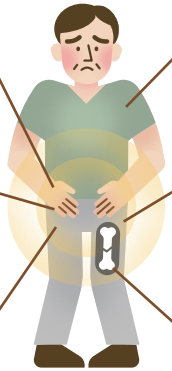
痛，無須獨自承擔

攝護腺癌常見症狀[1]

- 解尿不順與夜尿
- 尿液、精液帶血
- 勃起問題



自我察覺骨轉移[2]

- 休息無法緩解的下背痛
- 髖部持續性疼痛
- 病理性骨折

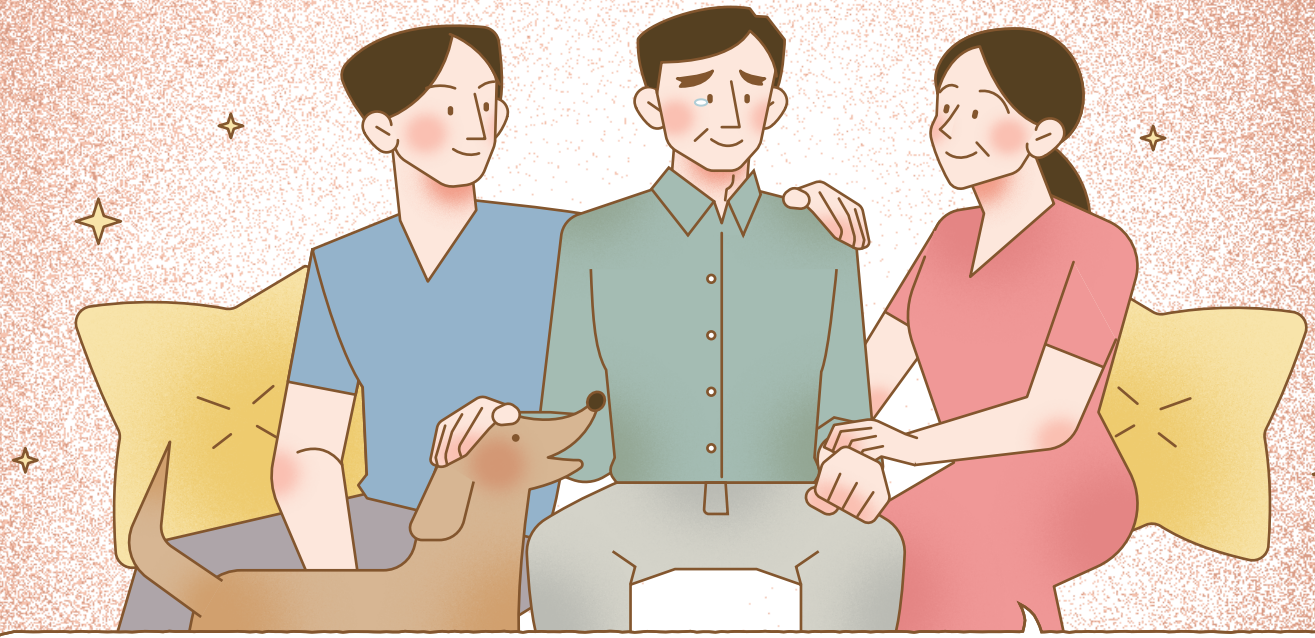
若有以上症狀或惡化情形，請立即告知您的醫療團隊！

參考資料：1.ESMO。病患指南系列，什麼是前列腺癌。2022。; 2.ESMO。病患指南系列，癌症如何影響骨骼健康。2022。

MA-M_DAR-TW-0134-1
Approval Date 11.2024

家庭的巨人也可以勇敢落淚

男性往往是家庭中強大的支柱，生理上的衝擊可能會造成自我認同感的低落[1]，讓我們勇敢面對眞實的情緒



您可以這樣做[2]：向醫療團隊諮詢、向親友或病友傾訴、擬定目標、
練習自我肯定、維持規律生活、運動與飲食

參考資料：1. 癌症希望基金會。希望之路 面對攝護腺癌，2024，十三版。; 2. 衛生福利部屏東醫院。癌症的心理照護，2020。

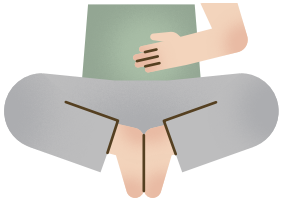
MA-M_DAR-TW-0134-1
Approval Date 11.2024

抗癌生活不「攝」限！照護撇步不藏私

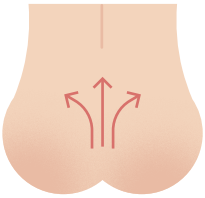
快收慢放運動

一回 10 次，每日 4 回

對於術後尿失禁的狀況，可在傷口癒合後，持續練習提肛運動來改善[1]：

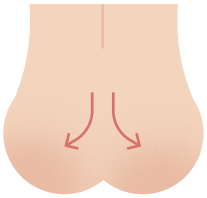


1. 坐躺站姿皆可
2. 手放腹部，保持腹臀、大腿放鬆



3. 呼氣時，快速收縮肛門肌肉，像解便後的內縮感

4. 持續上提骨盆肌肉，維持正常呼吸 5 秒



5. 慢慢放鬆

抗癌是我們的共同課題，您無須獨自承擔！

參考資料：1. 癌症希望基金會。希望之路 面對攝護腺癌，2024，十三版。

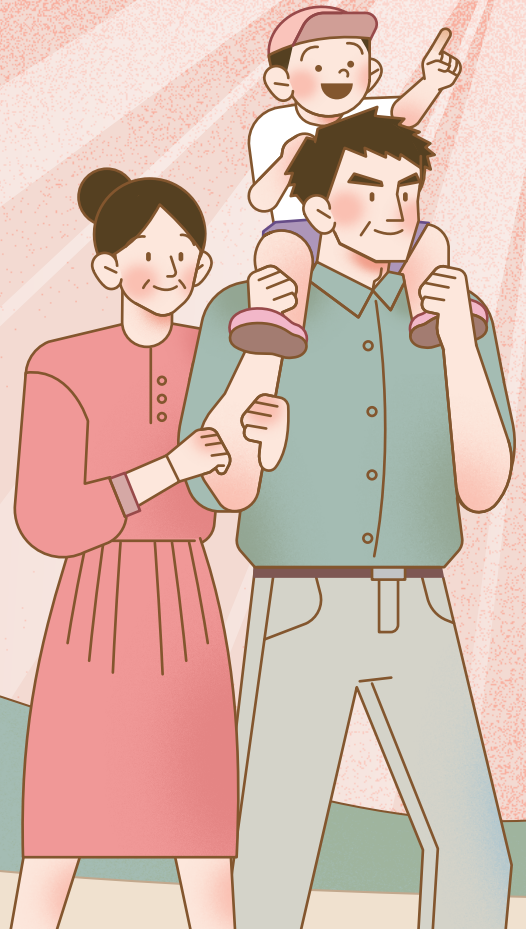
MA-M_DAR-TW-0134-1
Approval Date 11.2024

HOPE

癌症或許改變了您，
但它無法定義您

攝護腺癌知識館	治療新知	聽 Podcast 與癌症和平共存

治療是場旅程，雖有未知，
但我們方向一致



HOPE 癌症希望基金會

BAYER

MA-M_DAR-TW-0134-1
Approval Date 11.2024