

## پراسٹیٹ کینسر

یہ معلومات پراسٹیٹ کے کینسر کی تشخیص اور علاج کے متعلق ہے۔

کوئی اور الفاظ جو خط کشیدہ ہیں، ان کی تشریح اختتام پر الفاظ کی فہرست میں موجود ہے۔ الفاظ کی اس فہرست میں انگریزی کے الفاظ کا تلفظ بھی شامل ہے۔

اگر آپ کے پاس اس معلومات کے متعلق مزید کوئی سوالات ہوں، تو آپ جس ہسپتال میں زیر علاج ہیں اس کے ڈاکٹر یا نرس سے پوچھیں۔

آپ پیر - جمعہ، صبح 9 - شام 8 بجے تک فری فون **0808 808 00 00** پر میک ملن کینسر سپورٹ (Macmillan Cancer Support) لائن پر بھی کال کر سکتے ہیں۔ ہمارے پاس ترجمان موجود ہیں، لہذا آپ ہمارے ساتھ اپنی زبان میں بات کر سکتے ہیں۔ جب آپ ہمیں کال کریں، تو برائے مہربانی ہمیں انگریزی میں بتائیں کہ آپ کو کون سی زبان درکار ہے (کہیں "اردو")۔

کینسر کے بارے میں اردو میں مزید معلومات [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) پر دستیاب ہیں۔

## یہ معلومات درج ذیل کے متعلق ہے:

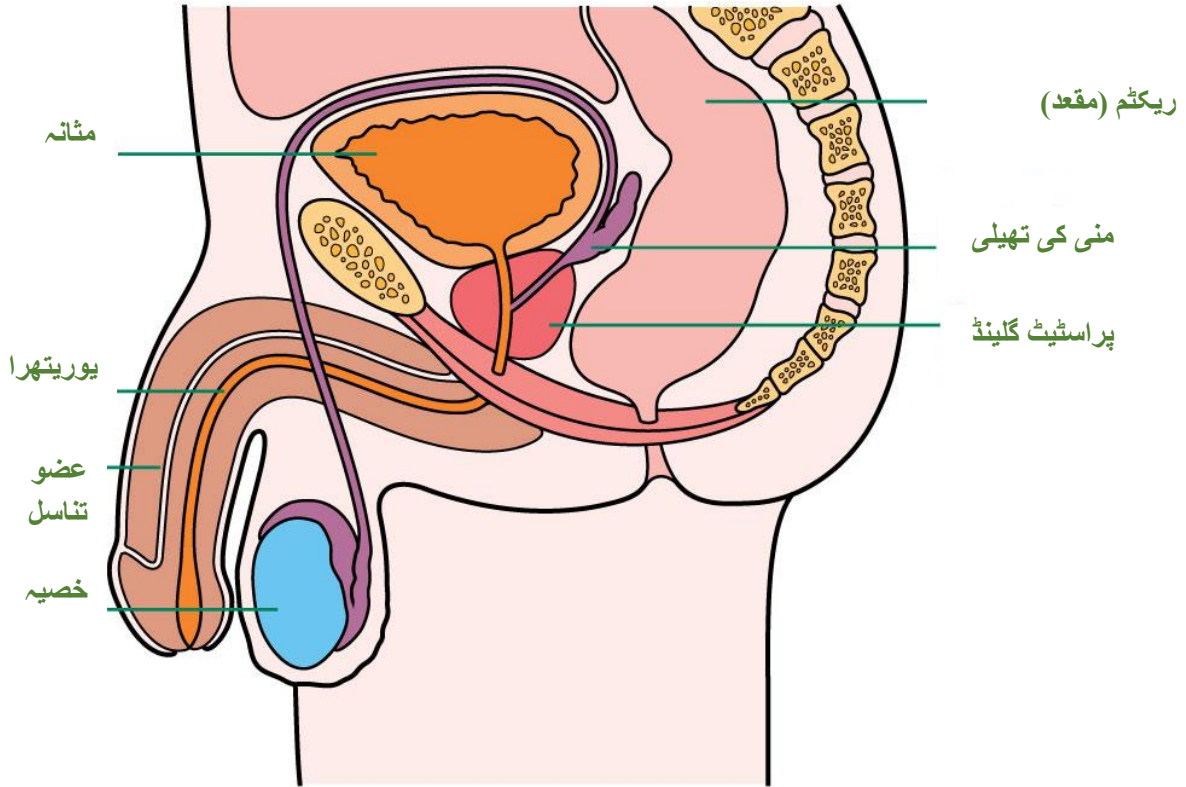
- پراسٹیٹ
- پراسٹیٹ کینسر
- علاج کی منصوبہ بندی کیسے کی جاتی ہے
- اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے بات کرنا
- علاج کے متعلق پوچھنے کے سوالات
- پراسٹیٹ کینسر کے علاج
  - فعال کڑی نگرانی
  - چوکس رہ کر انتظار کرنا
  - سرجری
  - ہائی انٹنسٹی فوکسڈ الٹراساؤنڈ (HIFU)
  - ریڈیوتھراپی
  - ہارمونل تھراپی
  - کیمو تھراپی
- ضمنی اثرات سے نمٹنا
- ایڈوانس پراسٹیٹ کینسر کی علامات کو قابو کرنا
- پیروی کریں
- آپ کے جذبات
- میک ملن (Macmillan) آپ کی کیسے مدد کر سکتی ہے
- الفاظ کی فہرست
- اردو میں مزید معلومات
- حوالہ جات اور تشکر

## پراسٹیٹ

تمام مردوں میں ایک چھوٹا سا غدود پایا جاتا ہے جسے پراسٹیٹ کہا جاتا ہے۔ اس کا سائز ایک اخروٹ کے برابر ہوتا ہے اور یہ عمر کے ساتھ بڑا ہو جاتا ہے۔

پراسٹیٹ بلیڈر سے عضو تناسل تک پیشاب کو لے جانے والی ٹیوب (یوریتھرا) کے پہلے حصے کے گرد موجود ہوتا ہے۔

### [ILLUSTRATION OF MALE REPRODUCTIVE ORGANS]



پراسٹیٹ ایک سفید مائع بناتا ہے جو خصیہ میں پیدا ہونے والے سپرم کے ساتھ مل کر منی بناتا ہے۔ منی میں سپرم کے خلیے ہوتے ہیں۔

مردوں کا جنسی ہارمون ٹیسٹوسٹیرون اس چیز کو کنٹرول کرتا ہے کہ پراسٹیٹ کیسے کام کرے۔ یہ خصیہ میں بنتا ہے۔ ٹیسٹوسٹیرون آپ کی شہوت، ایستادگی کے حصول اور پٹھوں کے بڑھنے کے لیے بھی ذمہ دار ہے۔

پراسٹیٹ ایک پروٹین بھی بناتا ہے، جسے پراسٹیٹ اسپیسفک انٹیجن (PSA) کہا جاتا ہے۔ یہ منی کو زیادہ مائع کی شکل دینے میں مدد دیتا ہے۔

خون کے ایک ٹیسٹ کے ذریعے PSA کی پیمائش کی جا سکتی ہے۔ جب اسے دیگر ٹیسٹوں کے ہمراہ استعمال کیا جاتا ہے، تو یہ ڈاکٹرز کو پراسٹیٹ کینسر کی تشخیص کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔

## پراسٹیٹ کینسر

جسم کے تمام حصے چھوٹے خلیوں سے مل کر بنے ہوتے ہیں۔ پراسٹیٹ کینسر اس وقت ہوتا ہے، جب پراسٹیٹ میں خلیے بے قابو طریقے سے بڑھتے ہیں۔ یہ آخر کار ایک انبار کی شکل میں اکٹھے ہو جاتے ہیں، جسے گلتی کہا جاتا ہے۔

کچھ پراسٹیٹ کینسر آہستہ رفتار سے بڑھتے ہیں، جبکہ دیگر تیزی سے بڑھتے ہیں۔

بعض اوقات پراسٹیٹ کینسر کے خلیے پراسٹیٹ سے نکل کر جسم کے دوسرے حصوں میں پھیل جاتے ہیں۔

پراسٹیٹ کینسر انفیکشن نہیں کرتا اور دوسروں میں منتقل نہیں ہو سکتا۔

### پراسٹیٹ کینسر کسے ہو سکتا ہے

مردوں کی عمر بڑھنے کے ساتھ پراسٹیٹ کینسر کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ یہ 70 سال سے زائد عمر کے مردوں میں زیادہ عام ہے۔ یہ 50 سال سے کم عمر مردوں میں کافی کم ہوتا ہے۔

ہمیں اس کے ہونے کی وجہ معلوم نہیں ہے۔ لیکن خطرے کے کچھ عناصر اس کے ہونے کے امکانات کو بڑھا سکتے ہیں۔ سیاہ فام مردوں میں پراسٹیٹ کینسر کے پیدا ہونے کا کافی زیادہ خطرہ ہوتا ہے اور انہیں عام طور پر نسبتاً کم عمر میں ہی ہو جاتا ہے۔

### پراسٹیٹ کینسر کے مراحل اور درجے

- کینسر کے مرحلے کا مطلب ہے کہ یہ کتنا بڑا ہے اور آیا یہ پھیل چکا ہے یا نہیں۔
- کینسر کے درجے کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ کینسر کتنی جلدی بڑھ سکتا ہے۔

پراسٹیٹ کینسر کو عام طور پر ان مراحل میں تقسیم کیا گیا ہے:

- ابتدائی (مقامی) پراسٹیٹ کینسر – کینسر کے خلیے صرف پراسٹیٹ کے اندر ہوتے ہیں
- مقامی طور پر بڑھا ہوا پراسٹیٹ کینسر – کینسر پراسٹیٹ کے اردگرد موجود بافتوں میں پھیل چکا ہے۔
- بڑھا ہوا (میٹا سٹیٹک) پراسٹیٹ کینسر – کینسر جسم کے کسی دوسرے حصے، عام طور پر ہڈیوں میں پھیل چکا ہے۔

## علاج کی منصوبہ بندی کیسے کی جاتی ہے

آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم آپ کے لیے بہترین علاج کی منصوبہ بندی کرنے کے لیے ملاقات کرے گی۔ آپ کا ڈاکٹر یا نرس اس منصوبے کے بارے میں آپ سے بات کریں گے۔ آپ کا علاج کئی عناصر پر منحصر ہو گا، جیسا کہ:

- کینسر کا مرحلہ اور درجہ
- آپ کی عمر اور عمومی صحت
- علاج کے فوائد اور ممکنہ ضمنی اثرات
- آپ دستیاب علاجوں کے بارے میں سوچتے ہیں۔

## اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے بات کرنا

اپنے کینسر ڈاکٹر یا نرس سے ان علاجوں کے بارے میں بات کرنا اہم ہے، جو آپ کو فراہم کیے جا سکتے ہیں۔ آپ کسی رشتہ دار یا دوست سے بھی بات کر سکتے ہیں۔ بعض اوقات ہو سکتا ہے کہ کینسر کا علاج کرنے کے لیے دو اقسام کے علاج برابر کام کریں۔ آپ سے اس بات کا فیصلہ کرنے کا کہا جا سکتا ہے کہ آپ کے لیے کون سا علاج بہترین ہے۔ آپ کو فیصلہ کرنے سے پہلے کئی مختلف چیزوں کے بارے میں سوچنے کی ضرورت ہو گی، مثلاً ضمنی اثرات۔ آپ کا ڈاکٹر یا نرس بھی مدد کر سکتے ہیں۔

آپ سے بات کرنے کے بعد یہ ظاہر کرنے کے لیے کہ آپ علاج کو سمجھتے ہیں اور اس سے متفق ہیں، آپ کا ڈاکٹر آپ کو ایک فارم پر دستخط کرنا کا کہے گا۔ اسے رضامندی فارم کہا جاتا ہے۔ آپ کا اس وقت تک علاج نہیں کیا جائے گا جب تک آپ اس سے متفق نہیں ہوتے۔

یہ اچھا رہے گا کہ آپ کسی ایسے شخص کو اپنے ہمراہ لے جائیں جو اردو اور انگریزی، دونوں زبانیں بول سکتا ہو۔ آپ کا ہسپتال آپ کے لیے ایک ترجمان کا انتظام کر سکتا ہے۔ اگر آپ کو ایک ترجمان کی ضرورت ہو، تو اپنی ایوانٹمنٹ سے پہلے اپنی نرس کو اس کے بارے میں بتانا اہم ہے۔

## اپنے علاج کے متعلق پوچھنے کے سوالات

- میری تشخیص کا مطلب کیا ہے؟
  - کینسر کا مرحلہ اور درجہ کیا ہے؟
  - کون سے علاج دستیاب ہیں؟
  - ہر علاج کے فوائد، خطرات اور ضمنی اثرات کیا ہیں؟
  - علاج سے میری روزمرہ کی زندگی پر کیا اثر پڑے گا؟
  - میں اپنے احساسات کے بارے میں کس سے بات کر سکتا/سکتی ہوں؟
- ہمارے پاس اردو زبان میں اگر آپ میں کینسر کی تشخیص ہو جانے کے نام سے ایک حقائق نامہ ہے، جو مزید معلومات فراہم کرتا ہے۔ [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) ملاحظہ کریں۔

## پراسٹیٹ کینسر کے علاج

ابتدائی پراسٹیٹ کینسر	متاثرہ مقام پر پیش قدم پراسٹیٹ کینسر	پیش قدم پراسٹیٹ کینسر
فعال کڑی نگرانی	پراسٹیٹ کے لیے ریڈیوتھراپی	ہارمونل تھراپی
چوکس رہ کر انتظار کرنا	ہارمونل تھراپی	کیمو تھراپی
ایک آپریشن (سرجری)، جو پراسٹیٹ کو نکالنے کے لیے کیا جاتا ہے (پراسٹیٹیکٹومی)	چوکس رہ کر انتظار کرنا	علامات، مثلاً درد، کی حالت کو بہتر کرنے کے لیے ریڈیوتھراپی
پراسٹیٹ کے لیے ریڈیوتھراپی	ایک آپریشن (سرجری)، جو کبھی کبھار پراسٹیٹ کو نکالنے کے لیے کیا جاتا ہے (پراسٹیٹیکٹومی)	پیش قدم کینسر کی علامات کو بہتر کرنے کے لیے ایک آپریشن (سرجری)
ہارمونل تھراپی		علامات پر قابو

## فعال کڑی نگرانی

فعال کڑی نگرانی کا مطلب ہے کہ آپ علاج اور اس کے ضمنی اثرات سے بچ سکتے ہیں یا انہیں مؤخر کر سکتے ہیں۔ آپ کا صرف اس صورت میں علاج کیا جائے گا، اگر آپ کا کینسر بڑھ رہا ہو۔ فعال کڑی نگرانی صرف چند مردوں کے لیے ہی موزوں ہوتی ہے، جن کا پراسٹیٹ کینسر ابتدائی مرحلے میں آہستہ سے بڑھ رہا ہو۔

آپ کا ڈاکٹر آپ سے باقاعدگی سے ملاقات کرے گا۔ وہ آپ کا PSA (پراسٹیٹ سپیسیفک انٹیجن) چیک کریں گے اور اس بات کو دیکھنے کے لیے ٹیسٹوں اور اسکینز کے ذریعے آپ کی نگرانی کرتے ہیں، کہ کینسر بڑھ نہ رہا ہو۔ اس میں ایم آر آئی اسکینز اور ممکنہ طور پر بائیاپسی کراوانا شامل ہو سکتا ہے۔

اگر کینسر زیادہ تیزی سے بڑھنا شروع کر دیتا ہے، تو آپ کے ڈاکٹرز کینسر کا علاج کرنے کی کوشش کرنے کے لیے سرجری یا ریڈیوتھراپی کی تجویز کریں گے۔

## چوکس رہ کر انتظار کرنا

کچھ مرد اپنے اسپیشلسٹ کے ساتھ مل کر علاج شروع کرنے سے پہلے انتظار کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں۔ اسے چوکس رہ کر انتظار کرنا کہا جاتا ہے۔ آپ کو یہ اس وجہ سے دی جا سکتی ہے، کہ آپ ریڈیوتھراپی یا سرجری کے لیے موزوں حالت میں نہ ہوں۔ یا یہ اس وجہ سے بھی ہو سکتا ہے کہ آپ نے ریڈیوتھراپی یا سرجری نہ کروانے کا فیصلہ کیا ہو۔

آپ باقاعدگی سے اپنے ڈاکٹر، عام طور پر اپنے جی پی، سے ملتے ہیں۔

اگر اس طرح کی کوئی علامت نظر نہیں آتی کہ کینسر زیادہ تیزی سے بڑھ رہا ہے، تو چوکس رہ کر انتظار کرنا محفوظ ہوتا ہے۔ اگر آپ کو کوئی علامات لاحق ہوں، تو آپ کا ڈاکٹر عام طور پر ایک ہارمونل تھراپی کروانے کے حوالے سے آپ سے بات کرے گا۔

## سرجری

پوری پراسٹیٹ کو نکالنے کے لیے کی جانے والی سرجری کو پراسٹیٹیکٹومی کہا جاتا ہے۔ ایسا کرنے کے مختلف طریقے موجود ہیں۔ اس آپریشن کا مقصد کینسر کے تمام خلیوں سے چھٹکارا حاصل کرنا ہوتا ہے۔ یہ عام طور پر صرف اس وقت کیا جاتا ہے، جب کینسر پراسٹیٹ گلینڈ سے باہر نہ پھیلا ہو۔ آپ کے ڈاکٹر آپ کے لیے مجوزہ بہترین آپریشن اور اس کے ممکنہ ضمنی اثرات کے بارے میں بات کریں گے۔ پراسٹیٹ کی سرجری مخصوص مراکز میں کی جاتی ہے، لہذا ہو سکتا ہے کہ آپ کو ہسپتال جانا پڑ جائے۔

### پراسٹیٹیکٹومی

سرجن پیٹ میں (آنتوں والی جگہ) پر ایک کٹ لگاتا ہے۔ اس کٹ کے ذریعے پورے پراسٹیٹ کو نکال لیا جاتا ہے۔ بعض اوقات ڈاکٹر خصیے اور مقعد کے درمیان کی جگہ پر ایک کٹ کے ذریعے پراسٹیٹ کو نکالتے ہیں۔

### لیپروسکوپک پروسٹیٹیکٹومی (کی بول سرجری)

- اس قسم کے آپریشن میں آپ کا سرجن آپ کے پیٹ (آنتوں) کی جگہ میں ارد گرد چار یا پانچ چھوٹے کٹ (تمام تقریباً 1 سینٹی میٹر کے) لگاتا ہے۔ اس کے بعد، ان چھوٹے زخموں میں سے خصوصی آلات داخل کر کے، وہ پراسٹیٹ کو باہر نکال لیتے ہیں۔

### روبوٹ سے معاونت شدہ لیپروسکوپک پروسٹیٹیکٹومی

یہ اس عمل کو کہتے ہیں، جس میں سرجن روبوٹ والے ہاتھوں والی ایک مشین کو کنٹرول کرتا ہے۔ یہ بہت باریکی کے ساتھ حرکت کر سکتی ہے۔

### ضمنی اثرات

بنیادی ممکنہ ضمنی اثرات ہیں

- پیشاب کے رسنے کے مسائل (پیشاب کا غیر ارادی اخراج)
- ایستادگی کے حصول میں یا برقرار رکھنے میں مسائل (اریکٹائل ڈسفنکشن)۔

آپریشن کے بعد، آپ میں بچے پیدا کرنے کی صلاحیت نہیں ہو گی۔ اگر آپ بچے پیدا کرنا چاہتے ہیں، تو ممکن ہو سکتا ہے کہ آپ آپریشن سے پہلے سپرم محفوظ کر سکیں۔

### دیگر اقسام کی سرجری

بعض اوقات، پیش قدم پراسٹیٹ کینسر کے حامل افراد کا خصیے، جو ٹیسٹوسٹیرون ہارمون بناتا ہے، کے کچھ حصے کو نکالنے کے لیے آپریشن ہوتا ہے۔ اسے آرکیڈیکٹومی کہا جاتا ہے۔ لیکن زیادہ تر مرد اس قسم کی سرجری کروانے کی بجائے ٹیسٹوسٹیرون کے درجات کو کم کرنے کے لیے ادویات لینے کا انتخاب کرتے ہیں۔

### ہائی انٹنسیٹی فوکسڈ الٹراساؤنڈ (HIFU)

ابتدائی مرحلے میں پراسٹیٹ کے کچھ کینسرز کا HIFU علاج کے ذریعے علاج کیا جا سکتا ہے۔ یہ پراسٹیٹ میں یا صرف چھوٹی سی کسی جگہ پر کینسر کے مختلف مقامات کا علاج کر سکتا ہے۔

ڈاکٹر آپ کے مقعد (ریکٹم) میں ایک پروب ڈالے گا، جو الٹراساؤنڈ کی زیادہ توانائی والی ایک بیم پیدا کرتا ہے۔ یہ متاثرہ جگہ کو حرارت دیتا ہے اور کینسر کے خلیوں کو تباہ کرتا ہے۔

## ریڈیوتھراپی

ریڈیوتھراپی کینسر کے علاج کے لیے ہائی انرجی ایکس-ریز کا استعمال کرتی ہے۔ ریڈیوتھراپی لینے کے مختلف طریقے ہیں۔ یہ اکثر جسم کے باہر سے مشین کے ذریعے دی جاتی ہے (بیرونی ریڈیوتھراپی)۔ عام طور پر آپ کو ریڈیوتھراپی ایک بیرونی مریض کے طور پر دی جاتی ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ علاج کے لیے ہسپتال آتے ہیں اور اسی دن گھر واپس چلے جاتے ہیں۔

ابتدائی مرحلے کے یا مقامی طور پر پیش قدم پراسٹیٹ کینسر کے حامل کچھ مردوں کو ایسی ریڈیوتھراپی کروائی جاتی ہے، جو جسم کے اندر سے دی جاتی ہے (اندرونی ریڈیوتھراپی)۔ ڈاکٹرز اسے **ہریکی تھراپی** کہتے ہیں۔ یہ دینے کے 2 طریقے ہیں:

- پراسٹیٹ میں چھوٹے تابکاری دانے ڈالے جاتے ہیں اور وہ وہاں مستقل طور پر رہتے ہیں۔
- پراسٹیٹ میں ڈالی جانے والی پتلی ٹیوبز ایک مشین سے جوڑی جاتی ہیں، جو ایک مختص وقت کے لیے ٹیوبز میں تابکاری مواد بھیجتی ہے۔

پیش قدم پراسٹیٹ کینسر کے حامل مردوں کو اس صورت میں ریڈیوتھراپی دی جا سکتی ہے، اگر کینسر کی وجہ سے انہیں علامات کا سامنا ہو مثلاً ہڈیوں میں درد۔

ریڈیوتھراپی کے بارے میں ہمارے پاس اردو میں ایک حقائق نامہ موجود ہیں۔  
[macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) ملاحظہ کریں۔

### ضمنی اثرات

- علاج والی جگہ پر جلد کا رنگ سرخ یا اگر آپ کی جلد کا رنگ گہرا ہو، تو زیادہ گہرا ہو سکتا ہے۔
- آپ کو زیادہ کثرت سے یا بہت شدت سے پیشاب کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔
- آپ کو **بیچش** کا سامنا ہو سکتا ہے۔
- آپ کو ریڈیوتھراپی کروانے کے 2 سے 5 سال کے بعد ایسنادگی حاصل کرنے میں مسائل کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔

## ہارمونل تھراپی

ٹیسٹوسٹیرون ہارمون پراسٹیٹ کینسر کو بڑھاتا ہے۔ ہارمونل تھراپی جسم میں ٹیسٹوسٹیرونز کے درجات کو کم کرتی ہیں یا اس کو روک دیتی ہیں۔ یہ ٹیکوں یا گولیوں کی صورت میں دی جا سکتی ہیں۔

آپ کو عام طور پر ریڈیوتھراپی سے پہلے یا بعد میں **ہارمونل تھراپی** دی جائے گی۔ اس سے ریڈیوتھراپی بہتر کام کرتی ہے۔ کچھ لوگوں کو کینسر کے واپس آنے کے خطرے کو کم کرنے کے لیے ریڈیوتھراپی کے بعد 2 سے 3 سال تک یہ لینی پڑ سکتی ہے۔

کچھ مردوں کے لیے ہارمونل تھراپی بنیادی علاج بھی ہو سکتا ہے۔

اگر آپ چوکس رہ کر انتظار کر رہے ہوں اور کینسر علامات پیدا کر رہا ہے، تو آپ عام طور پر ہارمونل تھراپی شروع کر دیتے ہیں۔

پیش قدم کینسر کے حامل مردوں کے لیے ہارمونل تھراپی بنیادی علاج ہے۔ یہ:

- کینسر کو چھوٹا کر سکتی ہے
- اس کی بڑھوتری کو آہستہ کر سکتی ہے
- کینسر کی علامات کو کم کر سکتی ہے۔

## ضمنی اثرات

ان میں شامل ہو سکتے ہیں:

- گرمی محسوس ہونا اور پسینے آنا
- جنسی مسائل
- تھکن
- وزن بڑھنا
- ہڈیوں کا پتلا ہونا

## کیمو تھراپی

کیمو تھراپی کینسر مخالف ادویات کا استعمال کر کے کینسر کے خلیات کو تباہ کرتی ہے۔ اسے صرف ایسے پراسٹیٹ کینسر کا علاج کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، جو جسم کے دیگر حصوں میں پھیل چکا ہو۔ یہ ہارمونل تھراپی کے ساتھ یا بعد میں بھی دی جا سکتی ہے۔

ایک نرس آپ کو خون کی کسی نالی میں کیموتھراپی کی ادویات دے گی (درون وریدی)۔ آپ یہ کیموتھراپی ڈے کلینک میں لے سکتے ہیں۔

کیمو تھراپی کی ادویات کی وجہ سے ضمنی اثرات مرتب ہو سکتے ہیں جس سے آپ بیمار محسوس کر سکتے ہیں۔

مختلف ادویات کی وجہ سے مختلف ضمنی اثرات ہو سکتے ہیں۔ ان میں شامل ہیں:

- انفیکشن لاحق ہونے کے امکانات زیادہ ہونا
- تھکن محسوس کرنا
- الٹی یا متلی آنا
- منہ کا دکھنا
- بال گرنا۔

ڈاکٹر آپ کو ممکنہ طور پر ہونے والے ضمنی اثرات اور یہ کہ ان سے کیسے نمٹنا ہے، کے بارے میں آپ سے بات کر سکتا ہے۔ زیادہ تر ضمنی اثرات ادویات کے ساتھ قابو کیے جا سکتے ہیں۔ زیادہ تر ضمنی اثرات کیمو تھراپی کے ختم ہونے کے بعد چلے جاتے ہیں۔

کیموتھراپی کے بارے میں ہمارے پاس اردو میں ایک حقائق نامہ موجود ہیں۔ اس میں آپ کو ممکنہ طور پر لاحق ہو سکنے والے ضمنی اثرات کے بارے میں معلومات موجود ہے۔ [www.macmillan.org.uk/translations](http://www.macmillan.org.uk/translations) ملاحظہ کریں۔

## علاج کے ضمنی اثرات سے نمٹنا

پراسٹیٹ کینسر کے علاج کچھ مشکل اور پریشان کن علامات کا سبب بن سکتے ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کو ممکنہ طور پر ہو سکنے والے ضمنی اثرات کے بارے میں وضاحت کرے گا۔ ہر کسی کو ان تمام ضمنی اثرات لاحق نہیں ہوتے۔ اس کا انحصار آپ کو ملنے والے علاج پر ہوتا ہے۔

ان سے نمٹنے کے مختلف طریقے موجود ہیں۔ ضمنی اثرات کے بارے میں ہمیشہ اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں۔



**جنسی مسائل** - ہو سکتا ہے کہ آپ کو جنسی عمل کی خواہش نہ ہو یہ آپ کو ایستادگی حاصل کرنے یا اسے برقرار رکھنے میں مشکل آئے۔ اسے ایریکٹائل ڈسفنکشن (ED) کہا جاتا ہے۔ آپ کا ڈاکٹر یا نرس آپ کو مشورہ دے سکتے ہیں۔ ایسی ادویات اور دیگر علاج موجود ہیں جو آپ کو ED کے حوالے سے مدد کر سکتے ہیں۔

**مٹانے کے مٹائل** ہو سکتا ہے کہ آپ کو زیادہ کثرت سے پیشاب کرنا پڑے یا پیشاب کے رسنے (غیر ارادی طور پر پیشاب نکلنا) کی شکایت ہو۔ اس مسئلے سے نمٹنے کے کئی طریقے ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر یا نرس آپ کو مشورہ دے سکتے ہیں۔ وہ آپ کو پیشاب کے غیر ارادی اخراج کو منتظم کرنے کے اسپیشلسٹ کی جانب ریفر کر سکتے ہیں۔

**گرمی کے دورے اور پسینے** آپ کے جسم کے علاج کے ساتھ عادی ہونے کے ساتھ یہ کم ہو سکتے ہیں۔ یہ عام طور پر ہارمونل تھراپی سے علاج کے 3 سے 6 مہینے بعد رک جاتے ہیں۔

**چھاتی کی سوجھن یا نرمی** - ہارمونل تھراپی کی مخصوص ادویات اس کی وجہ بن سکتی ہیں۔ کچھ مردوں کو اس سے بچنے کے لیے علاج سے پہلے چھاتی پر ریڈیو تھراپی کی ہلکی خوراک دی جاتی ہے۔ چھاتی کی سوجھن کو کم کرنے کے لیے ٹیموکسیفن کے نام سے ایک ہارمونل دوا بھی دی جا سکتی ہے۔

**تھکاوٹ اور سونے میں دشواری** - گرمی کے دورے سونے میں دشواری پیدا کر سکتے ہیں۔ باقاعدہ جسمانی سرگرمی تھکاوٹ کو کم کرنے میں مدد دے سکتی ہے۔

**مزید میں تبدیلیاں** - کسی قریبی شخص یا کونسلر سے بات کرنا مفید ہو سکتا ہے۔

**وزن بڑھنا (خصوصاً درمیان میں) اور پٹھوں کی طاقت میں کمی** - باقاعدہ جسمانی سرگرمی اور ایک صحت بخش، متوازن غذا اس سے نمٹنے میں مدد دے سکتی ہے۔

**ہڈیوں کا پتلا ہونا (آسٹیوپوروسس)** - یہ طویل مدتی ہارمونل علاج کے ساتھ زیادہ ممکن ہے۔ وزن والی باقاعدہ ورزشیں، مثلاً چلنا، ناچنا، کوہ پیمائی یا ہلکی ویٹ لفٹنگ آپ کی ہڈیوں کو صحت مند رکھنے میں مدد دے سکتی ہے۔

## پیش قدم پراسٹیٹ کینسر کی علامات کو قابو کرنا

اگر کینسر بڑھ جائے، تو آپ کو پیش آنے والی علامات کو قابو کرنے کے کئی طریقے ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر علامات کے حوالے سے مدد دینے کے لیے آپ کو مختلف دوائیں یا علاج دے سکتا ہے۔ اگر علامات بہتر نہ ہوں، تو ہمیشہ اپنے ڈاکٹر کو بتائیں۔

### میکملن ٹائیلٹ کارڈ

اگر آپ کو باہر ہوتے ہوئے فوری طور پر ٹائیلٹ استعمال کرنے کی ضرورت ہو، تو آپ اپنے پاس ایک مفت میکملن ٹائیلٹ کارڈ رکھ سکتے ہیں۔ آپ یہ دکانوں، دفاتر اور کیفے جیسی جگہوں پر دکھا سکتے ہیں۔ ہم امید کرتے ہیں کہ یہ آپ کو ٹائیلٹ تک رسائی حاصل کرنے میں مدد فراہم کرے گا لیکن ہو سکتا ہے کہ یہ ہر جگہ کام نہ کرے۔

آپ میک ملن اسپورٹ لائن (Macmillan Support Line) کو **0808 808 00 00** پر کال کر کے ایک حاصل کر سکتے ہیں۔ یا آپ ہماری ویب سائٹ **be.macmillan.org.uk** پر جا کر اس کا آرڈر کر سکتے ہیں

آپ معذور افراد کے ٹائیلٹ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ بعض اوقات بند ہوتے ہیں۔ آپ کچھ طبی خیراتی اداروں اور کچھ مقامی کونسلوں سے ایک چابی خرید سکتے ہیں۔

## پیروی کریں

آپ کا علاج ختم ہونے کے بعد آپ کے باقاعدہ معائنے اور خون کے ٹیسٹ ہوں گے۔ یہ کئی سالوں تک جاری رہ سکتے ہیں مگر وقت کے ساتھ ان کی کثرت میں کمی ہوتی رہے گی۔

## آپ کے جذبات

جب آپ کو پتہ چلے کہ آپ کو کینسر ہے تو آپ کو بہت دھچکا لگ سکتا ہے اور آپ کے کئی جذبات ہو سکتے ہیں۔ محسوس کرنے کا کوئی اچھا یا برا طریقہ نہیں ہوتا۔ آپ کے جذبات سے نمٹنے کے کئی طریقے موجود ہیں۔ کسی قریبی دوست یا رشتہ دار سے بات کرنا مدد کر سکتا ہے۔ آپ کا ڈاکٹر یا نرس بھی مدد کر سکتے ہیں۔

## میک ملن (Macmillan) آپ کی کیسے مدد کر سکتی ہے

میک ملن (Macmillan) آپ اور آپ کے خاندان کی مدد کے لیے موجود ہے۔ آپ درج ذیل سے مدد حاصل کر سکتے ہیں:

- **میک ملن (Macmillan) سپورٹ لائن (0808 808 00 00)**۔ ہمارے پاس ترجمان موجود ہیں، لہذا آپ ہمارے ساتھ اپنی زبان میں بات کر سکتے ہیں۔ آپ جو زبان استعمال کرنا چاہتے ہیں، ہمیں انگریزی میں صرف اس کا نام بتائیں۔ ہم آپ کے طبی سوالات کے جوابات دے سکتے ہیں، معاشی معاونت کے متعلق معلومات فراہم کر سکتے ہیں یا آپ کے احساسات پر بھی آپ کے ساتھ بات چیت کر سکتے ہیں۔ فون لائن پیر تا جمعہ کھلی ہوتی ہے، صبح 9 تا شام 8 بجے۔
- **میک ملن (Macmillan) کی ویب سائٹ (macmillan.org.uk)**۔ ہماری سائٹ پر کینسر اور کینسر کے ساتھ زندگی گزارنے کے متعلق انگریزی زبان میں کافی معلومات موجود ہے۔ اس کے بارے میں [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) پر دیگر زبانوں میں مزید معلومات موجود ہیں۔
- **معلومات اور مدد کی سروسز**۔ کسی معلوماتی اور مدد کی سروس پر، آپ کسی کینسر اسپورٹ اسپیشلسٹ سے بات کر سکتے ہیں اور تحریری معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔ اپنا قریب ترین مرکز [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) پر تلاش کریں یا ہمیں کال کریں۔ آپ کے ہسپتال میں بھی مرکز موجود ہو سکتا ہے۔
- **مقامی مدد کے گروپ** – مدد کے کسی گروپ میں آپ ایسے دیگر افراد سے بات چیت کر سکتے ہیں جو کینسر سے متاثرہ ہیں۔ اپنے ارد گرد [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) پر جا کر کوئی گروہ تلاش کریں یا ہمیں کال کریں۔
- **میک ملن (Macmillan) آن لائن کمیونٹی** – آپ کینسر سے متاثرہ دیگر لوگوں سے [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community) پر آن لائن بات کر سکتے ہیں۔

## الفاظ کی فہرست

لفظ (اردو)	انگریزی میں	انگریزی میں کیسے کہیں (انگریزی کے لفظ کی نقلِ حرفی)	معنی
پروٹین	Protein	پروٹین	ایک مادہ جو ہمارے جسم کو بڑھنے، کام کرنے اور اپنی مرمت کرنے میں مدد دیتا ہے۔
پیچش	Diarrhoea	ڈائریا	جب آپ کو نرم یا پانی والا پاخانہ آئے۔ آپ کو معمول سے زیادہ یا فوری طور پر ٹائیلٹ استعمال کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ آپ کو پیٹ میں درد ہو سکتی ہے۔
خلیے	Cells	سیل	یہ چھوٹی اینٹوں کی مانند ہوتے ہیں جن سے ہمارے جسم کے اعضاء اور بافتیں بنتی ہیں۔
کیموتھراپی	Chemotherapy	کیموتھراپی	کینسر کا ایک علاج، جو ادویات کے استعمال سے کینسر کے <u>خلیوں</u> کو مارتا ہے۔
گٹھی	Tumour	ٹیومر	<u>خلیوں</u> کا ایک ایسا گروہ، جو غیر معمولی طریقے سے بڑھ رہا ہو۔ یہ غیر معمولی <u>خلیے</u> بڑھنا جاری رکھتے ہیں اور ایک انبار کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔
رضامندی	Consent	کانسینٹ	کسی چیز کے ہونے کے لیے اجازت دینا یا کوئی چیز کرنے پر متفق ہونا
ریڈیوتھراپی	Radiotherapy	ریڈیوتھراپی	کینسر کا ایک علاج، جو کینسر کو تباہ کرنے کے لیے ہائی انرجی شعاعیں، مثلاً ایکسریز، کا استعمال کرتی ہے۔
ہارمونل تھراپی	Hormonal therapy	ہارمونل تھراپی	کینسر کا ایک علاج، جو آپ کے جسم میں موجود <u>ہارمونز</u> کو متاثر کر کے کام کرتا ہے۔
ہارمون	Hormone	ہارمون	جسم کی جانب سے بنایا جانے والا ایک ایسا مادہ جو اعضاء کے کام کرنے کے طریقے کو قابو کرتا ہے۔ ہارمونز مختلف اقسام کے ہوتی ہیں۔

## اردو میں مزید معلومات

ہمارے پاس ان موضوعات پر اردو میں معلومات موجود ہیں:

کینسر کی اقسام	کینسر سے نمٹنا
<ul style="list-style-type: none"><li>• چھاتی کا کینسر</li><li>• بڑی آنت کا کینسر</li><li>• پھیپھڑوں کا کینسر</li><li>• پراسٹیٹ کینسر</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• اگر آپ میں کینسر کی تشخیص ہو جائے - فوری رہنماء کتابچہ</li><li>• بینیفٹس کا دعویٰ کرنا</li><li>• کھانے پینے کے مسائل اور کینسر</li><li>• زندگی کا اختتام</li><li>• مالی معاونت - بینیفٹس</li><li>• مالی امداد - اخراجات میں مدد</li><li>• صحت بخش غذاء</li><li>• تھکاوٹ (تھکن) اور کینسر</li><li>• کینسر کے علاج کے ضمنی اثرات</li><li>• آپ اپنی مدد کرنے کے لیے خود کیا کر سکتے ہیں</li></ul>
<b>علاج</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• کیمو تھراپی</li><li>• ریڈیو تھراپی</li><li>• سرجری</li></ul>	

یہ معلومات ملاحظہ کرنے کے لیے، درج ذیل پر جائیں [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

ہم سے اردو میں بات کریں

آپ میک ملن کو **0808 808 00 00** پر مفت کال کر سکتے ہیں اور ایک ترجمان کے ذریعے ہمارے ساتھ اردو میں بات کر سکتے ہیں۔ آپ ہمارے ساتھ اپنی پریشانیوں اور طبی سوالات کے متعلق گفتگو کر سکتے ہیں۔ کال کرتے وقت، انگریزی زبان میں بس 'اردو' کا نام لیں ('اردو' بولیں)۔

ہم پیر تا جمعہ کھلے ہوتے ہیں، صبح 9 تا رات 8 بجے تک۔

## حوالہ جات اور تشکر

یہ معلومات میک ملن کینسر اسپورٹ (Macmillan Cancer Support) کی کینسر انفارمیشن ڈویلپمنٹ ٹیم کی جانب سے تحریر اور مرتب کی گئی ہیں۔ اس کا اردو میں ترجمہ ایک ٹرانسلیشن کمپنی نے کیا ہے۔

یہ معلومات میک ملن کے کتابچوں انڈرسٹینڈنگ ارلی پراسٹیٹ کینسر، انڈرسٹینڈنگ لوکلی ایڈوانسڈ پراسٹیٹ کینسر اور انڈرسٹینڈنگ ایڈوانسڈ پراسٹیٹ کینسر پر مبنی ہے۔ ہم آپ کو ان کی نقلیں بھیج سکتے ہیں مگر مکمل کتابچے صرف انگریزی میں دستیاب ہیں۔

یہ مواد متعلقہ ماہرین اور ہمارے سینئر میڈیکل ایڈیٹرز ڈاکٹر جم باربر، کنسلٹنٹ کلینیکل آنکالوجسٹ اور ڈاکٹر لیزا پکرننگ، کنسلٹنٹ میڈیکل آنکالوجسٹ کی طرف سے تصدیق شدہ ہے۔

بشکریہ: ڈاکٹر ایلیسن برٹل، کنسلٹنٹ کلینیکل آنکالوجسٹ؛ جین بکر، میک ملن یورولوجی نرس اسپیشلسٹ؛ مسٹر کرسچین براؤن، کنسلٹنٹ یورولوجیکل سرجن؛ شیرن کلوس، پراسٹیٹ نرس اسپیشلسٹ؛ گل ڈیوس، اسپیشلسٹ یورولوجی نرس؛ لوئس ڈاسن، میک ملن یورو آنکالوجی کلینیکل نرس اسپیشلسٹ؛ بین ہرنڈین، پراسٹیٹ نرس اسپیشلسٹ؛ مسٹر گراہم ہولنز، کنسلٹنٹ یورولوجیکل سرجن؛ ڈاکٹر ڈنکین مکلیرن، کنسلٹنٹ کلینیکل آنکالوجسٹ؛ اور پروفیسر جانائہن ویکسمین، پروفیسر آف آنکالوجی

کینسر سے متاثرہ ان لوگوں کا بھی شکریہ جنہوں نے اس معلومات پر نظر ثانی کی۔

ہماری تمام معلومات دستیاب شدہ بہترین ثبوتوں پر مبنی ہے۔ ہمارے استعمال کیے گئے ذرائع کے بارے میں مزید جاننے کے لیے ہم سے [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk) پر رابطہ کریں

MAC15138\_Urdu



مواد پر نظر ثانی: اکتوبر 2018

اگلی نظر ثانی: 2021

ہم یہ یقینی بنانے کے لیے بھرپور کوشش کرتے ہیں کہ ہماری فراہم کردہ معلومات درست ہوں مگر تسلسل کے ساتھ تبدیل ہونے والی طبی تحقیق کی تازہ ترین صورت حال کے پیش نظر ان معلومات پر انحصار نہیں کیا جا سکتا۔ اگر آپ کو اپنی صحت کے حوالے سے کوئی خدشہ ہو، تو آپ کو اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کرنا چاہیے۔ ان معلومات کی غیر درستگی یا فریق ثالث کی معلومات مثلاً ان ویب سائٹس پر موجود معلومات، جن کے ساتھ ہم مربوط ہیں، کی غیر درستگی کی بناء پر ہونے والے کسی طرح کے نقصان کے لیے میک ملن (Macmillan) کوئی ذمہ داری قبول نہیں کر سکتی۔

ہمیں امید ہے کہ آپ ان معلومات کو مفید پائیں گے۔ اگر آپ کے کوئی سوالات ہوں تو ہم آپ کو آپ ہی کی زبان میں بذریعہ فون مدد فراہم کر سکتے ہیں۔ ہماری خدمات مفت ہیں۔ ہمیں اس نمبر پر فون کریں **0808 808 00 00** (پیر تک جمعہ صبح 9 بجے تا شام 8 بجے تک) اور انگریزی میں اپنی ترجیحی زبان بتائیں۔

© میک ملن کینسر اسپورٹ 2018 (Macmillan Cancer Support)۔ انگلینڈ اور ویلز (261017)۔ سکاٹ لینڈ (SC039907) اور دی آئل آف مین میں (604) پر رجسٹر شدہ چیریٹی۔ رجسٹر شدہ دفتر 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ

## Prostate cancer

This information is about how prostate cancer is diagnosed and treated.

Any words that are underlined are explained in the word list at the end. The word list also includes the pronunciation of the words in English.

If you have any questions about this information, ask your doctor or nurse at the hospital where you are having treatment.

You can also call Macmillan Cancer Support on freephone **0808 808 00 00**, Monday to Friday, 9am to 8pm. We have interpreters, so you can speak to us in your own language. When you call us, please tell us in English which language you need (say “xxxxx”).

There is more cancer information in [language] at [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

### This information is about:

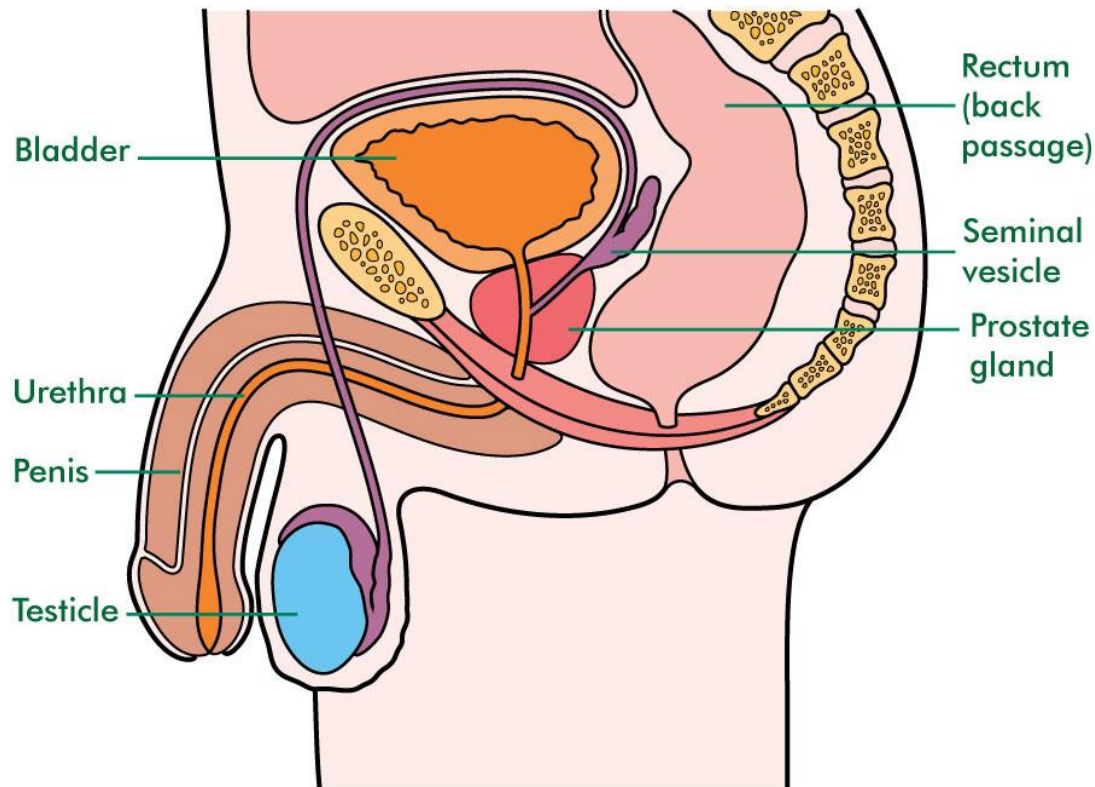
- The prostate
- Prostate cancer
- How treatment is planned
- Talking to your healthcare team
- Questions to ask about treatment
- Treatments for prostate cancer
  - Active surveillance
  - Watchful waiting
  - Surgery
  - High-intensity focused ultrasound (HIFU)
  - Radiotherapy
  - Hormonal therapy
  - Chemotherapy
- Coping with side effects
- Controlling symptoms of advance prostate cancer
- Follow up
- Your feelings
- How Macmillan can help you
- Word list
- More information in [language]
- References and thanks

## The prostate

All men have a small gland called the prostate. It is about the size of a walnut and it gets bigger with age.

The prostate surrounds the first part of the tube (urethra) that carries urine from the bladder to the penis.

[ILLUSTRATION OF MALE REPRODUCTIVE ORGANS]



The prostate makes a white fluid that mixes with sperm from the testicles to make semen. Semen contains sperm cells.

The male sex hormone testosterone controls how the prostate works. It is made in the testicles. Testosterone is responsible for your sex drive, getting an erection and muscle development.

The prostate also makes a protein called prostate-specific antigen (PSA). This helps to make semen more liquid.

PSA can be measured in a blood test. When it is used with other tests the PSA test can help doctors to diagnose prostate cancer.

## Prostate cancer

All parts of the body are made up of tiny cells. Prostate cancer happens when the cells in the prostate grow in an uncontrolled way. They eventually form a lump called a tumour.

Some prostate cancers grow slowly but other prostate cancers grow faster.

Sometimes prostate cancer cells spread outside the prostate to other parts of the body.

Prostate cancer is not infectious and cannot be passed on to other people.

### Who gets prostate cancer

The risk of prostate cancer increases as men get older. It is more common in men over 70. It is much less common in men under 50.

We do not know what causes it. But certain risk factors may increase the chances of getting it. Black men have a much higher risk of developing prostate cancer and usually get it at a younger age.

### Stages and grades of prostate cancer

- The stage of a cancer means how big it is and if it has spread.
- The grade of a cancer is how quickly the cancer may grow.

Prostate cancer is often divided into these stages:

- early (localised) prostate cancer – the cancer cells are only inside the prostate
- locally advanced prostate cancer – the cancer has spread into the tissues around the prostate
- advanced (metastatic) prostate cancer – the cancer has spread to another part of the body, usually to the bones.

## How treatment is planned

Your healthcare team will meet to plan the best treatment for you. Your doctor or nurse will talk to you about this plan. Your treatment will depend on factors, such as:

- the stage and grade of the cancer
- your age and general health
- the benefits of treatment and possible side effects
- what you think about the available treatments.



## Talking to your healthcare team

It is important to talk about the treatments you could have with your cancer doctor or nurse. You may also want to talk to a relative or a friend. Sometimes two treatments may work equally well in treating the cancer. You may be asked to decide on the best treatment for you. You will need to think about different things, such as side effects, before you decide. Your doctor or nurse can help you with this.

After talking with you, your doctor will ask you to sign a form to show that you understand and agree to the treatment. This is called a consent form. You will not have any treatment unless you have agreed to it.

It is a good idea to take someone with you who can speak both [language] and English. Your hospital can arrange an interpreter for you. If you need an interpreter, it is important to tell your nurse before your appointment.

## Questions to ask about your treatment

- What does my diagnosis mean?
- What is the stage and grade of the cancer?
- What treatments are available?
- What are the benefits, risks and side effects of each treatment?
- How will the treatment affect my daily life?
- Who can I talk to about how I am feeling?

We have a factsheet in [language] called **If you are diagnosed with cancer**, which gives more information. Visit [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

## Treatments for prostate cancer

Early prostate cancer	Locally advanced prostate cancer	Advanced prostate cancer
Active surveillance	<u>Radiotherapy</u> to the prostate	<u>Hormonal therapy</u>
Watchful waiting	Hormonal therapy	<u>Chemotherapy</u>
An operation (surgery) to remove the prostate (prostatectomy)	Watchful waiting	Radiotherapy to improve symptoms, such as pain
Radiotherapy to the prostate	Occasionally, an operation (surgery) to remove the prostate (prostatectomy)	An operation (surgery) to improve symptoms of advanced cancer
Hormonal therapy		Symptom control

### Active surveillance

Active surveillance means you can avoid or delay treatment and its side effects. You will only have treatment if the cancer is growing. Active surveillance is only suitable for some men with early prostate cancer that is growing slowly.

Your doctors will see you regularly. They check your PSA (prostate specific antigen) and monitor you with tests and scans to check the cancer is not growing. This may include MRI scans and possibly having a biopsy.

If the cancer starts to grow more quickly, your doctors will recommend surgery or radiotherapy to try to cure the cancer.

### Watchful waiting

Some men decide with their specialists to wait before starting treatment. This is called watchful waiting. You may have this because you are not well enough to have radiotherapy or surgery. Or it may be because you have chosen not to have radiotherapy or surgery.

You see your doctor, usually your GP, regularly.

If there is no sign the cancer is growing more quickly, it is safe to continue with watchful waiting. If you develop symptoms your doctor will usually talk to you about having hormonal therapy.

## **Surgery**

Surgery to remove the whole of the prostate is called a prostatectomy. There are different ways this can be done. This operation aims to get rid of all of the cancer cells. It is usually only done when the cancer has not spread outside the prostate gland. Your doctor will discuss the operation they think is best for you and its possible side effects. Prostate surgery is done in specialist centres so you may have to travel to the hospital.

### **Prostatectomy**

The surgeon makes a cut in the tummy area (abdomen). The whole prostate is removed through the cut. Sometimes they remove the prostate through a cut in the area between the scrotum and the back passage.

### **Laparoscopic prostatectomy (keyhole surgery)**

In this type of operation your surgeon makes four or five small cuts (about 1cm each) in your tummy area (abdomen). They remove the prostate using special instruments that are put through these small cuts.

### **Robotic-assisted laparoscopic prostatectomy**

This is when the surgeon controls a machine with robotic arms. It can move very precisely.

### **Side effects**

The main possible side effects are

- problems with urine leaking (urinary incontinence)
- problems getting or keeping erections (erectile dysfunction).

After the operation you will no longer be able to have children. If you want children, it may be possible to store sperm before your operation.

### **Other types of surgery**

Occasionally, men with advanced prostate cancer have an operation to remove the part of the testicles that make the hormone testosterone. This is called an orchidectomy. But most men choose to have drugs to reduce testosterone levels rather than this type of surgery.

## **High-intensity focused ultrasound (HIFU)**

Some early prostate cancers may be treated with HIFU treatment. It can treat different areas of cancer in the prostate or only a small area.

The doctor puts a probe, which produces a high-energy beam of ultrasound, into your back passage (rectum). It delivers heat to the affected area and destroys the cancer cells.

## Radiotherapy

Radiotherapy uses high-energy x-rays to destroy cancer cells. There are different ways of having radiotherapy. It is often given from outside the body by a machine (external radiotherapy). You usually have radiotherapy as an outpatient. This means you come to hospital for treatment and then go home again that day.

Some men with early or locally advanced prostate cancer have radiotherapy that is given from inside the body (internal radiotherapy). Doctors call this **brachytherapy**. There are 2 ways of giving it:

- small radioactive seeds are placed in the prostate and stay there permanently
- thin tubes placed in the prostate are attached to a machine that sends radioactive material into the tubes for a set time.

Men with advanced prostate cancer can have radiotherapy if the cancer is causing symptoms, such as pain in the bones.

We have a factsheet in [language] about radiotherapy. Visit [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

### Side effects

- The skin in the treated area may become red or darker, if you have dark skin.
- You may need to pass urine more often or urgently.
- You may get diarrhoea.
- You may develop problems getting an erection 2 to 5 years after radiotherapy.

## Hormonal therapy

The hormone testosterone makes prostate cancer grow. Hormonal therapies either reduce testosterone levels in the body or block testosterone. They can be given as tablets or injections.

You will usually have hormonal therapy before or after radiotherapy. It makes radiotherapy work better. Some men may have it for 2 to 3 years after radiotherapy to reduce the risk of the cancer coming back.

For some men hormonal therapy may be the main treatment.

If you are having watchful waiting and the cancer is causing symptoms you usually start hormonal therapy.

Hormonal therapy is the main treatment for men with advanced prostate cancer. It can:

- shrink the cancer
- slow its growth
- reduce the symptoms of cancer.

## Side effects

These can include:

- hot flushes and sweats
- sexual problems
- tiredness
- weight gain
- bone thinning.

## Chemotherapy

Chemotherapy uses anti-cancer drugs to destroy cancer cells. It is only used to treat prostate cancer that has spread to other parts of the body. It can be given either with or after hormonal therapy.

A nurse will give you the chemotherapy drugs into a vein (intravenously). You can have this in the chemotherapy day clinic.

Chemotherapy drugs can cause side effects that make you feel unwell.

Different drugs can cause different side effects. These include:

- being more likely to get an infection
- feeling tired
- feeling sick or being sick
- a sore mouth
- hair loss.

Your doctor can talk to you about the side effects you may have and how to manage them. Most side effects can be controlled with drugs. Most side effects go away when chemotherapy is over.

We have a factsheet in [language] about chemotherapy. This includes information on some of the side effects you may have. Visit [www.macmillan.org.uk/translations](http://www.macmillan.org.uk/translations)

## Coping with treatment side effects

Treatments for prostate cancer can cause some difficult and upsetting side effects. Your doctor will explain the side effects you are likely to have. Not everyone gets all these side effects. It depends on the treatment you have.

There are different ways these can be managed. Always talk to your doctor or nurse about side effects.

**Sexual problems** – you may not want to have sex or find it hard to get or keep an erection. This is called erectile dysfunction (ED). Your doctor or nurse can give you advice. There are drugs and other treatments that can help with ED.

**Bladder problems** – you may need to pass urine more often or have some urine leaking (incontinence). There are different ways of coping with this problem. Your doctor or nurse can give you advice. They can refer you to a specialist in managing incontinence.

**Hot flushes and sweats** – they may reduce as your body gets used to treatment. They usually stop completely 3 to 6 months after treatment with hormonal therapy finishes.

**Breast swelling or tenderness** – certain hormonal therapy drugs may cause this. Some men have low-dose radiotherapy to their chest before treatment to prevent this. A hormonal drug called tamoxifen can also be given to reduce breast swelling.

**Tiredness and difficulty sleeping** – hot flushes may make sleeping difficult. Regular physical activity can help to reduce tiredness.

**Mood changes** – talking to someone close to you or a counsellor may help.

**Weight gain (especially around the middle) and loss of muscle strength** – regular physical activity and a healthy, balanced diet can help to manage this.

**Bone thinning (osteoporosis)** – this is more likely with long-term hormonal treatment. Regular weight-bearing exercises such as walking, dancing, hiking or gentle weight-lifting can help keep your bones healthy.

## **Controlling symptoms of advanced prostate cancer**

If the cancer is advanced, there are lots of ways to control any symptoms you may have. Your doctor can give you different drugs or medicines to help with symptoms. Always tell your doctor if symptoms do not improve.

### **Macmillan toilet card**

If you need to use a toilet urgently when you are out, you can carry a free Macmillan toilet card. You can show this in places such as shops, offices and cafes. We hope it helps you get access to a toilet but it may not work everywhere.

You can get one by calling our Macmillan Support Line on 0808 808 00 00. Or, you can order it on our website at [be.macmillan.org.uk](http://be.macmillan.org.uk)

You can also use disabled toilets. These are sometimes locked. You can buy a key from some health charities and some local councils.

## **Follow up**

After your treatment has finished, you will have regular check-ups and tests. These may continue for several years but will happen less often over time.

## **Your feelings**

You may feel overwhelmed when you are told you have cancer and have many different emotions. There is no right or wrong way to feel. There are many ways to cope with your emotions. Talking to a close friend or relative may help. Your doctor or nurse can help too.

## How Macmillan can help you

Macmillan is here to help you and your family. You can get support from:

- **The Macmillan Support Line (0808 808 00 00).** We have interpreters, so you can speak to us in your language. Just tell us, in English, the language you want to use. We can answer medical questions, give you information about financial support, or talk to you about your feelings. The phone line is open Monday to Friday, 9am to 8pm.
- **The Macmillan website ([macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk)).** Our site has lots of English information about cancer and living with cancer. There is more information in other languages at [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)
- **Information and support services.** At an information and support service, you can talk to a cancer support specialist and get written information. Find your nearest centre at [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) or call us. Your hospital might have a centre.
- **Local support groups** – At a support group you can talk to other people affected by cancer. Find a group near you at [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) or call us.
- **Macmillan Online Community** – You can also talk to other people affected by cancer online at [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community)



## Word list

Word (target language)	In English	How to say in English (transliteration of English word)	Meaning
	Cells		The tiny building blocks that make up the organs and tissues of our body.
	Chemotherapy		A cancer treatment that uses drugs to kill cancer <u>cells</u> .
	Consent		Giving permission for something to happen or agreeing to do something.
	Diarrhoea		When you have soft or watery poo. You might need the toilet more than usual or very urgently. You may also have tummy pain.
	Hormonal therapy		A cancer treatment that works by affecting <u>hormones</u> in the body.
	Hormone		A substance made by the body that controls how organs work. There are different types of hormones.
	Protein		A substance that helps our body to grow, function and repair itself.
	Radiotherapy		A cancer treatment that uses high-energy rays, such as x-rays, to kill cancer.
	Tumour		A group of <u>cells</u> that are growing in an abnormal way. The abnormal <u>cells</u> keep multiplying and form a lump.

## More information in [language]

We have information in [language] about these topics:

<p><b>Types of cancer</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Breast cancer</li><li>• Large bowel cancer</li><li>• Lung cancer</li><li>• Prostate cancer</li></ul> <p><b>Treatments</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chemotherapy</li><li>• Radiotherapy</li><li>• Surgery</li></ul>	<p><b>Coping with cancer</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• If you're diagnosed with cancer – A quick guide</li><li>• Claiming benefits</li><li>• Eating problems and cancer</li><li>• End of life</li><li>• Financial support – benefits</li><li>• Financial support – help with costs</li><li>• Healthy eating</li><li>• Tiredness (fatigue) and cancer</li><li>• Side effects of cancer treatment</li><li>• What you can do to help yourself</li></ul>
---	--

To see this information, go to [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

### Speak to us in [language]

You can call Macmillan free on **0808 808 00 00** and speak to us in [language] through an interpreter. You can talk to us about your worries and medical questions. Just say [language] in English when you call (say “xxxxx”).

We are open Monday to Friday, 9am to 8pm.

## References and thanks

This information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team. It has been translated into [language] by a translation company.

The information included is based on the Macmillan booklets **Understanding early prostate cancer**, **Understanding locally advanced prostate cancer** and **Understanding advanced prostate cancer**. We can send you a copies, but the full booklets are only available in English.

This information has been reviewed by relevant experts and approved by our Senior Medical Editors, Dr Jim Barber, Consultant Clinical Oncologist and Dr Lisa Pickering, Consultant Medical Oncologist.

With thanks to: Dr Alison Birtle, Consultant Clinical Oncologist; Jane Booker, Macmillan Urology Nurse Specialist; Mr Christian Brown, Consultant Urological Surgeon; Sharon Clovis, Prostate Nurse Specialist; Gill Davis, Specialist UrologyNurse; Louise Dawson, Macmillan Uro-oncology Clinical Nurse Specialist; Ben Hearnden, Prostate Nurse Specialist; Mr Graham Hollins, Consultant Urological Surgeon; Dr Duncan McLaren, Consultant Clinical Oncologist; and Professor Jonathan Waxman, Professor of Oncology.

Thanks also to the people affected by cancer who reviewed this information.

All our information is based on the best evidence available. For more information about the sources we use, please contact us at **cancerinformationteam@macmillan.org.uk**

MAC15138\_Language



Content reviewed: October 2018

Next planned review: 2021

We make every effort to ensure that the information we provide is accurate but it should not be relied upon to reflect the current state of medical research, which is constantly changing. If you are concerned about your health, you should consult your doctor. Macmillan cannot accept liability for any loss or damage resulting from any inaccuracy in this information or third-party information such as information on websites to which we link.

© Macmillan Cancer Support 2018. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.