkol sa lahat ng mga gamot na iniinom mo, kabilang ang anumang pantulong o halamang paggamot. Ang mga gamot sa HIV ay maaaring kumontra sa iba pang mga gamot, kabilang ang mga tabletang maaaring ibigay sa iyo upang makatulong sa mga problema sa paninigas ng ari.

Ang pagkakaroon ng biopsy o operasyon ay maaaring magdulot ng mga pagdurugo pagkatapos. Tiyaking gumagamit ka ng condom kung nakikipagtalik ka.

5. Pangangalaga sa iyong sarili

Ang mga side effect ng paggamot sa kanser sa prostate ay nakakapanghina at mahirap tiisin. Makaka-apekto ang mga ito sa iyong pangkalahatang kagalingan, sa iyong nararamdaman, sa iyong pamumuhay sa araw-araw, sa iyong mga relasyon sa ibang tao, sa imahe ng iyong katawan, sa iyong pakikihalubilo sa ibang tao, at sa iyong sekswalidad. Ang mga side effect ay magpapalungkot sa iyo at pag-iisipin ka kung tama ba o hindi ang naging desisyon mo tungkol sa paggamot.

Ang pag-aalaga sa iyong sarili ay makakatulong sa iyo na makayanan ang kanser, ang paggamot, at ang mga side effect nito.

Sikolohikal na kagalingan

Kung mayroon kang kanser sa prostate, normal na magkaroon ng iba't ibang mga damdamin at emosyon tulad ng pagkabigla, kalungkutan, pagkabalisa, galit, takot at pagkabigo. Maaari ka ring makaranas ng mga pisikal na epekto ng stress tulad ng pagduruwal, pananakit ng tiyan, pagkairita o pagkataranta, at problema sa pagtulog. Ang ilang mga araw ay magiging mas malala pa kaysa sa ibang araw.

Makakatulong na pag-usapan ninyo ng iyong partner o matalik na kaibigan ang iyong mga problema, mangalap ng impormasyon at payo mula sa mga pinagkakatiwalaang sanggunian, at tumuon sa pagpapagaling.

Kung ikaw ay nababagabag at nagkakaproblema sa pangangasiwa, kausapin ang iyong GP o isang miyembro ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan. Maaari kang sumali sa isa sa aming mga suportang grupo, sa aming online na komunidad o basahin ang aming mga sanggunian sa **pcfa.org.au**

Pisikal na aktibidad at ehersisyo

Ang pisikal na aktibidad ay napakahalaga para sa pagpapanatili at pagpapabuti ng iyong pisikal at sikolohikal na kalusugan. Mahalagang gawin ang ilang pisikal na aktibidad nang halos o kung hindi man araw-araw. Ang mga naka-target na ehersisyo ay maaaring makatulong na mapabagal ang pagkalat ng iyong kanser sa prostate, bawasan ang mga side effect ng mga paggamot at mapabilis ang iyong paggaling. Ang ehersisyo ay maaari ding magpabuti sa kalidad ng iyong buhay at makatulong sa pagkabalisa at depresyon.

Ang pinaka-epektibong paraan ng ehersisyo ay:

- cardiorespiratory exercise tulad ng mabilis na paglalakad, jogging, pagbibisikleta at paglangoy
- mga ehersisyo sa pagpapatibay ng resistensya (resistance training exercises) gaya ng pagbubuhat ng timbang (weights), pag-akyat sa hagdan at mga ehersisyong may matinding mga workout na pangresistensya (high intensity resistance workouts).

Pagkain at nutrisyon

Ang isang masustansya at balanseng pagkain ay magpapalakas,magpapasigla at magpapagaling sa iyo, makakatulong sa iyong pangasiwaan ang iyong karanasan sa kanser, at magpapabuti ng iyong mga resulta sa paggamot.

Para sa pinakamabuting pagkain (diet):

- kumain ng maraming prutas at gulay, wholegrain na mga pagkain at walang taba na karne, isda, manok at low-fat na produktong gatas
- iwasan ang mga taba ng hayop, mga naprosesong pagkain, biskwit, cake at pie, asin at dagdag na asukal
- uminom ng maraming tubig
- limitahan ang pag-inom ng alak
- tumigil sa paninigarilyo.

Ang impormasyon sa kagalingan ng emosyon, diyeta at ehersisyo ay matatagpuan sa *Understanding health and wellbeing with prostate cancer: making healthy lifestyle choices* na mada-download mula sa **pcfa.org.au**

6. Mga relasyon, pagpapalagayang-loob at sekswalidad

Ang kanser sa prostate ay maaaring makaapekto sa iyong mga relasyon sa iba tulad ng iyong partner, mga kapamilya at mga kaibigan. Sinasabi ng iba na ang kanser ay nagpapalapit sa kanila sa kanilang mga partner dahil ito ay nagbibigay sa kanila ng kakaibang pananaw sa mga bagay-bagay. Ngunit ito rin ay maaaring magpahirap sa isang relasyon dahil maaari nitong baguhin ang ilan sa mga tungkulin at responsibilidad. Sadyang depende ito sa lagay ng inyong relasyon bago ang iyong diyagnosis at kung paano ninyo kinakaya ang mga kasunod na pagbabago.

Ang pagbabahagi ng iyong mga karanasan, alalahanin, damdamin at iniisip sa iyong partner, pamilya at mga kaibigan ay maaaring magpatibay ng iyong mga relasyon. Makakatulong ito sa mga tao na magbigay ng suporta sa mga paraan na tama para sa iyo, at malamang na makakatulong sa iyo na mapanatili ang isang positibong relasyon sa kanila.

Mga partner sa hinaharap

Kung ikaw ay walang asawa, maliwanag na maaaring nahihirapan kang makipag-usap sa isang kaswal na partner na sekswal o sa isang potensyal na partner sa buhay tungkol sa mga side effect tulad ng hindi pagtigas ng ari.

Ang kasarian at sekswalidad ay mahalaga sa buhay ng mga kabilang sa LGBTIQA+. Ang gusto mong sabihin sa isang kaswal na partner na sekswal at ang gusto mong sabihin sa isang potensyal na partner sa buhay ay maaaring dalawang magkaibang bagay. Nasa sa iyo kung gaano karami ang gusto mong ibahagi.

Isang paraan ng pagharap sa mga alalahaning ito ay ang pakikipag-usap sa iba na may katulad na mga karanasan, gaya ng pagsali sa isang suportang grupo ng PCFA na partikular para sa mga kabilang sa LGBTIQA+.

Ang isa pang paraan ay ang pagturing sa iyong karanasan sa kanser bilang isang bagay na maaari mong ibahagi sa isang potensyal na partner upang makilala nang lubusan ang isa't isa. Ang pagiging bukas tungkol sa iyong karanasan sa kanser, at kung paano ito nakakaapekto sa iyo, ay maaaring mapigilan ang hindi pagkakaunawaan sa bandang huli at makakatulong sa iyong maging kapalagayang loob niya.

Tungkol naman kung kailan sasabihin at kung paano, walang 'tamang' oras o paraan upang pag-usapan ang paksang ito, tanging 'tamang' oras at paraan lamang para sa iyo. Maaaring maging kapaki-pakinabang ang magsanay kung ano ang gusto mong sabihin at kung paano mo ito gustong sabihin, para maging pamilyar ito. Ang pagpapasya na magbahagi ay hindi nangangahulugan na kailangan mong sabihin ang lahat ng gusto mong sabihin sa isang pag-uusap. Maaaring ito ay isang serye ng mga pag-uusap.

Hindi nais ng ilang tao na magsimula ng isang relasyon pagkatapos ng lahat ng kanilang pinagdaanan. Kahit na ito ay malinaw naman - desisyon mo pa rin kung ikaw ay makikipag-relasyon.

Sekswalidad at pagpapalagayang-loob

Ang sekswalidad at pagpapalagayang-loob ay magkaiba, ngunit kadalasang magkaugnay. Kapag pinag-uusapan ang pagpapalagayang-loob, ang tinutukoy nila ay ang pagbibigay at pagtanggap ng pagmamahal at paglalambing, ginhawa at kaligtasan, pag-unawa at init. Ang sekswalidad ay tumutukoy sa mga damdamin ng sekswal na pagnanasa at pagsali sa sekswal na aktibidad. Ngunit ang sekswalidad ay hindi lamang tungkol sa pisikal na sex. Ito rin ay tungkol sa nararamdaman mo sa iyong sarili at kung paano mo ipinapahayag ang iyong sarili sa sekswal na paraan.

Ang ilang paggamot sa kanser sa prostate ay nakakaapekto sa iyong sekswalidad at maaaring magkaroon ng epekto sa iyong kasalukuyan o hinaharap na mga relasyon. Kung ikaw ay pagod na pagod at masama ang pakiramdam, ang pakikipagtalik at pagpapalagayang-loob ay maaaring isantabi muna. Ang lahat ng ito ay tunay na alalahanin at may suportang makukuha.

Kahit na ang sex at sekswalidad ay napakahalaga para sa maraming kabilang sa LGBTIQA+ kung paano nila nakikita ang kanilang sarili at ang kanilang pakikihalubilo sa ibang tao, ang pag-uusap tungkol sa mga isyung ito nang hayagan ay maaaring maging nakakailang at mapanghamon.

Ang ilan ay hindi nagsasabi kaninuman kung paano naapektuhan ng kanser sa prostate at mga paggamot ang kanilang sekswal na nararamdaman sa kanilang sarili, o hinuhulaan nila kung ano ang nangyayari sa kanilang mga partner.

Kung mayroon kang partner, ang pakikipag-usap sa kaniya tungkol sa iyong mga alalahanin, mga pagbabago sa iyong katawan, mga takot, mga inaasahan at paggampan ay maaaring makatulong upang mapabuti ang iyong relasyon at karanasang sekswal.

Ang isang nakakaalangang sandali ay hindi maikukumpara sa maaari mong matamo sa pagbabakasakaling makipag-usap.

7. Mga suportang grupo para sa mga kabilang sa LGBTIQA+

Ang sumusuportang network ay mahalaga kung ikaw ay dumaranas ng kanser sa prostate. Mayroong hanay ng mga sumusuportang network para sa mga kabilang sa LGBTIQA+ sa buong Australya at online.

Upang maiwasan ang pakiramdam na nakahiwalay ka pagkatapos ng diyagnosis ng kanser sa prostate, makipag-ugnayan para sa suporta. Makakatulong ito sa iyong pisikal at pangkaisipang kalusugan, pati na rin sa iyong paggaling pagkatapos ng paggamot.

Natuklasan ng pananaliksik na ang mga taong sumasali sa isang suportang grupo ay nakakaramdam:

- ng pagiging kabilang
- ng pagiging miyembro ng komunidad
- na parang hindi sila nag-iisa
- na tinatanggap at sinusuportahan sila
- na pinagmamalasakitan
- na nauunawaan sila
- na parang sila ay inaalagaan
- na ligtas na ipahayag ang kanilang damdamin at takot.

Mayroong mga grupo ng suporta na partikular para sa mga kabilang sa LGBTIQA+ na may kanser sa prostate, mangyaring bisitahin ang **www.pcfa.org.au/support/list-of-support-groups/special-purpose-support-groups**. Bilang karagdagan sa harapang mga suportang grupo, magagamit din ang suporta sa telepono at internet. Tumawag sa **1800 22 00 99** para sa suporta at payo.

Ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan

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

Mahalagang maramdaman mo na ang iyong sekswalidad at mga relasyon ay iginagalang ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan. Nangangahulugan ito ng paghahanap ng mga may kakayahang propesyonal sa kalusugan na komportable kang makasama. Magpapagaan sa iyong pakiramdam kung hindi mo kailangang itago ang anumang impormasyon tungkol sa iyong sarili.

8. Saan makakakuha ng karagdagang impormasyon at suporta

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

ACON: kalusugang pangkomunidad, pagsasama (inclusion) at mga pagtugon sa HIV para sa mga taong may magkakaibang sekswalidad at kasarian.
www.acon.org.au

Beyond Blue: ang National Depression Initiative – nagbibigay ng impormasyon tungkol sa, at suporta para sa, pagkabalisa at depresyon.
1300 22 46 36
www.beyondblue.org.au

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

Lifeline Australia: suporta sa personal na krisis at pag-iwas sa pagpapakamatay.
13 11 14 (24-hour service)
www.lifeline.org.au

National LGBTI Health Alliance nce: sumusuporta sa mga kabilang sa LGBTIQA+ at mga komunidad sa buong Australya at sa mundo, na walang panghuhusga at diskriminasyon.
02 7209 6301
www.lgbtihealth.org.au

Thorne Harbour Health: suporta para sa mga kabilang sa LGBTIQA+ at mga komunidad.
03 9865 6700
www.thorneharbour.org

QLife: hindi pagkakakilanlan (anonymous) at libreng LGBTI na peer na suporta at pagsangguni para sa mga tao sa Australya na gustong pag-usapan ang tungkol sa sekswalidad, pagkakakilanlan, kasarian, mga katawan, mga damdamin o mga relasyon.
1800 184 527
www.qlife.org.au

9. Mga sanggunian

Alexis O and Worsley AJ. The Experiences of Gay and Bisexual Men Post-Prostate Cancer Treatment: A Meta-Synthesis of Qualitative Studies. Am J Mens Health. 2018 12(6):2076–2088. **www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30112965**

Green TP, Saavedra-Belaunde J, Wang R. Ejaculatory and Orgasmic Dysfunction Following Prostate Cancer Therapy: Clinical Management. Med Sci. (Basel). 2019 7(12):109-121. **www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6950339/pdf/medsci-07-00109.pdf**

Healthy Male. Erectile Dysfunction fact sheet. **www.healthymale.org.au/files/resources/erectile_dysfunction_fact_sheet_healthy_male_2019.pdf**

Rosser BRS, Merengwa E, Capistrant BD, *et al.* Prostate Cancer in Gay, Bisexual, and Other Men Who Have Sex with Men: A Review. LGBT Health 2016 3(1):32-41. **www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4770844**

Ussher JM, Perz J, Rose D, *et al.* Threat of sexual disqualification: the consequences of erectile dysfunction and other sexual changes for gay and bisexual men with prostate cancer. Archives of Sexual Behaviour. 2016 46(7):2043–57. **www.link.springer.com/article/10.1007/s10508-016-0728-0**

Ussher JM, Rose D and Perz J. Mastery, Isolation, or Acceptance: Gay and Bisexual Men's Construction of Aging in the Context of Sexual Embodiment After Prostate Cancer. J Sex Res. 2017 54(6):802-812. **www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27712111**

10. Talasalitaan

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

Brachytherapy – Isang uri ng paggamot na radiotherapy. Kabilang dito ang paglalagay ng radioactive material na nakapaloob sa mga karayom o mga seed na itinatanim sa tumor o sa malapit dito.

Constipation (Pagtitibi) – Pagdumi (tae) na madalang at/o mahirap mailabas.

Nars sa continence (Continence nurse) – Isang espesyalistang nars na tumutulong sa iyo na pamahalaan ang anumang mga problema na nauugnay sa pangangalaga ng continence (mga problema sa pantog at bituka) pagkatapos ng paggamot.

Pagtatae – Pagkakaroon ng napakadalas, malabnaw na pagdumi.

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

Erectile Dysfunction – Kawalan ng kakayahang tigasan ng ari o manatiling tinitigasan na sapat para sa penetrasyon. Ito ay kilala rin bilang impotence.

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

Incontinence – Kawalan ng kakayahang pigilin o kontrolin ang paglabas ng ihi o dumi.

Pelvic floor muscles – Isang suson ng mga kalamnan sa floor ng pelvis na nahahatak na parang duyan mula sa kuyukot sa likod hanggang sa pubic bone sa harap. Ang mga kalamnan ng pelvic floor ay sumusuporta sa pantog at bituka. Ang urethra (tubo ng ihi) at tumbong (daanan mula sa likuran o back passage) ay dumadaan sa mga kalamnan ng pelvic floor.

Physiotherapist – Isang kaalyadong propesyonal sa kalusugan na dalubhasa sa paggalaw at paggana ng katawan at nagpapayo sa pagpapatuloy ng normal na mga pisikal na aktibidad.

Espesyalistang Nars sa Kanser sa Prostate – Isang makaranasang rehistradong nars na tumanggap ng karagdagang pagsasanay upang maging isang dalubhasang nars sa pangangalaga ng kanser sa prostate.

Sikologo (Psychologist) – Isang propesyonal sa kalusugan na nagbibigay ng emosyonal, espirituwal at panlipunang suporta.

Quality of life (Kalidad ng Buhay)– Pangkalahatang pagtatasa ng isang tao sa kanyang sitwasyon at kagalingan – kung mayroon siyang mga sintomas at mga side effect, kung gaano siya kahusay na kumikilos, at ang kaniyang mga pakikipag-ugnayan at relasyon sa lipunan.

Radiotherapy o radiation oncology – Ang paggamit ng radiation, kadalasang X-ray o gamma ray, upang patayin ang mga selula ng kanser o sugatan ang mga ito upang hindi lumaki o dumami.

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

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

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.

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

Maaari mong gamitin ang seksyon ng talang ito upang itala ang iyong mga tanong.

Mga Tala

Maaari mong gamitin ang seksyon ng talang ito upang itala ang iyong mga tanong.

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: PCFA13466_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