



## He aha te matepukupuku?

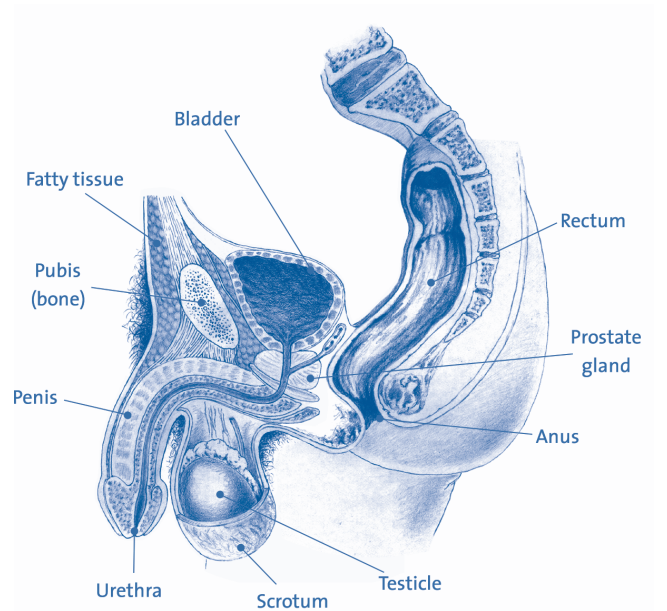
He mate tēnei ka pā ki ngā pūtau (cells) o te tinana. He kaha o tātou tinana ki te mahi pūtau i ngā wā katoa, hei whakahou i ngā pūtau kua kore he kaha, kua mate rānei i ngā wharanga ka pā ki te tinana. Arā ētahi tino momo ira (genes) kei te whakahaere i tēnei mahi:

ko ngā tohu e aki ana i o tātou pūtau kia pēhea te tipu me te whano. Ka ahu katoa mai ngā matepukupuku i ngā tūkinotanga ka pā ki ēnei ira. Kāore e kore ka pā ngā tūkinō nei i roto i te wā o tō tātou oranga engari, ka whiwhi ētahi tāngata i taua ira kua tūkinotia, mai i o rātou mātua i te wā whānau mai rātou.

## Te tīmatatanga o te matepukupuku

I te nuinga o te wā, pai noa iho te tipu me te rauroha haere o ngā pūtau. Heoi anō rā, mēnā kua tūkinotia ētahi, tērā pea, ka āhua rerekē te whanonga. Tērā pea ka tipu hei pukupuku ā, e kīia ana he puku (tumour). Ko ētahi puku ka kīia he marire (kāore e puta te matepukupuku); ko ētahi atu ka kīia he marere (he matepukupuku). Uwhitia ai ngā pukupuku marire e tētahi pōtae, ā, kāore e rauroha ki wāhi kē o te tinana.

Whakaeke ai ngā pukupuku marere ki roto i te kikokiko noho tata ā, tērā pea ka puta he matepukupuku tuarua ki wāhi kē o te tinana, kīia ai tēnei he metastasis. Ki te tipu nui ake te matepukupuku i te rahi o te māhunga o tētahi pine, me tipu anō ōna ake ia toto. Kīia ai ēnei ko te angiogenesis.



## Te Repeure (Prostate gland)

He repe (gland) pakupaku te repeure, āhua 4 henimita te whānui, e kitea ai i roto i te tāne anake. Noho ai te repeure ki raro ake o te tōngāmimi (bladder), me tōna karapoti i te wāhanga o runga te taiawa mimi (urethra) – te ngongo kawē i te mimi mai i te tōngāmimi, me te waitātea mai i ngā repe taihemahema ki waho o te tinana mā te ure. Kei te taiaki taihema o te tāne, te testosterone, te tikanga o te tipu me te whakawhanaketanga o te repeure. Ka hangaia te testosterone i roto i ngā raho (testes, testicles). Ko te tikanga, ka nui te tipu haere o te repeure i te wā pakeke haere ai te tāne. Kia ai tēnei tipu nui ko te benign prostatic hyperplasia (BPH). Konei te take nui e kaha puta ana ngā tohumate roma mimi e kōrerohia ana e ngā tāne e pakeketia haere ana ā, oti rā, iti noa te wā ko te matepukupuku Repeure te take e puta ai ēnei tohumate.

## He aha hoki te matepukupuku repeure?

He puku marere te matepukupuku repeure o te repeure. Kei roto i te repeure ngā matepukupuku repeure ā, kīia ai he matepukupuku tūwāhi.

Kīia ai te matepukupuku ka rauroha ki te kikokiko noho tata, ko te rauroha extracapsular, ā, kua kīia ēnei pukupuku, he tūwāhi whakamua.

He kohinga repe waitinana (lymph) pakupaku e noho tata ana ki te repe tātea, ā, he wāhanga tēnei o te pūnaha waitinana (lymphatic system), tētahi o ngā wawaotanga whakapokenga o te tinana. Tātari ai ngā repe waitinana i ngā kitakita (bacteria) me ērā momo mea kino. Hono ai he kōtuinga waitinana (lymph vessels) iaia tino tūpuhi ki ngā repe waitinana matua kei roto i te puku, i te papatoiake, i te tapatapa, te kakī, me ngā kiekie. Tērā pea ka rauroha mā te pūnaha waitinana, te matepukupuku (metastasis) ka tipu i roto i te repeure ki wāhi kē o te tinana, pērā ki ngā kōiwi.

### He mate nui te matepukupuku repeure?

Putā ai tēnei mate ki roto i ngā tāne, neke atu i te 50 tau te pakeke ā, koinei te matepukupuku nui rawa atu e pā ana ki ngā tāne o Aotearoa. Āwhiwhi ki te 3000 ngā tāne kua kitea kei te mate i te matepukupuku Repeure ki Aotearoa ia tau, ia tau.

### Ngā pūtaka o te matepukupuku repeure

Kāore i te tino mōhiotia te take e puta ai te matepukupuku repeure, heoi anō rā, ka piki te mōrea mō te matepukupuku repeure i te wā pakeke haere ai. Ka piki hoki te mōrea mehemea kua pā kē tēnei mate ki ētahi atu o tō whānau.

Kua puta he paku kōrero taunaki e tautoko ana i te kōrero – ko te kaha o te kai mōmona kararehe tētahi āhua whakapiki i te mōrea o te puta o te matepukupuku repeure. Ahakoa kāore e taea te kōrero motuhake mō tētahi rārangi kai pai rawa atu, e mōhiotia ana te hāngai o te whakaiti i te kai mōmona, te kaha ki te kai huarākau me te huawhenua, me te kitea o te heke o te mōrea o te maha o ngā tahumaero, ā, he tohu nui mō te whakapiki i te hauora.

## Ngā Tohumate

Kāore e puta he tohumate mehemea kāore anō te matepukupuku repeure i rauroha ki wāhi kē o te tinana. He nui ngā tāne pakeke ake i te 50 tau ka whai tohumate ā-mimi, pērā ki:

- te nui ake o ngā wā haere ai ki te wharepaku
- te uaua ki te mimi – te tīmata me te mutu
- te pōturi o te rere o te mimi
- te kaha ake o te oho i ngā pō ki te mimi. I te nuinga o te wā, puta ai ēnei tohumate nā te pēhanga ki runga i te taiawa mimi nā te whakarāhinga o te repeure (he marire, ehara i te marere).

Mēnā ka puta te matepukupuku repeure me te kore o ēnei tohumate, tērā pea ko ngā tohumate tuatahi, ko ngā tohu o te rauroha o te repeure ki wāhi kē o te tinana:

- mamae i te wā mimi ai
- toto kei roto i te mimi
- mamae a raro ake o te tuarā, te hope, ngā rara rānei.

He mea nui kia tirohia ō tohumate e te rata, kia mōhiotia ehara i te matepukupuku.

## Pēhea te whakatau mehemea he matepukupuku repeure?

He maha ngā whakamātautauranga hei whakatau mehemea kei te pāngia koe ki te matepukupuku repeure. Tērā pea ka whakamahia tētahi o ēnei e whai ake nei, te katoa ranei:

### Whakamātautau tero ā-mati (Digital Rectum Examination – DRE)

I te nuinga o te wā ko te whakamātautau tuatahi, ko te whakamātautau i te repeure mā te tero (rectum). Kīia ai tēnei he whakamātautau tero ā-mati.

Ka purua e te rata tōna mati kua ūhia ki te karapu mati, ki roto i tō tero, kātahi ka whāwhā i te pātū tero. Inā ka kitea tētahi mea rerekē, pēra ki te rerekē o te āhua, te kākano (texture) rānei o te repeure, tērā pea ka whakaritea he biopsy.

### Whakamātautau toto (PSA)

Tēra pea ka tangohia he toto ki te titiro mehemea he akiaki paturopi hāngai-repeure (PSA) (prostate-specific antigen). He nui ngā take e puta ai te PSA, tae noa ki te whakarāhinga o te repeure me te pupuhi, te whakapokenga rānei o te repe, heoi anō rā, ko tētahi take e puta ai te PSA kaha rawa, ko te matepukupuku repeure.

Ki te whakaatu mai te whakamātautau PSA kua āhua piki te kaha o te PSA, he tohu tēnei he nui ake te mōrea mōu mō te pānga o te matepukupuku repeure, ki tētahi atu e pai ana tana PSA. Ko te tikanga whānui, ki te kaha ake tō taumata PSA i te tau whā, ka nui ake te mōrea mō te puta o te matepukupuku. Otirā, kāore he māharahara mō te paku piki o te PSA i roto i ngā tāne kua pakeketia.

Mehemea kua puta te matepukupuku, ka whakamahia ngā whakarerekētanga ka kitea i roto i ngā whakamātautau PSA hei aroturuki mehemea kei te pōturi te tipu o te matepukupuku, kei te tere rānei te tipu.

## Whakamātautau tatangi pāorooro (Ultrasound examination) me te biopsy

I roto i te whakamātautau biopsy, ka tangohia he taura kiko mai i te tinana. Mehemea ko te biopsy o te repeure, ka werohia he ngira ki te repeure mā te ārahitanga o tētahi pūwhāwhā (e kīia ai he tatangi pāorooro ā-tero). He pērā te rahi o te pūwhāwhā ki te māpere (middle finger), ā, ko tōna mahi he whakaatu mai i te āhua me te pai o te repeure. Ko te tikanga, ka āhua nui tonu ngā uho kiko ka tangohia mai i ngā wāhanga rerekē o te repe, ka tuku ki te kaimātai tahumaero (pathologist) hei whakamatautau mā te karu whakarahi (microscope). Kāore e kore ka āhua mamae te tangata i muri mai.

Me kōrero ki tō mātanga e pā ana ki te kōwhiringa mō te whakamoe i a koe. He mea nui ngā biopsy kia āhei kōrua ko tō mātanga ki te kōrero mō te maimoa pai mōu.

## Pēhea te whakamārama i te biopsy?

Tirohia ai te kiko ka tangohia i te biopsy ki raro i te karu whakarahi. Mehemea ka kitea he pūtau marere kei roto, ka arotakea mō te whakariri. Kīia ai tēnei momo arotake he māhititanga (grading), ā, i te nuinga o te wā, ka whakamahia ko te Gleason Score i te taha o ngā pūtau hei tūāhua mō te māhiti i te matepukupuku repeure. Mā tō mātanga e whakamahi ēnei pārongo hei whakatau ko tētahi te maimoa pai.

### Gleason Score

Whakarite māhiti ai te pūnaha māhiti a Gleason (mā te tohu o tētahi tau mai i te 1 ki te 5), ki te taha o ngā pūtau whai i te taura nui rawa atu i roto i te matepukupuku, kātahi ka whakarite māhiti anō (1 ki te 4) mō te taura nui rawa atu tuarua. Ko te māhiti 1 te matepukupuku iti ake te kino ā, ko te māhiti 5 te mea kino rawa te matepukupuku. Ka tāpiria ngā tau e rua nei kia puta kote Gleason Score. Ka taea te putanga o te tāpeke, mai i te 2 (1+1) ki te 10 (5+5).

## He aha te tikanga o te Gleason Score?

Ka ine ngā tatauranga i te rerekētanga (differentiation). Koinei te kōrero hauora mō te tata o te āhua o ngā pūtau matepukupuku ki ngā pūtau pai. He rite tonu ngā momo matepukupuku rerekētanga pai ki ngā momo pūtau pai, me tā rātou āhei ki te kawē i ngā mahinga pērā ki ngā pūtau pai. Engari ngā momo pūtau matepukupuku kāore i te pai te rerekētanga, kāore hoki i te pai te mahinga me te anuanu o te āhua. Ko te tikanga, ki te āhua rite ngā pūtau i raro i te karu whakarahi ki ngā mea pai, kei te pōturi ake te tipu.

Mehemea he nui ake te rerekētanga o ngā pūtau ki ngā mea pai, ka nui ake te tau ka puta i runga i te Gleason Score.

### *Ngā Gleason Scores*

**Gleason 2,3,4** –Tata ki ngā pūtau pai, pai te rerekētanga, pōturi te tipu, iti pea te metastasis, iti pea te taumata.

**Gleason 5,6,7** – He whanonga pērā ki ngā pūtau pai, ki ngā pūtau whakariri rānei, he ngāwari te rerekētanga, he ngāwari pea te puta o te metastasis, he māhiti ngāwari.

**Gleason 8,9,10** – Kāore i tino tata te āhua ki ngā pūtau pai, kāore i te pai te rerekētanga, ka kaha ake te puta o te metastasis, he māhiti nui.

## Te arotake i te matepukupuku

He hātepe tēnei mō te arotake i te whānuitanga o te pukupuku. Ka whakamahia te arotakenga o te pukupuku tuatahi mā te whakamātautau tero ā-mati.

Ko ngā pukupuku:

- ka noho ki roto i te Repeure
- kua tīmata rānei te puta tata, arā kua rauroha ki tua atu o te repeure engari kua ki tawhiti o te tinana
- kua metastatic kē rānei, arā, kua rauroha ki wāhi kē o te tinana.

Ahakoia ko tā te Gleason Score e whakaata ana, ko te āhua o te matepukupuku, ka tirohia anō i raro i te karu whakarahi, ko tā te taumata matepukupuku e whakaata ana, ko te wāhi e kitea ai te matepukupuku. Tērā pea ka whakamahia ngā whakamātautau, pērā ki te matawai (scan) kōiwi, ki te matawai CT (computerised tomography), ki te tirotiro mō ngā pukupuku metastatic.

Tērā pea ka hoatuna he tuakitanga pono taikiri papatoiake (pelvic lymph node dissection).

## Maimoatanga

He maha ngā paearu ka whakamahia e tō rata ki te whakarite i te momo maimoa ka taunakitia. Ko ētahi paearu, ko te rahi, ko te nui o te repeure, ko te PSA, ko te wāhi i kitea te matepukupuku.

He nui tonu ngā rerekētanga maimoa ki waenganui i te tāne, tae noa ki tōna pakeke, te wāhanga o te matepukupuku, te taumata o te pukupuku, me te puta o ētahi atu mate hauora nui. Ko ngā kōwhiringa ka whakaarohia e tō rata

- Te tiaki mataara
- Te hāparapara (surgery)
- Haumanu iraruke
- Haumanu taiaki
- He kōwhiringa o ngā mea i runga

I te nuinga o te wā, ka whakahaerehia he maimoa wāwāhi tikanga (hahau rānei) mō ngā tāne i raro ake i te 70 tau te pakeke, mehemea kāore anō i puta te metastases, me te pai o tō rātou hauora. Kāore ngā tāne pakeke ake i te 80 e whai maimoa, i tua atu i ngā matepukupuku whakariri, kei te whakaputa rānei i ngā tohumate. Mō ngā tūroro kei waenganui i te 70 ki te 79 ngā tau, me te pai hoki o tō rātou oranga, tērā pea ka whai kē ētahi tūroro i te kaupapahere, tiaki mataara.

## Te tiaki i te matepukupuku repeure noho tata

### Tiaki mataara

Ki ētahi tūroro pakeke, he pai ake ki a rātou te tiaki mataara. Me whakaaro ēnei tūroro ki tō rātou hauora, te wāhi o te matepukupuku, me te āhua o tōna tipu. Me whakaaro mō te mōrea o te waiho i te maimoa, ki te puta o ngā pānga weriweri i te wā o te maimoatanga.

### Hāparapara (surgery)

Mehemea kāore anō te matepukupuku i rauroha ki tua atu i te repeure, ka taea te tango i te katoa o te repe mā te hāparapara. Kīia ai tēnei he radical (prostatectomy wāwāhi tikanga), ā, whakamahia ai tēnei hei huarahi whakaora i te matepukupuku. Whakamahia te hāparapara mā tētahi motunga ki te puku o raro, ā, ka tangohia te katoa o te repeure mai i te tinana. Ka whakahonoa anō te tōngāmimi ki te taiawa mimi. Me noho te tangata ki te hōhipera mō ngā ra e rima ki te whitu. Ka pai noa iho te hoki ki te kāinga me te mau i tētahi roma mimi mō te toru wiki. Te tikanga, kia pau te ono wiki, ka ora anō te tangata.

### Haumanu Iraruke (radiation therapy)

Whakamahi ai te (haumanu iraruke) i ngā hihī pūngao kaha ki te patu i ngā pūtau matepukupuku ā, tērā pea ka whakamahia tēnei i tua atu i te mahi hāparapara, hei maimoa tāpiri rānei ki te mahi hāparapara. Pai ake tēnei maimoa mēnā kei te noho te matepukupuku ki roto i te repeure anake. Ka taea te whakahāngai i ngā iraruke ki te wāhi o te matepukupuku. Āta maheretia te maimoa kia iti ake te whaipānga ki ngā kiko pai.

Ko te tikanga, ka whāia tēnei maimoa mō ngā wiki āhua maha tonu. Mā te rahi o te matepukupuku me tōna momo e tohu mai te roa o tō maimoa. Tērā pea ka whakamahia te haumanu iraruke hei whakaiti ake i te mamae ka puta nā runga i te matepukupuku tuarua ki ngā

kōiwi, ki te whakapakupaku rānei i ngā hōtaetae i roto i tō pūnaha waitinana, pūnaha mimi rānei. E toru ngā momo haumanu iraruke mō te matepukupuku repeure.

- **Iraruke hihī ā-waho** – ka whakahāngaitia he hihī whakaahua roto, mai i tētahi pūrere kātere rārangi (linear accelerator machine), ki runga i te wāhanga whai i te matepukupuku, ka hoatuna te haumanu ia rā, ia rā, mō ngā rā e rima o te wiki, mō te whitu wiki.
- **Brachytherapy horopeta iti auau** – ka purua he kākano ira rukeruke (radioactive) ki roto i te repeure. Tērā pea ka angitu tēnei maimoa mō ngā pukupuku iti kei roto i te repe. Tērā pea ka whakamahia tēnei maimoa i te taha o tētahi whāinga poto e whai ana i te i te iraruke hihī ā-waho mō ngā tūroro kua kaha rawa te matepukupuku.
- **Brachytherapy horopeta kaha auau** – ka purua he pūwero (ngira) ki roto i te repeure, mā reira ka āhei te rau atu i ngā pū iraruke mō te wā poto, mā roto i ngā pūwero. Whakamahia ai te brachytherapy horopeta kaha i ngā wā katoa whai muri mai i tētahi whāinga poto o te iraruke hihī ā-waho. Kei te wātea te brachytherapy horopeta iti auau i waho anake o te pūnaha hōhipera tūmatanui.

### Maimoa taiaki (hormone treatment) i te taha o te haumanu iraruke

Tērā pea ka hoatuna he maimoa taiaki i te taha o ngā haumanu iraruke. E whakahaeretia ana ētahi whakamātautau haumanu ki te whakawā i ngā painga o tēnei maimoa. E kitea ana ngā huanga tuatahi, he pai tēnei momo maimoa mō te whakaiti i ngā pūtau matepukupuku i te timatatanga o te haumanu iraruke.

### Maimoa mō te matepukupuku repeure wā

Mehemea kua rauroha te matepukupuku, ka kōrero tō rata ki a koe mō ngā maimoa mō ngā raruraru hāngai, puta ai nā runga i te matepukupuku.

## Maimoa taiaki

He hanga tūturu puta noa te taiaki, kei roto i te tinana. Ko tana mahi he tiaki i te tipu me te mahi a ngā pūtau, ā, tērā pea ka taea te whakamahi hei maimoa i te matepukupuku repeure. He mea nui te testosterone taiaki mō te tipu o te matepukupuku repeure nā reira ka taea te whakapōturi, ki te tīngongo i te matepukupuku mā te whakaiti i ngā taumata testosterone o te tinana. He hāngai katoa ngā haumanu taiaki ki te tango i te testosterone taiaki mai i te tinana, ki te whakatāraro (counteract) i te pānga o te taiaki testosterone tāne. He maha ngā momo huarahi:

### Orchidectomy

He hātepe te orchidectomy (ko te orchietomy ki te tuhi Amerika) mō te tango hāparapara i ngā raho mā tētahi motu ki te pūgoro raho. Mā te orchidectomy e aukati ukauka te testosterone mai i te tinana. Ko te pai o te orchidectomy, he tukanga kotahi noa iho, heoi anō rā, ko te taha weriweri, ki te puta he pānga kino, ka noho ukauka aua pānga. Ko ngā mea weriweri ka puta ko te paraheanga (impotence), me te kore hiahia ai.

Ko te putanga o te werawera me te piki o te taumaha tinana ētahi o ngā pānga weriweri.

### Haumanu LHRH

Ko tā te Luteinising Hormone-releasing Hormones (LHRH), he whakaiti ake i te testosterone kei roto i te tinana. Ko te tikanga, ka hoatuna he haumanu LHRH hei werohanga i ia marama, ia 3 marama rānei. He rite ngā pānga weriweri ki ērā o te orchidectomy.

### Haumanu anti-androgen

Ko tā te anti-androgen, he ārai i te mahi a te testosterone ki te whakaata i te matepukupuku. Ko te pai o tēnei momo haumanu, ko te kaha tonu o te tū o te ure me te hiahia ai. I ētahi wā

ka tautokorua ki te taha o tētahi atu momo maimoa taiaki, ahakoa kei te rere ngā pātai mō te whaikiko o tēnei aronga tautokorua, ki tērā i whakaarohia i te wā ki mua.

## Te whakarite whakataunga mō te maimoa

Kei a koe te tikanga ki te tiroiro ki ngā whaihua pai, ki ngā whaihua rerekē ake rānei mehemea ka hoatuna he kōwhiringa maimoa ki a koe, tae noa ki tō kore hiahia whai maimoa mō tēnei wā. Ki te taunaki tō rata i te maimoa kotahi, uiuitia atu kia whakamārama a ia i te tāke kāore ia i kōrero mō ētahi atu kōwhiringa maimoa.

Me tiro ki te mōrea o te kore whai maimoa, me te mōrea o ngā pānga weriweri mai i te taha whai maimoa. Tērā pea ka hiahia tuku pātai pēnei koe ki tō rata: “Ka roa ake taku noho ora ki te whai au i te maimoa?”, Ki te whai rānei au i te maimoa, ka puta te mōrea mō te pai o taku kounga oranga nā runga i ngā pānga weriweri o te maimoa?”, ā, “He kōwhiringa maimoa e wātea ana mōku?”

### Te kōrero me ngā rata

Tērā pea ka hiahia kite koe i tō rata i te maha o ngā wā i mua i tō whakataunga whakamutunga. He uaua tonu ki te pupuri i ngā kōrero katoa, ā, tērā pea ka hoki anō koe ki ētahi o aua pātai. Kei a koe te tikanga ki te mōhio, he aha ngā painga o tētahi maimoa e whakaarohia ana mōu, me te tikanga ki te whakaae atu, ki te whakahē rānei.

### Te kōrero ki ētahi atu

Mutu ana tō kōrero ki tō rata mō ngā kōwhiringa maimoa, tērā pea ka hiahia koe ki te kōrero ki tētahi atu, pērā ki te whānau, ki tētahi hoa rānei, ki ngā tapuhi mātanga, tō rata whānau, te Rōpū Matepukupuku, te tauwhiro (Social Worker) hōhipera, te minita o te hōhipera, tōu ake

minita, pouārahi hāhi rānei, tētahi atu tangata kua whai wheako i te matepukupuku repeure. Mā te kōrero ki ētahi atu e āwhina i a koe ki te whiriwhiri i te huarahi pai hei whāinga mōu.

### **Te uru ki ngā whakamātautau haumanu**

Kei te haere tonu ngā mahi rangahau i te take e puta ai te matepukupuku repeure me ngā huarahi ki te ārai, ki te rapu, me te whakaora i te maimoa. Tērā pea ka puaki tō rata i te whakaaro kia whai koe i tētahi whakamātautau haumanu mō tōu ake momo matepukupuku.

He mea nui ngā whakamātautau haumanu hei pou kimi i ngā maimoa pai rawa atu mō te matepukupuku. Whakahaeretia ai ēnei ki te whakamātautau i ngā maimoa pai ake, ki ngā maimoa e whakahaerehia ana i nāianei. Tini tonu ngā tāngata kua uru ki ngā whakamātautau haumanu whaihua mō te whakapai ake i ngā maimoa matepukupuku, huri noa i te ao. Otirā, kei a koe tonu te tikanga i ngā wā katoa, inā hiahia koe ki te whakauru ki ngā whakamātautau haumanu.

Ki te whakauru koe ki tētahi whakamātautau haumanu, me mārara koe ki ngā take e whakahaerehia ana te whakamātautau haumanu me tōna hāngai ki tō maimoa.

### **Whai muri i te maimoa**

Ka aroturukina auahia koe i te wā o te mate. Ka mutu ana tō maimoa, tērā pea me kaha tonu tō haere kia tirohohia koe. Mā tō rata e whiriwhiri te auau o tō haere kia tirohia koe nā te rerekētanga o tēnā, o tēnā e mate ana. Ā tōna wā, ka iti ake tō haere kia tirohia mēnā kāore i te ara ake anō he raruraru.

## **Tautoko**

### **Tautoko ā-ngakau**

He maha ngā tauhohenga (reactions) rerekē ka puta inā ka mōhio te tāne kua pā he matepukupuku repeure. Ka pōraruru te ngākau, ka tērā te huri. He āhua tēnei ka puta i te nuinga o te wā, ehara i te mea kua takoto he kōrero mō te tika, mō te hē rānei o te putanga ngākau.

He pai te kōrero mō ō kare ā-roto me tō hoa, tō whānau, ō hoa, tētahi poutohutou, tētahi tauwhiro, tētahi tapuhi, tētahi rata, kaimātai hinengaro, ki tō pouārahi hāhi/wairua hoki. Tērā pea he pai ki te kōrero ki ētahi atu tāne whai i te matepukupuku repeure.

I ētahi wā, tērā pea kāore tō whānau me ō hoa e mōhio he aha he kōrero, hei kōrero ki a koe; tērā pea kei te taumaha hoki ō rātou ngākau. Tērā pea ka nui te manawarau o ētahi, ka huri rātou ki te karo i a koe. Tērā pea kei te tiaki kē rātou kia kōrero kē koe mō ōu hiahia i te tuatahi. Tērā pea ka āhei koe ki te kōrero hāngai atu ki a rātou mō ōu hiahia, ki te kōrero rānei ki tētahi o te whānau, tō hoa rānei, hei kawē kōrero mōu.

Me āhei ngā tāngata ka kōrero atu koe, ki te whai wā ki te hoki mai ki a koe me ō rātou pātai, ō rātou wehi rānei – pērā ki a koe. Ka āhei koe ki te āwhina i a rātou kia waia, pērā i tā rātou āwhina i a koe kia waia? Heoi anō rā, kia maumahara, ko ōu hiahia kē te mea nui i te wā e whai ana koe i ngā maimoa. Ki te kore koe e hiahia kōrero, me whāki atu. Ki te hōhā koe i te maha o ngā manuhiri, whāki atu. He pai ake ētahi hoa ki te āwhina ā-ringa, ki te noho noa iho, pahupahu haere ai. He rerekē ngā tāngata katoa.

Kāore e kore ka huri ngā whakahaerenga me ngā kawenga whānau i te wā e puta ai te matepukupuku ki tētahi. Tērā pea ko ia e whiwhi matua ana i ngā moni utu, te tangata kua kore e āhei ki te mahi, kua whakawhirinaki ki ētahi atu.

Tērā pea ka taka ngā mahi ki te hoa, ka mate rānei te hoa āwhina ki te kimi mahi. Ka uaua, kāore e taea rānei, te whai kia rite tonu tō toiora pāpori me ō runaruna.

Ehara te matepukupuku i te takahanga noa iho, nā reira he mea nui ki te maumahara i tēnei, ā, kua hoki e whai kia rite ngā mea katoa ki te wā e pai ana koe. He maha tonu ngā huarahi hei āwhina i a koe, pērā ki:

- te whakarite kai māmā ake te tunu
- te noho pārore ake e pā ana ki ngā paerewa tiaki whare
- te tono i tō whānau kia nui ake te āwhina i a koe mō ngā mahi o te whare.

## Me pēhea au āwhina i a au anō?

He maha ngā tāngata e mahara ana kāore e taea e rātou he aha ka whakamohiotia atu ana kei te pāngia ki te matepukupuku. Kua mahara rātou kua kore ō rātou mana whakahaere, kua paraheahea mō te wā. Heoi anō rā, arā tonu ētahi huarahi whaikiko hei āwhina i a koe.

### Mātairāangi kai me te haumaruru kai (diet and food safety)

Ka āwhina te matairāangi kai kaiora, whārite hoki, kia noho pai ai koe ki tērā e taea ana e koe, me te tū pakari ki ngā pānga weriweri kei te taha o ngā maimoa. He whaikiko ngā tohutohu me ngā tohutaka kei roto i te pukapuka a te Rōpū Matepukupuku e kīia ana ko te *Eating Well/Kia Pai te Kai*.

Waea atu ki tari o te Rōpū Matepukupuku ki tō rohe, me waea atu rānei ki **0800 CANCER (226 237)** mō tētahi tārua o tēnei pukapuka, me tango ake rānei i te paetukutuku [www.cancernz.org.nz](http://www.cancernz.org.nz). Kei te hōhipera tētahi matanga-ō hei āwhina.

He mea nui rawa atu te haumaruru kai mō ngā tūroro matepukupuku, tae noa ki te wā o te maimoa, i te mea kei kaupēhi i te kawenga

ārai mate. Kia noho haumaruru ai te kai, me whai ngā tūroro matepukupuku i ngā aratohu i raro ake nei:

Horoia ō ringaringa i mua i te kai.

- Kia noho mā katoa ngā āhuatanga mō te taka kai, tae noa ki te horoi ringaringa i mua i te taka kai me te horoi i ngā huarākau me ngā huawhenua.
- Me āta nanao i te mīti mata, ika mata, me te heihei mata me te āta horoi i ngā wāhi kua pā atu ēnei kai. Me noho wehe ngā mīti mata i ngā mīti māoa.
- Me kaha te tunu i te mīti, te heihei me te ika, me te inu i te miraka pasteurised me ngā wairanu.
- Kia tere tonu te whakamātao kai hei whakaiti ake i te tipu o te kitakita.
- I ngā wā kai ki roto i ngā wharekai me karo i te kai tērā pea ka whai tāhawahawa kitakita, pērā ki te sushi, ki te mīti mata, ika mata, heihei mata me te hēki mata, tae noa ki ngā kai mai i ngā wāhi kai huamata.
- Whakaritea kia tirohia tō wai mō te kaha o te kitakita i roto, mehemea he māharahara ōu mō te pai o te wai, pērā ki te poka wai.

### Kori tinana

He maha ngā tāngata e kite ana i te pai o te mahi korikori auau. E tohu ana ngā rangahau, ka pai ake te maimoa mō te maha o ngā tāngata mehemea kei te kori tinana rātou.

He mea nui te kimi kori tinana pai mōu. Me kōrero ki tō ngaio hauora mō ētahi whakaaro.

### Ngā haumanu rerekē, tautoko hoki

He kōrero te haumanu rerekē mō ngā maimoa me ngā haumanu kāore i te whai i ngā āhuatanga motuhake mō te maimoa i te tahumaero. Tae noa ki ngā ahuatanga pēnei:

- te acupuncture
- te haumanu pāroretanga/whakamanatūria

- te yoga
- te whakaataata pai
- te whakaoranga wairua/ whakaoranga ahurea
- te toi
- te aromatherapy/te mirimiri.

Kāore e hoatuna ngā huarahi tautoko, huarahi rerekē hei whakaora mate, heoi, tērā pea ka āwhina ki te tiaki i ngā tohumate me te whakapai ake i te toiora. He kīanga ēnei kupu hei kōrero mō te maimoa, mō te haumanu ka whakaratoa hei kōwhiringa haumanu ake, i tua atu i ngā maimoa ōkawa.

Anei ētahi:

- homeopathy
- naturopathy
- amiami hainamana (Chinese herbs).

Whakatairangatia ai ngā maimoa rerekē hei kaupapa whakaoranga matepukupuku. Heoi rā, kāore anō I pono ēnei i te mea kāore anō i whakamātauria ā-pūtaiao, Mehemea i whakamātauria, kua kitea kē kāore he hua.

He mea nui ki te whakamōhio atu i tō rata mehemea kei te whai koe i tētahi maimoa tautoko, rerekē hoki, inā hoki, he takakino mēnā ka whāia i te wā e whai ana koe i tētahi maimoatanga motuhake.

## Te whakapai ake i te mimi turuturu

Tērā pea ka puta he raruraru mimi turuturu mō te tāne i muri mai i te pokanga raho wāwāhi tikanga. He rangitahi noa iho tēnei. Itiiti noa iho ngā tāngata ka raruraru i te mimi turuturu mō te wā roa.

He āwhina pai ngā korikori Kegel e whakamahi ana i ngā uaua o te papatoiake. He nui tonu ngā tāne kua hoki mai te kaha ki te pupuri i te mimi, whai muri mai i te hāparapara repeure.

He pai te tīmata i ngā mahi kori tinana i mua i te tīmatatanga o ngā maimoa kia kore ai e pōraruraru, i te mea ka kōroiroi ngā āhukatanga mō te maha o ngā wiki whaimuri mai.

Uiuitia tō rata, tētahi tapuhi, tētahi kaikōmirimiri rānei e pā ana ki ngā mahi korikori papatoiake i runga i te papa. Kua tū he tapuhi mātanga kaitohutohu mimi turuturu ki ētahi takiwā. Itiiti noa iho ngā tāne e matea ana kia hoki tuarua ki te whakatō sphincter tāwhaiwhai (he katirere) i te mea e ngana ana tonu te raruraru mimi turuturu.

## Hōkakatanga me te matepukupuku repeure

Tērā pea ka puta mai ngā wheako rerekē e pā ana ki ngā āhukatanga ai me te kikiri (fertility). Uiuitia tō rata e pā ana ki ngā āhukatanga tērā pea ka puta mōu.

Whakaarohia rawa te mahi ai ko te mahi ekeke i tō hoa, ā, koinei anake te huarahi ki te whai kia puta te whakahari o te tokomauri (orgasm). Oti rā, ka taea tonu e te tāne te uru ki ngā hononga hōkaka me te whai tokomauri ahakoa kāore i tora te ure, kāore hoki i taea te ekeke. He uaua mō ngā tāne ki te kōrero ki ō rātou hoa i te mea he matakū nō rātou kei ākiritia rātou, heoi anō rā, e hē ana te whakaaro pēnei. He nui ngā taha hanganga o te hononga hōkaka pērā ki te aroha, te pono me ngā wheako maha.

I muri mai i te hāparapara wāwāhi tikanga, i te hāparapara haumanu iraruke rānei, kua kore te tāne e āhei ki te tupere, ki te tuha waitātea, nā reira ka maroke kē te tupere. Ki ētahi, he pai noa iho tēnei, ki ētahi atu kāore i pai te tupere, kāore i kaha te tuha, kāore i roa rawa, ā, kāore hoki i tino reka.

Me whakapakari pūkenga hōu ētahi hoa moe kia taea ai te tupere me te kore ai. Tērā pea ka āhua roa ake te puta o te tupere, nā reira ko te tikanga ka roa ake te wā mō te awhiawhi me te tuku i ngā āhukatanga hōkaka pērā ki te whakapiripiri o ngā tinana.

Me maumahara, ahakoa he aha te maimoa matepukupuku e whai ana koe, ka rongō koe i te pai me te whakahari o ngā mahi pā tinana.

He huarahi anō mō te whakaeke i te paraheanga, tae noa:

- ki ngā taputapu pērā ki te papu hororē (vacuum pumps) ngā rīngi kukutitanga hei āwhina kia noho tora tō ure.
- te maimoa whakapōauau, pērā ki:
- ngā werohanga hāngai ki te ure kia puta ai te tora o te ure o ngā tāne.
- ngā whakapōauau ā-waha pērā ki te Viagra, Cialis me te Levitra rānei ngā kōwhiringa hei kōrero me tō rata. Kāore i te pai kia whakamahia ēnei e ngā tāne e kai ana i ngā rongoa pākawa mō te raruraru manawa.

Mehemea kei te raruraru tonu koe mō te kore āhei ki te ai, me kōrero koe ki tō rata, ā, mehemea he hoa tōu, tērā pea me whai tohutohu hōkaka – uiuitia tō mātanga, tō rata, te tari Rōpū Matepukupuku tata ki a koe mehemea he kaitohutohu kei roto i tō rohe e hāngai ana ki ngā mahi tohutohu ā-hōkaka – pātaitia tō rata, ā, mehemea kei roto koe i tētahi hononga, me kōrero hoki ki tō hoa.

Tērā pea he ratonga tohutohu paraheanga mātanga kei tō rohe hei matapaki i ngā kōwhiringa maimoa. Tērā pea me whakawhirinaki atu koe ki tētahi tāne whai wheako whaimuri i ōna maimoatanga hei āwhina i a koe.

Tērā pea he āwhina te pukapuka a te Manatōpū Matepukupuku e kīia ana ko te Sexuality and Cancer/ Hōkakatanga me te Matepukupuku. Ka taea tēnei mai i te Rōpū Matepukupuku i tō rohe, mā te waea atu rānei ki te nama **0800 CANCER (226 237)**, mā te tango ake rānei mai i tō matou paetukutuku [www.cancernz.org.nz](http://www.cancernz.org.nz).

## Ngā pātai e hiahia ana koe ki te tuku

Kia kaha te tuku pātai. He māmā noa iho te wareware i ngā pātai ka tae atu ana koe ki te kite i tō mātanga, tō tapuhi rānei, nā reira me tuhi kē koe i ō pātai i te wā puta ai, kātahi ka hari i ō tuinga pātai i te wā e haere anō koe ki te whai tohutohu, Anei ētahi pātai tērā pea ka hiahia koe ki te whai:

1. He aha te momo matepukupuku kua pā ki a au?
2. Pēhea rawa te kaha o taku matepukupuku? Kei tēhea wāhanga?
3. He aha te maimoa e whakaarotia ana e koe mō taku matepukupuku?
4. He kōwhiringa maimoa atu anō e wātea ana mōku?
5. He aha ngā mōrea me ngā pānga weriweri i te taha o ngā maimoa?
6. Pēhea te roa o te maimoatanga? Me noho au ki te hōhipera?
7. Mehemea me hoki anō au mō ētahi maimoa, ka pēhea te haere, āhea tīmata ai?
8. E hia te utu mehemea ka huri au ki te whai maimoa i te tūmataiti?
9. He aha te auau o ngā hui tiro tiro i a au, a, ka pēhea te haere?
10. Ka taea tonu e ahau te haere ki te mahi? Ki te kore, āhea rā anō?
11. Ā hea au ka āhei ki te taraiwa anō?
12. Ka puta he painga ki ōku hononga hōkakatanga nā runga i te maimoa?
13. Ka pā he raruraru ki taku paraheatanga nā te maimoa?
14. Ka pā te raruraru mimi turuturu ki a au nā te maimoa?

15. Ki te kore au e hiahia whai maimoa i  
nāianeī, ā kō ake rānei, he aha ngā ratonga  
e wātea ana hei āwhina i a au?
16. He aha ngā raruraru me tūpato au?
17. E hiahia ana ahau kia tirohia e tētahi atu.  
Ka taea e koe te tohu i a au ki tētahi atu?
18. I heke mai te matepukupuku ki a au mai  
i ōku tīpuna?

Mehemea kāore koe i te mārāma ki ētahi  
whakautu, kua e matakū ki te ki:

- “Ka taea e koe te whakamārāma mai anō?”
- “Kāore au i te mārāma ki tō kōrero?”
- “Ka taea e koe te tā pikitia, te tuhi mai  
rānei?”