
目錄

篇章	題目	頁數
第一章	甚麼是癌症？	2 - 5
第二章	放射治療	6 - 15
第三章	化學治療（化療）	16 - 24
第四章	癌症療理期間的適當營養	25 - 30
第五章	面對現實 - 克服癌症	31 - 38
第六章	流傳中國的健康輔助方法	39

第一章 甚麼是癌症？

甚麼是癌症？

癌症是由於不正常的細胞無規則地生長而引起的一組疾病的總稱。病態的細胞會形成腫塊，這些腫塊稱為腫瘤。腫瘤可分為良性（非癌）或惡性（癌）兩種。惡性腫瘤侵入並毀滅鄰近的組織及器官，並能擴散到身體其它的部位。

癌症常識

許多人對癌症都有一些了解，但是都不願面對這種疾病，同時也不知如何去應付。

早期發現的癌症，治療效果比較成功。現時的癌症存活率比以前高得多，因為定期檢查身體和留意癌症早期的警號，是癌症存活率提高的主要原因。

常見的癌症和徵狀是什麼？

- 肺：長期咳嗽不愈，咳嗽有血，呼吸短促。
- 胸：乳房有腫塊，乳房形狀改變，乳頭有分泌物。
- 結腸和直腸：大便習慣改變，直腸出血，大便中有血，呈鮮紅或黑色。
- 前列腺(男性)：小便困難或小便時疼痛，小便頻繁，特別在夜間。
- 子宮，卵巢，子宮頸(婦女)：更年期後出血，陰道有異常的分泌物，腹部增大，性交時疼痛。
- 肝：腹部右上部份有脹滿或下墜的感覺，偶有黃疸出現或肝脹大引致疼痛，有時病人或醫生意外地發現瘤，有時在作例行全身檢查時發現，腫塊多位於腹部的右上部。
- 鼻咽癌：
 - 鼻：呼吸阻塞，流膿，出血。
 - 耳：聽覺漸失或完全失去，耳鳴、耳痛、流膿。
 - 頸：有一個或數個腫塊。
 - 喉：聲音沙啞或吞嚥困難。

- 皮膚：傷口不易愈合，疣或痣的形狀，大小或顏色起變化，皮膚上突然出現痣。

如果發現有以上任何徵狀怎麼辦？

如果發現有上述的徵狀，應立即與醫生聯絡，不要拖延。這些徵狀有可能是因其他疾病引致而不是癌症。請記住，疼痛通常不是癌症的早期警號。

並有些人誤認為這些症狀是因年老所致，因此不加以理會，以為這些症狀並不重要而不告訴醫生。如有任何問題都要請教醫生。在見醫生前先把問題寫下來，見醫生時，也要把醫生的話記下來。

應該做哪一些常規檢查？

醫生會根據你的年齡、性別、病史及家庭成員的病史來建議你應做那一些檢查，以及檢查的頻密次數。如果你過去曾患癌症，或家中成員患有癌症，又或者患過其他疾病，檢查次數就應頻密些。

- 大便隱血試驗：收集一個或數個大便樣本，檢查大便中是否有隱血。大便中含血可能是直腸或結腸癌的症狀。醫生會給你簡單的收集大便工具(檢驗腸癌抹片)，可以在家中收集大便，然後郵寄或送回醫生的診所。
- 直腸檢查：醫生用帶上手套的手指為你檢查直腸，可以檢測男性的前列腺腫瘤或男女性的直腸腫瘤。
 - 乙狀結腸鏡檢：用一種特殊的儀器檢查直腸和部份的結腸。
 - 大腸鏡檢查：類似乙狀結腸鏡檢查，可觀看整段結腸也可在同時取出息肉作進一步的化驗。
 - 鋇餐灌腸檢查：這檢查是將鋇劑灌滿腸道，然後照X光。
 - 前列腺抗體驗血檢查：此測檢是用來測量血裏面前列腺抗體的指數。指數越高，患前列腺癌的機會越大。
 - 骨盆部檢查和塗片試驗：骨盆部檢查是檢查婦女的生殖器官。醫生用一個細小的儀器以及帶有手套的手指檢查陰道、子宮和卵巢。通常亦會同時做一個塗片試驗。塗片試驗是從子宮頸處取下一些細胞，置之顯微鏡下檢查一下這些細胞是否異常。接受塗片試驗是不會感受到痛苦的。
 - 乳部X光檢查和專業性乳部檢查：乳部X光檢查是一種使用低能量X光射線來測檢乳癌的一種方法。專業性乳部檢查是由醫療人員(醫生、護士)為你做乳部檢查，以測檢乳房是否有不良變化。

如檢查結果是屬陽性，也一定就是癌症，只意味著需要做進一步的檢查。如懷疑患有癌症就需做切片檢查，在腫瘤上取下一塊組織，在顯微鏡下檢查是良性還是惡性。

患了癌症怎麼辦？

如果檢查的結果顯示你患了癌症，則應立即接受治療，千萬不可拖延。癌症是一種細胞生長異常的疾病，如不立即治療，異常的細胞會不斷地生長，並會侵犯你其他健康的組織和器官。

現今治療癌症的辦法很多，多請教幾位醫生，訂出一個滿意的治療方案，並徵求醫生的意見和是否需要請教腫瘤科專家。關於診斷和治療的效果方面的問題亦需向醫生問清楚。

減低患上癌症的最佳方法是什麼？

癌症的成因有百份之八十是與生活習慣及環境的因素有關。減少或避免接觸致癌物質，可以減低患上癌症的機會。

以下是一些減低患癌的要訣：

- 控制體重
- 不要吸煙
- 喝酒要適量 (每日不超過一至二小杯)
- 避免過度暴曬陽光 (穿著能保護皮膚的衣服，用含有防曬指數 (SPF) 15 以上太陽油)
- 避免照不必要的 X 光
- 避免接觸石棉瓦、電油產品等化學物品
- 在工作時，遵守保護健康的規則
- 多吃高纖維 (水果、蔬菜、全穀類) 和低脂肪的食物
- 少吃用鹽腌制過的或煙燻過的食物
- 使用女性賀爾蒙時應請教醫生的意見
- 在體格檢查時應包括有關防癌檢查在內
- 知道癌症的警號是甚麼

癌症有那幾個警號（徵候）？

1. 大小便的習慣失常
2. 傷口長久不愈
3. 不正常的出血或分泌
4. 乳房有硬塊或身體其他部份的組織有增厚現象
5. 消化不良或吞嚥困難
6. 疣痣的大小或顏色產生變化
7. 長期咳嗽或聲音沙啞
8. 無緣故體重減輕

Chinese
Community
Health
Resource
Center

華人
社區
健康
資源
中心

Chinese
Community
Health
Resource
Center

第二章 放射治療

放射治療

此部分內容包括以下幾點：

1. 放射治療是如何提供的？
2. 體外及體內放射治療
3. 如何護理副作用

甚麼是放射治療？

放射線是一種帶有電波或電子束射綫的特殊能量。可由特別的儀器或放射性物質發出。當放射線的能量達到一定的強度時它可用來治療癌症及其他疾病。這種使用高能量輻射線或電粒子來治療疾病的方法叫做放射治療，也稱為電療。

放射治療是如何進行的？

放射治療可分為體外或體內治療。大多數癌症病人接受的放射線是體外照射治療。也有病人需要同時接受體內或體外治療。

體外放射治療

- 用機器將高能量的輻射線或粒子直接照在患癌的部位。
- 病人只須到醫院或治療中心接受治療，不須住院。

體內放射治療

- 將放射性的物質封密在一個小管中，然後植入體內，可直接植在腫瘤或體腔內。
- 動手術將腫瘤手術切除後，將放射物質放入手術部位附近，以便殺死殘餘的癌細胞。
- 或另一種體內放射治療是口服放射性物質。
- 或注射放射性物質。
- 如果你是接受口服或注射放射治療，可能須要住院幾天。

體外放射治療須知

體外放射治療是最為常見的放射治療一種，因為大部分的身體部位可在同一時間內接受治療。放射腫瘤科醫生會根據病人不同的癌種類，以及腫瘤生長的深度來決定放射線的種類及強度。

確定放射部位

在治療之前治療人員會用 X 光機器來確定你的治療部位，你可能需要多處部位的治療。確定位置之後，治療人員會用不褪色的筆在你的皮膚上劃出治療範圍。整個過程大約要半小時到二小時之久。

請注意：

- 在確定位置時，你需躺在一張治療床上，不可移動。
- 在整個療程未結束之前，不要洗掉定了位的線。

治療的過程是如何的？

- 你須坐在一張特別的椅子上或躺在治療檯上。
- 為了確保放射線照在正確的位置上，照射時切勿亂動。
- 放射線是看不到、聽不見、也感覺不到的。

治療過程需要多久？

放射線治療的療程大約需

- 六或七週，每週五次。
- 每次約 15 到 30 分鐘，但實際照射時間僅為 1 至 5 分鐘。

如在治療時你感到不舒服，應立即告訴工作人員，可暫停治療。

有關體外放射治療的要點：

1. 體外放射治療不會使你的身體有放射性。
2. 治療期間不須隔離。
3. 放射治療所產生的副作用會因照射部位的不同而因人而異。副作用雖令人不舒適但多不嚴重，且可用藥物和飲食控制。

4. 一般副作用在治療完畢後數星期內即消失。有些可能持續久些，也有許多病人沒有任何副作用。
5. 如有咳嗽、出汗、發熱或不尋常的疼痛現象，應告知醫生。

不要忘記，一旦治療開始，

- 醫生會注意你的進展，每週都會檢查你對治療的反應及一般健康狀況。
- 如有需要，醫生會更改你的治療方法。
- 為了達到最好的治療效果，按時接受所有的治療是很重要的。

體內放射治療須知

體內放射治療是將高能量輻射源直接放在靠近患癌的部位，盡量不讓太多的正常細胞暴露於輻射中。用體內放射治療可在較短的時間內給予較大量的放射線。放射性的液體可直接注射到血液或植入體腔內。

一些常用的體內放射治療物包括：鐳、銫、銻、碘及磷。

如何將放射源（IMPLANT）植入體內？

- 植入手術需在醫院內麻醉後進行的，醫生在電腦圖像（如 X 光，超聲波等）指引之下，將植入物植入你的體內。

放射植入物將留在體內多久？

- 一般植入物或會暫時留在體內 1 至 7 天，或會長期留在體內。

體內放射源會傷害他人嗎？

植入體內的放射物質可能會產生放射線而傳出體外。所以在治療期間，醫院會請你住隔離病房，禁止 18 歲以下的人士或孕婦在此時探訪。同時訪客須保持和病人至少有 6 呎以上的距離及縮短探訪時間，每天不超過 30 分鐘

植入物取出之後

- 你的身體不再帶放射性。

- 大多數病人都可依自己的體力而活動。出院後頭幾天可能須要較多的睡眠和休息，但精神很快就會復原。
- 植入物植入的位置可能會有一段時間感到疼痛或敏感。

是否有副作用？

- 有些病人在麻醉後會感到昏沉、軟弱無力或噁心，但這些反應會很快消失。若有像燒灼、發冷汗或其他不平常的感覺時，應即告知護士。
- 有關植入物方面的副作用：
 - 通常不會痛或不舒服。
 - 容器植入體內後會有些不舒服。

對前列腺癌的治療常常使用一種高能量短速的“High dose rate (HDR) brachytherapy”入放射療法。此種療法將帶有高能量放射線的細針引入癌腫內，但只可放置不超過一天。

副作用的護理

疲勞

治療期間，身體本身需要用許多能量來復原。疾病帶來的壓力，往返醫院的路程，以及放射線對正常細胞的影響都是造成疲勞的原因。大多數人在放射線治療幾個星期後會感到特別疲倦、虛弱，這種感覺在治療結束之後會逐漸消失。

護理：

- 不要過度工作。
- 若感到疲倦，應減少活動。
- 空閒時多休息。
- 晚上多睡，白天亦應盡量的休息。

皮膚問題

接受治療後的皮膚可能會發紅、敏感，像被太陽曬傷或像曬黑一樣。治療後幾個星期，被治療過的皮膚可能會變得很乾燥。有些放射治療還會使治療過的皮膚有潮濕的反應，特別是在皮膚皺折處，如你的皮膚有濕而痛的感覺，應請教醫生或護士如

何去處理。通常皮膚的反應在治療後幾個星期就會消失，有些被治療過的膚色會變得較黑。

護理：

- 治療過的皮膚應特別小心護理。
- 清洗時，應用溫水及不刺激的肥皂。
- 勿穿緊身衣服覆蓋治療過的皮膚。
- 勿揉搓、抓、或搔因治療而引起敏感的地方。
- 勿在治療過的皮膚上使用過熱或過冷的東西，例如熱墊或冰袋等。
- 在治療或治療完幾週內，除非有醫生或護士許可，勿在治療過的皮膚上使用任何粉、油膏、香水、除臭劑、油、藥膏、乳液或草藥等。因許多皮膚用品會在皮膚上形成一層膜因而阻礙放射治療或痊癒。
- 在治療期間及治療完畢後至少一年以上，避免曝曬治療過的皮膚。如果必需在日曬下，應穿長袖及戴寬沿的帽子。若要使用防曬乳液，應先請教醫生或護士。
- 脫髮

放射線治療所導致的毛髮脫落往往是很難適應的，但這毛髮脫落只僅限於在治療範圍內，例如放射治療在坐骨則不會引起頭髮脫落。在治療完畢後，毛髮會慢慢地長出來。

護理：

- 可選戴適合你款式或顏色的帽子或頭巾。
- 如要戴假髮，需選擇襯裡不會刺激頭皮的。

副作用引起的血液功能異常

放射性治療會引起造血功能失調，白血球數目減少及血小板不足等現象。因這些血球有抵抗炎症及止血的功能，所以在治療過程中，如有以上的現象，療程可能會延遲，待造血功能提高後再接受治療。

若牙齦出血或者流血不止，例如割傷，應立即告知醫生。

頭，頸部接受放射治療後所產生的副作用
有些人或會有以下的副作用：

- 口腔內發紅易受刺激
- 味覺改變或喪失
- 耳朵痛（因耳垢變硬而引起）
- 口乾
- 蛀牙
- 吞嚥困難
- 面頰腫脹或乾癢、皮膚性質改變、下顎感覺僵硬，不能像以前一樣把口張開，若有此症狀應告知醫生或護士。

口腔護理

- 避免吃辛辣刺激及粗糙的食物，如生的蔬菜、硬餅乾及果仁。
- 不可抽煙、嚼煙草或喝酒。
- 勿吃甜點以免造成蛀牙。
- 勿使用一般的漱口水，因其含的酒精成份會使口腔乾燥。
- 在治療開始前，應作徹底的牙科檢查。
- 進食及睡前用軟毛牙刷徹底清潔口腔。
- 使用不含研磨劑的氟化牙膏。
- 每日用牙線輕輕的剔牙。
- 要遵照醫生或護士的指導常用溫水或生理鹽水漱口。
- 若因治療而牙齦紅腫，可暫停戴假牙，直到治療完畢。

飲食要訣

由於口腔或喉嚨乾、痛，可能會引起進食困難。

- 選擇味道好且易吃的食物。
- 請教醫生，按指示使用止痛藥。
- 若咀嚼和吞嚥引起疼痛，應盡量吃流質或半固體的食物。

乳房及胸部接受治療後所產生的副作用

- 吞嚥時感到困難或疼痛
- 咳嗽

- 體液積聚在治療範圍引致乳房疼痛，腫脹
- 女性在乳房局部切除後接受放射治療時，乳房可能會有所變化：皮膚會發紅或變黑，變得較敏感或較鈍。乳房的大小會有所改變。

護理：

- 穿戴柔軟棉質、沒有鋼絲的胸罩。
- 避免戴胸罩，以免刺激治療範圍的皮膚。
- 問醫生或護士如何做運動，使手臂能活動自如。

其他的副作用

若在體外放射治療後，又接受放射物質的植入時，你可能會有乳房疼痛或脹逼的感覺。放射物質取出之後，亦會有上述的症狀，應用同樣的護理方法去處理。若有些副作用持續不退，則應告知醫生。

在放射治療完畢後十到十二個月，不應再有任何放射治療的反應。這時候如發現乳房大小形狀、外表或軟硬有變化，則應立即告知醫生。

胃及腹部接受放射治療後所產生的副作用

雖然惡心嘔吐是在接受化學治療、免疫反應軟化劑或有關腸胃道放射治療的病人中最常見的反應。然而腫瘤的生長及轉移、器官功能破損及新陳代謝異常及心理作祟也會引起惡心、嘔吐的現象。

你可請醫生開止吐藥。要問過醫生或護士才可服成藥或草藥。

噁心嘔吐

護理：

- 為減少噁心嘔吐的發生，應留意一下什麼情況下容易產生這種感覺。有些人在治療後數小時才會感到噁心，那則應在治療前幾小時避免吃東西。你會發覺空腹時治療較能適應。
- 如在治療前感到反胃不適，可先吃些清淡的點心，像烘麵飽、餅乾或蘋果汁等。
- 在治療前放鬆一下，如閱讀書報、寫信或玩填字遊戲等。遵循醫生或營養師指示的特殊餐單。

- 少量多餐。慢慢地吃喝。兩餐之間可喝一些冷飲。
- 避免吃油炸及高脂肪的食物。
- 吃略帶香味、可以冷或溫吃的食物。
- 若反應嚴重，則可選用清淡的飲食，例如湯及果汁或清淡易消化的食物，像烘麵包、果凍等。

腹瀉

腹瀉常見於接受體外放射治療後的三或四週，醫生會開藥方或給予特別的建議解決此問題。若未能有效的控制腹瀉則要告知醫生或護士。

護理：

改變飲食會對控制腹瀉有幫助

- 一旦開始腹瀉或感覺不適，則應選擇清淡流質的飲食（稀粥、水、淡茶、蘋果、清湯或果凍）。
- 詢問醫生或護士那種飲品不會使腹瀉惡化(如，蘋果水、桃汁、淡茶、清湯及低糖飲料)。
- 避免吃高纖維、引起腹部痙攣或會產氣的食物，例如生的水果及蔬菜、咖啡、豆類、包心菜、全穀類製品、甜食及辛辣食物。
- 少量多餐
- 如果腸胃較敏感，勿進食奶類製品。
- 當腹瀉情況好轉時，可吃少量低纖維的食物，像米飯、香蕉、萍果醬、馬鈴薯泥、低脂肪乳酪及麵飽乾。
- 選擇高鉀的食物（香蕉、馬鈴薯、橙、杏子）以補充因腹瀉而失去的鉀。
- 在治療期間應盡量選擇高營養價值的食物以獲得充足的熱量及所需的營養素。

骨盆腔接受放射治療後所產生的副作用

如果在骨盆腔任何部位接受放射治療，可能會有上述的消化問題。亦可能會刺激膀胱，造成頻尿或小便時不舒服，可要求醫生開藥方以解決這些問題。

對生育及性生活的影響

某些副作用僅限於生殖器官，放射治療對性生活及生殖功能的影響會因被治療的器官不同而各異。一些常見的副作用多屬暫時性，有些可能是長期或永久性的，治療開始前應詳細的詢問醫生。

生育能力

- 與醫生討論避孕的方法。在治療期間，應避免懷孕，因放射線可能會傷及胎兒。
- 若治療開始前已經懷孕則應採取特別的措施以保護胎兒。
- 女性在骨盆範圍接受放射治療可能有停經及其他停經後可能會有的徵狀。
- 有時亦會造成陰道發癢、燒灼、及乾燥。

在男性方面，如果放射治療範圍包括睪丸，則會令精子數量及受孕能力減弱。但這並不能表示不能生育。如果你仍想生育但又擔心生育能力減低，可考慮在治療前先儲存自己的精子在精子庫裡。

性生活

在骨盆範圍治療期間，有些婦女在進行性行為時會感到痛楚，這只是暫時性的反應。治療結束幾個星期後便可恢復正常的性生活。

在治療期間，陰道組織會感到縮緊，治療結束後醫生會指導你如何使用擴張器輕輕地張緊陰道組織。

大多數的放射治療對男性或女性都不會構成性生活不適的改變，但是由於癌症往往使患者產生心理壓力而造成性慾減低的現象。在治療結束後，這種情形也會消失，所以不必過份焦慮。

放射治療是否會影響情緒？

大部份接受放射治療的病人都會有些情緒的反應。

例如：

- 情緒低落
- 生氣
- 害怕
- 挫折感
- 孤獨
- 無助

放射治療會造成疲勞或引起荷爾蒙的改變，因而影響到情緒。治療基本上並不是造成心理煩惱的直接原因。

找好友、家人、護士、牧師、社工人員或心理醫生談話可以疏導情緒。
你可請教醫生或護士關於鬆弛運動的方法來幫助你放鬆心情。

放射治療：1992 美國防癌協會、華人健康教育委員會、華人社區健康資源中心編譯、改編自 "Radiation Therapy and You" , the National Institutes of Health, 1990.

第三章 化學治療（化療）

化學治療（化療）

面對癌症是一件很難接受的事。但是因為現代醫學倡明，很多癌症都可以用外科手術，或者電療，或者化療來控制，有些人因為接受治療而得到痊癒。

這一章會幫助你和你的家人明白甚麼是化療。你可能對這種治療的方法存有很多疑問，此章可以幫助你解答其中一些問題，內容包括有：

- 化療的作用
- 化療的是如何進行的
- 飲食營養的重要性
- 如何處理常見的副作用

癌症的治療通常是手術治療，放射治療以及化學治療幾種方式的結合。對某些癌症，化療治療收效甚好。可能你有很多問題 此章中沒有談及到，請你隨時請教醫生、護士或藥劑師。

甚麼是化療？

化療就是利用化學藥物治療疾病，當你服用阿斯匹靈（Aspirin）時，已經是在使用化療了。但是今天化療的意思是指利用藥物醫治癌症。

- 癌症是身體內細胞生長失去規律
- 細胞失去控制，生長過快而且可能蔓延到其他器官
- 化療就是使用強力的藥物來殺死癌細胞

化療是如何進行的？

醫生按不同的癌症使用一種或多種的化療。通常用藥的方法有三種：

- 口服，如藥丸
- 肌肉注射

- 靜脈血管注射，如 I. V. (通過一條細導管滴注入周圍靜脈或主要靜脈)

如果注射時，藥物流出血管外，會引起注射部位紅腫刺痛，應該立即通知醫生或護士。化療是無痛的治療，但可能會引起暫時性不舒服的感覺，例如：噁心。

化療就是通過血液輸送藥物，以殺滅體內的癌細胞。

在甚麼地方可以接受化療？

- 醫生診所
- 醫院
- 偶而也有在家中

不同的醫生、不同的醫院會有不同的規定。

治療的時間及次數

有些化療是每天一次至每月一次不等，接受治療的時間及次數需看：

- 癌症的種類
- 所用的藥物
- 身體對化療的反應

如果你已服用其他藥物，應該告訴醫生現在服用的藥名，數量及次數。

如何知道治療是否有效？

在接受化療期間及之後，需要進行檢查以幫助醫生診斷病情是否有較好的進展。其中包括：

- 驗血
- 照 X 光
- 量體重
- 檢查身體

治療引起的副作用

化療抑制癌細胞生長同時也會影響正常細胞的生長，而引起以下的副作用，常見的有：

- 噁心、嘔吐
- 疲倦
- 脫髮

疲倦和禿髮現象出現在治療初期直至治療結束，而噁心嘔吐的現象通常見於服藥後數小時。

當治療停止後，正常細胞重新生長時這些副作用也會全部消失。

對化療的反應和所引起的副作用程度是因人而異的。切記告訴你的醫生和護士有關你對化療的反應，並且詢問他們怎樣去克服副作用。

如何克服副作用

噁心嘔吐

- 化療影響胃細胞及部份腦細胞而產生作嘔的感覺。

通常在接受治療前，先服止嘔藥。飯前半小時，先服止嘔藥，也可以幫助止嘔。

飲食要訣

- 少吃多餐，可避免胃漲滯的感覺。
- 避免飯後或用飯時喝大量水份，使胃漲塞，如要喝水，應在兩餐之間喝。
- 避免油膩食物（如火鴨）。
- 避免太熱或太冷的食物。
- 飲食的時候，應該細嚼慢吞。
- 飲食後稍作休息，但避免立即平臥，以站立或步行為宜。
- 避免味道欠佳的食物。
- 多預備好一些煮好的食物，放在冰箱內留作後用。

腹瀉

如果腹瀉很嚴重並持續 24 小時以上的話，應通知醫生。醫生會開止瀉藥給你服用。如有腹瀉請遵從以下的建議：

- 喝大量的水
- 除非醫生另有指示，否則應多吃含豐富鉀質的食物，如香蕉，橙，馬鈴薯，桃或杏汁等。
- 避免飲用酒精或含有咖啡因的飲料，如茶，咖啡等，或糖果類。

口腔炎

在接受化療期間，若發現有口部潰瘍（破損）或白點，應立即告訴醫生或護士。若口腔破損有痛，會影響食慾，吞嚥困難。

- 應每日自己檢查口腔。用較軟的牙刷刷牙。
- 口腔清潔：每日漱口，有破損的應用醫生處方的漱口水。

飲食要訣，避免刺激口腔

- 免吃太熱或太冷的食物。
- 多飲開水或湯水。吃水份高的食物，如雪糕、水果等。
- 盡量將食物打碎後才食用。

疲倦

骨髓另外的功能是製造紅血球來輸送氧，受化療影響，這個功能會減弱，所以容易產生貧血而感到：

- 疲倦
- 氣促

足夠的休息是很重要，嚴重的貧血，需要留醫院進行輸血。輸血以後做輕微的運動可助體力復原。

出血

某種化療會抑制骨髓製造血小板。血小板有止血的作用，不足夠時就容易有出血現象，如：

- 身體多處有瘀傷
- 大小便內有血
- 鼻或牙齦出血

特別小心，避免割傷出血：

- 男仕剃鬚宜用電鬚刨
- 女仕修甲不宜用剪刀剪皮
- Aspirin 使血凝固的時間延長，容易有出血的現象，不應該用。

若發現出血的現象，應該立即見醫生。

脫髮

化療影響毛髮細胞的生長，引致部份禿髮或全部禿髮。

禿髮是很難接受的事實，感到情緒低落或憤怒是很自然的心情。應該向別人訴說以幫助你的心情好轉。

化療期間應該考慮：

- 用假髮
- 戴絲巾
- 戴帽

皮膚

化療可能會影響皮膚組織而產生輕微不適，如：乾燥、脫皮等現象。
護理：

- 用適合的潤膚劑
- 避免直接曬太陽，化療期間皮膚較易被晒焦。
- 用帽子或傘遮蓋。
- 戶外陽光下應用 15 度或以上的防晒太陽膏。

感染

白血球的作用是抵抗細菌，防止感染。化療影響骨髓減少白血球的數量，身體就容易有感染的危險。

預防方法：

- 用廁後或飯前要洗手。
- 避免去人多的地方。
- 避免與有傷風的人接觸。
- 避免擦損皮膚，若有擦損的應用肥皂清水沖洗。
- 男仕用電剃鬚刀來剃鬚子。

感染的徵狀

- 發燒
- 發抖
- 出汗
- 小便刺痛
- 嚴重的咳嗽或喉痛
- 腹瀉

若患感染，應立即通知醫生或護士，嚴重時或需要留醫院接受抗生素靜脈治療。

性器官會受影響嗎？

化療不會影響性功能或性慾，但可能因身體疲倦而影響性的關係。

- 婦女：經期會有不規則或停經現象。育嬰年齡的婦女，宜用避孕法以防止懷孕。
- 男子：精子會改變，可能有不育現象。請與醫生或護士討論此問題。

飲食的重要

平衡飲食比較容易克服化療的副作用。平衡飲食，攝入足夠的澱粉質、蛋白質、維他命素及礦物質等營養素，可以幫助細胞恢復生長，如：

- 含有大量蛋白質的食物如肉類、家禽、雞蛋、魚類。
- 水果、各種蔬菜。

在接受化療期間，應食用：

- 比平常多 50%的蛋白質
- 比平常多 20-50%的熱量。
- 多喝水，如稀飯、湯、果汁等，起碼每天喝 8-10 杯水，因為大量的水份可以幫助濾清藥物。

感受

化療常會造成情緒低落、恐懼、焦慮等感覺。心理健康與身體健康同樣重要，將你的感受向明理的家人或親友傾訴，將你的病情或治療情況向醫生、護士、社會工作者，或其他病人述說，均可幫助你解決心情上的需要。

你應該：

- 將你平時的問題記在簿上，見到醫生時可以詢問。
- 儘量維持日常的活動。
- 接受治療時會有煩燥、單調的感覺。最好帶備讀物閱讀，收聽音樂，可能的話，帶同家人或朋友作陪伴。

切記：

幫助自己順利地完成化療，你要：

- 保持積極的態度。
- 飲足夠的水份。
- 吃營養豐富的食物。
- 得到充足的休息。
- 維持平常的活動以保身心的健康。

其它治療癌症的方法

外科手術

外科手術的目的有多種，其中包括抽取身體組織作檢驗，（即活組織切片檢查）以作為診斷癌症的依據，以及割除癌腫瘤或前期癌細胞。很多種癌症可通過手術，而得到很大的痊癒機會，特別是那些尚未擴散至身體其它部位的癌症。隨著現代科技的進步，外科手術已變得更安全，侵略性亦大大減低。然而，當您決定做手術前，應像考慮其它治療方法一樣，明白手術所帶有的風險。

手術時發生的併發症並不普遍，但可包括以下幾項：

- 失血過多，需要輸血
- 鄰近器官或血管受到損害
- 對麻醉藥產生反應

疼痛是手術後最普遍的問題。舒解疼痛有很多方法，請與您的醫生商討哪一種緩解疼痛的方法最適合您。

荷爾蒙（激素）治療法

性激素可刺激前列腺癌及乳癌的生長。荷爾蒙(激素)治療法可抑制激素或阻止其作用。治療期的長短會根據您的歲數，癌症期類，和其它因素而有所不同。普遍的副作用有以下幾點：

- 潮熱
- 噁心，嘔吐
- 食欲不振

對於男性，荷爾蒙(激素)治療法有可能導致：

- 性功能削弱
- 性慾減低

對於女性，病人可感到：

- 情緒變化
- 凝血塊
- 陰道乾澀
- 免疫療法（亦稱生物治療）
- 免疫療法是利用病人自身的免疫系統去對抗癌症。其中一種途徑是通過刺激免疫系統，使之發揮更大功用，而另外一種方法就是運用外來資源。癌症疫苗是免疫療法裡其中一種最具希望的療法，但尚未被美國聯邦食品及藥物管理局認可。

資料提供：Dr. Richard Cohen Cancer Fund

第四章 癌症療理期間的適當營養

營養的重要性

- 可緩和治療的副作用
- 預防體重過度下降
- 預防身體組織的分解
- 有助於修補受損害的組織
- 有助於抵抗感染
- 提供身體熱能

食物營養的種類

- 每日攝取各種食物：包括穀類、水果、蔬菜、肉類、奶類製品
- 多攝取高蛋白質、高熱量的食物

高蛋白質的食物

1. 蛋白質有助身體復原和抵抗感染
2. 含豐富蛋白質的食物包括：

- 肉類
- 奶類製品
- 魚類
- 乾豆類
- 海產類
- 豆腐/豆漿
- 家禽
- 果仁和種子類
- 蛋類
- 花生醬

高熱量的食物

1. 含有大量脂肪及糖份的食物可提供較多的熱量

2. 高熱量食物包括：

- 油炸的食物
- 奶油
- 牛油或人造牛油
- 甜品
- 肉類
- 沙律醬
- 全脂奶
- 果仁
- 芝士
- 油脂類

如何在飲食中增加熱量和蛋白質

1. 小量多餐，平均一天吃 5-6 餐（三餐正餐加三次點心）

2. 營養豐富的點心：

- 罐頭水果
- 甜蕃薯
- 布丁
- 紅豆粥
- 雪糕
- 豆腐花
- 燉蛋
- 花生糊
- 芝麻糊
- 果仁及種子類

1. 在飲料中加蜜糖、葡萄糖或糖
2. 在食物或湯中加麻油
3. 在咖啡、茶或熱麥片中加煉奶
4. 在飯或麵上加菜汁
5. 在麵包或餅乾上擦人造牛油、沙律醬、花生醬、果醬或煉奶
6. 喝全脂奶時加奶粉、阿華田、好立克或糖
7. 在甜品（者喱、布丁、紅豆粥）或麥片中加濃縮奶
8. 在湯或粥裡加碎肉、蔬菜、豆腐、肉類或魚鬆
9. 在湯或麥片粥裡加蛋或蛋白
10. 使用營養補品例如營養奶等，湯、雞精、粥只含有極小量的熱量和蛋白質，主要是提供水份而已。

水份吸收的重要性

水份有助於細胞吸收營養素及排出廢物，調節體溫及軟化大便。腹瀉、嘔吐、發燒可失去大量水份。某些藥物須要大量的水份去沖洗腎臟及膀胱以防止副作用的產生。成人應每日喝 8-12 杯水。含有大量水份的食物和飲料：

- 水
- 茶
- 果味的飲料
- 果汁
- 蕃茄
- 湯
- 咖啡
- 果凍（者喱）
- 水果（西瓜、橙等等）
- 粥
- 汽水
- 牛奶或豆漿

解決下列飲食問題的方法

食慾異常

- 少量多餐
- 少喝流質並吃容易消化的食物（例如麵包，餅乾，飯，面類）
- 想辦法去提高食慾，例如到餐廳吃飯或到食品店去逛逛
- 進餐時保持輕鬆愉快的氣氛
- 飯前喝杯淡酒例如葡萄酒（若醫生許可）
- 定時運動

噁心嘔吐

避免在治療前 1-2 小時進食 穿寬鬆舒適的服裝 做鬆弛運動（例如深呼吸）或靜坐 慢慢的吃喝 少量多餐，在進餐之間喝流質 避免太甜、油膩或味道過濃的食物 吃略鹹的食品、餅乾及烤麵包等 吃溫熱的食物 避免同時吃過冷或過熱的食物 應喝冰的或冷凍的，勿喝過熱的飲料 吃過東西後應休息片刻

口腔疼痛

避免生、辣、鹹、粗糙或酸性的食物 避免吃過冷或過熱的食物 吃軟、淡或絞碎的食物 用吸管喝飲料

味覺麻木

在烹調食物時注重色、香、味 選擇味道較濃或酸的食物

唾液黏稠

如果咀嚼或吞嚥困難應選擇稀或流質的食物

口乾舌燥

在食物中加添菜汁或進餐時多喝流質 喝檸檬汁或檸檬茶 含無糖的檸檬糖、硬糖果、檸檬乾或陳皮 嚼無糖的口香糖

腹瀉

避免喝牛奶或選擇低乳糖 (lactose free) 的牛奶 避免吃高纖維的食物，例如麥糠粉 (bran)、全麥麵包、乾豆類、果仁、生的水果及蔬菜類 避免吃高脂肪的食物 補充鉀質 (例如吃很熟的香蕉、馬鈴薯泥等) 補充水份 (清雞湯，茶，水，粥等)

便秘

增加高纖維的食物 (參考以上腹瀉一欄) 菜單樣本 (高熱量)

大約營養素的攝取：

- 2500 卡路里 (熱量)
- 120 克 蛋白質 (20%)
- 270 克 碳水化學物 (45%)
- 95 克 脂肪 (35 %)

早餐：

- 一碗麥片粥 (半碗麥片加四安士全脂奶、一只蛋和兩茶匙糖)
- 一片烤麵包加兩茶匙人造牛油和兩茶匙果醬

小吃：

- 六片餅乾加兩湯匙花生醬
- 八安士果汁

中餐：

- 一碗湯麵 (一碗麵加三安士肉、半杯蔬菜和兩茶匙麻油)
- 一個水果

小吃：

- 一碗豆腐花加一湯匙糖漿
- 三片甜餅乾

晚餐：

- 一碗飯 三份二碗豆湯
- 二至三安士 煎魚一個水果
- 半至一碗 二安士肉炒青菜

小吃：

- 一杯全脂奶加一湯匙阿華田和兩茶匙糖

Chinese 華人 Chinese
Community 社區 Community
Health 健康 Health
Resource 資源 Resource
Center 中心 Center

第五章 面對現實 - 克服癌症

面對現實 - 克服癌症

患上癌症，換句話說，是對患者及其家人一個重要的提示，即健康是人生最重要的財富。此章是專為癌症患者，家屬及其親友所編寫的。希望能幫助你撫平沮喪的情緒，並勇敢的面對現實，對生命重燃希望。世界上絕對沒有兩個完全相同的人，癌症病例也是如此。這章的內容，或許有些並不符合你的情況，某些建議或許對你也不適合，然而每個癌症病人都應以自己的方法來調適自己，以克服癌症，以下內容或意見僅供參考之用。

癌症對情緒的困擾

人類的身體及心理乃息息相關，癌症對情緒的困擾非手術，藥物，或放射線所能治療，能妥善的處理情緒，實在有助於保持身體的健康。

許多癌症患者，家屬及親友們得知患有癌症的消息後，都陷入極度的恐懼、焦慮，及前所未有的挫折中，在調適的過程中，有失望，有希望；有時害怕，有時勇敢；有氣憤，也有喜悅，但卻一直是焦慮的，無論如何，我們必須選擇適當的方法去解決自己的情緒問題。

無可否認，癌症是個嚴重的疾病，但並非一定會致命的，以現代的醫學而言，癌症已逐漸被視為一種慢性病，就像糖尿病，高血壓一樣，可延續很長一段時間。今天，在美國大約有九百萬人在患得癌症後，仍然存活。有的更已痊癒了。他們跟其他慢性病患者一樣，患病後仍活了很久，必須定期接受複診與治療，其死亡年齡也與一般人差不多。所不同的是，癌症患者可能對一些輕微的症狀或不適比較敏感和關心，但不定需要終生服藥或採用特殊的飲食。

患了癌症，經常想到死亡是不可避免的，但重要的是要把握現有的生命，切記被診斷出癌症，並非被宣判死亡；每三個癌症病人，就有一個被治癒的，更有某些癌症，其百分之九十的病人可以痊癒，大多數的癌症病人，診斷後，也可延續一段很長的時間。世界上還有許多美好的事物，所以，雖然患有癌症及其治療過程是很艱苦的，我們仍應好好的珍惜生命。

分擔診斷的惡耗

是否該讓家人知道癌症的診斷？

診斷出癌症後，許多病人常問“我該告訴家人嗎？”。也許你的回答是，不應該，家人中，或有年老體衰，少不經事、情緒脆弱，無法接受這個打擊。然而，事實不然，大多數人都能以不同的方式去接受這個可怕的消息。他們遲早都能從這種難以承受的悲痛中逐漸恢復過來，只是每個人恢復的快慢不同罷了。癌症對每個人而言，無疑的，都是令人震驚，恐懼，又難以接受。每個人都需要不同的時間，以不同的方式來調整自己，以接受這個嚴酷的事實。

無論如何，家人和親友遲早總會知道你患癌症的消息。多數的癌症病人覺得最好不要隱瞞事實，應接受他們的慰問與支持。當然你必需在適當的時間，以適當的方式去告訴家人和親友們這個消息。

是否讓病人知道？

有時家屬首先知道病人的診斷。如果你是家屬，你會告訴病人嗎？可能有些人覺得不應告訴病人，但多數癌症病人卻認為他們應該知道，因為時間寶貴，許多事必須自己去完成。有些決定並非旁人所能代勞的。

而家屬們也需要有人商量或傾訴。若家人對病人隱瞞真相，則家屬之間就無法互相溝通，互相扶持了。再說，紙包不住火，病人終究會知道的，等到病人發現事實的真相時，則會感到非常生氣，且悲痛不已；因為他會以為一定是到了癌症的末期，所以大家才不讓他知道。

是否應該讓孩子們知道？

通常孩子們或多或少也會知道一點，應在適當的時機告訴他們，只要加以解釋，孩子們往往均能了解及合作。反之，若刻意隱瞞，或交頭接耳，或用言語搪塞，孩子們可能會胡亂猜測，把事情想像得更壞，而大人們更加以更多的要求或期望，又不尊重他們的感受，孩子們當然會感到傷心且困惑。

告訴孩子們家裡有人患了癌症的目的是希望藉此讓他們有機會提出疑問，或表達他們的感受。當然，做父母的都不希望孩子們痛苦，但對小孩子而言，預知的痛苦要比想像的較易克服。

互相了解

在檢驗結果尚未明朗化之前，往往全家人都會陷入擔心與猜測的折磨中。只要一聽到是瘤，癌或白血病，我們仍會感到前所未有的震驚，無法相信所聽到的，這些都是正常的反應，但是一定要鎮定下來接受事實，然後才能談其它的事情。

家庭成員的調適

在知道病人的診斷後，每位家屬都會有一段難以適應的時期，因為除了細心照顧癌症病人之外，還有自己的情緒問題。即使你是家中成員也不見得會使病人願意開口訴說他們的感觸，鼓勵病人開口的方式是：在病人願意訴說的時候能專心聆聽，寸步不離的表示你的支持，切記由病人來決定適當的時機。

有時，刻意在病人面前強顏歡笑，反而使病人變得沒有機會宣洩情緒，強顏歡笑並不能使病人精神振作。當病人情緒低落時，有些人急著以“沒有事，一切沒問題。”來鼓舞士氣，但是事實不然；這樣作只是在拒絕面對事實，雖然你不是有意如此，但若在病人最需要安慰時，如此應對，病人可能會變得退縮，孤僻，並覺得自己被別人遺棄，孤獨無依。

重新拾回希望

每個人在沮喪，失望時，都用不同的方法尋求希望，我們常被一些統計數字所困，要知道世界上沒有兩種癌症是完全相同的，每個人也都有不同的基本因素與免疫系統，而抵抗疾病和求生的意志也因人而異，這些都是無法衡量的，所以沒有人可以保證“永遠痊癒”，但許多癌症的預後是很好的，加上現代醫學的進步，你可指望將會有更好的治癒率，及更多有效的治療方法。

傾聽，分擔，保持自然

身為家屬，你可以傾聽病人心裡的感受，或共同商討未來的計劃，亦可幫助病人分析藥物的反應，日後的工作，經濟的負擔，或其他關注的問題，很多時候病人並非要你為他“做”些什麼，而只是需要有人傾聽，使得情緒有所宣洩而已。這不是件容易的事，但卻常會有意想不到的效果。許多人常常不知道如何去面對癌症病人，其實最好的辦法就是保持自然，順著自己的直覺去應對，儘量使自己覺得自在，不要刻意偽裝，這樣彼此都會較輕鬆、舒服些。

如何與家人面對癌症

在家裡尋得調適

家裡的問題是最難處理的，因為你無法逃避，有些家屬不能接受癌症的事實，或者根本不願意談到它。如此，常會使病人覺得自己被遺棄，因而無法坦然的面對癌症。

在這種情況下，接受心理輔導或參加癌症病人互助團體，可獲得所需要的支持與援助，而這些組織，更可以作為你與家人間抒發情緒的地方。

角色改變

當家人患了癌症時，有些家屬常會感到難以適應角色的改變。例如，若生病的是太太，那麼做先生的在繁忙的工作後，回到家還要準備晚餐，督導孩子們做功課和更衣就寢，另外還要安慰太太及小孩。反過來，若是先生生病，那太太可能要身兼教職，除了做太太，母親外，還要照顧先生，出外做工。所以一旦配偶生病，須要人照顧，另一半必須獨立照顧家庭並負擔經濟上的需要。

這些角色的改變常常帶給家屬之間關係的混亂和問題。已往的一切，不復存在，父母親還指望小孩能給予一些精神上的支持。但此時小孩子也最需要安慰，大孩子們可能必須負責主要的家務，而年紀小的孩子則可能會以行為改變，如變得更孩子氣等來面對癌症對他們及整個家庭所帶來的影響。有時候，太多的責任成為無法承受的重擔，破壞家裡原有的秩序，剝削家人的休閒及娛樂時間。

家庭的健康

在家中扮演多種不同的角色，會使人精力消耗殆盡，根本無法調適自己。不妨先靜下來仔細的思考，找出可行的辦法來解決問題。例如，不妨把家務簡化，或儘量做些輕便，易煮的飯菜，亦可讓小孩子們分擔一些家務。

倘若仍無法應付，亦可請人幫忙，可聘請護士或護士助理來照顧病人，或請專人管理家務，或讓別人來幫你分出那些是一定要做的，那些是可以省去的。當然，我們必需先衡量自己的身心狀況與家庭的財務情形，是否能負擔得起這些額外的花費。

家屬的幫助

當家人或好朋友患了癌症時，幾乎每個人都會想替他做些什麼，但無論你做什麼，也不能改變癌症的事實，有時事事替病人做，並不是最好的幫助。

癌症病人在得病後，仍然保有像以前一样的需要和能力，如果身体状况许可，應讓他們參與日常的活動和工作。幫不上忙及覺得自己無用處才是癌症病人的最大悲哀之一，即使是臥床的病人，仍然可以討論有關的治療，財務的處理，或小孩學校的問題等等。家屬應儘量保持病人在家中所扮演的角色和職責。

至少應告訴病人有關的重要決定。對較嚴重的病人，亦可像以前一樣，讓他分享你的活動，目標和夢想，這樣才可以減輕病人被遺棄或無助的感覺。

如何幫助家中有人患癌的孩童

當父母患有癌症時，小孩可能會很難適應。父親或母親可能會經常不在家，前往離家很遠的醫院，或者是病臥在床，表情痛苦，甚至外觀也改變了。

在此期間，父母親更常會要求小孩子表現得特別好，還要小孩子去了解大人的心情，或做超出他們能力範圍的特殊工作，而孩子們也會抱怨乏人關心和照顧。有些小孩更會擔心，害怕失去他們的父母，甚至開始幻想自己的死亡，有些平日非常獨立的小孩，會突然變得不願離開家及父母親，如果有小孩企圖強求他們感到失去的關心，有時會招致父母的責罰。

在這種情況下，可以找一位親戚或好友來幫忙照顧孩子，給予所需要的愛、關心、指導及管教。對小孩而言，日常功課的輔導，有人陪同參加球賽慶功宴，或者去動物園旅遊等等，都是很重要的。如果你無法給予小孩適當的支持及安全感，那就必須讓小孩或父母一起接受心理輔導，千萬不可忽視此問題。

病人的自我形像

在癌症治療過程中，病人很難相信自己是在慢慢地復原之中。特別是當手術可能造成身體形像的改變，放射線或化學治療所引起的副作用，如噁心、嘔吐，脫髮，疲倦，抽痛，皮膚灼傷，或體重減輕等等。

有些人更誤以為身體對治療所產生的各種副作用就是癌症復發的症狀，一定要不斷的提醒自己，這是不正確的想法。不妨讓醫生知道你的焦慮，在醫生解釋以後，你或許會覺得舒服些。

對某些人而言，返回醫院接受門診治療會使人緊張不安。曾經有人研究一群乳癌手術後再做放射治療的婦女，發現這些婦女們在手術後剛出院時的心理感覺要比複診剛開始的時候還要好。的確，再次去醫院或醫生診所會容易使人聯想到許多癌症的可怕之處，因而使人焦慮不安。

在身體好點時，不妨做些特別的活動，輕鬆一下。在感覺不適時，儘量振作些，有時你的情緒會因治療而高低起伏，讓人知道你的情緒，這樣可使彼此間較易相處。一般而言，預期的要比未知的易於適應。所以，事先知道各種治療的副作用及其反應是很重要的，不僅可以減少莫名的恐懼，還可用藥物，飲食，調整治療劑量等，來減輕或消除某些副作用的反應。

身體的形像

在我們的腦海中，我們對自己的身體的印象是經年累月慢慢的塑造而成的。雖然我們不一定對自己的身體形像很滿意，但至少都能接受自己。在配偶面前，也可坦蕩自然，相處愉快。然而，外型的改變，脫髮，噁心嘔吐，放射線灼傷，甚至疲勞，亦可破壞原本良好的身形。倘若自己覺得變醜了，不再嫵媚動人，因而害怕被拒絕，也就自然不想與配偶親密了。

事實上，每對夫婦都是關心對方的健康過於自己的。最常見的問題是“治療有效嗎？”，“我怎樣才能表示仍然愛你”？等等，最不常見的是“我們的性生活是否有問題？”。而配偶表現出漠不關心，是因為怕顯得太過熱情，太不體貼，所以不妨由你來表示想要親密，擁抱，親吻，或同房等。

除了身體的性感之外，還有許多其他無形的特質更吸引人，像幽默感，智慧，談吐風趣，常識豐富，特殊才藝，及熱心正義等。如果因為手術切除了乳房，腿，或攝護腺，而使你覺得也失去了上述的特質，則應尋求心理輔導的協助，以重建身心的健康。

對身體形象改變而產生的情緒問題，會籍著時間，了解，愛，及家人與配偶的感情而慢慢地消失。此外亦可參加一些運動或舞蹈等活動來增進身心的和諧。有些人在失去部分肢體後，更以一些超越身體能力的挑戰性性的活動來找回自我的價值感。事實上，像作詩，音樂，工藝，縫紉，及閱讀等亦可以發揮創造力，獲得同樣的成就感，這些都是因為獲得新才藝，或找到新的興趣而增強了自我的形像。

配偶能做些什麼？

癌症病人由於治療而造成身體外表的改變或退化，做配偶的，雖然明白這時候病人最需要你的支持與愛。然而，你可能發現你卻無法給與心理上的扶持。你可能覺得，在病人正在病痛時表示親密是很奇怪，不夠體貼的。

事實上，以撫摸，握手，擁抱及愛撫來表示對病人的接受是很重要的。這些行為往往遠勝於言語的表達，充分顯示出對病人的信心與愛意。

如果有問題產生，可找專業的心理輔導人員，疏導你對病人，疾病，或情緒上的沉重負擔，使你和配偶能重新建立親密與相互關心的關係。

當朋友逐漸疏遠時

朋友遠離是令癌症病人心碎的問題之一。朋友們逐漸疏遠的原因很多：也許是對你的疾病和外觀改變不知該如何對付，或者是不敢面對你瀕臨死亡的事實而逃避你，又或者是害怕說錯話而不敢打電話給你。這些都不表示朋友們不再關心你。當你發現朋友們因有此顧忌而不願來探訪，自然會不高興，但是若覺得因此而失去朋友很可惜，你不妨先主動聯絡以化解彼此的心結。

應仔細想想，到底是朋友們刻意躲避，還是你為了保護自己的感情而變得退縮，孤僻，不再參加原有的社交活動。人在孤獨中是得不到快樂的。所以，在健康狀況許可的範圍下，應儘量將自己融入社群中。

抵抗孤獨

天下無不散的筵席，人總有分離的時候。除了癌症之外，還有許多情形會使人失去親友，孤獨以終。然而癌症病人所遭遇的寂寞是最難以忍受的，沒有任何方法可以完全消除它，與其他癌症患者互相支持可以找到些安慰。

在同一個社區裡或者也有人像你一樣極需有人作伴。雖然他們不喜出門，但這並不表示他們不願意與善解人意的人共享片刻寧靜或互訴感嘆。再不然可以找醫生，社工人員，家居護士，神父或牧師幫助你與其他的癌症病人或同伴聯絡。

保持參與感

當你患得癌症後，你仍然有像以前一樣工作，娛樂，遊玩和交友的需要。只要自己身體狀況許可，就應該恢復工作，帶小孩去動物園，與朋友們聚會或者去旅行等。切記工作使生活充滿意義，娛樂讓生活增添情趣，如此生命才有目標。

“盡力而為”與“勉力而為”是有分別的。做任何事情之前，都必須要認清那些是自己能或不能做的。過份的勞累會使身心疲憊不堪而過度虛弱，讓人喪失鬥志而灰心絕望，然而適當的休息則可防止情緒消極。

Chinese 華人 Chinese 治療結束之後

癌症的經歷是令人難以忘記的。治療結束之後，焦慮仍然存在，因為又開始進入等待的階段。一點點的感冒或抽痛都會使人恐懼和擔心。每半年或一年一次的複診檢查，更讓人提心吊膽。過了五年，十年仍然令人覺得顛顛驚驚，總是擔心癌症可能隨時會復發。每個人都必須以自己的方法來調適心中的不安。最好的辦法就是一方面做些具有挑戰性的工作，一方面也參加些有趣的活動，雖然偶爾還會覺得自己好像活在懸崖的邊緣，只要儘量使自己忙碌於其它事務之中，這些惡夢就會逐漸減少或消失。

患上了癌症可能會驚醒你的美夢，催毀你的憧憬，甚至破壞你的計劃。然而，當你重新鑑定人生的價值觀，你會感到生命是寶貴的，並珍惜你現擁有的一切及每一天，你將活得更有意義，更充實。

Center 中心 Center

這章“面對現實克服癌症”是由美國防癌協會，華人社區健康教育委員會及華人社區健康資源中心於一九九二年所編譯，其內容則從由一九九零年美國癌症研究中心的“Taking Time”，中摘錄而成。

第六章 流傳中國的健康輔助方法

流傳中國的健康輔助方法

中國有五千多年的文明歷史，中國人發明了豐富而有效的民間保健方法，如太極拳及氣功等。

這些方法的特點都是：只要您每天堅持鍛煉，就能收到很有幫助的保健效果，是屬於自然的、自我提高身體抵抗力的方法，對身體無毒、無副作用，所以能流傳至今，並不斷發展。

根據中醫的理論，一切病的根本原因是：“邪（病）之所湊，其氣必虛”的“內虛”——即身體氣血兩虛，陰陽不和，臟腑功能失調而漸漸致使氣血通道的經絡阻塞，氣滯血瘀，熱毒內蘊、痰結濕聚，最後成為疾病。

這種運動的方法可以幫助疏通經路，平衡陰陽，增強臟腑功能，明顯提高身體的免疫力，能預防疾病、幫助病者漸漸改善健康。

中醫理論指出：人的情緒會直接影響健康，應該盡量避免“七情”的干擾，“喜、怒、憂、思、悲、恐、驚”。如過度的驚恐或狂喜，可使心神不安，出現心悸、失眠、煩燥，甚至精神失常。

過度的郁怒可使肝失疏滯，出現脅肋脹痛、月經不調、精神抑郁、急燥易怒，甚至會嚴重影響藏血功能，發生出血；過度的悲憂與思慮，可使脾胃運化不健，出現食慾不振，食後飽脹。

一個人應有平穩、樂觀而又堅強的情緒，盡量避免不良的情緒，對健康是非常有利的。

萬一得了病，更應開朗、樂觀面對現實，採取積極的態度，努力配合醫生的治療。中醫理論又指出：外傷六淫（風、寒、暑、濕、燥、熱（火濕）以及飲食不當，也會使人致病。所以，除了有適當的好的運動方法，我們還要求有好的飲食療法和順應天時地理的變化。

美國防癌協會讚同中醫所提倡的理論：經過運動、適當的飲食、積極的人生觀及協調的生活來更好的幫助癌症病人面對疾病及治療過程，但運動時，最好與親友或別人一起做，並要注意按照自己的體力及速度以免疲勞過度而傷害自己。