

攜手同行
康復路

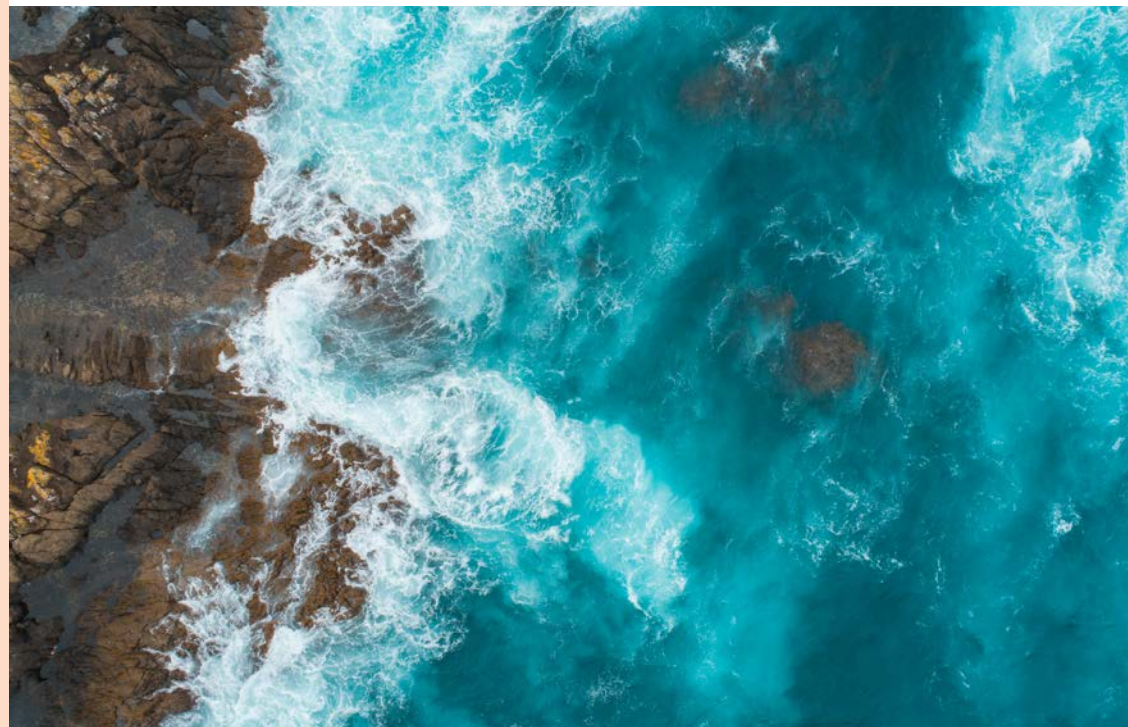
香港防癌會
走過
驚濤駭浪
癌症病人照顧者全面手冊



香港防癌會

HONG KONG ANTI-CANCER SOCIETY

Since 1963



引言

癌症康復者(cancer survivor)即使在治癒後，有部分人依然承受著持續的生理和精神影響之苦，對於這些人，我們需要給予各方面的支援。近年來癌症康復(survivorship)這個議題在社會上越來越重要。

癌症康復者如何適應新的日常生活？

本小冊子將整體性的了解康復者之困惑和在日常生活需要面對的問題，並依以下範圍逐一討論：

第一部份——**身**——生理症狀的控制

第二部份——**心**——心理及情緒的控制

第三部份——**社**——重投家庭及社交生活

第四部份——**靈**——靈性生活

第五部份——**實際事務**



第一部份 **身** 生理症狀的控制

病人在治療癌症之後，雖然能夠克服疾病，但在治療過程中也無可避免地對身體造成一定的影響。在康復之後會面對不同的後遺症，其中有些是短暫的，但有些亦可能是長遠的。我們只要了解問題的本質，和尋找適當的應對方法，便大部分問題都得以解決或舒緩。

以下是一些癌症病人在康復後生理上面對的症狀和建議應對的方法。

(1) 疲倦/記憶及集中力改變

癌症治療結束後的最初幾個月是適應期，病者也許會因治療結束了而感到高興和寬心，但這期間內仍要適應新的日程安排和身體精力水平的改變。病者仍覺得疲倦的原因有很多，癌症治療可令免疫系統變得虛弱、貧血、抑鬱及疼痛。能否回復到患病前的正常狀態可以受許多因素影響。

- * 患的是哪種癌症和接受過什麼治療？
- * 這些事情怎樣影響病者的身體？
- * 對這些改變有什麼感覺及如何應付？

過渡到新的正常生活可能是艱巨的。除感到疲累和不適外，病者也許會對癌症治療所造成的生理或精神改變而感到憂慮。以前輕而易舉的事情，如記住電話號碼、在家附近散步、外出用膳等事，現在可能有困難。病者可能自己也不知道是否會有能力完成曾視為理所當然的事情。



病者讓自己有時間去適應治療後的生活是很重要的，記住人人的情況都不一樣，以及無人能準確預測到病者康復進展如何。醫護團隊及其他康復者可為病者提供資訊和建議，不過最終那經歷是病者自己的。隨著時間過去，病者也許會發覺情況開始改善。有時，改變是那麼漸進的，以致病者沒有察覺它的發生。

適應新日常生活的提示：

- * 有需要時就小睡片刻。
- * 讓家人和朋友知道，病者仍需要他們在家務和購物等方面上幫忙。
- * 與醫療專業人員分享感受和憂慮，尋找緩解的方法。
- * 擬定一天的計劃，只做最重要的事。
- * 飲食要均衡。
- * 如恢復上班，可以的話最初一星期只工作幾小時，然後逐步增加。



(2) 噁心嘔吐

有少部分癌症病者於在治療結束後還會遇到一些副作用，但不用太擔心。這些副作用可稱為後期或長期影響，但會在一段時間後逐漸消退。而會否遇到後期或長期的副作用，將取決於病者患的是哪一種和哪一期癌症，以及接受過什麼治療和身體有什麼反應。

噁心和嘔吐除令病者難受外，也會影響日常生活。可請醫生開方舒緩症狀，並且可改變飲食習慣去緩解症狀：

- * 少食多餐，每天分五至六次進食。
- * 少吃太甜、太肥膩、太鹹和味道強烈的食物。
- * 多攝取水分，不要讓身體太乾燥。



(3) 口腔牙齒問題及吞嚥困難

有些涉及頭頸的癌症治療會令口腔潰瘍或吞嚥困難，病者應注意以下事項：

- * 保持口腔清潔。
- * 避免酒精、酸、辛辣食物和糖果。
- * 多喝水。
- * 戒煙。
- * 把食物剪成細粒或用攪拌機打碎食物成糊狀，選擇濕潤的食物。



(4) 失禁

小便和大便問題可以令人十分苦惱，讓病者難為情和尷尬不已。在治療時，也許會比較容易接受這些不得不忍受的問題。現在熬過去了，可能會較為擔心自己的控制力，因為康復者會恢復工作或者想重新開始慣常的活動，例如外出用膳、購物和旅行。有部分大腸癌和前列腺癌病人會因大便或小便問題而感到苦惱，但大部分的人都能夠找到方法去改善他們的症狀。有些人發覺，按時去小便或改吃其他食物和改變飲水量，這樣做會有幫助。詳情可參閱本會其他小冊子。



(5) 淋巴水腫

淋巴水腫是淋巴液在身體內積聚所造成的腫脹，經常出現於手臂、腿部、面部或頸部。如果淋巴結在手術中被切除了或者遭到電療或癌症本身所損壞，病者就可能會出現淋巴水腫。

淋巴水腫可能在手術後很快便出現，或者在幾個月甚至幾年後才出現。它可以是一種暫時性的或長期的狀況。淋巴水腫的常見症狀包括：

- * 雙臂、腿或身體某部分腫脹起來。
- * 手、手腕、手臂或腳踝的靈活性降低，或有不適的感覺。
- * 穿衣服有困難，例如袖子或褲腳。
- * 戒指、手錶或手鐲有繃緊的感覺(即使體重沒有改變)。
- * 腫脹的部位發紅或變熱，這可能意味了你受到感染。
- * 感染持續不退或不斷在同一部位復發。
- * 皮膚有繃緊的感覺(即使在出現明顯的腫脹之前)。



定時檢查一下自己的身體，看看有沒有變化；如果察覺有這些症狀，要立即告訴醫生。如能及早發現和治療，淋巴水腫是比較容易處理的。請參閱本會「淋巴水腫」小冊子，知悉如何預防淋巴水腫。

(6) 停經

停經是指婦女在 45 至 55 歲間，其時卵巢停止製造雌激素以及月經停止。如果卵巢由於癌症而被切除或盤骨受化療或電療影響，沒有了雌激素可能導致過早停經。過早停經的症狀可能比自然停經更嚴重。對性愛的興趣會減低，可能會有種種症狀，例如：潮熱、體重增加、骨質密度降低、出汗、陰道變得緊和乾、急躁容易發怒或睡眠模式出現改變。如果停經症狀嚴重，可考慮與醫生商量採用什麼方法來幫助控制停經症狀的風險。



(7) 神經系統疾病

有些癌症治療可能損壞神經系統。這種神經受損的情況是稱為神經系統疾病。大部分人首先察覺到神經系統疾病的症狀是雙手和雙腳出現刺痛、灼熱、麻痺、疼痛或肌肉無力，並可能影響觸覺、平衡和步行能力。神經系統疾病也可能令你對熱和冷的敏感度降低。



(8) 骨質疏鬆症

神經系統疾病的症狀可能很輕微。在較為惡劣的情況下它們能影響日常活動和生活質素。舉例來說，發生在你雙腳或雙手的神經系統疾病也許會令到你駕駛車輛時出現危險。

在某些情況下，神經系統疾病是可以完全治癒的，然而康復往往需要一段長時間。有時候，症狀會改善，但永遠不會完全消失。即使那狀況是永久性的，你仍然可以從舒緩症狀的治療中得益。治療方法包括藥物、外用藥膏及止痛藥貼、針灸、物理治療及運動等。你可向醫護團隊詢問有關用運動和生活方式來改善神經受損的症狀。

日常生活中的小提示

- * 在家中安裝特別的設備，例如扶手和夜燈以防跌倒。
- * 小心使用刀、剪刀或其他鋒利物件。
- * 拿掉可能會絆倒的地毯或鬆散電線。
- * 浴缸鋪上浴室防滑墊。可能要安裝扶手或淋浴椅。
- * 步行時使用手杖或其他器具來穩住自己。
- * 穿防滑有膠底的鞋。
- * 避開極端的溫度。為免灼傷，不要徒手檢查洗澡水或食物的溫度，而要用溫度計和戴手套。可能的話，把熱水爐的溫度設定調低。
- * 如果感到軟弱無力或失去平衡感，可選較為安全的運動，例如踏靠背式健身單車。



有些癌症康復者可能會患上骨質疏鬆症。這種病會使骨骼更容易折斷(骨折)。骨質疏鬆症可以存在多年而無症狀，你可能要到折斷骨頭才知道自己患了這種病。

某幾類癌症或癌症治療可能增加患上骨質疏鬆症的風險。詢問醫生有關：

- * 你患上骨質疏鬆症的風險
- * 接受骨密度 bone mineral density (BMD) 檢測

正常骨質



骨質疏鬆



(9) 疼痛

有些癌症康復者在治療結束後仍會感到疼痛。不過久而久之，隨著身體恢復健康，你可能會發覺疼痛減輕。

雖然某些疼痛是長期的，但通常有方法可加以控制。如果感到痛，即使醫護團隊沒有問及，也要立即告訴他們。即使醫生無法完全消除疼痛，他們也總能找到辦法去減輕它。

他們會處方鎮痛或抗抑鬱藥，或建議其他方法，例如物理治療、熱敷和冷敷、按摩、針灸及放鬆技巧。

如何向醫生表達疼痛的提示：

- * 疼痛的時間：是整天都痛還是某個時間痛。
- * 疼痛的部位：是某部位還是多部位，痛的程度是否一樣。
- * 疼痛的感受：是尖銳的痛還是麻痺的痛等。
- * 日常生活的影響：是行動困難還是不太舒服。



(10) 失眠

疼痛及壓力等因素會影響康復者的睡眠，可參考以下提示去紓解失眠問題：

- * 減少噪音、調暗室內照明、開暖氣或冷氣或用枕頭支撐身體。
- * 穿舒適柔軟的睡衣。
- * 睡前沐浴。
- * 少喝含咖啡因的飲料，如咖啡及紅茶。
- * 可與醫生商量處方可改善睡眠的藥物。



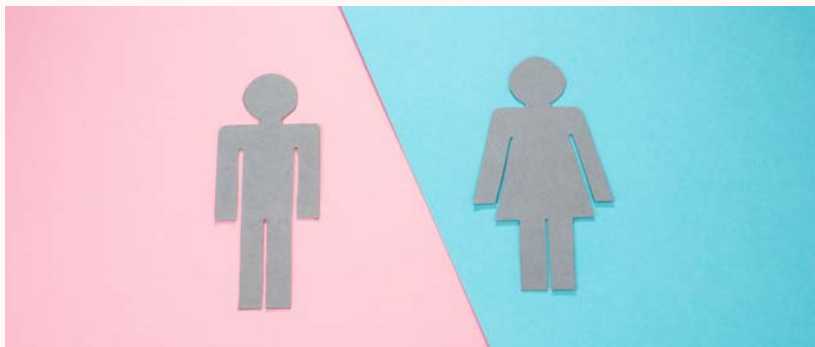
(11) 性生活的改變

癌症及其治療可能影響你的性能力或慾望。這可能是很多情況造成的，例如疼痛或其他副作用。有些人是太累了，以致不想到性愛，而另一些人就可能會因為身體外貌或運作起了變化，而感到苦惱或難為情。這些身體形象方面的憂慮及其對性慾的影響是十分常見的。

在女性方面，荷爾蒙治療、盤腔手術或電療，以及過早停經，都可能改變陰道的大小，引致陰道乾燥，令到造愛時有困難或是疼痛。這些治療也可能令性慾降低。

曾接受手術(例如前列腺癌或結腸/直腸癌的手術)的男性可能會有勃起或射精時有困難。這些副作用可能會隨著時間過去而消失，而另一些就可能是永久的。

性生活方面的改變初時可能很難面對，這些改變可能使康復者苦惱或生氣。與伴侶坦誠傾談你的感受，並告訴對方如何有良好的感覺。也可找輔導員、心理學家或性治療師談談。這些專業人員可幫助康復者說出自己的問題，解決憂慮，以及想出新方法幫助你和伴侶一起找到樂趣。



(12) 說話能力退化

某些癌症如鼻咽癌，以及癌症治療過程可能影響你說話的能力，或者你說某些字可能會含糊不清。有時候，言語能力方面的改變可能更為嚴重，以致別人不能很容易明白你想說什麼。這些改變可能是暫時的或永久的。

失去清楚說話的能力或變得完全不能說話，即使是暫時性的，也可能使人驚恐和沮喪，尤其是好像無法將自己的意思表達清楚。這可能會令康復者不能或不想再參與社交場合。也許應該把這方面的資料寫在卡上，當你口齒不清時，可以拿出來給別人看。

語言治療可幫助康復者學習應付這些改變，及盡可能清晰地和有效地與人溝通。語言治療很多時會涉及做運動，以改善口和舌活動的範圍和力量，或者它會幫助找到發音的新方法。



(13) 對有可能復發或患二次(新)癌症的焦慮

病人雖然已完成療程，但卻可能成為驚弓之鳥，經常擔心自己會不會復發或患上另一種癌症。這種感覺是可以理解的，但會建議康復者應該心寬一點，不要想太多了。

與醫生談談個人風險因素，如生活方式和個人及家庭病史。查詢有關某些種類的癌症的篩查計劃，以及作為癌症康復者，是否應該比一般人早一點或頻密一點接受篩查，這是十分重要的。不過每種癌症的篩查方法利弊各異，接受前應考慮明白當中利弊。

- * 好處是能及早發現癌病，有助提高治療成效。而且對付較早期的癌病時，可採用較溫和的療法減少副作用。
- * 不利之處是有些癌病的生長速度甚緩慢，年老患者可能於有生之年仍未發病，所以測試發現早期癌變反而帶來不必要的治療副作用和心理負擔。另外檢查的手段也伴隨風險，例如檢查有曝露在x-光的輻射，內窺鏡檢查有刺穿內臟的危險，乳房造影檢查引致疼痛等。



整體應對方法

以下是一些建議：

(1) 康復者應該整理和保存好自己的健康記錄

隨著時間流逝，康復者很難記得確診和治療癌症的細節。制訂個人健康記錄清楚記下這些重要資料，對跟進病情的醫生有很大幫助。個人健康記錄通常包括以下各方面的資料：

- * 確診的日期和檢驗結果。
- * 患的是哪一種癌症，包括組織/細胞種類、分期和等級。
- * 接受過什麼種類的治療及在何時接受，包括藥物名稱和劑量。
- * 在治療期間的相關醫療結果，例如副作用。
- * 在治療期間為你提供的支援服務。
- * 醫護團隊的聯絡資料。
- * 電子健康記錄系統：以病人為本的電子互通平台，讓獲授權的公私營醫護機構取覽和互通參與。



除了製作以往接受過的治療的記錄之外，也應蒐集有關將來會需要的跟進醫療的資料。跟進護理計劃是為癌症康復者提供的一份詳細摘要，內容應包括：

- * 覆診時間表。
- * 跟進驗血、X光檢查、CT掃描、磁力共振MRI及其他檢驗的時間表。
- * 關於癌症復發及要留意什麼跡象或症狀的資料。
- * 關於治療的長期副作用的資料。
- * 健康生活方面的建議，包括恆常運動和健康飲食。

(2) 做適度、定時的運動



適度、定時的運動(例如緩步跑、散步、太極或瑜伽)對癌症康復者有很多好處。它可以：

- * 增強你的自信心及減低焦慮和抑鬱。
- * 減輕疲倦、噁心和疼痛等副作用。
- * 幫助你恢復在治療期間可能失去了的體力。
- * 幫助你達到或保持健康的體重。
- * 改善心臟健康及減低你患二型糖尿病的風險。
- * 改善你的生活質素。

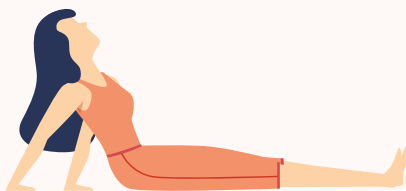
(3) 注意健康飲食

研究顯示，在癌症治療後保持恆常運動，可有助降低癌症復發的風險。

幾乎任何體育活動都可按康復者的體能程度來調整，重要的是選擇喜歡的活動。最初也許會嘗試步行，以增進體力和耐力。如果在康復期間需要臥床休息，即使是舒展或活動手腳等輕鬆動作也能幫助保持靈活、舒緩肌肉緊張。最後，嘗試起床以及在房子周圍走動一下，努力達到的目標是每天適度活動大約 30 分鐘。適度的體能活動包括緩步跑、太極或帶氧健身操等活動，不過也可能包括做簡單家務。可以分開 3 次來做帶氧健身操，每次 10 分鐘，從而達到每天 30 分鐘這個整體目標。

進行恆常運動的提示：

- * 開始之前先與醫生或護士談談。以較為溫和的運動開始，例如散步、舒展身體和游泳。不過如果打算恢復一些劇烈的活動，就必須讓醫生知道。
- * 設法在精力水平最高的時候做運動。
- * 天氣欠佳時，找個室內地方來散步，例如區內的購物商場。
- * 找個運動伙伴或小組。與其他人一起做運動，可以保持積極性，並且提供一些友善的支持。與一起經歷治療的人或互助小組的成員一起去運動，更容易持續。



改變飲食習慣可能不容易，而長期堅守這些改變就更加困難。許多營養師可與康復者建議食物的選擇，並幫助你建立一個健康飲食的計劃。經過一段時間之後，以及在得到支持和經過實踐下，這些新的習慣應該變得較為容易。

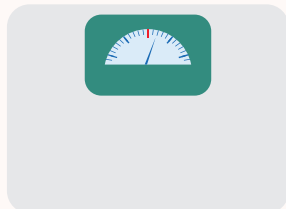


- * 多吃蔬菜水果對癌症康復者有很多好處。不同的蔬果功效有別，所以我們每天應吃不同顏色和種類的蔬果以達最佳效果。
- * 每日應進食五份蔬菜和水果(日日二加三)。即每日吃兩份蔬菜加三份水果，或三份蔬菜加兩份水果。一份菜等於半飯碗菜，一份水果等如一中型生果。
- * 避免食用高熱量密度的食物和高糖飲品。高熱量密度食物是指每 100 克含超過 225-275 卡路里的食物，如朱古力，薯條，炸雞等。少吃高脂，高糖和高熱量的食物，有助減低過重或肥胖的風險。
- * 少吃紅肉(牛，豬及羊肉)和加工肉類(指煙燻、鹽醃或有添加防腐劑的食物，包括火腿，煙肉，臘腸等)。
- * 節制飲酒，若有需要，男士每天不宜飲多過兩杯，女士不多於一杯(一杯約等如 280 毫升啤酒或 125 毫升餐酒)。

(4) 維持健康的體重

保持健康的體重是康復者的健康生活的一個重要部分，它能夠：

- * 使康復者感覺好些
- * 提高自尊心
- * 幫助恢復體力和對抗感染



在癌症治療後保持健康的體重，有助預防患上其他疾病如二型糖尿病和心臟病，另外也可減低出現某些癌症的風險。可是因為曾接受癌症治療，可能更難去保持健康的體重。舉例來說，某種化療、類固醇和荷爾蒙療法可導致體重增加。有時候，即使治療結束了而康復者恢復以前的飲食習慣，那些增加了的體重也不會消失。若康復者很累，可能會因為無法經常活動而增加體重。另一些癌症康復者的問題剛剛相反，可能會因為很難咀嚼和吞嚥而體重減輕。癌症康復者可能會發覺，慣常用來減輕或增加體重的方法未必奏效。如果在癌症治療後有體重方面的問題，要對自己有耐性，知道自己不是唯一有這樣問題的人。尋找能夠控制的正面情況，例如吃有益健康的食物及盡量經常活動。也可見註冊營養師，討論一下的食物選擇，及幫助制訂一個會奏效的食物計劃，目標是將體重維持在理想的體重指標 (Body Mass Index)。東方人的理想 BMI 約在 18.5 至 22.9 間。

$BMI = 54 \text{ kg (體重)} / 1.6 \times 1.6 \text{ M (高度平方)} = 21$

量度腰圍也是另一個評估風險的方法。

女士的腰圍最好不超過 80cm 或 31.5 吋，

而男士最好不超過 90cm 或 35.5 吋。

(5) 戒煙

癌症康復者不應吸煙的原因有很多：

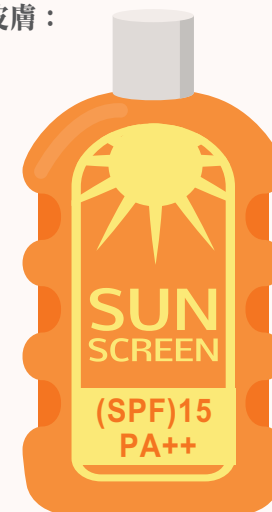
- * 研究顯示，吸煙可增加同一部位或身體其他地方患不同的癌症的機會。
- * 戒煙可幫助你從手術中更快康復。
- * 在任可情況下都不應吸煙，因為煙草是第一級致癌物。



(6) 保護自己不受陽光曝曬

有些癌症治療，包括電療和化療，可能令皮膚對陽光更敏感。這種更敏感的情況可能持續一段時間，所以要保護皮膚：

- * 避免在上午 11 時至下午 3 時進行長時間戶外活動，因這段時間的紫外光最具損害性。
- * 尋找陰涼處，穿著寬身長袖衫褲和戴闊邊帽來遮蔽身體，並記住要戴太陽眼鏡。
- * 使用防曬系數至少 (SPF)15 及 PA++ 的防曬乳液才曬太陽。



(7) 確保有足夠的優質睡眠

睡眠對一個人的健康是極其重要的，如果睡得不夠人不但會疲累，情緒也可能會受到影響。如果病人在康復後能夠持續睡得好、吃得好，情緒必定會健康。失眠是心理現象，焦慮、擔憂等會影響睡眠質素。建議康復者盡量放寬心情，有需要可諮詢專業意見。

