

/ 醫生討論指南 /

前列腺癌患者或護理人員使用

男性在面對前列腺癌時，很像運動中努力咬緊牙關，以不舒服的方式對待。但對晚期前列腺癌男性患者來說，疼痛、疲勞或睡眠困難等症狀，可能是一個重要信號。

/ 是說出來的時候了 /

最近的一項調查顯示，患有晚期前列腺癌的患者即使問題嚴重也不願意說出來。

研究結果發現，每十個晚期前列腺癌患者中就有七個承認即便他們已經意識到潛在的危害他們也會忽略身體症狀。更重要的是，有約十分之九的男性說他們會很願意與醫生談論自己的症狀（疼痛和健康），但現實是，當他們進入醫生辦公室，只有不到一半的患者有實實在在地講出自身的感受。¹

你的醫生可以在評估病患感受和下一步做什麼治療上面，發揮重大作用。

這些對話是重要的，但有時它們並不容易。在這裡，我們提出一些實用技巧，可以幫助你在與醫生下一次見面時充分利用。

/ 見醫生之前 /

- ✓ 準備一個具體的問題清單。清單可以幫助你記住需要跟醫生的提問的問題，可能會讓你在講述你的症狀時更舒服。
- ✓ 在筆記本上記日記或列清單，記下你經歷過的症狀（如不明原因的疼痛，爬樓梯困難，睡眠不好）。你日常生活的每一個變化都是醫生想知道的重要信息。
- ✓ 看診時，請家人或親人陪同、支持。
- ✓ 隨身攜帶記事本和筆，記下談話要點。

/ 見醫生過程中 /

與醫生進行良好的溝通，可以幫助他/她明白什麼是最好的治療和最適合你的管理計劃。有一些關鍵要素，可以幫助你充分利用好跟醫生的見面：

- ✓ 與醫生一起過一遍你的問題清單。如果你覺得跟醫生講不自在舒服，可讓家人或親人代講一些你的問題。
- ✓ 如果你在日記上有記錄下感受，把日記給醫生看。
- ✓ 讓你的醫生知道，在上次訪問之後你每天的生活是否有變化，或者有哪些症狀。請記住，無論大小變化，你的醫生都需要知道。

/ 醫生討論指南 /

前列腺癌患者或護理人員使用

/ 見醫生過程中 (續) /

- ✓ 述說你經歷過的疼痛時間，哪個部位，疼痛的頻率。
- ✓ 問一下你上次見面後的檢查結果。
- ✓ 一定要談論你目前的治療計劃，以確保它仍然是您的最佳選擇。
- ✓ 跟醫生推薦的支持團體或資源詢問。

/ 見醫生之後 /

- ✓ 在醫生辦公室，預約下次見面時間。向前台要提醒卡。
- ✓ 確保所有的問題都得到了解答，你或家人已經記錄下來。
- ✓ 繼續記錄你的症狀和感受。這份清單對你下一次跟醫生見面非常有幫助。

關於更多晚期前列腺癌的現象與症狀，以及調查方法信息，請訪問：

www.MenWhoSpeakUp.com



參考文獻：

¹ Prostate Cancer Symptoms Survey: U.S. Results, 2015.