



Canadian Cancer Society
Société canadienne du cancer

化療與其他藥物療法

給癌症病人的指引

Chemotherapy and Other Drug Therapies

A guide for people with cancer



謹向與我們分享親身經歷的人士致謝。為保護他們的隱私，在征得本人同意後，我們在文中將其真實姓名隱去。

目錄

3	關於本手冊
4	與你的醫護團隊合作
5	認識你的醫護團隊
7	與你的醫護團隊交流
10	可提出的問題
12	使用藥物治療癌症
13	各種藥物治療
19	有關藥物治療可提出的問題
19	化學療法
24	荷爾蒙藥物療法
26	靶向療法
27	輔助藥物
28	在家進行癌症治療
34	控制副作用
37	貧血
38	焦慮
39	食慾變化
42	膀胱、腎臟和泌尿道問題
43	出血和瘀傷
44	血壓變化
44	乳房腫脹或觸痛
45	便秘
46	抑鬱
48	腹瀉
49	口腔、咽喉和鼻孔乾燥
50	疲倦
52	生育問題
54	脫髮
56	手足綜合症
57	感染
59	記憶力減退和注意力難集中
60	停經症狀
62	肌肉和神經問題
64	噁心和嘔吐
66	性慾問題
67	皮膚和指甲變化
69	睡眠模式變化
70	口腔或咽喉痛
71	腫脹和浮腫

72	治療期間的生活
74	保持井井有條
74	管理壓力
76	工作和財務
79	獲取支持
81	給照顧者
84	治療之後
87	後續護理
88	後期和長期副作用
90	邁步向前
92	資源
93	加拿大防癌協會

關於本手冊

撰寫本手冊的目的是幫助你瞭解治療癌症的各種藥物療法。藥物療法（或治療）包括化學療法、荷爾蒙療法和靶向療法。

在下列情況，你可以使用本手冊作為指南：

- 做好準備開始接受治療
- 在治療期間應對副作用
- 在治療後繼續照顧自己

對一些人來說，本手冊提供的信息可能已經足夠，而對其他人來說，這只是起點而已。無論是哪種情況，它都可幫助你為未來做好準備，並讓你更容易與醫護團隊、家人和朋友交流。

在本手冊中，你會聽到一些加拿大人的講述，你現在所面對的他們都曾經歷過。他們的故事也許與你的不盡相同。但他們的話語會讓你明白，自己並非孤軍作戰，你可與醫護團隊一起努力，去控制副作用並獲得你需要的護理和支持。

“ 化療並不輕鬆。我不是說在那裡有什麼是輕鬆的。但要記住它能為你做什麼，是的，它可以救命，明白這點你的耐力就會更強。 ~ Jackson

與你的醫護團隊合作



治療癌症需要群策群力。在治療期間和治療之後，你的醫護團隊將同心協力地幫助你。他們會幫助你和家人妥善應對癌症治療對身心的影響，以及幫助你熟悉醫療體系。你可與醫護團隊配合，得到最佳的護理。

認識你的醫護團隊

“ 我的外科醫生給我一份內容詳盡的日程表 - 他甚至畫了一張圖，我們一起保存。然後我和腫瘤科醫生交談，他給我講解化療的過程、益處和風險，以及針對我這種腫瘤，化療和不化療的存活率是多少。我立刻對他產生了信任感。 ~ Jackson

你的醫護團隊由專業人員組成，他們共同努力治療你的癌症。不過，你與家人和朋友是團隊最重要的成員。在護理的各個階段(期數) 都應讓你瞭解情況並徵求你的意見。你的醫護團隊可包括以下人員：

腫瘤內科醫生：負責診斷癌症以及使用化學療法、荷爾蒙療法和靶向療法治療癌症。

腫瘤外科醫生：負責活組織檢查、外科手術或其他癌症診斷治療程序。

護士：負責在醫院或你的家中提供護理。通常，護士與你的接觸最多。他們回答問題，施用藥物並提供情感支持。腫瘤科護士和腫瘤科護理診斷師接受過護理癌症病人的特殊培訓。

病理學家：負責檢驗取自身體的組織樣本，以診斷疾病或瞭解治療對癌症的效果。

藥劑師：負責準備相關藥物並講解其藥效；腫瘤科藥劑師：專門負責化學療法和其他癌症治療藥物。

物理治療師或職業治療師：負責幫助你恢復或保持體能。當你走動或進行日常活動有困難時，他們能夠提供幫助。在你接受治療或應對副作用期間，職業治療師也可以幫助你重返工作崗位、調整你的工作活動並建議你如何改造房屋以創造更多便利。

精神病醫生和心理醫生是精神健康專家。他們能夠幫助你和家人瞭解並妥善應對各種情緒、想法、憂慮和行為。

註冊營養師：負責回答有關治療及康復期間的飲食和營養問題。如果你在治療期間進食困難、增重或減重、或味覺產生變化，他們可提供幫助。

社會工作者（簡稱「社工」）：負責幫助你和家人妥善應對癌症及其治療。社工能夠為你提供諮詢或協助你尋求輔導、支持小組、財務援助和其他資源。

心靈關愛人員根據你的心靈和宗教需要，提供支持並為你祈禱。

你的家庭醫生或全科醫生(GP)為你和家人提供一般性醫療護理。全科醫生對於你繼續接受護理十分重要，尤其是在你的癌症治療結束後。

與你的醫護團隊交流



哦，說起我的醫護團隊 - 每當我有不確定的事打電話問他們，他們就會給我答案。如果當時沒人，他們也會在幾分鐘內聯繫我。他們真的很棒。沒有什麼是不能問的。 ~ Diya

你的醫護團隊成員是癌症方面的專家。不過，你是自己的專家。幫助醫護團隊更多地認識你，而不單是你的癌症。例如，告訴他們你需要多少信息 - 你想瞭解更多還是已經得到太多信息。

告訴醫護團隊你的感受。讓他們知道你對治療或是副作用有什麼恐懼或憂慮，以便他們能夠幫助你。以坦誠、開放和直接的態度面對你的團隊。這是獲得良好護理的最佳方式之一。

你可以讓醫護團隊瞭解你在癌症中心以外的生活 - 例如你是獨居、你有年幼的子女或者往來醫院對你來說並非易事。如果你打算在治療期間繼續工作或上學，或者將安排特別活動，例如外出、結婚或畢業，要告訴他們。

告知醫護團隊對你十分重要的文化或信仰習俗。如果你想用另一種語言溝通(包括手語)，可要求傳譯員協助。如果在你就診時沒有傳譯員，可讓能夠為你翻譯的朋友或家人陪同。

在與醫護團隊見面之前，你可能會有很多問題。赴約前先將問題列出會有所幫助。你可以讓家人或好友陪同。他們可以做筆記或錄音，並幫助你記住談話內容。

醫生和醫護團隊的其他成員也需要和你進行有效地溝通。他們的一項工作就是為你提供信息，讓你可以作出有關護理的決定。這包括清楚講解所有可行的治療方案，以及每一種方案的好處和風險。你可讓他們講解多次。

要明白與你的醫護團隊建立良好關係需要時間。如果你發現團隊中有人難溝通，告訴他們。如果你和醫生關係不融洽，可以換一個醫生。

“ 我的腫瘤醫生令人心情舒暢。她能設身處地替你著想，在你經歷這一切時，她具備對病人至關重要的一切素養。但我覺得外科醫生就不行，他太忙了。他不聽你說，也不認真對待你的症狀。碰到這種事你就得想點兒辦法。如果覺得自己的話沒有被重視，你就需要找別人交流。 ~ Pedro

就診期間

- 把你的問題全都提出來。如有不明白之處，請醫生解釋。用自己的話把聽到的重複一遍有助於你確定已經完全理解了。
- 獲取印刷資料或瞭解如何在網上獲取這些資料。文字和圖畫清晰易懂的資料單張可幫助你在家時記得重要信息。
- 告知醫生上次就診後出現的新情況。你的醫生和護士需要瞭解新的症狀以及你的感覺有什麼變化。除非你告訴他們，否則他們不會知道。

就診之後

- 回想你的就診過程以幫助自己記住談話內容。查看你的筆記並與陪你就診的人討論就診情況。
- 將你的新問題或忘記問的問題列一個清單。
- 將檢驗結果、預約日期、指示、位址和電話號碼等重要信息放在一個容易找到的地方。例如三孔活頁夾或是有標籤的可伸縮文件夾，或在電腦裡創建文件夾。



我把所有東西都放在一個大資料夾裡：我所有的筆記、他們給我的所有單據。在非常短的時間裡接受這麼多的信息，很難全都記住。這個辦法真的有用，特別是當我在隨後的化療中出現認知功能障礙、記憶力變差的時候。 ~ Christa

知道與誰聯絡

一定要知道如果在治療期間及之後有任何問題，你可以與誰聯絡。問清楚在緊急情況下或者如果你察覺有任何出乎意料的副作用時，你應該致電給誰或應該怎麼辦。知道在工作時間以外如何聯繫。將這些電話號碼放在身邊。

可提出的問題

在開始藥物治療之前你可以向醫護團隊提出以下任何問題：

- 你們建議我接受什麼治療？
- 是否有其他方法治療我這種類型的癌症？
- 治療的目標是什麼？
- 我何時開始接受治療？
- 治療有效的幾率是多少？我們如何知道治療有效？
- 如果療效不理想，我們要怎麼做？
- 治療有什麼風險和副作用？副作用是否為永久的？
- 是否針對我所患的癌症類型做過臨床試驗(測試治療或控制癌症新方法的研究)？
- 我是否要支付藥物費用？
- 我能否在治療期間工作？

感到擔心或害怕？

對癌症治療感到擔憂或焦慮是正常的。不過，你可能是害怕一種可以很容易控制或一種在你的治療中實際不會出現的副作用。如果你很擔心，與你的醫護團隊談談。

我想這總是讓人害怕的。我是說，你正在面對未知。這就像那種“無條件信任”遊戲，你向後倒下，因為有人承諾會接住你，而你真的不知道這行不行。不過14年了，我還在這兒。~ Diya

使用藥物治療癌症



各種藥物治療

治療癌症的藥物有多種。它們以不同的方式摧毀癌細胞，阻止它們擴散或減緩它們的生長。

- 化學療法摧毀癌細胞或使它們沒那麼活躍。
- 荷爾蒙藥物療法改變身體某些荷爾蒙的水平，以減慢癌細胞生長速度或摧毀癌細胞。
- 靶向療法改變癌細胞的行為方式 - 這會阻止它們生長和擴散。
- 輔助藥物防止、控制或舒緩癌症或癌症治療造成的副作用。

你可能只需要一種治療。或者，你的醫生可能建議不同治療的組合。有時在進行其他治療（例如手術或放射療法）之前會用藥物來使腫瘤縮小。有時在手術或放療之後使用藥物，以摧毀殘留在體內的癌細胞。不同的治療也可在同一時間進行。例如，化學療法可與放射療法同時進行。

醫生會說明你將接受哪些治療，以及治療的目標。你的藥物治療目標可以是：

- 治癒癌症 - 摧毀所有癌細胞並降低癌症復發的幾率。
- 控制癌症 - 阻止癌細胞擴散、減緩它的生長或摧毀已擴散到身體其他部位的癌細胞。
- 防止癌細胞生長或擴散。
- 在癌症不可能治癒之時，減輕癌症的症狀，讓你感到舒服一點。

醫生如何決定使用什麼藥物？



被確診前我覺得自己對癌症還是瞭解一點兒的，但後來發現我瞭解的那點兒就是滄海一粟。我以為化療就是化療：嗯，並不是的。化療是根據我的體重、癌症、狀況等一切條件進行的。 ~ Diya

醫護團隊會建議一個為你量身打造的治療計劃。有時，兩個罹患同一種癌症的病人可能獲得不同的治療和藥物。你獲得的治療取決於：

- 你所患的癌症類型
- 病灶在體內哪個部位
- 癌症的階段(期數) 和級別
- 你的年齡、性別和整體健康狀況
- 你可能有的其他醫療問題
- 你以前是否接受過化學療法或其他藥物療法
- 你的個人意願(偏好)

如果你對藥物治療有自己的偏好，請告知醫護團隊對你重要的事情。例如，如果你害怕針頭或吞嚥藥丸有困難，要讓他們知道。可能有不同方法進行治療，或者他們可以告訴你服藥方面的一些小竅門。告知醫護團隊你的意願可幫助他們作出適合你的決定。

藥費

你可能會擔心藥費以及如何支付。有時你的治療計劃會包括一些政府或醫院不承擔的藥物。

你的醫護團隊能夠幫助你瞭解哪些費用不需自費，並告訴你哪些計劃可幫你支付藥費。

一些加拿大人可以通過私營保險計劃（第三方保險）、省或地區藥物福利計劃、或針對特定人群的聯邦計劃支付部分或全部藥費。各省或地區有不同的規定。

訪問 drugcoverage.ca 瞭解國內的各種福利計劃，以及在你的保險計劃不能負擔藥費時有哪些選擇。

住院期間的化療是免費的，但其他所有藥物都不是 - 嗎啡、止吐藥、便秘藥 - 因為我是自雇人士，沒有醫療計劃，所以要自己負擔所有藥費。這是非常貴的。幸虧我為退休備有一些積蓄。不過我已經動用了其中一大部分。所以現在我要重新開始我的生意。~ Pedro

我們很幸運。省醫療計劃不能負擔的可以由我丈夫的藥物計劃負擔。我還有大病保險，可以負擔家人的交通費等支出，在需要時他們會乘飛機來幫助我們。~ Christa

你如何知道藥物有效？

醫護團隊會查看你的情況及治療效果。每次就診時，他們會問你感覺如何並為你做身體檢查。他們可能會做醫學檢驗，例如驗血。

在開始治療之前，你可能會做一些檢查，例如驗血、驗尿、造影掃描或心臟檢查。隨著你繼續接受治療，你的團隊會將新舊體檢結果作一比較，以瞭解治療的效果。醫護團隊會告訴你體檢結果是什麼意思。有任何不明白之處都可以提問。

副作用通常不能表明藥物治療是否起作用。副作用因人而異，也因藥物而異。

藥物施用方式

不同的藥物治療以不同方式進行。藥物治療可能在醫院/癌症中心、家中或以上兩個地方進行。藥物治療的方式和地點取決於你所患的癌症類型以及所用的藥物。藥物治療的方式可能是：

- 口服 - 吞服藥丸(藥片或膠囊)或藥水
- 靜脈注射(IV) - 通過一條管子將藥物慢慢滴進靜脈
- 注射 - 將注射針刺入手臂、大腿或臀部肌肉，或手臂、大腿或腹部皮下，或身體的其他部位
- 外敷 - 將乳膏塗在皮膚上

藥丸、藥水或藥膏通常在家裏施用。你的醫護團隊會告訴你何時及如何服用藥丸和藥水。出院前請閱讀交給你的藥簽和資料。

局部化療通過塗抹藥膏治療相應部位的細胞，藥物極少進入體內。有時藥膏會被用於治療皮膚癌。醫院的醫務人員會告訴你如何在家使用藥膏。

針劑注射和靜脈滴注通常在醫院或診所進行，也可以在家自己或由給你送藥的護士進行。

有些藥物只可在醫院或診所通過靜脈注射施用。護士會將一支纖細的針插入手或小臂背面的靜脈裏。靜脈注射針與一條末端帶有一袋液體的膠管連接。靜脈注射治療可能持續15分鐘至幾小時。大部分人作為“門診病人”接受靜脈注射治療(你不會留院過夜)。其他人就可能要留院幾天。

靜脈注射治療也可以通過導管或注射座進行，有時會用到泵，所以不是每次治療都需要將針插入你的靜脈。

- 導管是一條插入手臂或胸部大靜脈的柔軟、纖細的管子。管子的另一端留在身體外面。藥物通過一支裝在導管上的特殊注射針施用。導管也會用來抽血。
- 注射座是一個以塑膠或金屬製造的小圓盤，置於皮膚下面。它連接一條穿入大靜脈(通常在胸部)的導管。一支注射針插入注射座，為你輸入藥物或抽血。
- 導管或注射座可與泵連接，以控制藥物的份量或輸入速度。泵的體積不大，因此你可將它帶回家。

導管和注射座由護士或醫生安裝，直到你的靜脈注射治療全部完成後才拆掉。如果你需要在一段較長時間裏進行多次治療，或如果藥物刺激靜脈，就會使用導管和注射座。護士會告訴你如何護理導管、注射座或泵。

與其他藥物的相互作用

你的醫護團隊會詢問你是否正在服用其他藥物或營養補充劑。這些藥物可能會與你的藥物治療產生相互作用，影響治療方式或造成副作用。

當你與醫護團隊見面時，要攜帶藥物名單或藥物（以原有容器盛載）。名單包括以下各類藥物：

- 處方藥物(藥劑師可給你一份你正服用或最近曾服用的處方藥物名單)
- 非處方藥物，例如止咳糖漿、止痛藥或過敏藥
- 維他命或礦物質補充劑
- 草藥及其他天然健康產品

對於每種藥物、維他命或補充劑，醫生或護士需要知道：

- 名稱
- 服用原因
- 服用劑量和頻率
- 已服用多久

在治療期間，你如要服用新的藥物、補充劑或草藥，應先諮詢醫生。

有關藥物治療可提出的問題

- 我將服用何種藥物及藥物將如何施用？
- 我的治療將於何時開始？
- 我將在哪裡接受治療？
- 我將接受多少次治療？多長時間治療一次？總共需要多長時間？
- 我接受治療期間是否應該有人開車接送？
- 我在治療開始之前應該做些什麼，例如去見牙醫？
- 治療期間我能否飲酒（啤酒、葡萄酒、烈酒）？
- 有什麼特別的食物或流質是我應該或不應吃或喝的？
- 治療會影響我的性生活或生育嗎？

化學療法

化學療法(有時叫化療)使用藥物來摧毀癌細胞。有些化療藥物是單獨施用的，但更常見的是幾種化療藥物一起施用。化療也可與其他藥物治療一同進行。

目前，許多不同種類的化療和化療藥物組合被用來治療超過200種不同的癌症。你接受的化療藥物可能與其他人的不同。即使接受與其他入相同的藥物，你的身體對藥物的反應也可能不同。因此，在治療期間你的感覺可能與其他人有很大差別。

化療怎樣起作用

化療藥物隨血液流動，找到癌細胞並摧毀它們。化療藥物減緩或阻止癌細胞生長、增加或擴散到身體其他部位。

不過，化療並不只是損毀癌細胞 - 它也損毀健康的細胞。化療所損毀的健康細胞通常是在：

- 骨髓(它製造血球)
- 毛囊
- 口腔內壁
- 消化系統(例如，咽喉和胃)

這些健康細胞受到損毀，會造成副作用。例如，脫髮、噁心或口腔潰瘍。不同的化療藥物會產生不同的副作用。

幸好，健康細胞受到損毀通常是暫時的。經過一段時間之後它們能夠自我修復，而治療一旦結束，副作用通常就會消失。

醫生或護士會向你說明化療計劃。你也可以和藥劑師會面，瞭解將施用的藥物及其副作用。在化療開始前你可能需要做一些檢查。

化療持續多久？

每個化療計劃都有不同的時間表。你的化療持續多久取決於：

- 你所患癌症的類型和階段(期數)
- 治療目標
- 所接受的藥物或藥物組合
- 你的整體健康狀況
- 你的身體對化療的反應

你可能接受一系列療程（或週期）的化療。每個療程之後是休息期。在休息期內，你不會接受任何化療。這段休息期讓你的身體有時間復原及製造新的健康細胞。

“ 我應該每隔3個星期化療一次，但我經常無法遵守這個時間表。化療期間會出狀況。你感染了，或生病了且白血球量過低，不得不延緩化療。我想我的6次化療只有2次是按計劃進行的。所以他們說每隔2星期或3星期時，別太在意。 ~ Christa

你可預期的情況

你可以在癌症中心、醫院、家裡或醫生的辦公室接受化療。大多數時候你不必在醫院過夜。

“ 我在家裡和醫院接受化療。化療前一天在醫院驗血，療程第一天在醫院待4到5個小時接受靜脈注射。然後他們給我一系列在隨後幾個星期裡要服用的藥丸和處方藥。然後停藥一個星期，再開始新的療程。 ~ Jackson

在每一個療程之前你可能要去見醫生或護士並驗血和體檢。有時你可以在治療之前的一兩天在家裏或就近的診所進行這些檢查。

一旦檢查結果顯示你的身體狀況可以接受化療，藥劑師會為你準備藥物。你也可能在化療前服用一些防止噁心或過敏反應的藥物 - 有時你會提前一天服用。護士也可能讓你服用有助提高某些藥物療效的流質。如果藥物是口服藥或藥膏，你可以在藥房拿藥，然後回家施用。

準備治療可能需要時間。如果你在醫院或診所接受治療，攜帶一些東西幫助你在接受治療時打發時間。你也可以帶些飲料和小吃。通常你會坐在舒適的椅子上或躺在床上接受化療。護士會將靜脈注射針插入或接上注射座或導管（如果你有）。

當化療完成時，護士會將靜脈注射設備拿掉，並告訴你可能的副作用 - 哪些副作用是你應該馬上報告的，哪些可以等到下次就診時再報告。

如你對任何事不確定或不放心，請儘管提問。你的醫護團隊會給你幫助和支持。

化療的副作用可能在化療中或化療後立刻出現，也可能在幾天或幾星期後出現。可能出現的副作用包括噁心嘔吐、便秘或腹瀉、疲倦、食欲變化、脫髮、口腔潰瘍或咽喉痛、記憶力變化以及肌肉和神經問題。

副作用通常可以被減輕、控制甚至預防。告訴醫生你目前的副作用。如果你的副作用嚴重，可能需要改變藥量或化療類型。醫生也可能開一些輔助藥物以減輕副作用，例如止吐藥。副作用通常在化療結束後消失，但有些副作用可能是永久的。

“ 我治療癌症的診所為所有將要進行化療的癌症病人開辦了“化療學校”。課程時間大約1.5小時，講解如何做化療以及相關一切事宜。這真的非常有用。 ~ Christa

安全措施

化療藥物的作用很強。身體需要幾天時間才可將這些藥物排泄掉。在這期間，體液(例如尿液或嘔吐物)中會有十分少量的藥物。這些廢物一旦排出體外，就可能損傷或刺激皮膚，並對身邊的其他人和寵物造成損害。

> 提示

- 將化療藥物放在兒童接觸不到的地方。
- 坐下如廁(男女皆是)。這樣可以防止噴濺。
- 如廁後，放下馬桶蓋，沖水兩次。建議每次如廁後戴上手套清洗馬桶座圈。
- 如廁後，用肥皂和溫水洗手。如果可能，化療後的幾天使用單獨廁所。
- 清理體液(如嘔吐物)時，戴上一次性防水手套。
- 粘有體液的床單和衣物應和其他衣物分開清洗。你可能會被告知衣物須清洗兩次。清洗衣物時須戴上一次性手套。如果髒衣物不能馬上清洗，將它們封存在一個塑膠袋中以待清洗。
- 如果你使用一次性成人尿褲、內衣或衛生巾，將它們封存在塑膠袋中和普通垃圾一起丟棄。
- 性生活時使用安全套。你需要保護伴侶，因為在化療期間和剛完成化療之後，精液和陰道分泌液裏可能會殘留一些藥物。

在接受化療時依照這些預防措施去做，你和身邊的人會更安全。

荷爾蒙藥物療法

荷爾蒙是身體自然產生或在實驗室裏人工製造出來的化學物質。它們在血液裏運行，並且控制某些細胞的活動或生長。某些癌細胞生長需要荷爾蒙。荷爾蒙療法能夠減緩或阻止癌細胞的生長，或殺死癌細胞。對於某些癌症，荷爾蒙療法的療效與化療相同，甚至超過化療。

荷爾蒙藥物療法怎樣起作用

荷爾蒙療法通過增加、阻斷或消除體內荷爾蒙來減緩或阻礙依賴荷爾蒙的癌細胞的生長。不同類型的荷爾蒙療法治療不同類型的癌症。不同的荷爾蒙藥物以不同的方式起作用。

荷爾蒙藥物療法通常與其他的癌症治療組合使用，有時在其他治療之前或之後使用。

你的醫護團隊會檢查你是否適合進行荷爾蒙藥物療法。他們會選擇一種荷爾蒙藥物療法並針對治療方式提出建議。治療時間的長短取決於你的癌症類型和你對治療的反應。藥物可能只施用很短的一段時間，也可能只要效果好就一直施用。

你可預期的情況

荷爾蒙療法藥物的施用可以是在家裏服用藥丸或在醫生辦公室或診所接受注射。有時藥丸和注射兩者都會用到。

荷爾蒙療法藥物會影響全身的荷爾蒙水平，並且可能會產生副作用。可能的副作用包括噁心嘔吐、腫脹或體重增加、生育問題及性慾降低。婦女可能會有潮熱、乳房腫脹以及治療導致的（過早）停經或停經症狀。男性可能會有短暫或永久的勃起困難，以及潮熱、乳房腫脹和疲倦。



我在乳腺癌手術和化療後開始荷爾蒙療法。因為藥物我過早停經，這讓我的身體很不舒服。不過現在我能更好地適應了。

~ Christa

副作用通常可以被減輕或控制。隨著身體適應了荷爾蒙水平的改變，副作用通常會開始消失。告訴醫生你目前的副作用。你也許可以更改每天的服藥時間、藥物劑量或藥物種類，以幫助你更容易地應對副作用。荷爾蒙藥物療法一旦結束，副作用通常就會消失，但有些副作用可能是永久的。

靶向療法

靶向療法針對幫助癌細胞生長的特定細胞分子（例如，蛋白質）施用藥物。藥物阻止癌細胞生長和擴散並降低對健康細胞的損害。

靶向療法怎樣起作用

靶向療法針對不同細胞分子使用許多不同種類的藥物。每種藥起不同作用。例如：

- 酪氨酸激酶抑制劑會阻擋有助癌細胞生長的某些蛋白質。
- 誘導細胞凋亡藥物有助摧毀癌細胞。這些藥物可幫助化療發揮更大作用。
- 單克隆抗體粘附在癌細胞特有的蛋白質上，以摧毀癌細胞或減緩他們的生長。
- 荷爾蒙藥物療法也屬靶向療法，因為它以含有特定荷爾蒙的癌細胞為目標。
- 免疫療法屬靶向療法，因為它會利用免疫系統尋找和摧毀特定的癌細胞。

你可預期的情況

靶向療法可以單獨進行或與其他癌症治療一同進行。有些靶向療法藥物是以藥丸方式服用，而其他的就以靜脈注射方式施用。一些靶向療法必須在醫院進行，其他則可以在家進行。你可能會接受一系列療程或治療週期的靶向療法。每個療程後都有一個恢復期。

一般來說，靶向療法產生的副作用比化療少，也沒有化療那麼嚴重。你會有哪些副作用取決於你正接受的藥物及其劑量。你可能會有類似流感的症狀、腹瀉或疲倦。有些人皮膚會發紅、瘙癢、乾燥或出疹子。向醫護團隊瞭解使用的療法會產生哪些副作用。

輔助藥物

有時癌症治療會使用輔助藥物。有些輔助藥物有助保護細胞和器官免受治療所造成的損壞。其他輔助藥物有助減少某些副作用，甚至防止它們出現。

以下是部分輔助藥物：

- 止吐藥有助減少或預防噁心和嘔吐。止吐藥有許多不同種類，可通過注射或以藥丸、栓劑或皮膚藥貼的方式施用。它們可以在化療之前或之後施用。
- 雙磷酸鹽有助防止骨骼出現由癌症或癌症治療造成的疼痛或衰弱。雙磷酸鹽可通過藥丸或注射施用，可能造成副作用，例如最初疼痛加劇、消化食物有困難、類似流感的症狀或腎臟功能出現變化。
- 細胞聚落刺激成長因子幫助骨髓製造紅血球、白血球或血小板。它們通過皮下注射方式施用。
- 藥物治療可以使用類固醇增加療效。類固醇可通過靜脈注射或服用藥物施用。類固醇也能夠幫助減少對某些治療藥物的過敏反應、控制疼痛和噁心或幫助改善食慾。不過，類固醇可造成副作用，例如腸胃不適、改變血糖水平、食慾增加或情緒變化。

讓醫護團隊知道你有什麼副作用。也許會有輔助藥物能夠幫助你妥善應對。

在家中治療癌症



“

我週二在診所接受靜脈注射，然後在家服用一個星期的藥丸，然後再去診所接受靜脈注射並在家服用一個星期的藥丸。隨後會有2個星期的恢復期。我一天得服用30至32粒藥丸，有些在早晨服用，有些在下午服用，有些和食物一起服用，有些空腹服用。我感到腦子有些糊塗，不確定能否按時吃藥。所以我準備了一個筆記本和一支筆，把所有藥物名稱以及服用時間寫下來，已服用的就劃掉，這樣一天結束時我就可以確定已服用了所有藥物。我這樣做了6個月。~ Diya

愈來愈多的藥物治療在家中進行。你的醫護團隊會和你說明何時以及如何服用藥丸或注射。不過有時，如果你只依靠自己，要繼續進行藥物治療計劃就可能不容易。

以下一些建議可以讓你在施藥更加方便。

> 開始在家中治療癌症之前的提示

- 獲取書面說明。你的護士或藥劑師應該把清楚、簡單易懂的說明讓你帶回家。說明通常包括每種藥是什麼樣子、服藥時間和頻率以及你是否需空腹服用還是和食物或流質一起服用。如果藥物以注射方式施用，說明可能包括展示如何儲存和施用藥物的圖片。
- 如果英語是你的第二語言，用你的母語書寫說明。如果你的視力不佳，做一些標籤，把藥物名稱和說明用較大的字體寫在上面。大多數藥房也提供盲文標籤。

- 和醫護團隊在一起時什麼問題都可以問。自己記下答案或讓別人幫忙記錄。
- 明白為什麼服用藥物。明白為什麼服用這種藥物可以幫助你繼續藥物治療並妥善應對副作用。
- 知道會出現什麼情況。瞭解你可能會有什麼副作用、何時有以及你可怎樣控制它們。
- 如果你正在服用藥丸，用一個藥盒將它們有序擺放會有幫助。但要先詢問你的藥劑師。他們也許還是會讓你使用原裝藥盒。

知道如果漏服一次藥應該怎麼辦

在你的治療開始時，詢問醫護團隊如果你忘記服一次藥應該怎麼辦。例如，你若忘記在早上服藥，是否應該在當天稍後時間補服，還是等到第二天服用。

> 在家中治療癌症的提示

- 嚴格按照醫囑服用藥物。在正確的時間服用處方藥。按照說明在飯前或飯後服用藥物或與流質一起服用。
- 服用藥物前後用肥皂和清水洗手。
- 如果你必須在夜晚或小憩時服藥，設好鬧鐘以確保不錯過服藥時間。如果你服用藥丸，把藥和一杯水放在床頭櫃上，服藥時就可以不必起床。
- 如果你一天只需服用一次藥物，詢問藥劑師或護士你是否可在上床前服藥，以避免出現噁心等副作用。
- 讓接受癌症治療成為你日常生活的一部分。如果你需要每天服藥，在你每天都做的一項活動的同時服用，例如早上刷牙時。如果你一星期服藥一次，選定一天，並在日曆上做記號。電腦或智能手機上的日曆可自動提醒你。
- 寫藥物日記。記錄你服用的每劑藥和服藥時間。你也應記錄可能由藥物造成的副作用。複診時攜帶此日記。
- 外出時應預先籌劃。用原裝藥瓶攜帶藥物。乘飛機時，將藥物放入手提行李內，以防托運行李遺失。多攜帶一些藥物，以防在外停留時間比預期長。你也應攜帶由醫生出具的證明，說明這些是你的處方藥。

如果需要注射，你可能要去醫院或癌症中心。但一些注射可在家裡進行。護士可以去你家為你注射，也可以教你和你的家人如何注射。

> 在家注射的提示

- 檢查注射器確認劑量準確。
- 注射前用消毒酒精棉擦拭皮膚，並在注射前讓擦拭部位乾燥30秒。
- 如果你擔心注射會有疼痛或不適，詢問醫療團隊是否可以在注射前用表面麻醉乳膏麻醉皮膚。
- 如果注射針在使用前觸碰到了任何未經消毒的物體，扔掉它再換一隻新的注射針。
- 每次注射需換一個新的部位。向皮膚下注射（皮下注射）時需在離上次注射部位至少2.5釐米（1英吋）遠的地方注射。
- 向肌肉內注射（肌肉注射）時，向醫護團隊索要一張安全注射部位圖表。
- 警惕感染跡象，例如注射部位發紅、發熱、腫脹、疼痛、滲液或發燒38° C（100° F）或以上。
- 小心處理使用過的針頭和注射器。從藥劑師處或醫院領取一個廢針盒並向藥劑師瞭解如何交回廢針頭。

> 給照顧者的特別提示

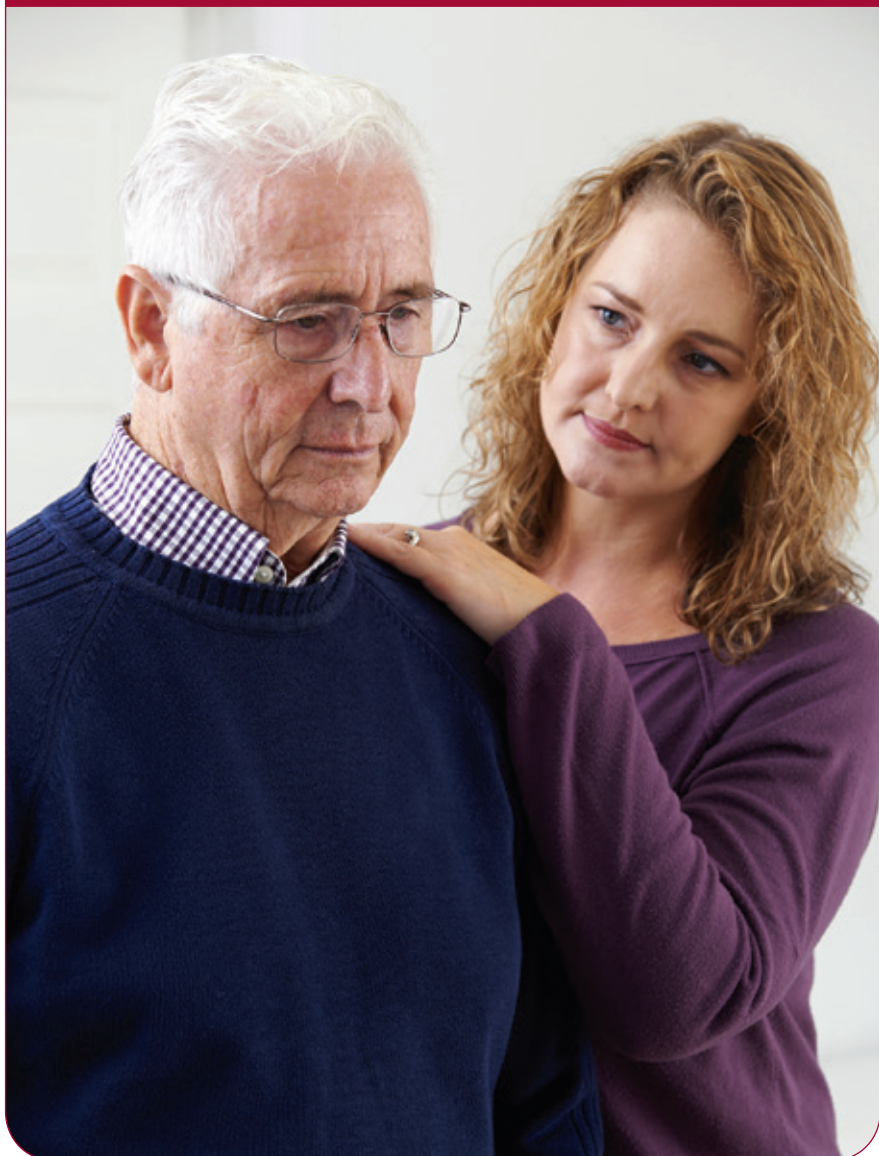
- 如果你照顧的人員無法自己施用藥物，學習如何施用藥物。
- 幫助記錄下次何時施用藥物。
- 如果你幫助注射，小心不要被針頭紮到。開始注射前，把廢針盒放在身邊。注射完畢後立即將針頭或注射器丟到盒子裡。
- 知道有問題或發生緊急事件和誰聯繫。把癌症中心和醫護團隊的電話號碼放在身邊。

何時聯繫醫護團隊

- 藥物將要用完需要補充。
- 灑落或丟失藥物，漏服或吐掉一劑藥。
- 其他人服用了你的藥物。
- 注射部位發紅、發熱、腫脹、滲液、疼痛或有灼燒感。
- 發燒38°C (100.5°F)或以上。
- 出現令人不適的副作用，例如噁心、嘔吐、腹瀉或疼痛。
- 因任何原因無法服藥。

我覺得只要我在家有問題，就可以給化療站的護士打電話。我打了很多電話。所有的電話號碼我都有。我也能給藥房打電話。無論需要什麼，我都可以打電話。~ Christa

控制副作用



任何藥物都可能有副作用，但很難知道副作用是否發生或何時發生，對於癌症藥物來說尤其是這樣。你可能會有哪些副作用取決於：

- 你的治療日程安排
- 你接受的藥物
- 你的身體如何反應
- 你的整體健康狀況

不同藥物會造成不同副作用，且每個人對副作用的反應也不盡相同。某種藥物可能令某人不適，但對另一個人就可能全無影響。

研究人員一直在實驗副作用較小的新型癌症療法。所以一些新型藥物比舊藥容易適應。目前也有更多控制副作用的藥物。

“ 你知道在電影裡，癌症病人無不是一副病入膏肓的樣子。但現在有了副作用更小的新藥，病人不再是那種固有的形象了。
~ Christa

你的醫護團隊會說明哪些副作用更可能出現，以及可能會在何時出現。他們會建議一些方法去應對你可能遇到的副作用。

如果你將副作用記錄下來，你和醫護團隊就能夠更有效地控制它們。將副作用記錄下來可有助你：

- 在新的副作用出現或者情況突然惡化時有所察覺
- 與醫生一起決定你是否需要調整治療或劑量
- 繼續服用藥物

副作用何時出現及會持續多久

副作用可能在你的治療期間隨時出現。有些副作用可能會在你一開始服藥時就出現，其他的可能會在幾天之後出現，或者直到你服藥一段時間之後才出現。

有些副作用可能造成其他副作用，或使它們惡化。例如，如果你睡眠困難，你會十分疲憊，這會讓你更難應對恐懼或焦慮。告知醫護團隊你目前遇到的所有副作用。幫助控制一個副作用也可能有助紓緩其他副作用。

治療結束後大部分副作用會消失，不過其他副作用可能會需要較長時間才消失，或者可能是永久的。

有關副作用可提出的問題

- 哪些副作用可能會馬上出現？
- 哪些副作用可能會稍後出現？
- 這些副作用有多嚴重？
- 這些副作用會持續多久？
- 治療結束時這些副作用全部都會消失嗎？
- 我可怎樣控制或紓緩這些副作用？
- 我的醫生或護士可怎樣控制或紓緩這些副作用？
- 我何時應該致電醫生或護士，報告這些副作用？

“如果你感覺有極輕微的改變，告訴你的醫生。如果這種改變持續且不見好轉，告訴你的醫生。如果這個醫生不聽，就告訴另一個醫生或你的全科醫生。告訴你的腫瘤科醫生。告訴你的腫瘤科化療醫生。告訴護士。確保有人處理你的情況。在我治療的癌症中心，他們經常說如果自己不能處理，就打電話並到中心來。使用熱線電話。我這樣做了。我打電話，需要的話就到中心來。 ~ Pedro

當心 - 過敏反應

對治療藥物有致命過敏反應的跡象包括：

- 喘息或呼吸困難
- 出現突然或嚴重的瘙癢
- 突然出疹子或蕁麻疹
- 面部、眼睛、舌頭或咽喉腫脹

如有這些跡象，請去離你最近的急症室。

貧血

當你體內沒有足夠的紅血球時就會產生貧血。紅血球將氧氣運送到身體各個部位，當你沒有足夠的紅血球時，身體組織就得不到足夠的氧氣去正常工作。

有些治療可能令紅血球減少並導致貧血。如果貧血，你就會十分疲勞並可能頭暈或氣促。你可能面色蒼白，虛弱或畏寒。隨著身體製造更多紅血球，這些症狀會消失。貧血可能會在兩次治療之間出現，或者治療一結束就出現。如果你感覺十分疲勞，應立刻告知醫護團隊。

如果你的身體需要幫助以增加紅血球，你的醫生可能會：

- 調整你每次治療的藥物劑量
- 給你開可增加紅血球的藥物
- 建議輸血
- 推遲治療

> 提示

- 動作要放慢，以免頭暈。起床時，坐在床沿片刻，之後才站起來。
- 飲食要包括富含鐵質的食物，例如綠色多葉蔬菜、肝臟和煮熟的紅肉。營養師能夠幫助你選擇讓你感到舒服一點的食物。
- 減少活動。只做你必須做或對你最重要的事情。

焦慮

焦慮是感到害怕、受不了或擔心。罹患癌症後感到焦慮是正常的，但如果你的焦慮加重並開始主導你的思想和日常生活，應告知醫護團隊。他們能介紹某人與你傾談，或者給你開幫助舒緩焦慮的藥物。

某些化療藥物以及一些荷爾蒙療法、類固醇和止痛藥可能導致某種焦慮或使其情況惡化。

> 提示

- 與你信任的人談談。
- 將你的想法寫下來或與其他癌症病人傾談。
- 試用鬆馳技巧或輔助療法，例如針灸、按摩、冥想或瑜伽。

“ 冥想幫助我經受住了這一切。我真的是利用冥想、瑜伽和冥想呼吸度過了這段日子。我在手術之前和之後採用特定的呼吸技巧。 ~ Christa

更多信息？

本會手冊《輔助療法：癌症病人指南》(Complementary Therapies: A guide for people with cancer) 詳細介紹了各種輔助療法以及選擇療法時要考慮的事情。

以下各項也可有所幫助：

- 飲食良好
- 睡眠充足
- 多做運動
- 減少或不飲用含咖啡因和酒精的飲品
- 與令你開懷的人共度時光

食慾變化

“ 我太太實驗了一種我們稱為“卡路里雞尾酒”的飲品。這些奶昔狀的調製品可以讓我的熱量計數升高。我在早餐和午餐分別要喝一品脫。因為噁心，我經常要花好幾個小時才能喝完。獲取足夠的卡路里就像完成一份全職工作。 ~ Pedro

在治療期間你可能會發覺食慾出現變化。這些變化可能由藥物治療或治療的其他副作用所導致。由於噁心、或者由於口腔潰瘍或乾燥，你也許不想進食。疲倦、壓力或憂慮可能讓你吃得比平時多或少。你也許會發覺，你突然喜歡或不喜歡某些食物。這些好惡也許每天都在改變。

有些化療藥物甚至可能改變你的味覺和嗅覺。食物可能會比平時淡一點、甜一點或帶苦味或金屬味。

“ 食物味道肯定是不同了，有很強的金屬味。我找我能吃的東西吃。我就像一個懷孕的女人。我瘋狂地吃醃制食品和鹹的東西，比如沙丁魚。我特別喜歡吃拌有橄欖油和意大利香醋的沙拉。也許我喜歡口味重的食物是為了壓過那種金屬味道。 ~ Jackson

你可能會食慾不振，或發覺根本不想吃東西。罹患癌症及接受癌症治療可能意味著你的身體需要更多能量。如果你不用食物來滿足身體的能量需求，你的體重可能會減輕。

另一些人的問題可能是體重增加。某些化療、荷爾蒙藥物療法及輔助藥物可能會使你發胖。如果這成了問題，你的醫護團隊可提供幫助。

“ 我的體重增加了。我想是因為每次化療之前我要服用類固醇 - 那些時候我狼吞虎嚥地吃著10年都沒吃過的食物。我想著自己的身體正在受罪，想吃就吃吧。我那時是在想，等到這些都結束後再去擔心恢復身體狀況和健康吧。 ~ Christa

> 當味覺改變時的提示

- 進食前後要漱口，以幫助清潔味蕾。
- 食用涼的或處於室溫的食物，以減低濃烈的味道和氣味。
- 如果食物帶金屬味，使用塑膠餐具和玻璃鍋。
- 嘗試不同食物和調味料以使食物味道更好，例如添加辣味、嘗試酸的食物或加糖。
- 在口中含檸檬糖或薄荷糖，或咀嚼口香糖，將進食後留下的惡味除去。

“ 我無法使用金屬餐具因為金屬味讓我噁心。所以我無論去哪兒都帶著塑膠餐具。我會用自己的塑料刀叉和勺子。 ~ Diya

> 當你食慾不振時的提示

- 選擇富含蛋白質和卡路里的食物和飲品。每隔兩三個小時進食少量食物。
- 在櫥櫃中放些零食，想吃東西的時候可隨時取用。
- 可在一天中任何時候吃你喜歡的食物。如果你願意，可在晚飯時間吃早餐食物。
- 精力最充沛時要好好吃飯。盡量把握身體狀況良好的時間。
- 盡量多運動。飯前散步有助增加食慾。

> 當你覺得饑餓並且體重增加時的提示

- 少量進食，膳食以蔬菜、水果、全穀物和豆類（例如鷹嘴豆）為主。這些都是低卡路里高纖維的食物，容易讓你有飽腹感。
- 限制攝入較鹹的食物。鹽會讓身體鎖住水分。
- 減少食用黃油、人造奶油、蛋黃醬和沙拉醬。它們含大量脂肪和卡路里。
- 選擇低脂的牛奶和乳製品 - 脫脂牛奶或乳脂含量不超過2%。選擇乳脂含量不超過20%的硬乾酪。
- 避免不按時吃飯，這可能導致你稍後過量進食。
- 盡量多運動。體力活動可以減少化療的一些副作用並控制體重增加。

膀胱、腎臟和泌尿道問題

腎臟和膀胱將廢物排出體外，包括你服用的藥物產生的廢物。有些化療藥物可能會刺激膀胱或損傷腎臟。它們可能會令尿液變色、看來混濁或有不同的氣味。

你也許會被要求定期提供尿液和血液樣本，以檢查你的腎臟功能。當化療結束時，腎臟和膀胱問題通常會消失。不過有時對膀胱或腎臟的損傷可能是永久性的。

> 提示

- 食用大量流質。諮詢醫護團隊你每天需要攝入多少流質。水、果汁、草本茶、不含咖啡因的軟飲料、肉湯、冰淇淋、湯和骨膠都屬於流質。
- 全天小口啣飲流質。一次喝得太多可能另你胃部不適。
- 經常排尿，這有助於防止泌尿道問題。
- 飲用葡萄酒、啤酒或其他酒精飲品之前，先諮詢你的醫護團隊。酒精可使你脫水並可能與某種藥物起相互作用。它可能會改變藥物的效果或造成副作用。

要留意的情況 - 膀胱、腎臟問題或泌尿道感染的跡象

- 小便時有灼熱的感覺
- 尿液淡紅色或帶血
- 經常想小便
- 完全無法小便
- 必須立即小便的感覺
- 發燒或發冷(尤其是會使你顫抖的發冷)

如有這些跡象，馬上致電你的醫護團隊。

出血和瘀傷

有些化療藥物和靶向藥物療法可能導致身體減少製造血小板。血小板是幫助血液凝結成塊的細胞。沒有足夠的血小板，即使你沒有撞著任何東西，都可能會有瘀傷。你的口鼻可能很容易出血，或者長出細小的點狀紅疹。

治療期間會檢查你的血小板數目。如果血小板不足，你也許需要輸入血小板，或者醫生可能會調整你的藥物劑量。

某些非處方藥也可能影響你的血小板水平，例如傷風藥、止痛藥、維他命或草藥。服用非處方藥之前要先諮詢醫護團隊。如果你想採用使用壓力或按摩身體的輔助療法，例如針灸、指壓按摩、瑜伽或捏脊療法，也要告知醫療團隊。

> 提示

- 使用十分柔軟的牙刷或棉簽來清潔牙齒。每次使用前用熱水軟化牙刷。
- 使用潔牙線時要十分小心輕柔。避開容易出血的部位。醫護團隊可能建議你在血小板水平恢復正常前不要使用潔牙線。
- 使用潤唇膏保持嘴唇濕潤並防止乾裂。
- 擤鼻涕時不要用力。
- 使用電動剃刀而不用剃刀。
- 月經期間使用衛生巾而不用衛生棉條。
- 避免有身體接觸的運動或其他可能導致受傷的活動。
- 使用刀子、剪刀或任何鋒利的工具時要格外小心。
- 如果在花園裏工作，要戴手套。
- 採取措施防止便秘，以避免直腸出血。

要留意的情況 - 血小板計數低的跡象

- 容易瘀傷或皮膚下有紅點
- 牙齦或鼻子出血
- 小傷口或注射部位大量或長時間出血
- 尿中帶血，尿呈粉紅、紅色或棕色
- 大便帶血或呈黑色
- 吐血或嘔吐物類似咖啡渣
- 與正常月經不同且持續時間更長的陰道出血

如有這些跡象，致電你的醫護團隊。

血壓變化

有些藥物可以使你的血壓上升或下降。這並非常見的副作用。如果你的血壓比正常情況稍高或稍低，你可能察覺不到。不過，高血壓會增加頭痛、心臟問題、中風和腎臟問題的風險。低血壓會增加頭暈、跌倒和昏厥的風險。在治療期間，你的醫護團隊會定時檢查你的血壓。

> 提示

- 起床時放慢動作就不會頭暈。
- 盡量多活動。
- 選擇健康食品並減少酒精和咖啡因的攝入。
- 你如果吸煙，要尋求協助戒煙。
- 設法減少壓力 - 它可導致血壓上升。

乳房腫脹或觸痛

有些荷爾蒙藥物療法可引起乳房腫脹或觸痛。男性和女性都可能有這種副作用。治療結束後副作用通常都會消失。在荷爾蒙藥物療法開始之前，有些人可能會接受對乳房組織的低劑量放射治療，以防止乳房腫脹或觸痛。

便秘

便秘是指大便的次數比往常減少。大便變得乾硬，而且排便可能困難或伴有疼痛。

正常大便發生變化可能由以下因素造成：癌症本身；癌症的藥物治療或你為了控制噁心、腹瀉、抑鬱、血壓變化或疼痛而正服用的其他藥物。造成便秘的其他原因還包括飲食習慣改變、攝入流質較少或活動量減少。

如果你有便秘，醫護團隊可能會建議你服用大便軟化劑或通便劑。服用非處方通便劑之前，要先諮詢醫護團隊。



我使用大便軟化劑治療便秘。它們很有效。有時要花兩三天時間，服用很多藥丸，但它們確實有效。~ Pedro

> 提示

- 逐漸在飲食裏增加纖維。全穀物麵包和穀物、蔬菜、水果（包括乾果）、豆類、種子以及堅果都是高纖維食物。
- 每天喝大量流質。嘗試喝些水、水果或蔬菜汁、茶和檸檬水。熱飲或溫飲也會有幫助，例如可可、茶或檸檬水。
- 盡量增加運動量。只是散步就會有幫助。

抑鬱

抑鬱是感到傷心、絕望、悲痛、沮喪或做什麼事都不開心。這些心情可能時有時無。但如果出現下列情況，它們可能就是臨床抑鬱症的跡象：

- 這些感受加重或持續很長時間
- 感覺自己沒有價值，自責或經常想到死或自殺
- 食慾、體重、睡眠改變或思考困難
- 這些感受開始主導你的思想並給你的日常生活帶來負面影響

抑鬱是可以並且應該治療的。它不表明軟弱。患有臨床抑鬱症的人不會僅憑意志“振作起來”。只有醫生、心理醫生或精神病醫生才能夠診斷抑鬱症。如果你患有臨床抑鬱症，你可能需要服用藥物或接受治療。如果你認為自己或照顧的人可能患有臨床抑鬱症，應告知醫護團隊。

要留意的情況 - 可能是抑鬱的跡象

- 感到絕望或毫無價值
- 經常哭泣
- 睡不著或睡眠過多
- 暴食或無興趣進食
- 有自殘的念頭

如有這些抑鬱的跡象，要告知醫護團隊。

> 提示

- 同有類似患癌經歷的人傾談 - 這可幫助你妥善應付抑鬱並減少恐懼。
- 讓你的醫護團隊知道你的憂愁和疑慮。盡量不要將感受藏於心底。
- 讓家人和朋友幫你。
- 尋求精神信仰的慰藉，以度過艱難的時光。
- 飲食良好並盡可能多運動。
- 保持規律睡眠。
- 不要飲用酒精飲品 - 它可令抑鬱惡化。

腹瀉

腹瀉是指你一天之中超過三次排出鬆軟或水樣的糞便。你也可能會感到腹絞痛和腹脹，或覺得急需排便。

一些藥物可能引致腹瀉。腹瀉也可能由感染或治療便秘的藥物造成。如有腹瀉，必須告訴你的醫護團隊，因為它可能導致其他問題，例如疲倦、體重減輕或脫水（身體失水過多）。服用非處方腹瀉藥物之前，要先諮詢醫護團隊。根據腹瀉原因，他們可告訴你服用何種藥物以及何時服用。

> 提示

- 一天中少食多餐，可吃些小吃。
- 飲用大量不含碳酸和咖啡因的流質，例如水、運動飲品和清肉湯。這可以防止脫水。
- 減少食用油膩、煎炸、辛辣和甜的食物。
- 不要吃含山梨醇的無糖口香糖和糖果，因為山梨醇有通便劑的作用(使你排便)。
- 對“天然通便劑”食物要敬而遠之，例如李子乾、李子汁、大黃和木瓜。
- 選擇纖維含量低的食物 - 白麵包和意式麵條、熟香蕉、烤馬鈴薯(去皮)、馬鈴薯泥(去皮)、肉類、家禽和魚。

要留意的情況

如果你的腹瀉有以下狀況，要告知你的醫生：

- 持續超過24小時
- 造成腹部疼痛(胃部或中間部位)
- 導致腹絞痛

記下大便的次數、份量和外觀，將記錄交給醫生。如果口乾、眩暈、尿量比平時少或尿液發黑，應告知醫生。

口腔、喉嚨和鼻孔乾燥

“ 突然間你會發現有多少食物是非常幹的。你該怎麼做呢？我每頓飯都要伴著脫脂牛奶吃，這樣我就能吃麵包了，甚至是烤麵包。花生醬是我最喜歡的食物。 ~ Pedro

口乾意味著你沒有足夠的唾液(口水)去保持口腔濕潤。當口腔和咽喉乾燥時，說話、咀嚼和吞嚥便會有困難。有些藥物可以讓口腔、咽喉和鼻孔十分乾燥。

如果你口腔、咽喉和鼻孔乾燥，你的醫護團隊可能會建議使用人造唾液或使用一些產品來使鼻孔潮濕。

“ 我的鼻孔乾燥龜裂，不得不塗上一些潤膚膏。 ~ Christa

> 提示

- 啜飲蘇打水或冰水幫助分泌唾液。也可以吮吸冰塊或冰棒。
- 吃東西時喝些流質幫助咀嚼。
- 不要飲用酒精飲料和吸煙。
- 用蔬菜汁、肉湯或牛奶來混和食物，使它更容易吞嚥。也可以把食物打成糊。
- 通過用軟毛牙刷和每天經常漱口來保持口腔清潔。
- 在夜間使用冷霧加濕器。

疲倦



我在化療的第三個週期開始感到精疲力竭。無論在哪兒，噪音有多大，只要我一坐在椅子上，馬上就能閉上眼睛睡覺。我會和太太一起出門，我們也會和其他人在一起。我會進客廳後就坐在椅子上打瞌睡。不過我和朋友關係很好，他們都知道我的情況，所以沒關係。 ~ Jackson

疲倦是一種十分勞累的感覺。你也許會感到沉重無力或反應遲鈍，也可能難以集中精神或記住事情。疲倦有別於一天結束時的疲憊。休息或睡眠可能不會令疲倦減輕。

化療、荷爾蒙藥物療法和靶向療法全都可能引起疲倦。其他事情可能令你更感疲倦，例如血細胞計數低、經常去見醫生、以及壓力和憂慮。應對其他副作用，例如疼痛、睡眠困難和飲食改變，也可能令你十分疲累。

疲倦通常會在癌症治療結束後逐漸消失。對於有些人，疲倦可能會很長時間後才能完全消失。

在藥物治療期間，大多數人會感到疲倦。告訴你的醫護團隊你何時感到最累、何時有精力、以及睡眠是否有助你恢復精力。你有可能需要藥物、營養補充劑或輸血。

幫助減輕疲倦

每天鍛煉身體是減輕疲倦最好的方法，例如快步走並將走路時間逐漸加到每天一小時。只要你沒感到眩暈、胸痛或心跳過快，就可以盡量多做一些。

> 提示

- 設法將會面或你喜歡的活動安排在你精力最充沛的時候。記下你何時感到最累以及何時有較多精力。
- 預先籌劃。最先做對你最重要的事。在活動前安排好休息時間。如果在治療期間仍然工作，瞭解一下彈性工作安排或減少工時。
- 飲用大量流質，特別是水。如果胃口不好，就在最餓的時候進食。每天小份量進食5至6次而不是3頓正餐。
- 重新佈置房間，以便可在同一樓層進行多種活動。
- 讓你的醫護團隊建議一些適合你的運動或活動。適度的活動可令你更有精力。
- 需要的時候就休息。白天小睡時不要超過10至 15分鐘。休息太多和太少都可能讓你更加疲勞。將最長時間的睡眠留到夜晚。如果晚上睡眠困難，要避免白天小睡。
- 讓別人幫忙。當你感到非常疲勞時，請朋友和家人幫忙購物、烹飪、清潔或照看小孩。
- 如果你沒有精力同人見面，可用電話、電郵或社交媒體保持聯絡。

生育問題

男性生育問題是指他不能使女性懷孕。女性生育問題是指她不能受孕或者無法懷孕足月。有些化療和荷爾蒙療法藥物可導致短暫的生育問題，有時可導致終身不育。

不過，並非所有化療或荷爾蒙藥物治療都會導致暫時或終身不育 - 這取決於你目前服用哪些藥物、你的年齡和你的整體健康狀況。

- 在男性方面，有些藥物治療可能會導致身體製造較少精子或製造受損精子。受損精子可能無法使女性的卵子受精。
- 在女性方面，某些藥物治療可能會導致卵巢停止排卵，或排卵量減少。有些女性在治療結束以及月經恢復正常後，卵巢會重新開始排卵。而對有些人，這種損傷可能是永久的。卵巢受損可導致你過早停經。你的醫護團隊可幫助你控制這些副作用。

幸好，男性和女性均有許多選擇。你可以將精子、卵子或胚胎(受精卵)冷藏，直到你做好生育準備。保留生育能力讓你能以後再決定是否想生小孩。

> 提示

- 為家庭預先籌劃。如果你打算將來生小孩或覺得你可能想生小孩，在開始治療之前要先與醫生談談，以盡量獲得更多生育選擇。
- 進行節育。即使你正計劃成家，在化療期間和之後以及荷爾蒙療法期間也要使用安全套 - 為安全起見及避免懷孕。癌症治療對未出生孩子的影響目前還是未知的。治療結束後，化療藥物會在你身體系統裡停留一段時間，所以要詢問醫生治療結束後停止節育是否安全。

如果發現癌症時你已經懷孕

如果在發現罹患癌症時你已經懷孕，可推遲接受治療直到寶寶出生之後。如果你需要早點接受治療，你的醫生可能會建議等到懷孕3個月之後。在某些情況下，如果醫生認為你的治療不能耽擱，你也許要考慮終止妊娠。屆時，你和醫生會針對這一十分個人的決定討論其風險和益處。

脫髮

“我身體上的毛髮全掉光了，甚至連鼻子和耳朵裡的毛髮也是。所以我的耳朵十分敏感，你不能在屋裡大聲說話，因為這會讓我感覺你在我耳邊沖我喊。以前我的頭髮一直是金黃筆直的，再長出來時變成了黑色捲髮。我喜歡波浪型。我想這也可謂是因禍得福。 ~ Diya

有些化療藥物 - 但不是全部 - 可能導致脫髮或頭髮稀疏。有些荷爾蒙或靶向療法有時可能使頭髮更稀疏或乾燥。你的醫護團隊會告訴你，你正服用的藥物是否可能讓你的頭髮出現變化或脫落。

某些化療藥物所引發的脫髮通常會在治療開始後2至3星期出現。頭髮可能會一點一點地脫落或一把一把地脫落。你也可能發覺頭皮一碰就痛。你的頭髮可能會在一周的時間掉光。身體任何部位的毛髮都可能會脫落 - 頭髮、睫毛、眉毛和體毛(包括陰毛、胸毛和腋毛)。

脫髮通常是暫時的。你的頭髮可能在接受治療期間就開始重新長出來，或者在治療之後3至6個月才開始重新長出來。有些人發覺，他們新長出來的頭髮在顏色或質地方面與治療之前會稍有不同。

> 治療之前的提示

- 將頭髮剪短或剃光頭。使用電動剃刀而不用剃刀，以防割傷皮膚。
- 造訪假髮專家。在頭髮脫落之前選個假髮。這樣的話，你就能夠更容易找到接近自己髮色和髮型的假髮。向醫護團隊諮詢你附近哪裡有假髮店。

- 查詢你的保險公司是否支付假髮費用。如不會的話，你可以將假髮費用當作醫療開支，從你的入息稅(所得稅)中扣除。有些癌症支持小組也會有免費的假髮配件和“假髮庫”。
- 讓家人和朋友有所準備。與你關係密切的人(尤其是小孩子)在看到脫髮時可能需要安慰。



我去的假髮店特別好 - 為我服務的女士太棒了。但如果讓我回到當初(希望永遠不會)，我可能根本不會去操心假髮的事兒。我只戴了幾次假髮。我的治療是在夏天，天氣太熱了，所以大部分時間我只戴圍巾和帽子。 ~ Christa

> 治療期間的提示

- 對頭髮要輕柔。使用性質溫和的洗髮劑和柔軟的梳子。將吹風機設定為低熱，或讓頭髮自然風乾。
- 在治療期間不要染髮、燙髮或將頭髮拉直。諮詢你的醫護團隊何時可再開始這些活動。
- 不要讓頭皮接觸陽光。闊邊帽或圍巾可以有所幫助。在室外時要在頭皮上擦塗防曬指數(SPF)為30的防曬霜。
- 天氣較涼時要注意保暖。可戴圍巾、頭巾或帽子。
- 使用緞製枕頭套。緞子產生的摩擦比棉布小，讓你睡覺時更舒服。
- 談及你的感受。對某些人來說，脫髮可能難以接受。讓你的醫護團隊、與你關係密切的人或其他曾有此經歷人瞭解你的恐懼和憂慮。

手足綜合症

有些化療藥物可導致手足綜合症。手腳的皮膚可能呈現紅色、比平常敏感以及會有刺痛或麻木的感覺。手掌和腳底可能變得十分乾燥並開始脫皮。這會讓你不舒服，而且影響日常生活。你的醫護團隊可能會推遲治療或調整用藥以防止手足綜合症惡化。

> 預防手足綜合症的提示

- 手腳經常擦塗潤膚膏，尤其是所有皺紋上。或者諮詢藥劑師或護士其他可使用的方法。
- 避免用熱水。用溫水淋浴或洗澡。
- 避免進行會讓雙手摩擦或用力的活動，例如拿工具、在鍵盤上打字、演奏樂器或駕駛。
- 手腳不要貼創可貼。
- 只要有機會就將腳抬高。
- 穿寬鬆的衣服和有減震鞋底的舒適鞋子。不要赤腳走路。

> 控制手足綜合症的提示

- 將手掌或腳底放在冰袋或冷凍豌豆包上面，以幫助紓緩疼痛。
- 將凝膠鞋墊放在鞋子裏，以增加減震效果。
- 將手腳浸入加了瀉鹽(硫酸鎂)的溫水中。

感染

如果你的白血球數量不足，被感染的可能性就更大。白血球是自身免疫系統的一部分。它們保護身體免受病毒侵襲，並消滅細菌。許多化療和一些靶向療法藥物會令血液中的白血球減少。

在你接受治療期間，你的醫護團隊會經常檢查你的白血球水平。如果你的白血球數量不足，醫護團隊可能建議：

- 用藥物幫助增加白血球
- 用抗生素對抗感染
- 將你的治療推遲一段時間
- 降低藥物劑量

當心 - 留意感染的跡象

- 發燒超過38°C (100°F)
- 異常的出汗
- 小便時有灼熱的感覺
- 嚴重咳嗽或咽喉痛
- 發冷或顫抖

如有感染的跡象，馬上致電你的醫護團隊。

> 提示

- 經常洗手，尤其是進食之前和如廁之後。自備一小瓶潔手液，以便在找不到洗手盆的時候使用。



我家裡有兩個小孩，我和他們說了很多有關洗手的事情，以及洗手對我的健康是何等重要。我在後門備有一大瓶潔手液並在門上貼了一個小標籤，請每個人先洗手再進門。幾乎所有人都會照做。~ Christa

- 避開人群，尤其是在傷風和流感季節。遠離患有傷風、流感或傳染病的人。如果有誰或誰的家人患有傷風、流感或其他傳染病，請他們不要造訪。
- 諮詢醫護團隊有關注射疫苗的事宜。根據你的治療情況，有些疫苗應避免注射，而有些疫苗則應該注射。
- 使用電動剃鬚刀而不用剃刀，以防止割傷皮膚。
- 如果有割傷、擦傷或灼傷，應立即用溫水和肥皂清潔並敷上繃帶。不要壓擠或抓撓暗瘡，不要剪、咬或咀嚼指甲護膜。
- 每天都用溫水（不要用熱水）洗浴。輕輕拍乾皮膚而不要快速地擦乾。如果皮膚乾燥龜裂，要用潤膚膏或油來使它軟化並幫它痊癒。
- 大便之後輕輕但徹底清潔肛門附近部位。
- 正確使用醫療設備。如果你使用導管或注射座，認真按照說明操作，每次操作前都要洗手。
- 不要替動物清理排泄物，例如清潔貓砂盆或鳥籠。觸摸動物之後要洗手。

當你的白血球計數較低時，即使你十分小心，你的身體可能還是無法抵禦感染。每天至少檢查一次體溫或者依照醫生或護士吩咐的次數檢查，瞭解一下在辦公時間以外和週末如何聯絡你的醫護團隊。如要去醫院急症室，應告訴那裏的人你正在接受癌症治療。

類似流感的症狀

並非所有類似流感的症狀都意味著你受到了感染。有些靶向療法和化療藥物可使你覺得自己好像患了流感。你可能會感到疲倦、食慾不振或感到肌肉痛、頭痛、噁心、輕微發燒或發冷。諮詢醫護團隊，你接受的治療帶來類似流感的症狀是否正常。

記憶力減退和注意力難集中

有時記憶力出現問題是正常的，例如忘記將眼鏡放在何處或者走入房間是要做什麼。不過你可能會發覺，自從被診斷出患了癌症，要集中精神或記住事情變得更加困難。也許你忘記事情的頻率更高，或者無法記住簡單的事情，例如好朋友的姓名。同一時間做幾件事(一心多用)可能會有困難。你可能會很容易分心或糊塗。

“有幾次在晚上開車時，我不能集中精神，有時甚至看不到行人。我對我太太說：“我覺得這段時間晚上不能再開車了。”這不安全。不過後來情況有所好轉。現在我又能晚上開車了。~ Jackson

記憶力變化(有時稱腦霧或化療腦)可能是由化療和荷爾蒙藥物療法治療造成的。記憶力減退也可能是其他藥物的副作用，例如鎮痛或止吐的藥、抗抑鬱藥、類固醇或安眠藥。壓力、焦慮、抑鬱、生活規律改變、疲倦及食慾不振造成的營養不良，也可能影響你的思考能力。

治療結束之後，你的記憶力也許會有改善，但在治療結束後一年或更長時間你可能還是感覺記憶力有問題。告訴你的家人和朋友你目前的情況，這樣當你忘記你一般不會忘記的事情時他們也會理解。

> 提示

- 將最需要集中精力的活動安排在一天裏你精神充沛的時候進行。
- 將事情列出來。使用日曆。用智能手機或電子日曆來提醒你，或者使用記事簿或備忘錄。將你想做或想記住的事情列出來。



如果你不把事情記下來，就會忘記。這讓我太太一直很煩惱。所以在新的日常生活中我認識到做事情的方式要有些不同。對我來講，這意味著要把事情記下來。 ~ Pedro

- 要求家人或朋友幫你記住事情。他們可以陪你赴約並聆聽、做筆記和發問。
- 大聲說出來。大聲說出來可讓你有更清晰的思路、放慢節奏並做得更徹底。你會更可能記得你想做的事情。
- 盡量多運動。這可讓你更加機警。

停經症狀

停經是指女性一生中荷爾蒙水平下降以及她停止行經的時候。大部分女性在將近50歲或50出頭時開始察覺到有變化。

有些癌症藥物治療，例如化療和荷爾蒙藥物療法，可導致過早停經（又稱為治療導致的停經）。根據你的年紀以及服用的藥物，癌症治療引起的停經可能會是永久的或暫時的。在治療結束之後，有些婦女的荷爾蒙水平和月經會恢復。你愈年輕，恢復月經的可能性就愈大。

癌症治療所引起的停經比自然停經更突然。你可能會經歷：

- 情緒變化、易怒或抑鬱
- 陰道乾燥(這可能使你在性交時感到疼痛或不舒服)
- 沒有性慾
- 潮熱或出汗(通常會因為服用諸如三苯氧胺之類的荷爾蒙藥物而加劇)

- 睡眠困難
- 記憶力減退和注意力難集中
- 骨密度流失(骨質疏鬆症)
- 體重改變

男性方面

男性不會停經，但接受荷爾蒙治療癌症的男性可能有類似的症狀(例如潮熱)。這一節裏有些信息也可能對男性會有幫助。

> 提示

- 選擇輕質的衣服。如有潮熱，應多穿幾層衣服，以便可將衣服一件件脫去。
- 避免攝入咖啡因和酒精。
- 盡量多活動。
- 飲食良好並保持健康的體重。
- 性交時要用水質陰道潤滑劑。
- 在外陰周圍使用雌激素栓劑、膏或凝膠。這可能會有助紓緩嚴重乾燥。

要留意的情況 - 陰道乾燥和感染

陰道乾燥可使你在性交時感到不舒服或疼痛，並可能增加膀胱或陰道感染的機會。如認為自己受到感染，馬上致電你的醫護團隊。

肌肉和神經問題

“ 最困擾我的是我的腳。我曾經是一名跑步健將，但卻無法再跑了，因為一跑就感覺要跌倒。我的腳趾和腳的前部是麻木的。冬天我要在床上放一個加熱墊，因為我的腳又麻又冷，很難入睡。不過今年我要試著再去滑雪。我發現可以買內置加熱墊的靴子。這也許是個辦法。~ Jackson

有些藥物可能令你的肌肉軟弱無力，或使你失去平衡。它們會影響你的神經，造成手腳發麻、刺痛（像釘子和針紮）或灼熱。扣鈕扣或打開瓶子可能有困難。你雙腿可能覺得麻木，走路困難。有些人可能會產生突然、劇烈或針刺般的疼痛。

通常，這些副作用是暫時的。不過對於某些人，這些副作用在治療結束後可能會持續數月，或是永久的。你如果肌肉軟弱無力，手指腳趾麻木或刺痛，要告知你的醫護團隊。他們也許會決定改變你的治療或劑量，以防止永久的神經受損。

“ 我的前腳掌疼得讓我睡不著覺。唯一能止痛的方法就是起床站著。很長時間裡我都不能躺平。為了減少副作用，他們降低了化療強度。~ Pedro

> 提示

- 使用鋒利物件要小心，以免割傷自己。
- 上下樓梯時要慢慢走並借助扶手。
- 洗澡或淋浴時要鋪上防滑墊。
- 保持屋內各個區域暢通無阻，以免被絆倒。
- 穿著鞋子、襪子或拖鞋來保護雙腳。
- 將食物從雪櫃拿出來時要戴手套。
- 洗澡之前要用溫度計測試水溫。
- 檢查腳底是否有割傷或其他傷口。

要留意的情況 - 肌肉或神經問題的跡象

- 手腳刺痛、灼熱、軟弱無力或麻木
- 覺得比平常冷
- 對冷熱敏感或對冷熱的感覺沒有以前敏感
- 走路時疼痛
- 肌肉軟弱無力、酸痛、疲勞或疼痛
- 撿拾東西或扣衣服鈕扣有困難
- 顫抖或發抖
- 笨拙或失去平衡
- 聽力損失

如有這些問題，致電你的醫護團隊。

噁心和嘔吐

“ 在我的想像中，化療就是要不停地嘔吐。所以當他們告訴我如果噁心的次數超過2到3次就要去醫院時我覺得很驚訝。原來是因為現在的止吐藥太有效了，我應該不會感到噁心。

~ Christa

你可能擔心化療和其他藥物治療會使你作嘔(噁心)，或引起嘔吐。有些化療、荷爾蒙藥物療法和靶向療法藥物可能引起噁心和嘔吐。噁心可能在開始服藥後馬上出現，也可能在幾小時或幾天後出現。止痛藥、便秘或脫水也可能會引起噁心。

預防噁心比出現噁心後再治療更容易一些。在治療開始前就可能出現噁心這一問題與你的醫護團隊溝通。他們會給你開一些預防或減少這一副作用的藥。

止吐藥有許多不同種類，可在治療之前或之後以藥丸、栓劑或皮膚藥貼等方式施用。不同的止吐藥對不同的人起作用，你也許需要一種以上的藥才會覺得舒服一點。與你的醫護團隊合作，找出對你最有效的藥。

有時，止吐藥本身會有副作用。例如，昏昏欲睡、全身疲乏或難以集中精神。

> 提示

- 每天少食多餐，可吃些小吃。
- 一天裏每隔幾小時吃點兒乾的食物，例如餅乾、烘麵包、乾麥片或麵包條。
- 不要吃過甜、油膩、煎炸或辛辣的食物，或氣味濃的食物。

- 一天裏啜飲水及其他流質(沒有汽的薑汁汽水、運動飲品、清湯)。清涼的流質可能比過熱或過冷的流質更容易喝下去。
- 讓別人做飯。
- 進食後至少半小時不要躺下來。保持輕鬆的姿勢坐著或用枕頭將你的頭和肩墊高。
- 如果感到噁心，用嘴慢慢深呼吸。
- 做些分散你注意力的事情，例如聽音樂、看電視或和家人朋友聊天。
- 考慮嘗試鬆弛技巧或輔助療法，例如深呼吸、針灸或意象導引。

在治療之前有些人會噁心，因為他們感到焦慮和預期會噁心。這稱為預期性噁心。為避免這種情況，可嘗試鬆弛技巧或止吐藥。

> 控制預期性噁心的提示

- 治療開始之前在安靜的地方躺15至30分鐘。
- 接受化療藥物之前將一塊涼布放在眼睛上面。
- 找人談談。閒談可令你不會老是想著噁心。

當心 - 要注意的事項

如果治療結束24小時以後你仍不能停止嘔吐或不能喝下流質(即使你有依指示服用止吐藥)，致電你的醫護團隊。

醫用大麻

研究顯示大麻中的某些化學物質可以減輕噁心或嘔吐。但研究無法確定吸食大麻是否和把化學物質配入藥丸等其他途徑一樣有效。

在加拿大以消遣為目的吸食大麻是違法的。但病人可合法使用醫用大麻。他們必須有醫生開具的醫療文件（類似於處方藥單）並從認證製造商處購買。

性慾問題

“ 我要做的事情很多，性生活對我不是很重要了，所以過去的一年在這個方面來講確實很乏味。但現在情況慢慢有所好轉。
~ Jackson

有些藥物治療，例如化療和荷爾蒙藥物療法，可能導致性慾變化。在女性方面，荷爾蒙水平的改變會導致陰道乾燥和過早停經。在男性方面，荷爾蒙水平的改變、陰莖獲得的血液供應減少以及控制陰莖的神經受損，可能導致陽痿。

你可能會發覺，在治療期間和治療後一段時間，你對性事和親熱的興趣有了變化。患癌和接受治療對身心造成的壓力也可能影響你的性慾，包括：

- 擔心自己外表的變化
- 應對治療的副作用，包括疲倦和疼痛
- 為自己的健康、家人或財務感到擔憂。

不要忘記，有許多方法可表達性慾。在一段時間裡，你想要的可能就只是撫摸、擁抱和依偎。雙方嘗試進行坦誠地交流。同心協力地話，你和伴侶可發現你不斷改變的需要，並找出什麼可讓二人都得到歡愉。如果相互聊及性事和癌症有困難，輔導員也許能夠幫助你更坦誠地說出心底話。



你感覺糟透了，是的，所以你真的不覺得是最性感的。但我們仍然盡可能地做到最好，因為這也是我們關係的一部分，我們不想失去它。~ Christa

治療可能會讓沒有伴侶的人面臨不同的挑戰。單身的人應對性慾變化可能尤其困難。有朋友和家人在身邊，可以幫助你減少孤獨感。如果你獨自一人覺得難受，向好友或輔導員訴說你的感受。

想瞭解更多信息？

本會手冊《性與癌症》(Sexuality and cancer)更詳細地講解了如何處理男性和女性可能有的問題。

皮膚和指甲變化

有些化療藥物可導致皮疹、發紅、發癢、乾燥、脫皮及類似粉刺的黑頭。皮疹通常在治療開始後幾星期內出現，剛開始是皮膚發紅或被曬傷的灼熱感。你的膚色可能會變深。有些藥物可能使你的手指甲和腳趾甲顏色變深、發黃、脆弱或龜裂。治療一旦結束，這些皮膚狀況通常會消失。

靶向療法引起的皮疹最有可能出現在面部、頸部、上背或胸口。幾天之後，暗瘡可能會出現，而皮膚可能會一觸就痛和發癢。暗瘡可能看似粉刺，但並非粉刺。你的醫護團隊可針對皮疹提供治療建議。

化療和靶向藥物治療也會讓你的皮膚對陽光十分敏感。

> 提示

- 經常用溫和無味的肥皂清洗，以降低皮膚過敏和感染的風險。
- 用溫水而不是熱水來洗澡。熱水會使皮膚發乾。輕輕拍乾而不是擦乾皮膚。
- 如果皮膚變得乾燥或龜裂，使用潤膚膏或油來使它軟化並幫它痊癒。選用不含酒精的潤膚膏。你的醫護團隊或藥劑師可推薦一些。
- 不要使用治療粉刺的護膚產品。它們含有可令皮膚發乾的化學物質。
- 不要擠壓或抓撓暗瘡。
- 如果皮膚瘙癢過敏，不要抓撓，試著輕輕按摩或按壓該區域，或者用軟布擦拭。你還可以用涼濕的布擦拭瘙癢部位。
- 將指甲剪短並保持清潔。使用護甲霜或指甲去皮液而不要剪指甲護膜。
- 洗碗、打理花園或做其他家務時佩戴手套來保護指甲。
- 使用電動剃刀而不用剃刀，以防止割傷皮膚。如果真的割傷或擦傷皮膚，立即用溫水和肥皂來清潔受傷部位。
- 佩戴闊邊帽並穿著遮蓋手臂和腿的衣服，從而保護皮膚免受陽光曝曬。外出時要擦塗防曬指數(SPF)為30或以上的防曬油。你也許要用氧化鋅之類的東西來完全阻擋陽光。

要留意的情況

如果注射藥物的部位發紅、疼痛、灼熱或腫脹，諮詢醫護團隊如何應對。

睡眠模式變化

“ 我的睡眠模式改變了。我下午要睡2個小時，凌晨兩三點時卻睡不著。我太太睡眠很好，所以我可以開著電視而不吵到她。但在經歷了這一切後，我能更好地配合自己的身體了。現在如果我覺得累了，就打個盹。 ~ Jackson

治療期間睡眠困難(失眠)是常見的問題。你如有以下情況，就可能是患了失眠：

- 不能入睡
- 夜間經常醒來
- 醒得很早，之後無法再睡

疼痛、焦慮、抑鬱和某些藥物可影響你的睡眠。失眠使你更難應對治療的其他副作用。它能影響你的情緒和精力，導致疲倦並使你難以思考和集中精神。

> 提示

- 白天只小睡片刻。如需要休息，小睡15至20分鐘即可。
- 白天盡量多活動。
- 每天同一時間就寢和起床。
- 睡前鬆馳一下 - 洗個熱水澡、聽輕緩的音樂或看書。
- 睡前幾小時不要喝含酒精、咖啡因的飲品或吸煙。
- 確保你的床、枕頭和被單是舒服的。
- 如有需要，用百葉簾或窗簾阻擋外面的光線，或佩戴眼罩。
- 如在床上輾轉反側，起床走到另一房間。看書或看電視，直到你有足夠睡意可再上床睡覺。

口腔或咽喉痛

有些化療和靶向療法藥物可能導致口腔、咽喉、或者舌頭和嘴唇潰瘍，十分疼痛。有時潰瘍會感染，或讓你在吃飯、喝水或吞嚥時十分疼痛。你的醫護團隊可給你開藥以減少疼痛。

> 避免口腔潰瘍的提示

- 開始治療之前先去見牙醫解決牙齒問題。
- 在藥物治療之前和期間吮吸冰塊。
- 保持牙齒和牙齦健康。你的家庭醫生或牙醫可建議輕柔清潔牙齒的方法。就使用潔牙線的問題諮詢你的醫護團隊。你需要輕柔地使用潔牙線。如果你的口腔有潰瘍或血細胞計數低，也許要避免使用潔牙線。

> 口腔潰瘍時的提示

- 保持口腔清潔。用毛十分軟的牙刷或棉簽來清潔牙齒。
- 經常摘下假牙，讓牙齦得到休息。保持假牙清潔。
- 食用溫熱或清涼的食物。過燙的食物會刺激你的口腔和咽喉。
- 全天啣飲水以保持口腔濕潤。
- 少吃酸、鹹、辛辣、或邊緣堅硬的食物（例如烤麵包或硬卷餅）。
- 選擇濕潤、柔軟、清淡及容易咀嚼或吞嚥的食物。例如湯、土豆泥、米飯、酸奶和雞蛋。
- 經常漱口。嘗試幾種不同的漱口水以找到最適合自己的那種。讓你的醫護團隊或藥劑師推薦無酒精的漱口水。醫護團隊也有可能提供配方讓你自製漱口水。鹽或小蘇打與水或蘇打水混合製成的漱口水要比商店裡買的漱口水便宜。

腫脹和浮腫

“ 我的腳有很多積水，經常酸痛，令我無法走動。在化療接近尾聲時，我能做的就只是出去遛10分鐘的狗。我去接受了足部按摩反射療法。這有效嗎？我不知道。但當你的腳又酸又痛時做個足部按摩肯定是不錯的。 ~ Christa

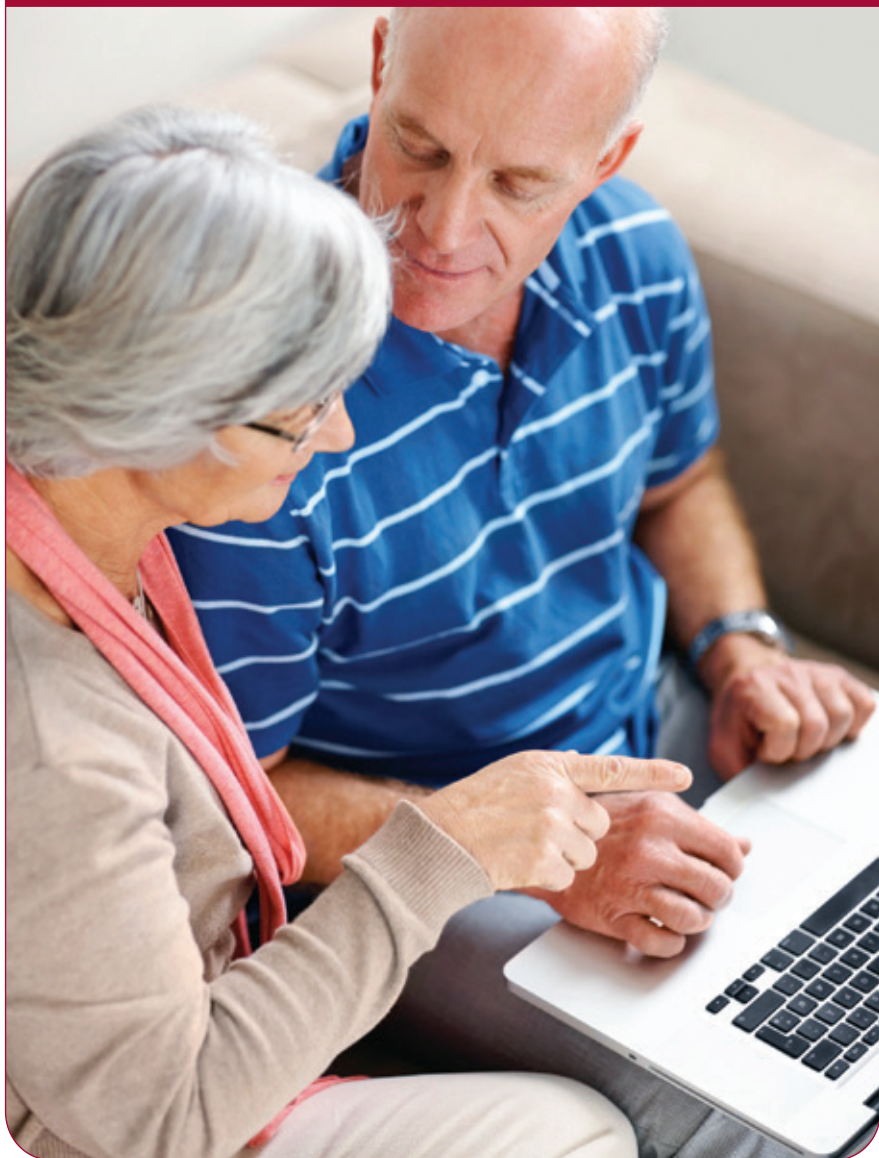
面部、手、腳或腹部腫脹或浮腫，可能是體內積液太多(水腫)的跡象。某些化療、靶向療法和荷爾蒙療法藥物可導致身體積存液體。液體可能會在肺部和心臟周圍積聚，引起咳嗽、氣促或心率不齊。

你正服用的其他藥物（例如止痛藥、雙磷酸鹽和類固醇）也可導致腫脹或浮腫。

> 提示

- 避免在食物中加鹽。鹽會讓身體鎖住水分。
- 將腫脹的手臂或腿用枕頭墊高。
- 諮詢醫生有哪些藥物可減少身體裏的水分。

治療期間的生活



“

作為一個接受癌症治療的病人你不得不關注自身。你得做你需要做的事情。你得對自己耐心些。你得傾聽自己身體的聲音並和醫生交流。你得說：“我現在有這種感覺。是我瘋了還是這樣是正常的？”你得做對你重要而且你覺得對的事情。

~ Pedro

對大多數人來講，在治療期間及之後一段時間，你的日常生活將會改變。你和家人可能會專注處理每一天的事情 - 準時去醫院赴約、接受檢查和應對治療產生的身體和精神上的副作用。你可能要減少工作時間或暫停工作。

在你專注於恢復健康期間，你在家中的角色和責任可能要改變。有時你只需要休息，家務就由其他人負責。你可能更難有時間去見朋友 - 在感到不適時也許要取消計劃。

多活動和飲食良好可幫助你感覺好一點並應對疾病。諮詢醫護團隊，瞭解在治療期間怎麼做是正確的。

“

醫生說我的最佳療法之一就是我有一隻西伯利亞哈士奇。她是一隻漂亮的母狗，而且她每天都需要散步，而我一直就很喜歡出去鍛鍊。我每天早上第一件事就是在睡衣外套上防寒夾克，穿上雪地靴，出門散步。醫生說這很棒，因為我知道我要為了她從床上起來。 ~ Diya

保持井井有條、控制當前的壓力、處理好工作或財政問題以及有需要時取得支持，這些都是有益的措施。

保持井井有條

醫療系統和你的治療都很複雜。你可能已見過許多來自不同部門的不同醫護人員。你也許收到過資料、名字、電話號碼、網址和重要文件。將所有東西整齊放在一處（例如活頁夾或電腦中的電子文檔）會有所幫助。

> 提示

- 用日曆紀錄所有約見、服藥時間和副作用。
- 所有醫療報告和檢驗結果都要索取副本並帶在身邊。
- 向藥劑師索取你所服用藥物的打印名單或電子文檔。
- 你如有其他保險，保留醫療保險文件的副本。

這也許看似要花很多工夫，但當你有問題或見到醫護團隊的新成員時就會十分有用。

管理壓力

應對癌症和治療會有很大壓力。在治療期間有各種各樣的心情是正常的。你也許會覺得疲乏，而這可能令你更難妥善應對你的心情，而你的情緒健康與生理健康是同樣重要的。

由於癌症所造成的變化，有些人會感到傷心或抑鬱。另一些人會因害怕未來而情緒低落。無論是什麼使你感到壓力重重，獲得支持都是很重要的。

“

知道想要恢復到什麼狀態並定下目標有助於管理壓力。例如品嘗美味的食物就是一個目標 - 我什麼時候能再吃個香噴噴的漢堡？什麼時候能再喝杯醇香的酒？我想再回到高爾夫球場上，走100多米，甚至修剪草坪。 ~ Pedro

> 提示

- 有些人發現，與輔導員、心靈關愛人員或社工交流他們的心情會有幫助。同有類似患癌經歷的人交談也有助於你應對癌症。
- 做你喜歡做的事。在你所做的事情裏找到樂趣將會讓你重拾掌控感。
- 在治療期間寫日誌、日記或博客。將你的想法和感受記下來有助於紓緩焦慮。在日誌裏你可以寫下積極的感受，當情緒低落時再次翻看，可讓你樂觀起來。
- 起來活動。有規律的體育活動 - 即使是十分輕緩的活動 - 可讓你感覺更好、更平靜且更有掌控感。
- 學習鬆馳的方法。冥想、深呼吸運動和意象導引等方法可幫助你放鬆。其他輔助療法也會有效，例如針灸、催眠或按摩。

“

我選擇冥想療法，現在仍在堅持，而且真的是樂在其中。它讓我神清氣爽，幫助我在平日中保持平靜。當我不舒服時，我會依靠它忘記現在，展望未來。 ~ Jackson

要認識到康復是需要時間的。即使今天覺得不舒服，你還是會發現自己最終開始好起來了。

有時，壓力和焦慮的症狀可能很嚴重。如果你大部分時間都感到有壓力，諮詢你的醫護團隊。他們也許能夠教你一些自助方法、介紹輔導員或支援項目給你、或開一些治療焦慮的藥物。

工作和財務

有些人能夠在治療期間繼續工作，但另一些人可能要停止工作。開始治療之前考量一下自己的財務狀況。你也許要制定計劃以負擔自己或家人的生活。你是否需要暫停工作取決於：

- 你將接受哪種治療
- 你有什麼副作用(如有)
- 你從事哪種工作
- 你的財務需要

治療期間工作

“ 我上了短期的傷殘保險，但做完2輪化療後錢就不夠了。我不得不回去工作。我的老闆真是太好了。我給經理一個日程表，列出化療期間我會感覺不錯的日子，他就會安排我在那幾天工作。這就是我解決財務問題的辦法。 ~ Diya

很多人能夠在治療期間工作。在治療期間工作有助你提高自尊，讓你感覺自己是有價值的僱員、老闆或同事而並非只是癌症病人。在工作場所與其他人的接觸以及他們的支持會使你心情好一些。

> 提示

- 將治療安排在一天中較晚的時間或臨近週末進行，讓自己有時間復原。
- 尋求各種工作方式，例如彈性工時、在家中工作或調整工作日程。
- 減少工作時間。考慮在接受治療期間兼職工作。
- 讓他人分擔工作量。也許你某部分的工作或其他職務是可以由同事分擔的。

暫停工作

“ 我想工作，但不行，因為即便去工作也什麼都做不了。所以我最後休了一年假。雖然有保險，但收入畢竟不比從前了，所以你得調整預算。不過我們挺了過來。 ~ Jackson

在治療期間及之後，你也許要暫停工作以便休養和康復。如果你是僱員，與僱主或人力資源部商談有關病假或無薪休假的事宜。

知道能否恢復工作或何時恢復工作并不容易。如果你渴望恢復正常生活或需要收入，治療結束後很快復工會有所幫助。不過，從癌症治療中完全康復過來可能需要一段很長的時間。或許很多個月之後你才感到準備好恢復工作。你可能會決定兼職工作或改變你的工種。做適合你的工作是很重要的。

歧視是違法的

有些癌症病人在設法於治療期間繼續工作，或者在治療後恢復工作或尋找新工作時，可能要面對一些問題。如果你覺得自己受到歧視，可聯絡你所在省份或地區的加拿大人權委員會。電話：1-888-214-1090；網址：chrc-ccdp.ca。

你的財務狀況

不論你是繼續工作還是暫停工作，癌症都可能影響你的財務狀況。你也許要支付各種費用：請人打理家務、照看小孩以及省或私營醫療保險計劃不承保的藥物或治療。

額外開支、失去收入和債務增長會讓你擔心如何管理財務。首先確定你有沒有醫療保險 - 個人傷殘保險或通過僱主購買的保險。就有關你的保險的條款諮詢你的保險經紀或人力資源部。他們可以告訴你，你的保險會支付什麼、哪些需要自費以及你的保險何時生效。例如，許多保險合同規定在傷殘保險開始前要有一段等候期。

你還可以諮詢其他人：

- 你銀行的客戶經理、個人財務規劃師或顧問可幫助你規劃你的財產，及幫助你決定是否應該動用你的房屋產權、註冊退休儲蓄計劃(RRSPs)或其他投資。
- 會計師可以告訴你可申報哪些開支。你在報稅時可以申報許多醫療、傷殘和護理員開支。可瀏覽加拿大稅務局的網站 www.cra-arc.gc.ca。
- 社工可以幫助你瞭解更多你所在省份和地區的財務援助計劃或政府福利，例如就業保險(Employment Insurance)患病津貼及加拿大退休金計劃(CPP)傷殘津貼。大多數醫院和治療中心都安排有社工。
- 不要忘記朋友和親戚。他們當中可能有人是簿記員、信貸員或會計師，並願意幫你處理財務問題。

查詢政府服務項目

查詢政府服務項目以及怎樣申請，可聯絡本地的加拿大人力資源及社會發展部(Human Resources and Social Development Canada)辦事處，致電 1-800-0-Canada (1-800-622-6232)或瀏覽網站servicecanada.ca。

獲取支持

“ 無論是醫生、癌症中心還是我的老闆和同事，他們給我的幫助我真是三天三夜都說不完。我知道如果沒有他們的支持我根本挺不過來。 ~ Diya

癌症病人可以得到很多協助。你不用獨自承擔這一切。

家人、朋友和社區

你的家人、朋友和社區可以通過陪伴和傾聽為你提供情感支持。他們也可以幫你做一些具體的事情，讓你的生活更加方便。例如幫你做家務、打理院落，做飯、照看小孩或遛狗。

如果你不好意思尋求幫助或接受幫助，記住很多人是真心想幫你的。有時在面對病人時人們不知道該做什麼。幫助你會讓他們覺得自己是有用之人。

“ 我的朋友們曾提議說他們可以幫我洗衣服、打掃房間以及其他事情。如果時光倒流，我會更願意接受幫助。真的，如果有人想過來幫你洗衣服，那就躺在沙發上讓他們做吧。這不是世界末日。 ~ Christa

你也可向你的醫護團隊成員諮詢有關你社區內的支持服務。

輔導員

如果你感到應對癌症和治療有困難，和輔導員談談也許會有幫助。例如心理醫生、精神科醫生、心靈關愛人員、護士或社工。一些癌症中心為癌症病人及其家人提供免費輔導。諮詢醫護團隊成員有關輔導服務方面的信息。

其他支持

考慮加入一個支持小組或通過見面、電話或上網與癌症倖存者傾談。與其他曾有類似經歷的人交流會有所幫助。嘗試多種選擇，看看哪種最適合你。



實際上我開始期待每隔3個星期去醫院做化療。因為我在那裡遇到了一批罹患各種癌症去做化療的人。我們每隔3個星期去一次。我們特意都選同一天去，這樣我們就可以在一起了。這就是我的支持團隊。在那裡我和病友們相談甚歡。~ Jackson

與經歷相同的人交流

如果你想和有類似患癌經歷的人交流，我們可以提供幫助。讓我們來幫你聯繫一名義工，他（她）可以從過來人的角度聽你傾訴、帶給你希望、鼓勵你並分享應對疾病的經驗。

欲瞭解詳情，請通過電話、電郵或網站 cancer.ca 與我們聯繫。

想在網上與人交流？

如果你願意加入我們的網上社區，請訪問 CancerConnection.ca。你可以在網上閱讀新聞，加入感興趣的討論小組，得到幫助的同時也幫助他人。你會在那裡遇到有愛心和支持你的人。

給照顧者

癌症確診影響的不僅是癌症病人。作為照顧者，你可能會感到措手不及、受不了，以及可能不知道需要做什麼。能夠與癌症病人有效溝通會有所幫助。照顧好自己也很重要。

照顧者要做許多不同的事情。你可能會協助患者的一些日常活動，例如去見醫生或準備飯菜；照料患者身體，例如洗澡穿衣；也可能幫助患者應對這段期間的一些感受。

良好的溝通 - 坦誠互訴心聲 - 會有所幫助。

> 關於交談的提示

- 做一個好的聆聽者。當癌症病人有話想說時，你就聆聽。試著去聽他們想表達但可能說不出口的想法。你可以詢問是否正確理解了他們的意思。你可以說：“聽上去你是想說……對嗎？”
- 沉默是可以的。你不一定要說話。如果那個人不說了，這可能意味著他/她正想著一些敏感的事。你可以握住那人的手。其他時候可能什麼也不必說。你人在就已足夠。
- 說出你的感受。你可以說諸如以下的話：“我覺得談這件事有些困難”或“我不知道該說什麼”。你的需要、情緒及憂慮可能與你照顧的那個人不一樣，但你的感受也很重要。與別人（你照顧的那個人或其他人）分享你的想法和感受。
- 笑一笑。癌症病人不想老是談論他們的病。一起看部喜劇電影或電視劇，即使在生病時也可以享受生活。

照顧自己

“ 如果有像聖誕晚餐這樣的活動，我太太會欣然獨自前往，而不是時時刻刻待在家裡陪我，為我傷心。她習慣這些花了點兒時間，但後來她發現我並不在意，反正我去睡覺就行了。大家都為病人著想，但病人身邊的人也需要關心。 ~ Jackson

照顧者很多時候太專注於他們照顧的那個人，以致忘記照顧自己。要注意你自己的身心健康，這也是很重要的。只有你也照顧好自己，才能夠好好照顧別人。

> 關於照顧自己的提示

- 努力保持健康。飲食良好。喝大量水。睡眠充足。如有需要，偶爾小睡片刻。
- 要去檢查身體，記得服用自己的藥物。
- 盡量多活動。只是到戶外散散步也可能對身心都有益處。
- 休息一下，為自己做點事情。閱讀、泡澡鬆弛一下或看部電影。選擇你喜歡的活動。
- 接受他人的幫助。你不用每件事都親力親為。家人和朋友可以幫你處理雜務、照看小孩、做家務或準備飯菜。
- 上網搜索“日曆助手”，用它來安排雜務和朋友拜訪。
- 接受你的情緒。當你照顧癌症病人時感到壓力、自責、憤怒、傷心或有其他情緒是正常的。和你的家人、朋友或專業輔導員交流會有所幫助。
- 要記住你不是孤立無援的。加入支持小組或通過見面、電話或上網與另一位照顧者交談，與他人溝通。

需要更多信息？

本會手冊《與癌症共存：癌症病人及其照顧者指南》(Living with Cancer: A guide for people with cancer and their caregivers)有更多詳細資料可幫助你度過這段時期。

治療之後



“

治療期間你很忙。你要見醫生、接受護理、做這個、做那個，你也知道下一步要做什麼。你的全部生活都以這個病為中心，對吧？然後突然，就好像“行了，你做完了，再見，祝你生活愉快。

~ Christa

隨著治療接近尾聲，你會期待繼續你的生活。不過，重回正軌可能需要時間。完成治療通常會導致產生各種強烈情緒 - 寬心、喜悅、恐懼、半信半疑、焦慮等等。這一秒你可能開心治療已經結束，並且準備好繼續完成被擱置的事情；下一秒你就可能因沒有醫生或護士商量而感到害怕和孤單。這是正常的。要對自己有信心，並給自己時間去找出處理這些情緒的最佳方法。

“

我仍然去拜訪護士。每次去復診我都要去和他們聊聊天。聖誕節的時候我會給他們帶一盒巧克力。他們曾是我生活中重要的一部分，我想和他們見面。是的。我覺得這對他們來講也不錯。我相信他們是願意看到自己的護理成果的。 ~ Jackson

治療結束後不是人人都會有困難。不過，對許多人來說，邁步向前並非易事。知道在治療後會出現什麼情況可以幫助你和家人應對可能出現的問題和你也許要作出的改變。為治療結束作準備：

- 諮詢醫生治療結束後你會遇到什麼情況。瞭解一下有什麼改變或長期副作用可能影響你的日常生活。
- 與曾有此經歷的人聯繫。治療結束後同其他癌症倖存者交流會有很大幫助。許多人發覺，加入支持小組會有所幫助。

讓所有為你提供醫療服務的人都得悉你的癌症病史

如果你要見除了你的癌症專科醫生以外的醫護人員(例如牙醫、營養師和輔助治療師)，你應告訴他們你曾患癌症，這是十分重要的。這可能會影響他們在提供護理方面的決定。

治療既已結束，給自己一些時間去應對身心方面的變化，也給你的朋友、家人和護理人員一些時間去調整。有時，朋友和家人可能會覺得一切會恢復正常，你只需要繼續生活就行了。要記住你身邊的人也許都意識不到你經歷了什麼。他們可能無法瞭解癌症和癌症治療對你有什麼影響，康復是需要時間的。

如果你感到不適，告訴你的家人、朋友和同事。這有助於讓他們瞭解你的感受。

“ 很長一段時間裡你會感到疲憊或不舒服。有時你會感到自責，因為大家不明白：“你看上去一切正常，哦，你的癌症已經好了，那你是怎麼回事？為什麼你不能做這個？為什麼你不能做那個？為什麼你躺在沙發上？”我認為應該讓更多的人明白癌症後生活重回軌道和康復的時間要比癌症治療時間還長。

~ Christa

後續護理

治療結束之後，你可能會定期接受檢查，以跟進身體狀況並確保及時發現解決任何健康或其他問題。後續護理可幫助你和你的醫護團隊跟進你身體方面的進展以及康復情況。開始你可能會與醫護團隊的一名專科醫生見面，一段時間後可能會是你的家庭醫生。



現在我對我的身體更加敏感了。我會去找醫生並告訴他/她：“這感覺不大正常，讓我覺得不舒服。”在患癌症前，我可能不會多想，我會覺得“哦，會沒事兒的。”~ Pedro

不同的人會有不同的復診日程安排。治療後第一年你可能要經常去見醫生，之後去的次數就會減少。治療結束後，如出現新的症狀，或症狀一直不消失，應立即向醫生報告，而不要等到下次復診時再說。根據你所患癌症類型，你可能需要驗血、拍X光片、掃描或做其他醫療檢查。

醫生會為你做檢查，詢問你感覺怎麼樣。告知醫生你的身心狀況，以及仍然存在的副作用。

讓醫生獲知以下信息：

- 你正在服用的新藥物（包括非處方藥物，例如止痛藥、通便劑和營養補充劑）
- 你可能正考慮嘗試的草藥療法及其他輔助療法
- 你已作出的或希望在協助下做出的生活方式的改變，例如戒煙、運動或良好飲食
- 你可能已開始去見的新的醫生或專科醫生的姓名



以前我每3個月去接受一次後續護理。現在他們把我安排進了“6個月計劃”。去赴約前我想讓自己覺得不緊張。但我緊張，真的緊張。~ Jackson

有關後續護理可提出的問題

- 誰將會負責我的後續護理？
- 我去哪裏接受後續護理？
- 我將會多久見一次醫生？
- 我應該留意什麼症狀？
- 有什麼情況是我應該馬上聯絡你的？
- 我會有什麼其他長期副作用？有沒有方法治療這些副作用？
- 我的家庭醫生將會怎樣參與進來？
- 要降低癌症復發的幾率，我能做什麼？

當癌症無法治癒時

當癌症無法治癒時，護理的重點就會改變。你可能會接受化療或其他藥物療法，以讓自己感覺舒服些，也可能會接受減輕疼痛、噁心、氣短或其他症狀的治療。

本會手冊《晚期癌症》(Advanced Cancer) 是為可能不會痊癒的癌症病人及其照顧者提供的。

後期和長期副作用

要克服癌症治療對身心兩方面的影響，可能需要時間。有些問題會迅速消失，而有些問題就可能需要幾星期、幾個月甚至幾年才消失。這些稱為長期影響。對於某些人來說，可能會有永久或後期影響。後期影響是指在治療結束後很長一段時間里存在的問題。

你的醫護團隊可幫助你瞭解哪些後期或長期影響是你可能要準備應對的，以及誰能幫助你應對這些影響。以下是你可能會面對的一些後期或長期副作用：

- 疲倦
- 生育問題
- 心臟問題
- 肺部問題
- 身體某些部位腫脹（淋巴水腫）
- 記憶力和集中精神方面的問題
- 骨質流失（骨質疏鬆症）
- 二次患癌

是否產生永久、後期或長期副作用取決於你所患癌症的類型、階段（期數）以及治療方式。每個人的情況都是不同的。和你的癌症類型和治療相同的患者可能恢復得比你快或比你慢。你可能有一些他們沒有的副作用。你的身體會以它自己的方式配合治療和康復。

“ 5年過去了，我仍然在經歷這些。我有化療腦 - 我的記憶力遠不如前。因為我的腿我不能溜冰。我不能提東西上下樓梯。化療帶給我一種新的生活常態，我能做的就是適應它，不要對失去的黯然神傷，而要慶祝我現在擁有的，並繼續爭取更大成功。 ~ Pedro

一些後期和長期副作用可能會因其他患癌前的健康問題而加劇，例如糖尿病、關節炎或心臟問題。對於任何健康問題都要尋求醫療幫助，這點十分重要。

後期和長期副作用可能會引起十分強烈的感受，也許需要時間和耐心才能找到應對的最佳方法。

想瞭解更多有關治療後生活的信息？

本會手冊《患癌后的生活》(Life after Cancer)，可幫助你瞭解更多關於後期和長期副作用以及癌症治療之後健康生活的信息。

邁步向前



“

有段時間我不知道自己出了什麼問題，後來我意識到我是在傷心。我傷心失去了患癌前的生活。你需要支持去適應患癌後生活的轉變，因為這是一種不同的生活。是變好了？還是變壞了？我選擇把生活變得更好，不過這是一種艱難的轉變。

~ Christa

治療既已結束，給自己一些時間去妥善應對身心變化。

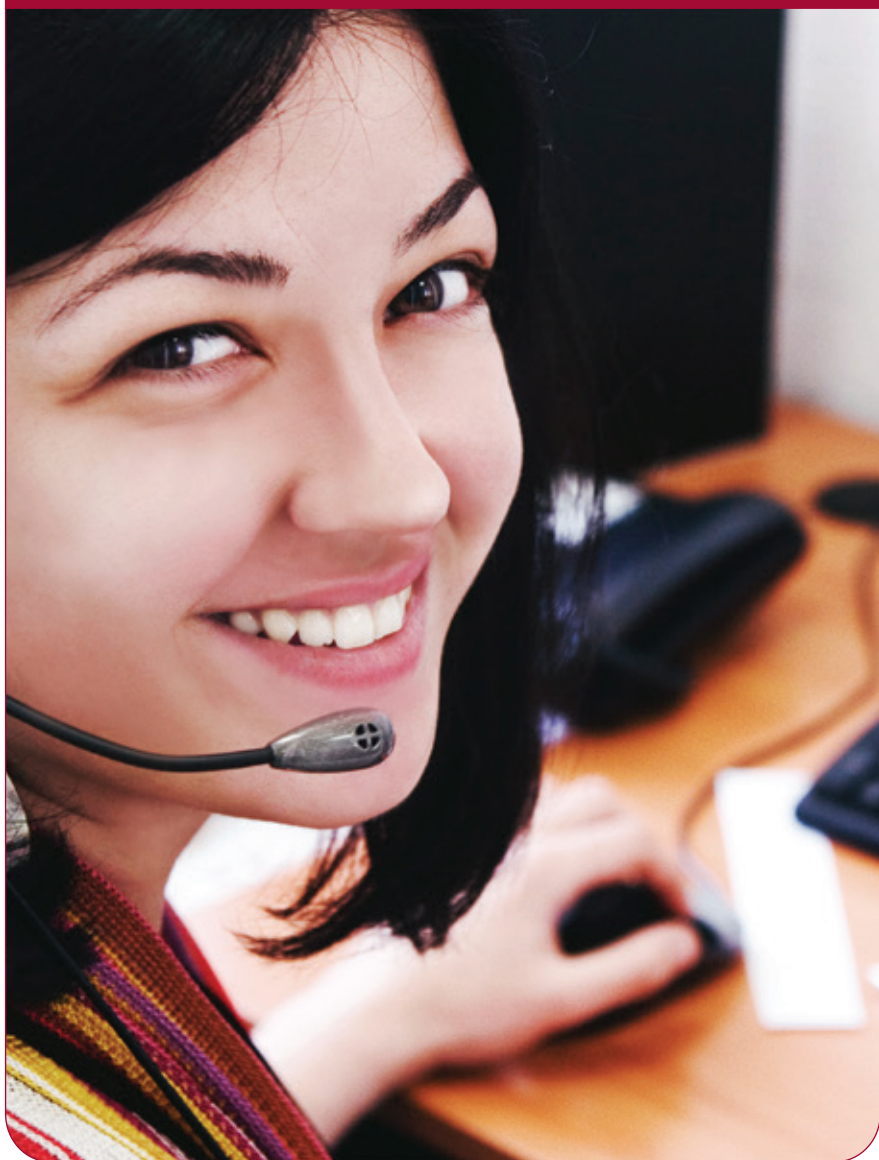
在癌症治療後的生活，你需要一段時間來調整和適應。你可能會在積極和消極、安心和恐懼、快樂和悲傷間左右徘徊。你也許會發現自己的興趣和生活態度改變了。在一次次的猶疑中，明白癌症治療後的生活是一個過程而不是一個事件會對你有所幫助。你需要一段時間才能接受發生在你身上的一切，並接受未來難以預料這一事實。

正如治療過程是你個人的體驗，你在治療後調整生活的方式也是獨特的。關於癌症對你的影響，沒有哪種感受是正確或者錯誤的。對倖存者的挑戰就是快樂地活在當下並生活下去，以及在需要的時候尋求幫助。

“

我在很早的時候就做了兩個決定。最重要的一個決定可能就是：如果我挺過這一切活了下來，我要回饋社會。我要盡可能地回報癌症機構並幫助癌症病人。我在小臂上有個紋身，它提醒我曾經歷了什麼，以及我的重生。~ Jackson

資源



加拿大防癌協會

我們就在你身邊

我們會為你解答有關治療、診斷、看護或服務的問題。

請致電我們的免費電話 **1 888 939-3333**。



向經過培訓的癌症資訊專家諮詢有關癌症的問題
致電我們或發電郵至 info@cis.cancer.ca。



參與網上討論，獲取幫助或幫助他人。
訪問 cancerconnection.ca。



瀏覽包含所有類型癌症信息的加拿大最可信賴網站。
訪問 cancer.ca。

本會的服務是免費和保密的。許多服務可通過傳譯員以其他語言提供。

提出你的建議

發電郵至 cancerinfo@cancer.ca，建議我們如何改進本宣傳冊。

加拿大防癌協會分會辦事處

卑詩省及育空地區

565 West 10th Avenue
Vancouver, BC V5Z 4J4
604-872-4400
1-800-663-2524
inquiries@bc.cancer.ca

阿爾伯塔省/西北地區

325 Manning Road NE, Suite 200
Calgary, AB T2E 2P5
403-205-3966
info@cancer.ab.ca

沙省

1910 McIntyre Street
Regina, SK S4P 2R3
306-790-5822
ccssk@sk.cancer.ca

曼尼托巴省

193 Sherbrook Street
Winnipeg, MB R3C 2B7
204-774-7483
info@mb.cancer.ca

安大略省

55 St Clair Avenue W, Suite 500
Toronto, ON M4V 2Y7
416-488-5400

魁北克省

5151 de l'Assomption Blvd.
Montreal, QC H1T 4A9
514-255-5151
info@sic.cancer.ca

新不倫瑞克省

PO Box 2089
133 Prince William Street
Saint John, NB E2L 3T5
506-634-6272
ccsnb@nb.cancer.ca

新斯科舍省

5826 South Street, Suite 1
Halifax, NS B3H 1S6
902-423-6183
ccs.ns@ns.cancer.ca

愛德華王子島

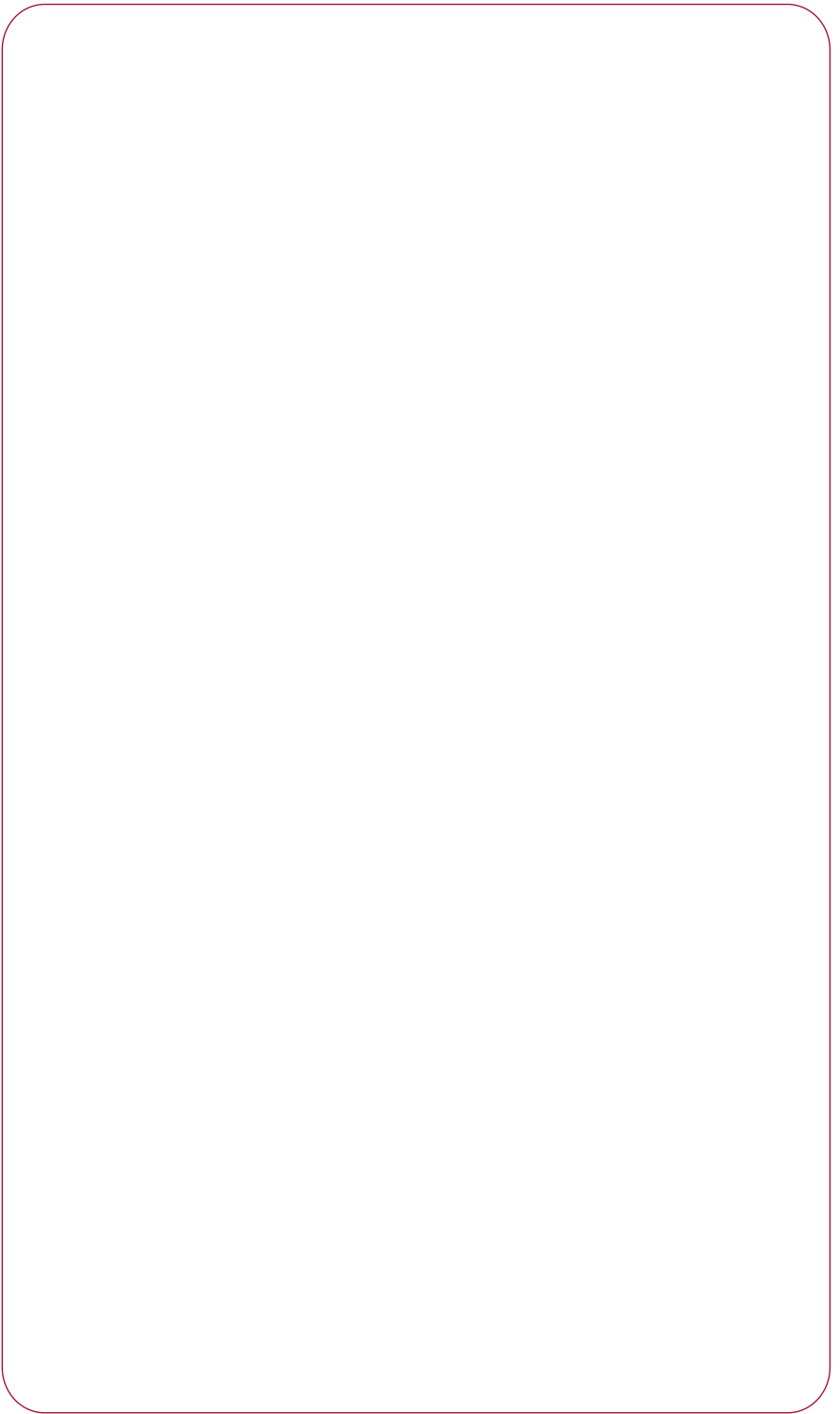
1 Rochford Street, Suite 1
Charlottetown, PE C1A 9L2
1-866-566-4007
info@pei.cancer.ca

紐芬蘭與拉布拉多省

PO Box 8921
Daffodil Place, 70 Ropewalk Lane
St John's, NL A1B 3R9
709-753-6520
ccs@nl.cancer.ca

備註

備註



本會的工作

加拿大防癌協會致力於下列工作以對抗癌症：

- 竭盡全力預防癌症
- 資助研究以戰勝癌症
- 加強本國癌症病人應對癌症的能力並為其提供資訊和支持
- 倡導制定公共政策以改善國民健康
- 團結國民積極對抗癌症

如欲索取有關癌症和本會服務最新資料，或捐款，請聯絡本會。



Canadian Cancer Society | Société
canadienne du cancer

1 888 939-3333 | cancer.ca
TTY 1 866 786-3934

這是加拿大防癌協會印製的一般性資訊。

並非用以取代專業醫療人員的意見。

此刊物的資料內容可隨意複印，毋須本會批准，但必須註明為
加拿大防癌協會2016:《化療與其他藥物療法: 給癌症病人的指引》。