



Canadian  
Cancer  
Society

# 放射線療法

癌症患者指南

# Radiation Therapy

*A guide for people with cancer*



1 888 939-3333 | [cancer.ca](http://cancer.ca)

加拿大防癌協會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	與你的醫療團隊合作
4	認識你的團隊
6	跟你的醫療團隊交談
9	就放射線療法提出的問題
10	什麼是放射線療法？
11	外部放射治療
14	體內放射治療
14	> 近距離放射療法治療
15	> 用放射性同位素治療
17	臨床試驗
19	處理放療引發的一般性副作用
20	抑鬱症
21	疲倦
23	毛髮掉失
23	食慾不振
24	噁心
25	皮膚問題
27	應付對腦放療產生的副作用
27	思維或行為方式的改變
28	聽力受損或耳朵疼痛
28	腦腫脹(水腫)
29	應付對頭和頸放療產生的副作用
29	口幹
29	聽力受損或耳朵疼痛
30	口腔或喉嚨疼痛
31	吞咽問題
31	味覺改變
32	牙齒腐壞(蛀牙)
33	聲音變化
34	應付對胸口放療產生的副作用
34	乳房變化
34	肺部問題
35	吞咽問題

36	應付對胃和腹放療產生的副作用
36	消化問題
38	應付對骨盆放療產生的副作用
38	膀胱問題
39	腸道問題
40	勃起功能障礙
40	生育問題
41	更年期
42	陰道收窄
43	治療期間的生活
43	應付變化
45	處理壓力
46	保持活躍
47	進食良好
48	工作
48	> 在治療期間工作
49	> 向工作請假
49	> 財政狀況
51	獲得支持
53	性
54	治療之後
55	後續護理
56	後期及長期的副作用
58	繼續向前
60	資源
60	加拿大防癌協會

## 關於本手冊

這本手冊是為患癌並準備開始放射線療法的人士而準備的。在下列情況時，你可以使用本小冊子作為指南：

- 跟醫療團隊的成員交談時
- 為開始放射線治療作準備時
- 在應對副作用症狀的過程中
- 在治療期間和治療之後的自我照顧時

對一些人來說，本小冊子中包含的資訊已經足夠。對其他人來說，它可能只是一個起點。不管是哪種情況，它可以幫助你、你的家人和朋友為將到來的情況作準備，讓你能夠獲得所需的支持和護理。

在整本小冊子裏，你將會聽到不同加國人士的感受，他們都是過來人。他們的經歷跟你的也許不盡相同，但在這裏摘錄他們的話，是要幫助你明白你並非孤身一人。

“當身處這種情況的時候，你覺得有些害怕和擔心是正常的——假如你不這樣感覺的話，就不算正常人了。但我真的希望，6年半前的我就能知道，如今我能感覺如此之良好——即使這當中歷經了手術和放射線治療。~ 亞當

## 與你的醫療團隊合作

當你接受癌症治療的時候，你就成了團隊的一部分。你並非孤身作戰。你的醫療團隊會回答你的問題，幫助你作出決定。他們可以幫助你瞭解醫療系統的運作，應對由癌症及治療帶來的的身體和情緒上的影響。



“ 我一直覺得受到良好照顧。我信任那裡的每一個人。當我的治療將近結束時，我在想，我會想念這裡的人以及這個地方，因為當走進來時候，你感覺就像進了家裡一樣溫暖。~ 阿德琳

### 認識你的團隊

你的醫療團隊是由一組專業人士組成，他們一起工作來治療你的癌症。他們當中的某些人，你可能在每次到訪醫院或癌症中心的時候都會見到，而有些人你可能只會見到一次，但醫療團隊中的每一個人都會幫助你的。在護理過程中的每一個階段，他們都應該諮詢你，並且給你提供相關資訊。

你的團隊可能包括以下放射線療法領域中的專家：

放射腫瘤學家是專門受訓用放射線療法來醫治癌症的醫生。你的第一次到訪時，通常會與放射腫瘤學專家見面。他們跟醫療團隊中的其他成員緊密合作，監察你的治療情況。

在你接受放療時，放射腫瘤科護士會照顧你。他們會跟你談談治療、你的感受如何以及幫助你應付任何副作用帶來的影響。

放射治療計量員會根據你的治療計劃，來計劃放射線的數量（劑量）。他們跟放射腫瘤學家及醫療物理學家緊密合作。你也許不會與放射治療計量員見面。

醫療物理學家跟你的放射腫瘤醫生合作，來幫助對你的放射線治療作出計劃。他們確保你的放射治療劑量以及放療設備是安全的。

放射治療師幫助計劃並實施你每天的治療。你每一次到訪都會見到他們。

“ 我不得不說，那些技術人員實在很出色。每一天，他們都記得我是誰。他們從來沒有讓我感到我比別人更好或更差……他們很明白，當第一次出現在那兒的時候，你根本不明就裡，而且非常緊張。~ 錢德拉

在你的放射線治療期間及之後，還可能有以下醫療團隊的其他成員幫助你：

- 心理醫生、社工或心理輔導員跟你談談你的感受和適應情況。
- 物理治療師和職能治療師幫助你在治療之後恢復活動和身體質素，好讓你再返回工作崗位及從事日常活動。
- 營養師可以幫助你決定，在做放療之前、期間以及之後，哪些食物對你是最佳的。
- 你定期去見的醫生有時候也會參與到你的癌症護理當中。

如果你在做放療的同時也在做化療，那麼你的醫療團隊中可能也包括一名醫科腫瘤學家。醫科腫瘤學家專長於對癌症作診斷和治療。

“ 不管在哪個場所，使用一切可用的資源。跟每一個人交談，比如營養師、諮詢師。有很多的服務和方法，可以幫助你明白正在發生的事情。 ~ 林

## 跟你的醫療團隊交談

你的醫療團隊中的成員是放射線療法和癌症方面的專家，但你才是最瞭解自己的那個人。幫助你的醫療團隊更好地認識你，而不僅僅是你的癌症。例如，告訴他們你需要多少的訊息量——你是否需要更多的訊息，還是訊息量已經太多了。

你也可以告訴醫療團隊你在癌症中心以外的生活——比如說，你自己一個人住，有年幼的孩子，來往醫院之間對你來說相當困難。告訴他們，在治療期間你是否打算繼續工作或上學，或你是否會有一些特別的事情來臨，例如旅行、婚禮或畢業典禮。

跟你的醫療團隊談談，對你而言重要的那些文化或精神儀式。你如果想用另一種語言來交談，可要求一名傳譯人員。如果在你到訪醫院時無法安排到傳譯員，請帶上一位可為你翻譯的家人或朋友。

跟你的醫療團隊誠實直接、開誠佈公地溝通。告訴他們你的感受如何，跟他們分擔你對於放療或其副作用的擔憂或害怕，好讓他們能夠幫助你。

“ 你必須得發問——舉手，找出答案。不要覺得不好意思，因為你正面臨的已經夠不容易了。 ~ 錢德拉

醫生及醫療團隊的其他成員也需要跟你分享資訊。他們其中的一個工作職責，是清晰地、以簡單易懂的方式向你解說，好讓你能夠對自己的護理作出決定。這包括了清晰地解釋所有不同的治療選擇，以及每一種治療的好處和風險。你可能需要他們解釋不止一次。

要選擇做哪一種治療也許是一件困難的事，但通常你會有時間去考慮作何選擇。如果你覺得一切發生得太快，問問你的醫療團隊你需要多快開始治療。你有權利去接受或拒絕任何向你提供的治療，但如果醫療團隊瞭解你的擔憂的話，這就會有助於他們給你作出最佳的建議。

跟你的醫療團隊培養出良好的關係需要時間，但如果你覺得跟團隊中的某些人難以溝通或建立起良好關係，跟他們或你信任的其他團隊成員提出來。

“ 我不是那種喜歡換醫生的人，但我就是感覺不好。我哭泣著離開，感覺比我進去的時候更糟糕.....所以我選擇相信直覺。我可是把生命交到他們手上的啊。跟後來的那位醫生，我就有一種強烈的連接的感覺。 ~ 阿德琳

在某些情況下，你可能感到巨大的恐懼、不確定以及對你的癌症及其治療存有疑問，你可能想要聽聽另外一位醫生的意見，這叫尋求第二醫療意見。

告訴你的醫生你想去聽聽其他人意見可能是一件困難的事，但這很常見，大部分的醫生都會對此感覺自然。有時候是你的醫生本人提出建議，在你做治療計劃的決定之前去聽聽其他醫生的意見。

如果你想在決定治療計劃之前去見其他人，請對你的醫生坦誠相告。他們可以推介你見別的醫生，並將你的醫療記錄轉交，從而幫助你作出治療決定

### 到訪醫院時：

- 提出所有問題。當你對某些事情不明白，請醫生或護士向你解釋。將你聽到的話，用自己的語言複述一遍，這樣可以幫助確保你真正明白。
- 全部寫下來，或請別人跟你一起來為你做筆記。攜帶平板電腦或筆記本。
- 獲取列印出來的資訊或詢問如何在網上獲取該資訊。以清晰語言寫成、配有圖片的資料單張或小冊子可以幫助你在家記住重要的資訊。
- 告知你的醫生或護士，自從上次到訪醫院以來，你有什麼新的情況出現。他們需要知道新的症狀、你感受的變化以及你服用的任何新藥。你不相告的話，他們是不會知道的。
- 要找出如果你有其他問題的話，可以聯繫誰；追問在緊急情況或出現任何突發副作用的症狀時，你該怎麼辦；找出在辦公時間以外的時段，該如何聯絡。

“ 找人跟你一起去重要的約見，因為有些事情你會忘記。你會忘記一半的內容，那陪你去的人可幫你補回餘下的內容。不要害怕提出問題，沒有哪個問題是愚蠢的。~ 阿德琳

### 到訪醫院之後

- 重溫到訪的經過以助於回憶談論過的內容。看回你的筆記，跟陪你一起去的人討論是次到訪。
- 把新的問題以及忘記提出的問題記錄下來。
- 將重要的資訊，諸如檢查結果、約見日期、指引、地址和電話號碼放在一個容易找得到的地方，比如三環的資料夾或帶有標籤的可擴展資料夾，或把資料夾存於你的電腦或手提電腦中。
- 在所有時候，隨身攜帶在緊急情況下或發生出其不意的副作用反應時可撥打的電話號碼。

### 就放射線療法提出的問題

在開始治療之前，你應該向醫療團隊提出以下一些問題：

- 治療要做多久？
- 治療生效的機會有多大？我們又如何知道治療是否生效？
- 如果治療不生效，我們該如何做？
- 這個治療有哪些風險和副作用？有沒有哪些副作用是永久性的？
- 這個將會如何影響我的正常活動？
- 對於治療我患的這類癌症，有任何臨床試驗嗎？
- 在放療期間和之後，我需要遵從哪些安全措施？

## 什麼是放射線療法？

放射線是在空間移動的一種能量。它可以經由太陽和星星、土壤和岩石被自然地創造出來。放射線也可以由機器來製造。放射分量較低的時候，它可以被用於如X光這類事物中，來拍你身體內部的照片。分量較高的時候，放射線可以用來治療癌症。



很多患癌人士接受放射線療法。放射線療法有不同的目標，它可以被使用於：

- 治療癌症，可單獨進行或與其他治療共同進行
- 手術前將腫瘤縮小
- 消滅手術後殘存下來的癌細胞
- 應付不良症狀及改善生活質素

### 放射線療法的原理

放射線療法停止癌細胞的生長和繁殖。通過一次又一次地破壞癌細胞，放療可以縮小腫瘤或完全將腫瘤根除。

但放療也可能會破壞正常的細胞。放療的目標是給出足夠多的放射來毀滅你體內的癌細胞，但又不會給與得太多，這樣正常的細胞能夠得以康復。

對正常細胞的破壞會導致副作用，這些副作用反應可以在你的治療期間或治療過後出現。

## 計劃你的治療

你的治療計劃指的是在某一個時間段裏，你所需要的放射劑量以及治療的次數。一名放射線腫瘤專家，會跟你的醫療團隊的其他成員一道，跟你談談如何治療是最佳的。你的治療計劃將取決於：

- 癌症的類別
- 腫瘤的大小以及在你身體的位置
- 腫瘤對放療的敏感程度
- 正常細胞能在多大程度上康復
- 你曾經有過或將面臨的其他癌症治療
- 你的總體健康情況

### 放射線療法的不同種類

選擇哪一種放射線治療也是你的治療計劃的一部分。放療可以通過兩種方法來進行：

外部的放療使用的是一部體外機器。

內部的放療是通過在你體內放置一個源點，從而開展治療。近距離治療 (brachytherapy，又稱密封源式放射治療) 通過植入物或敷抹器，又或是兩者兼用，來直接對著腫瘤或身體的某一部分發出放射線。放射性同位素療法經由血液去到全身的細胞。

### 外部放射治療

外部放療使用機器，將高能量射線經由皮膚射向你癌症所處的身體部位。有時候它被稱為外照射放射治療。這是最常見的治療癌症的放療類型。不同類型的外部放療可能使用不同的機器，但所有機器的運作都是類似的。

你不會看到或感覺到外部放療，它是不痛的，並且做完之後不會令你帶有輻射性。

外部放療可以用來治療你身體的任何部位。你要做的類型取決於你患的是何種癌症以及在你身體的哪個位置。有一些類型的外部放療也可以同時使用。

### 外部放療將如何進行

要獲得外部放射治療，你通常要到訪癌症中心的放射科部門好幾次。你通常是作為門診病人來接受治療，意即你不需要在醫院過夜。

每次到訪可能需時15至30分鐘或更長。給與外部放療的劑量過程只需要幾分鐘，但期間也需要時間將機器準備好以及將你安排到治療的位置。

治療通常在平日（非週末）進行，持續1到8個星期。治療可能每天一到兩次，或者隔天一次。治療的次數要視乎你的治療計劃。

### 為你的治療作準備

在治療之前，通常要先到訪癌症中心去作一次安排（準備）。這個到訪需時大概30分鐘至1小時或更長的時間。

你將會躺在一部機器裏的床上，該機器叫模擬器。它可能會使用電腦斷層掃描、磁力共振或其他影像掃描來對你需要治療的身體部位拍攝照片。模擬器並不是治療機器。拍到的照片將幫助醫療團隊決定你身體需要治療的位置在哪裡，以及如何對準治療位置發放射線。

在這次到訪中選擇使用的身體姿勢，你將會在以後的每一次治療中採用同一姿勢。有的事物可以幫助你保持這一個姿勢，比如，根據你身體做出的模具或是泡沫墊，可以用於幫助你在治療的過程中將身體固定。

醫療團隊會用墨水在你的皮膚上做一個標注，或是一個很小的紋身，大小跟一個雀斑差不多。這些標記是為了讓你以後每一次做治療的時候處於相同的位置。

“ 你首先會跟做紋身的技術人員見面。即使只有三個小點，現在我可以說我身上有紋身了。~ 林

### 治療期間

你的醫療團隊會幫助你為治療做好準備，他們會給你醫院的袍子換上，並讓你摘除所有金屬，比如首飾。

然後，你的放射治療師會將你安置成跟之前作治療準備時所做的一樣的姿勢，你會被移送到放療機器下。

“ 我躺下去，他們為我安置了姿勢。最難的事情就是自己完全不去操心，完全由他們來弄。他們說：“讓我們移動你就好了”，然後他們把我對準，接下來的放射過程，就是在身體的一側15秒，然後另一側也是15秒，再從頭到下15秒，所以很快。~ 亞當

一旦所有事情都設置好，你的放射治療師就會離開治療房間。在治療中，是不允許其他人跟你呆在一起的，因為這樣他們就會處於輻射當中。治療師會在旁邊的房間控制及啟動機器。

雖然你將獨自處於治療房間裏，但放射治療師能夠通過一個監控螢幕看到你。在治療過程中，治療師可以通過一個對講機跟你說話，或播放音樂，從而令你感覺更舒服和冷靜。

在進行外部放療的過程中，放療機器是不會碰到你的。在大部分情況下，它在你身邊轉動來從不同的角度向你發放射線。



## 安全性

在做完一次外部放療之後，你可以回家休息；如果你感覺可以的話，可繼續進行要做的事情。身處其他人（包括小孩子）周圍是安全的。外部放療不會令你具輻射性。

醫療團隊會告訴你，在治療期間及治療一結束後要使用避孕措施，特別是如果你的放療是在骨盆或靠近生殖器的位置。他們也會告訴你，在外部放療期間或之後，你需要採取其他什麼樣的安全措施。

## 體內放射治療

體內放療，就是將一個帶有輻射性的材料置於腫瘤或治療部位裏面來摧毀癌細胞。較大劑量的放射線可以去到癌細胞，同時較少劑量的放射線去到正常的細胞，這樣可能會減少副作用。

體內放療只能用於某些類型的癌症上。你的放射腫瘤學家醫生會跟你談談，看這種治療是否最適合你。

可以通過兩種不同的方式給出體內放療——近距離治療（又稱密封源式放射治療）與放射性同位素治療。

### 近距離放射療法治療

近距離放療將一個帶有輻射性物質的固體、密封的容器直接放置在腫瘤裏或腫瘤附近來治療癌症。有時候這被稱為植入。輻射源有不同的形狀和大小，有的可以被植入和放置在你的體內，永遠不被取出；有的則可以在體內停留不同的時間段，包括只是幾分鐘。它可能是一根細線、針、種粒或膠囊。有時候，會用到一個敷抹器來將輻射源注入你的體內。用於治療的植入物的類型取決於癌症的類型。

不同的植入物會在你身體內停留不同的時間，它們會給出低量或高量的放射線。高劑量的放射只會在你身體裏停留幾分鐘。

低劑量的放射則會停留數小時或數天。有的低劑量的放射將不會被取出。這些永久性的植入物通常非常小，經常仿如一顆穀物的大小。它們的放射量會逐天減少，直到衰退為止。

### 用放射性同位素治療

放射性同位素療法是液體形式的治療。這不像近距離放射療法那樣將放射材料置放在封閉的容器裏。放射性的液體在體內會通過血液到達癌細胞。

它可以通過一顆口服膠囊或一杯飲品，或是通過針筒以靜脈注射的方式來給出。通常一次劑量就夠了。

放射性同位素治療也可以用於當癌症擴散到骨頭的情況下，舒緩病人的疼痛。

### 體內放射治療將如何進行

體內放射治療在醫院或癌症治療中心進行。有時候你是作為門診病人接受治療，所以你不需要在醫院過夜。

在其餘情況下，你會需要留在醫院住一晚或好幾天。當放射線最強的時候，你也許需要呆在一個私人房間裏，跟來訪者也只能共度有限的時間。需要逗留多長時間視乎你的體內放射治療的類型和劑量。

## 治療期間

醫療團隊會跟照你的治療計劃，幫助你為近距離放射療法或放射性同位素治療做準備。在接受治療的過程中，你可能需要躺著不動，但同時你經常可以讀書、看電視、聽音樂或講電話。

你可能會在一個手術室裏，來接受被放置到體內的密封源式放射。醫護人員會給你藥物來放鬆及鎮痛。有時候可以服麻醉藥來令你在治療期間入睡。一旦治療完成，該輻射源就會被取出，除非你接受的是一個永久性的植入物。取出植入物是不痛的，但治療的位置也許會疼幾天。

在你的內部放射治療期間，一名醫療物理學家可能會在手術室裏測量輻射水平。即便是低劑量的放療及放射性同位素治療，他們可能也會在你的治療完成後測量輻射水平，以確保訪客到醫院探望你以及你出院是安全的。

## 安全性

需要遵守的安全措施取決於你接受的是哪種治療。有時候，近距離放療（密封源式放射治療）的植入物會在治療後被取出，你就能夠回家，你的身體不會發出放射線。其他情況下，你則必須在醫院逗留，直到所有治療完成為止。

永久性的植入物以及放射性同位素會在幾個星期或幾個月的時間段裏釋放出少量的放射線。放射量會逐日減少。你的醫療團隊會告知你，你在醫院和家裡需要遵守哪些安全措施，以及要遵守多長時間。他們可能會要求你遵守以下事項：

- 喝大量液體，將放射性物質從體內排走。

- 如廁時坐在馬桶上，以避免水花濺起；用紙巾抹掉那些撒在馬桶外的尿液，把紙巾也一併沖進馬桶裏。用完洗手間後徹底洗手。
- 單獨使用你的那份碗碟和刀具，並跟其他碗碟和刀具分開清洗；或者使用那些一次性餐具，用完就把它們扔掉。
- 將你使用過的衣物及任何織物跟家人的分開清洗。任何東西如果沾上血液或尿液，要儘快清洗。
- 不要發生性交或性行為。
- 不要觸摸嬰兒、兒童或孕婦。
- 如果你計劃到其他國家旅行，向醫生索取一份注明你接受了近距離放療的信件。

如果你有任何安全方面的擔憂或問題，跟你的醫療團隊談談。他們會確保在體內放射治療期間，你跟你的家人是安全的。

## 臨床試驗

臨床試驗測試新的治療方式，從而看出與目前標準的治療比較，新方式的療效如何。

臨床試驗經過謹慎策劃，來讓每一個參與的人盡可能地承擔最低的風險，並有最大的受益。參與到試驗當中或許能夠幫助你——也或許能幫助到其他人，但你可能會從被測試的治療中受到副作用影響，又或是需要去到較遠的地方來參與其中。如果你在考慮臨床試驗，請務必跟醫生談談所有可能的益處和風險。

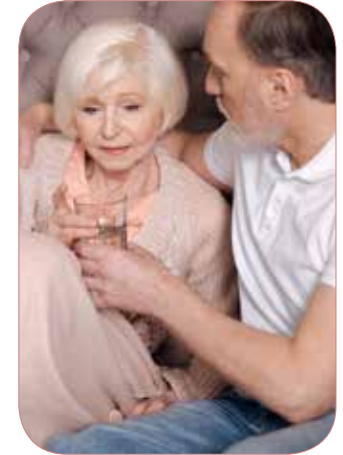
“我的家庭醫生推薦我再去見這位泌尿專科醫生。當我們去見他的時候，他說：“哦，你想參與到臨床試驗當中嗎？”接著他告訴我關於試驗的內容。於是我們在一天下午去了溫哥華，就這一事宜在那裡跟一些其他人士和醫生見了面。我就這樣開始了。療效一直不錯——很有可能因此讓我不必再做另一次手術。~ 亞當

你自己決定是否要參與到臨床試驗中去。不論如何選擇，都不會影響醫療團隊對你的照顧。如果你決定不參加臨床試驗，又或是決定半途退出，你依然會繼續接受目前最優質的治療。

## 處理放療引發的一般性副作用

放療的目標是要毀滅你體內的癌細胞，但是這樣做的時候難免會損害健康的細胞，副作用正是由損害這些健康細胞而引起的。你經受的副作用由以下情況而定：

- 治療的類別以及你接受的放射線量
- 接受治療的身體部位
- 有多少正常細胞被放射線損害
- 你的總體健康



放療引發的副作用在治療期間和治療之後都有可能出現，但很難預測你是否會有副作用反應以及它們會什麼時候出現。大部分的副作用會在治療結束後幾星期或幾個月消失，但有些副作用會過一段長時間才會消失，或者它們可能是永久性的。

你的醫療團隊可以幫助你應對副作用。通過跟其他做過放療的人士交談，也可以讓你多瞭解該如何應對以及找到適合你的參考方法。

### 記錄副作用

將你的副作用反應記錄下來，會有助於你跟醫療團隊溝通以及獲得你所需要的幫助。告知他們：

- 你的經歷是怎樣的
- 什麼時候發生的
- 你是如何處理的

“ 我有一本他們很熟悉的筆記本。它上面記有問題、症狀或我想知道的事情。這是正常的嗎？我告訴每一個身處此經歷的人去弄一個筆記本。作好準備，去弄一個筆記本，因為你會忘記一半的事情的，不是嗎？ ~ 阿德琳

許多經歷放療的人士，不管他們患的是何種癌症或在身體的哪個部位接受治療，都會有以下的副作用現象。在接下來的幾個章節裏，我們會特別描述位於腦、頭和頸、胸口、胃及腹、骨盆的癌症所特有的副作用現象。

## 抑鬱症

很多患癌人士都會不時覺得悲傷，想哭，無望或沮喪。這些感覺是正常的，但是如果它們不消失或持續很長時間，變得愈來愈嚴重，或影響到日常生活，那就有可能是抑鬱症的徵兆，這也被稱為臨床抑鬱症。抑鬱症的其他症狀包括：

- 胃口、體重或睡眠的改變
- 沒有價值感或感覺負疚
- 覺得很難清楚思考
- 有傷害自己的念頭，或經常想到死亡或自殺

如果你有任何這些抑鬱跡象，或你認為你可能抑鬱，跟你的醫療團隊談談。他們可能會推介你去見專科醫生，例如心理醫生或精神科醫生，以作治療或獲取藥物。抑鬱症是可以也是應該被治療的，這不是軟弱的表現。一個患抑鬱症的人是不可以僅憑意志力就“走出來”或“振作起來”的。

### > 提示

- 跟那些有與你相似癌症或治療經歷的人士談談，這會幫助你應對抑鬱，減少恐懼。

- 與他人聊聊你的擔心和憂慮。嘗試不要把自己的感受隱藏起來。
- 讓家人和朋友幫助你。
- 在困難時刻向你的精神信仰尋求慰藉。
- 進食良好，儘量多動。
- 遵循規律的睡眠時間。
- 避免飲酒——酒入愁腸愁更愁。

## 疲倦

疲倦跟長時間工作完一天後的疲勞不同。你可能會感覺虛弱、沉重和遲鈍，還可能難以集中注意力和記憶事情。通過休息和睡眠，也不一定會好轉。這種情況通常會在放療開始後的第二個星期期間或之後開始出現，並且伴隨著治療的開展，情況可能會每況愈下。

“ 疲倦的情況實在太可怕了。我們住在郊外。記得有一次在開車回家的路上，快要到家時，我在想，我快要睡着了，所以就將車開進一個公園裏停下來。我真的睡著了，在車裡睡了一個半小時。 ~ 錢德拉

疲倦可由以下情況所引起：

- 身體較大面積接受治療
- 飲食或睡眠問題
- 日常習慣的改變——比如說每天都要去癌症中心
- 在放射性治療的過程中你的身體需要消耗大量能量來自我康復

疲倦通常會在治療結束之後就會逐漸消失，但有的人會在放療結束後數星期或數月依然感覺疲勞。告知醫療團隊，你在什麼時候感覺最為疲勞，什麼時候感覺有精力，以及睡眠是否能幫助你感覺有所改善。

“ 在我經歷了癌症所有的一切之後，我搬了家，找到了一份壓力相當大、要求頗高的工作，所以很難說我的累是因為這工作還是後遺症。~ 林

#### > 提示

- 嘗試把約見或你喜歡的活動安排在你精力最好的時候進行。
- 事先計劃好。首先去做你認為最重要的事情。
- 從事活動之前，先計劃好休息的時間。
- 將你的家居重新佈置，好讓大部分活動能在同一層樓進行。
- 如果可以的話，儘量多動。去散步，做伸展運動或任何你喜歡的活動。這可以讓你的感覺、飲食和睡眠得到改善。
- 請醫療團隊建議適合你的活動或運動。中等程度的活動比如散步，其實可以讓你有更多的精力。
- 有需要的時候就休息。日間可每次小睡10到15分鐘，而不要一次睡得過長。休息過多或過少都可能讓你感覺更加疲勞。
- 把最長的睡眠時間放到晚上。如果你晚上睡眠有困難，那麼就避免白天小睡。
- 接受別人的幫助。當你感覺最累的時候，可請朋友或家人代為買菜、做飯、清潔或照看小孩。
- 如果沒有精力親身見面，可以用電話、電郵或社交媒體與別人保持聯繫。

“ 我們非常活躍。我們每天步行，一個星期裏，我們平均每天走一萬步，每個星期我們去健身房2到3次。(也許)這有幫助吧。我從來沒覺得有那麼疲倦。~ 亞當

## 毛髮掉失

在放療之下，毛髮掉失和變稀薄只會在接受治療的身體部位出現，例如，如果你的頭部接受治療，你有可能掉頭髮。

毛髮掉失可能在放療開始後的2至3星期開始出現。較低劑量的放療過後，毛髮通常可以在治療結束幾個月之後長回來。當毛髮重新長回來時，顏色和質地可能會不一樣，或者可能會變得稀薄或不均勻。如果你接受的是較高劑量的放射線，毛髮也許不會重新長回來。

#### > 提示

- 把掉下來的毛髮梳走或洗走。輕輕地洗去手臂、腋下、陰部、胸口或臉上掉出的毛髮。
- 溫柔地對待你的頭髮。使用溫和的洗髮液和柔軟的梳子。治療期間避免使用吹風機、染髮、燙髮或拉直頭髮。
- 保護頭皮不受日曬，使用寬邊緣的帽子或頭巾。
- 治療位置的皮膚可能比以前更容易對陽光敏感，所以可能你會較容易曬傷。向醫療團隊諮詢你何時可以開始使用防曬霜。防曬霜的SPF指數至少不低於30。
- 使用綢緞做的枕頭套。緞子比純棉的摩擦力要小，而且可能讓你睡得更舒適。

## 食慾不振

有些人對食物失去了興趣，即使知道食物是必需的，但在治療期間和之後他們都不想進食。放療引起的副作用，例如口腔疼痛或乾燥、吞嚥困難和感覺疲累、憂心或不舒服都會導致失去胃口。

胃口的改變可能會在放療開始後的幾個星期內出現，並且可能持續到你治療完結後的數週時間。在治療期間和過後保持進食良好，就算只是吃一些小分量的健康零食，也可以幫助你康復身體以及恢復胃口。

#### > 提示

- 選擇健康的食物和飲品。
- 少吃多餐。把便捷的零食放到櫥櫃中，這樣你可以隨時食用。
- 隨時吃你最喜歡的食物。如果你想，在晚餐時間也可以吃通常在早餐時吃的食物。
- 當精力最好的時候，盡情去吃。好好利用你感覺良好的日子。
- 如果可以的話，儘量多動。飯前散步有助於你增進胃口。
- 記下讓你感覺不舒服的食物。請醫療團隊向你推介一名營養師，營養師可幫助你選擇你喜歡的健康食物。

### 噁心

放療會令有的人感覺反胃(噁心)或想吐(嘔吐)。通常會在一次的治療結束後很快或是當天晚些時候出現這種情況。

當放療的位置在胃部或腦部，或是放療跟化療同時進行的時候，噁心和嘔吐的現象會更常見。通常在治療結束後幾週它們就會消失。跟醫療團隊談談你感覺噁心和嘔吐方面的風險，以及應對的方法。事先預防噁心和嘔吐比它們開始後再去停止要容易。

如果你吐得很多，每天不止一次，醫療團隊可以給你治療的藥物，好讓你不會失去過多的水分和營養。

#### > 提示

- 日間每隔幾個小時就去吃點乾糧，例如餅乾、吐司、幹麥片或麵包棒。
- 避免進食很甜、油膩、油炸、辛辣或有濃重氣味的食物。
- 日間小口攝入水及其他液體(扁薑汁、運動飲料、湯)。比起太冷或太熱的液體，涼的液體也許更容易飲用。
- 讓其他人去做飯。
- 吃完飯後，至少半小時內不要躺下，坐著放鬆，或用枕頭把頭和肩墊高。
- 如果你覺得想嘔吐，用嘴慢慢地深呼吸。
- 通過聆聽音樂、看電影或跟家人朋友交談來分散注意力。
- 考慮使用放鬆技巧，例如深呼吸、針灸或引導想像法(guided imagery)。

### 皮膚問題

外部放療可導致你接受治療部位的皮膚乾燥、發紅和發癢，看起來或感覺起來可能像太陽曬傷，或者顏色會變深色或棕色。在外部放療中，皮膚問題是很常見的，這是因為放射線要通過皮膚來到達腫瘤或治療的位置。

大部分皮膚問題是輕微的，並在治療開始的頭兩個星期內出現。皮膚問題通常會在治療結束之後的幾個星期消失，但也有一些皮膚變化的情況(比如說顏色變深和結疤)可能是永久性的。

## > 提示

- 遵從醫療團隊給與的關於特別皮膚護理的指引。
- 治療期間，保持你的皮膚清潔、乾爽和滋潤。避免在接受治療的地方塗上你慣常使用的粉末、護膚霜、香水、除臭劑、身體潤膚油、藥膏或乳液。醫療團隊會告知你哪些產品較溫和以及對你的皮膚是安全的。
- 在治療位置使用電動刮毛器而不是刮毛刀片，防止刮傷。
- 穿著寬鬆的衣物來保護治療部位，避免其受到摩擦、壓力或刺激。在治療部位使用柔軟的面料（例如棉）要比使用粗糙的面料（比如羊毛或牛仔布）為佳。
- 如果你接受放療的地方是在乳房位置，跟你的放療團隊談談。他們可能會建議你穿著不帶鋼圈的柔軟胸罩或棉質的貼身背心。
- 不要擠壓或抓撓痘痘。
- 要特別照顧在治療位置的擦傷或刮傷。醫療團隊可以建議你使用特別為敏感皮膚而設的綁帶和膠布。
- 避免使用桑拿、泳池和熱水池，那裡的化學物質和熱氣可能會刺激你的皮膚。
- 小心陽光。治療位置的皮膚可能比以前更容易對陽光敏感，所以可能你會較容易曬傷。用帽子或衣物來遮蓋皮膚。向醫療團隊諮詢你何時可以開始使用防曬霜。防曬霜的SPF指數至少不低於30。
- 保護治療的位置不受到過冷或過熱的刺激——不要使用熱水瓶、熱敷或冰敷。
- 如果脫色的皮膚令你感覺困擾，可使用化妝品來遮蓋。向你的醫療團隊諮詢，何時可以開始使用以及該使用哪些產品。

## 應付對腦放療產生的副作用

放療對腦造成的副作用要視乎接受治療的是腦部哪個位置、面積有多大以及你所需的放射線量是多少。

醫療團隊會密切關注你的情況，並且幫助你對付出現的副作用，其中一個方法可能是服藥。

### 思維或行為方式的改變

腦部接受放射線療法之後，你的腦部運作以及思考、行為或講話的方式可能會有所改變。這些變化包括：

- 你注意力集中的能力，學習新事物和對周圍事物進行思考的能力
- 情緒和性情的改變
- 失去短期或長期記憶
- 講話方面的問題
- 身體平衡和協調方面的問題

告知家人和朋友你可能會出現這些變化。有時候，旁人會比較容易看出你的變化，你自己反而可能覺察不到。

## > 提示

- 請一位家庭成員或朋友幫你把事情記下來。他們可以跟你一起會見醫護人員，在場旁聽，作筆記和提出問題。
- 通過逐條列出來的的方式來記錄事項。在你的智能手機裏設置提醒功能，或者使用筆記本或日曆本。
- 嘗試不要一次做太多的事情。從簡著手——每次只做一件事情。
- 把最需要集中注意力的事項安排在你一天精力最好的時候去做。如果可以的話，減少你的工作量。

- 大聲說出來。大聲說出來幫助你更好地組織思維，放慢下來，想得更仔細。你會更容易記得需要做的事情是什麼。
- 確保睡眠充足，儘量多動。這可以让你頭腦更敏捷。

### 聽力受損或耳朵疼痛

如果治療的地方在耳朵附近，你可能會有耳朵疼痛或聽覺困難的問題。這些副作用通常會在治療結束後幾個月消失。

你可以用帽子和圍巾來保護耳朵不受陽光、風和寒冷的傷害。通常你的醫療團隊可以給你滴耳液來幫助舒緩耳痛或聽覺問題。

### 腦腫脹(水腫)

放療或腫瘤本身都可能會導致腦部腫脹，這情形可能在治療期間很快出現，並引起頭痛、視力改變、噁心和嘔吐。你也許不能集中精神和記憶事物。你的肌肉可能會感覺無力，或你可能會有癱瘓(不能自控的身體抽動)。

醫療團隊會決定你是否需要短時間內停止治療，改變藥物或使用止痛藥。為了減輕腦部的腫脹，醫療團隊常會給你一類叫皮質類固醇的藥。

### 逐步減輕皮質類固醇

你不可以一下子停用皮質類固醇藥。醫療團隊會告訴你，當你不再需要它的時候如何逐步減少服用的劑量。

## 應付對頭和頸放療產生的副作用

你的頭和頸區域包括你的嘴、舌頭、喉嚨和耳朵。這些地方的副作用通常會在治療的第二和第三個星期出現。很多副作用反應會在治療結束之後消失，但有的可能在治療完畢後也不會完全消失。

### 口幹

有時候放療會損害你的唾液腺，令你唾液減少，這會導致口幹或口粘。你的嘴唇和舌頭也可能會乾燥和開裂。吞咽和進食可能變得困難。口幹的現象可能需要數月或數年才能消失；也有可能是在治療完畢以後，口幹的現象也不會完全消失。

#### > 提示

- 好好照顧你的口腔。使用柔軟的牙刷，輕輕地刷牙；使用經由醫療團隊推薦的漱口水。
- 使用水性潤唇膏來保持嘴唇濕潤。
- 日間保持小口喝水或吮吸冰塊。
- 進食軟質食物，避免咖啡因、酒精和煙草。
- 嘗試使用房間加濕器，也許這能緩解乾燥。
- 向醫療團隊諮詢哪些藥物可以幫助唾液分泌。

### 聽力受損或耳朵疼痛

如果治療的地方在耳朵附近，你可能會有耳朵疼痛或聽覺困難的情形。通常醫療團隊可以給你滴耳液來幫助舒緩耳朵疼痛和聽覺問題。你可以用帽子和圍巾來保護耳朵不受陽光、風和寒冷的傷害。



## 口腔或喉嚨疼痛

放射線治療可能會導致口腔和喉嚨(包括臉頰、舌頭、牙齦或嘴唇)疼痛以及紅腫(炎症),這會導致飲食和吞咽困難。口腔和喉嚨中的潰瘍有時可能會受到感染。

炎症和潰瘍通常會在治療開始後的2到3星期出現,在治療結束後的幾個星期或幾個月消失。醫療團隊會確保你好好照顧你的口腔和牙齒,以及良好飲食,從而幫助你應對口腔或喉嚨疼痛的問題。他們也可以給你止痛的藥物,或者治療感染和潰瘍的漱口水。

### > 提示

- 輕輕刷牙,經常漱口,以預防及減輕潰瘍和感染。醫療團隊可以向你推薦漱口液的配方。
- 經常更換牙刷。避免使用電動牙刷。如果口腔非常疼痛的話,你需要停止使用牙線。
- 把假牙取出,好讓牙齦能休息;或者只在吃東西的時候佩戴上假牙。
- 喝大量液體。
- 嘗試飲用濃汁果漿,比如梨子、蜜桃或杏。當口腔和喉嚨疼痛時,使用吸管來飲用。
- 避免酸性的水果和果汁、酒精以及酸、鹹、辣的食物。
- 食用濕軟清淡的食物,溫度以微溫或涼為佳。冰塊和無糖的冰棒可以幫助舒緩口腔、喉嚨疼痛。

## 吞咽問題

對頭或頸的放療有時會損壞你的唾液腺,導致你唾液不足。治療也可能會引起喉嚨或食道的疼痛腫脹,從而導致吞咽和吃喝困難。當嘗試吞咽的時候,有些人可能會有反胃、咳嗽或哽噎的情況,或者是覺得食物好像卡在喉嚨裏。

吞咽問題通常在治療開始後的2週開始,大多數會在治療結束後消失。醫療團隊可以給你飲食的建議,以及藥物或漱口水來舒緩疼痛。

### > 提示

- 嘗試小塊的、便於咀嚼的食物。軟質的或質地較滑的食物,例如馬鈴薯泥或優酪乳,通常都會較容易吞咽。
- 澆調味肉汁、牛奶或醬汁於食物上,或者把食物打成泥。
- 喝大量的液體,比如水、湯和果汁。
- 飲食的時候坐直身體。
- 避免高糖或辛辣的食物、酒精及抽煙。

## 味覺改變

對頭和頸的放療可以損害你口中的唾液腺以及舌頭上的味蕾,這可以令一些食物吃起來或聞起來跟以前不一樣。食物可能嘗起來有苦澀或金屬的味道,或者是太甜或太酸。食物吃起來可能沒有以前那麼味道豐富了。味覺的改變可以令你不想進食,哪怕你知道你需要進食。

通常在治療結束幾個星期或幾個月以後,味覺和嗅覺會回復正常。醫療團隊可以幫助你應對味覺的改變,從而讓你進食適當,不致減重過多。

### > 提示

- 餓了就吃，而不是只在固定的吃飯時間進食。
- 試吃跟你慣常所吃的不一樣的食物，嘗試不同的味道。涼的或室溫的食物可能吃起來滋味更好。
- 吃完東西後漱口，清除口腔中的味道。
- 如果你的食物吃起來像金屬的味道，可使用塑膠的刀具和玻璃的烹飪鍋。
- 用甜味劑（如糖或蜜糖）來去除鹹、苦或酸的味道。
- 如果食物太甜，可添加一點鹽或檸檬汁。

### 牙齒腐壞（蛀牙）

如果放療導致你嘴乾或損壞了牙齒的琺瑯質，那麼牙齒腐壞（蛀牙）的情況就可能出現。牙齒腐壞的情況通常在治療結束後出現。你的醫療團隊可以建議一些方法，來幫助你照顧口腔或應對牙齒出現的副作用反應。

### > 提示

- 在放療開始之前及結束之後去看你的牙醫。牙醫或醫生可能會建議你做氟化物治療來保護牙齒。
- 每次進餐完畢後及就寢前，用軟的牙刷輕輕地刷牙齒、牙齦和舌頭。
- 經常漱口。醫療團隊可能會向你推薦可以在家自製的漱口水配方。避免使用含酒精的漱口水——它們可能會讓你的口發乾。
- 如果使用牙線會令牙齦出血，則不要使用牙線。
- 避免食用糖分高的零食——它們會令牙齒腐壞更嚴重。
- 通過每天浸泡和刷洗，保持假牙清潔。

### 聲音變化

如果你的聲腔（喉頭）處於治療位置，那麼你的聲音就有可能改變（例如沙啞）。這些改變可能會在治療開始後幾個星期出現，通常在治療結束後開始消失。

通過不抽煙不喝酒的方式來保護聲音，如果聲音十分沙啞，不要勉強說話。醫療團隊也可以推介你去見語言治療師，通過練習幫助你恢復聲音。

## 應付對胸口放療產生的副作用

對胸口部位的放療可能導致你的乳房、心臟和肺部出現副作用反應。副作用反應通常會在治療開始後2到3星期出現。很多副作用在治療結束後也會消失，但有一些可能在放射線治療後很長時間裏還會持續，或是才出現。

### 乳房變化

在做完乳癌的放射線療法之後，有些人的乳房會發生變化。通常在治療結束之後，這些變化會消失，但變化也有可能持續幾個月或更長。你可能會：

- 有乳房疼痛和腫脹
- 乳房大小產生變化
- 皮膚的觸覺產生變化——你的皮膚的質地可能會不一樣或皮膚會變得更敏感

如果在放療結束後很久你的乳房依然有變化，跟你的醫療團隊反應此情況。

### 肺部問題

在對胸口部位做完放療以後，你可能會出現咳嗽、呼吸短促以及喉嚨和胸口部位有粘液增加的狀況。有的人覺得治療過後，較難保持活躍或做鍛煉。

如果你在治療期間或之後有咳嗽或氣促的情況，告知你的醫療團隊。他們可以給你藥物或其他治療來幫助你呼吸較順暢，或者推介你去見物理治療師。

### > 提示

- 如果感覺有氣促，從事活動時慢慢來，事先安排好休息的時段。
- 日間多喝水。噴霧器或加濕器可以讓你房子裏的空氣更濕潤。
- 休息或睡覺的時候，用額外的枕頭來支撐頭部和上身。
- 當天氣炎熱潮濕或十分寒冷的時候，避免外出。
- 穿著輕便、寬鬆的上衣。避免穿著任何緊繞頸部的東西，例如領帶。

### 吞咽問題

如果治療位置處於喉嚨或食道附近（例如肺癌的治療），那麼有時候你吞咽會變得困難或疼痛，或者你會有胃灼熱的情況。這會令飲食變得困難。吞咽問題可能在治療開始後的兩到三個星期出現，通常會在治療結束後消失。

如果你有吞咽困難，醫療團隊可以給你飲食的建議以及藥物或漱口水來舒緩疼痛。

### > 提示

- 嘗試小塊的、便於咀嚼的食物。軟質的或質地較滑的食物，例如馬鈴薯泥或優酪乳，通常都會較容易吞咽。
- 澆調味肉汁，牛奶或醬汁於食物上，或者把食物打成泥。
- 喝大量的液體，比如水、湯和果汁。
- 飲食的時候把身體坐直。
- 避免高糖或辛辣的食物、酒精及抽煙。

## 應付對胃和腹放療產生的副作用

對上腹部的放療可引起食道和胃部的不適；對下腹部的放療可引起小腸和大腸的問題。當對身體的這個部位進行愈大面積的放療時，就愈有可能出現副作用的問題。

### 消化問題

當胃部和腹部接受放療時，你有可能會出現消化不良、腹脹或氣脹，或噁心和嘔吐的現象。你也可能腹瀉（多次性的水狀大便），及伴隨著痙攣。這些症狀通常在治療結束後會消失。醫療團隊可以建議抗酸劑或其他藥物來幫助你應對消化問題。

#### > 提示

- 每天少吃多餐。
- 喝大量清流質，比如水、清湯、果汁和運動飲料。當你有腹瀉或嘔吐的情況時，它們可以讓你保持水分。
- 不要食用牛奶或乳製品、西蘭花、捲心菜和生菜，它們會導致脹氣。
- 避免咖啡因（咖啡、茶）及碳酸飲料。
- 避免以山梨糖醇製成的無糖口香糖和糖果——它們的功能猶如瀉藥。
- 以溫和的產品來代替廁紙，例如可選擇無味及無酒精的浴室濕巾。

### 胃部較容易接受的食物和飲品

- 湯，比如清湯
- 水、非碳酸飲品、果汁、運動飲料
- 馬鈴薯泥或烤馬鈴薯（去皮）
- 雞（去皮的烤雞或焗雞）
- 餅乾
- 熟麥片
- 麵條
- 白米飯、麵包或義大利面
- 吐司

## 應付對骨盆放療產生的副作用

對骨盆區域的放療可以包括對大腸癌、膀胱癌、前列腺癌或子宮頸癌，以及其他生殖器官癌症的治療。

副作用通常在治療開始後幾個星期出現，大部分副作用會在治療結束後幾個星期內消失，但也有一些會持續更長時間。

### 膀胱問題

如果治療影響到你的膀胱，你可能會有下列情況：

- 膀胱肌肉縮緊 (痙攣)
- 小便時的灼熱感或痛感
- 強烈的尿意或需要頻繁小便
- 尿中帶血
- 膀胱感染
- 膀胱失控

醫療團隊可以給你藥物，以及為你檢查可能的感染。

#### > 提示

- 白天時大量喝水——但臨睡前不要。
- 經常排空膀胱。嘗試每2至3小時去一趟洗手間。
- 避免酒精、碳酸飲料和咖啡因。
- 醫療團隊可以告訴你能夠加強膀胱肌肉的運動，即“凱格爾運動”(Kegel Exercises)。
- 使用護墊或襯墊來保護衣物。

### 腸道問題

腸道問題或變化是骨盆區域放療的一個常見副作用。在治療期間和之後，你可能會有下列情況：

- 腹瀉
- 大便疼痛或癢感
- 直腸變窄或直腸肌肉縮緊 (痙攣)
- 部分大便失控或感覺經常要去大便
- 大便帶血或直腸流血
- 嘗試大便時有痛感或需非常使勁
- 痔瘡
- 脹氣或腹脹

完成放療後的數星期，你的大便情況通常就會回復正常。

“在療程的最後一個星期，以及療程結束後的那個星期，我可以注意到大便的反應。如果它們很稀，我就多吃固體的食物；如果是相反的狀況，我就多吃水果或米糠。~ 亞當

#### > 提示

- 喝大量的水、果汁和清湯；以扁薑汁和冰棒來替代含咖啡因的飲品或碳酸飲料。
- 吃容易消化的食物，例如雞蛋、香蕉、蘋果醬、馬鈴薯泥和麵條。
- 用裝有暖水的熱水瓶來舒緩疼痛和痙攣，或坐在暖水浴中。
- 照顧好你的直腸區域，使用溫和的產品。使用沒有香味和酒精的浴室濕巾，而不是廁紙。醫療團隊可以向你建議清潔後可使用哪些舒適的潤膚液或乳液。

## 勃起功能障礙

有些男士會在放療之後有勃起功能障礙(ED)。勃起功能障礙是指男士不能勃起或不能保持勃起。發生這種情形的原因是，放射線降低了睾酮水平，並影響到輸送血液到陰莖的動脈。

相對接受外部放療的男士而言，接受體內放療的男士所面臨的勃起困難風險會較低。

勃起功能障礙有不同的治療方法。你可以跟醫療團隊談談有哪些方法適合你。

## 生育問題

對骨盆區域的放療可能會損害女性的卵巢或男性的睪丸，這可能會引起暫時或永久的不育。如果你不育，意思是你不能懷孕、保持懷孕或導致他人懷孕。

如果你想將來有孩子，在開始放療之前跟醫療團隊談談。他們會幫助你瞭解生育的可能方案。你或許可以通過手術來取卵並保存，甚至可能在放療之前把卵巢移動到治療區域以外。或者你可以在治療開始前取精並保存。

醫療團隊也會告知你，在治療期間和之後，何時有性生活是安全的以及你是否需要採取特別的安全措施。這些措施包括在治療期間使用方法來避免懷孕，或致使你的伴侶懷孕。

“我不知道我們是否將會有第三個孩子，但因為這個可能性沒有了，所以這念頭會揮之不去。當看到懷孕的人，我很為他們高興，同時我也想，我不會再有這個經歷了。這好像被剝奪了，但我還活著。在經歷了所有的一切之後，我還是會回到那個想法。~ 阿德琳

## 更年期

如果你的卵巢處於或靠近放療的位置，那麼放療就會導致更年期提前到來。女性停經時即是更年期。當治療結束之後，月經可能重新再來，也可能不會。

更年期提前的症狀包括：

- 潮熱和夜汗
- 入睡或保持入睡有問題
- 陰道乾澀、發癢、受刺激或有分泌物
- 對性生活失去興趣或有性交疼痛
- 膀胱或陰道感染
- 心情不穩定或易怒
- 體重增加
- 抑鬱

如果你在處理這些症狀方面有困難，醫療團隊或許可以向你建議一些安全的藥物或治療方法。

### > 提示

- 儘量多動，需要的時候就休息。放鬆性的活動，例如某些形式的瑜伽和按摩，也許可以幫助你改善感覺以及睡得更好。
- 大量喝液體，常去排空膀胱。
- 穿著輕便的衣物，以及分層穿著來保持涼快。向手腕噴灑冷水也可以讓你涼快下來。
- 使用以水分為基礎的潤滑液來讓性生活更舒適。
- 嘗試凱格爾運動(Kegel exercises)來加強和放鬆你的骨盆肌肉。

## 陰道收窄

對骨盆位置的放療可能會導致陰道變窄和變短，這會引起性生活痛楚以及骨盆檢查不適。

要保持陰道開通，它需要被輕輕地擴張，每個星期幾次，通常需時6到12個月。這可以通過溫柔的性交來進行，或者是使用一根名為陰道擴張器的塑膠或橡膠的管子去操作。當在你體內的時候，該擴張器感覺就像一根大的衛生棉條。不管你使用哪一種方式，在痊癒的過程中保持你的陰道開通和健康是很重要的。跟你的醫療團隊談談，你需要多長時間來擴張陰道以及如何使用擴張器。

## 治療期間的生活

醫療問題只是在面臨癌症時的其中一個內容，大部分人還需要找出方法來處理實際的事項以及情緒問題。你有很多方法可以應對。



也需要記住，每個人的癌症經歷都不一樣，個人的感受沒有對與錯。有的人發現，治療期間他們的生活沒有像想像中的那樣發生翻天覆地的變化；對其他人來說，他們的生活則完全不一樣了。根據自己感覺對的去做是很重要的，你是最瞭解自己的那個人。

“我想，一開始當我還沒有出現副作用的時候，讓我繼續往前走的部分原因，就是保持正常的狀態。我當時並沒有覺得有這個大的、創傷性的事件正在發生——即便現實是如此。我儘量保持一切事情的正常，這有助於我保持樂觀，並且想，一切都是順利的。我們在經歷這個過程。~ 錢德拉

## 應付變化

沒有人能預知癌症會如何影響你的日常生活。對於大部分人來說，在治療期間和治療之後的一段時間內，日常作息和事物都會出現變化。你和你的家人朋友將需要專注於過好每一天，比如按時到醫院做治療、做檢查以及處理副作用帶來的影響。

你也許需要減低工作時數，甚或停止工作一段時間。有時候你需要的就是休息。這意味著在你專注於改善健康的這段時間裏，你的家人或需肩負起新的職責和工作。

“ 你不會去做飯也不會去清潔房子。有時候我所有的精力就是花在如何從床上起來、洗臉和吃飯上。我沒有去照顧別人，只能照顧自己。有的家庭不能很好地處理這種狀況。情況也許會變得很複雜。~ 錢德拉

你可能會更難騰出時間來見朋友；也許在感覺不舒服的日子裏，你需要取消原本的計劃。治療期間和治療後的康復過程中，你可能需要暫時擱置旅行計劃。

為了得到需要的照顧，有的人可能要考慮在治療期間搬到不同的地方去。如果你獨自居住，或者是住得離接受放療的地點很遠，那麼你可能就需要考慮搬家或如何來回。如果你需要因治療而搬家，跟你的家人朋友、醫療團隊或一名社工談談。他們也許能給你關於居住地方的建議。很多癌症中心附近也有不同旅館，你可以在治療期間住在那裡。

“ 很多人可能來自邊遠的地方，要住到癌症中心的旅館，但你身邊不一定會有支援系統。因為沒有人可以照顧我，所以我決定轉到安省去治療，去跟我的姐姐住。~ 林

#### > 提示

- 保持日常具體事物的條理。把所有關於治療的資料放在活頁夾或是電腦的文件夾中——比如資料單張、人名和電話號碼、網頁地址和重要的文件。
- 用一個掛曆本來記錄下你的約見時間、服藥時間以及你可能會有副作用反應。
- 讓家中的其他人接手一些你的日常任務。家庭會議可以幫助你談談需要做的事情有哪些，並提前計劃一週安排。

- 如果你需要為治療而搬家或來回較遠路程，可以從家中捎上一些物件，比如家人朋友的照片或你最喜歡的枕頭，它們可以讓你在一個陌生的地方感覺親切。
- 創建網頁、網上日記或社交媒體網頁。如果願意的話，你可以把這些內容公開。你可以分享最新的情況，同時讓家人朋友知道你有什麼需要幫忙。

#### 處理壓力

“ 耐心對待自己。順其自然。到外面呼吸新鮮空氣。每天都要善待自己，因為這一時期，你的身體、靈魂、情緒都在經歷著非常大的壓力。~ 錢德拉

應付癌症及治療要承受很大的壓力。在治療期間有各種不同的情緒是很自然的。有的人會為由癌症帶來的改變而覺得難過；有些人感到低落是由於對將來感到恐懼。身處疲勞中會讓你更難應付這些情緒。不要害怕開口請別人幫忙，這可以給你帶來安慰，並且他人或許可以在如何處理方面給你提供主意。

每個人對壓力的感受和處理都是不一樣的，所以每個人都會有自己的方法來應對。如果你從前的方法不適用，那麼不斷嘗試新的方法，直至找到最適合你的方法為止。

“ 每個人的性情都不一樣，但我比較喜歡使用幽默，尤其當情況嚴峻的時候。你知道，就是以玩笑取樂。~ 阿德琳

#### > 提示

- 做你喜歡的事情。從做事情中獲得愉悅能夠讓你重新獲得控制感。
- 跟心理輔導員、精神關懷工作者或社工談談你的感受。



- 跟與你有相似癌症經歷的人士談談。
- 發揮創造性。嘗試以繪畫、跳舞或唱歌來安全釋放你的感覺以及從壓力中抽身。
- 治療期間寫日誌、日記或博客。把想法和感受寫下來有助於緩解焦慮。日誌也是一個好的記錄正面感受的地方，當你感受低落的時候，可以重新讀回這些日誌。
- 起來活動活動。一般性的身體活動——即使只是輕輕地活動——也能讓你感覺更好，更冷靜和有更多控制感。
- 學習一門新的放鬆技能。冥想、深呼吸或引導想像法可以幫助你放鬆。針灸、催眠或按摩也可能有幫助。

## 保持活躍

很多患癌人士在治療及康復期間也可以保持活躍。儘量多動可以減輕壓力和焦慮，提升你的心情和自尊，促進精力和胃口，幫助你睡得更好，以及在治療期間重新獲得力量。運動也可以減輕副作用反應，比如疲倦和噁心。

諮詢醫療團隊有哪些活動最適合你。他們可以幫助你計劃一個安全、有趣以及令你感覺良好的鍛煉計劃。有時你可能覺得沒有足夠的精力去做運動，這沒有關係。目標是在你舒適的範圍內盡可能地多動。

“我記得在放療期間也沒有停止過步行。當然，在剛做完前列腺切除術那會，我必須停止散步。我在家裡呆了一個星期，然後逐漸地，我會下樓，然後我們走一個街區或半個街區就回來，然後慢慢地增加。~ 亞當

## > 提示

- 從簡單的開始，比如散步，然後慢慢增加散步的次數和長度。即使只是幾分鐘的輕柔伸展運動，也能讓你的感覺有所改善。
- 當你精力最強或感覺最好時，儘量多動。
- 嘗試新的事物，例如瑜伽、太極或跳舞。
- 跟朋友一起運動，或邊運動邊聽音樂，讓運動更有樂趣。
- 以走路代替開車，或者把車停到離大樓較遠的地方，然後走向大樓。
- 使用樓梯，而不是電梯。
- 外出呼吸新鮮空氣或嘗試冥想練習，從而減輕疲倦感以及給自己新的動力。
- 在運動之前、期間及之後大量喝液體。當累了的時候就停下來休息。

## 進食良好

你的身體需要健康的食物來修補從放療中受到的影響。進食多種不同的食物，可以幫助你在治療期間保持健康的體重，從而令你感覺良好和保持堅強。

要改變飲食習慣也許是困難的，要堅持住這些改變更是難上加難。跟你的醫療團隊談談食物的選擇，以及獲得幫助來制定適合你的食物計劃。營養師可以指導你在治療期間和治療之後如何健康飲食；如果治療令你失去食欲或吞咽困難，營養師也可以幫助你。隨著時間的推移，在耐心與練習之下，進食應該會越來越容易。

你可以在我們的小冊子『面對癌症、食得健康』(Eating Well When You Have Cancer) 中獲取更多的資訊和食譜。

## 工作

“ 我兩年半沒去上班。我不喜歡不上班，但是我不覺得內疚。我感覺我正在跟癌症作戰，這可不是一般的感冒。~ 阿德琳

有的人在治療期間也可以去上班，但有些人則可能需要暫停工作。在治療之前，想一下你的經濟狀況，你可能需要事先計劃如何支撐你自己和家人。你是否需要從工作中請假，將取決於：

- 你接受的是何種治療
- 你的副作用反應(如果有的話)
- 你從事何種工作
- 你的財政需要

### 在治療期間工作

很多人在治療期間都可以保持工作。邊治療邊工作可以提升你的自尊，提醒你自己是一個有價值的雇員、老闆或同事——不僅僅是一個癌症病人。工作中跟別人的接觸，以及別人給與的支持都可能會讓你感覺更好。如果家人和朋友可以幫忙日常的家務事，你可能會更容易繼續工作。

“ 我很幸運，我的老闆允許我逐步地回到如常工作中。現在我很好。我可以同時處理多個任務，並且很愛我的工作，但如果一開始就馬上做回全職工作，我是不可能如此應付得了的。~ 錢德拉

### > 提示

- 嘗試一下有沒有可能用彈性時間上班，在家工作或對工作時間表做其他改變。
- 考慮在治療期間只兼職工作。
- 分擔工作量，工作的某些部分也許可以跟同事分工。

## 向工作請假

“ 一做完手術，我就被告知，治療期間我不能繼續工作。我工作的地方，離癌症中心有四個半小時的車程之遠。~ 林

你可能需要向工作單位請假，好讓自己可以休息和康復；如果你需要來回很長路程去做治療的話，你則可能需要暫停工作。跟你的老闆、人力資源部門或雇員協會談談，看看你有哪些可以選擇的做法。也許你可以請病假或停薪留職。你可以申請短期或長期的殘疾福利——這是保險的一種，當你不能工作時會支付你部分薪資。

是否能重回工作崗位或何時能重回崗位也是難以預計的。你也許很渴望回到從前的軌道或很需要收入，但完全從癌症的治療中康復可能需要一段長時間。也許要過很多個月之後，你才會覺得準備好回去工作。你可能需要考慮只做兼職工作，或是換工作。做適合自己的事是非常重要的。

### 歧視是違法的

有些患癌人士在嘗試治療期間繼續工作或當重返工作崗位時，會在工作場所遭遇問題。如果你感覺受到了歧視，可以聯繫你所在省份或地區的加拿大人權委員會 1-888-214-1090或chrc-ccdp.ca。

### 財務狀況

“ 哦，當然我們是擔心錢的。就在獲得診斷的三個星期前，我剛換了一份新工作。我們不知道我是否能夠獲得長期的殘疾福利。所以我的朋友們——真的感謝他們——為我籌了兩次款，一共籌了\$10,000。太棒了！~ 阿德琳

不管你是繼續工作還是請假，癌症都可能影響到你的財政狀況。你可能需要支付家務勞作、托兒費用，或是省政府或私人保險計劃裡不包含的藥物和治療的費用。額外的支出、收入的損失以及增長的負債，可能會讓你擔心該如何應付。

首先，找出你是否有醫療保險——不管是私人的殘疾保險還是工作單位提供的保險。向保險經紀或你的人力資源部門諮詢一下，保險的條款和條件如何運作。他們會告訴你，你的保險會支付什麼，你自己要支付哪些部分以及你何時能獲得保險費。比方說，很多保險政策在開始發放殘疾保險金之前，都會有一個等候的時間。

你還可以跟以下這些人士談談：

- 銀行的客戶經理，個人理財規劃師或顧問可以幫你做預算，以決定是否使用你的房子、註冊退休儲蓄計劃 (RRSPs) 或其他投資的淨值部分。
- 會計師可以告訴你有哪些支出可以申報。在報稅時，有很多項的醫療、殘疾和護理服務方面的開支你可以申報。流覽加拿大稅務局網頁 [cra-arc.gc.ca](http://cra-arc.gc.ca)。
- 社工可以幫助你找出你所在的省份或地區有哪些經濟援助計劃，以及哪些政府福利，比如失業保險金 (EI) 疾病福利及加拿大退休金計劃 (CPP) 殘疾福利。大部分的醫院和治療中心都會雇有一名社工。
- 不要忘記朋友和親戚。你也許認識簿記員、信貸員或會計師，說不定他們會願意幫助你整理財務事項。

## 政府服務及福利

加拿大政府為殘障人士及其家庭、護理服務人士設有各種服務和項目。想瞭解更多關於就業、健康、收入補助、稅務優惠和住房計劃以及如何申請它們，請撥打電話 1-800-0-Canada (1-800-622-6232)，聯繫加拿大就業及社會發展部門，或流覽 [canada.ca](http://canada.ca)。

想知道你可以獲取哪些福利？請使用 [canadabenefits.gc.ca](http://canadabenefits.gc.ca) 的福利找尋器 (benefits finder)。

## 獲得支持

“視乎你的個人情況，確保你有由不同人士構建的支援網路，可以讓你需要時打電話、載你去不同地方以及能不時詢問你的情況。~ 林

有很多不同的資源可以幫助患癌人士。你不需要獨自一人面臨這個境況。你的家人、朋友和社區會在身邊聆聽，給與你精神支持。他們也可以通過做具體的事情來幫助你過得更舒適，例如家務事及院子的工作、做飯、照看小孩或寵物。

如果你覺得很難開口尋求幫助或接受幫助，請記住很多人的確是想支持你的。有些人可能無須別人開口已經知道如何幫忙；有些人則可能不確定該如何做。當有人說“如果有任何我可以做的事情，請告訴我”，那麼你就確切告訴他們你需要哪些幫助。

“我的冰箱堆得滿滿的，也不知有多久了，因為總有人會拿食物過來放到我的冰箱裏。對於老是要想家人該吃什麼的人來說，這真是幫了大忙。這是困難的——要肯說yes很困難——但我這麼做了，然後就獲取了幫助。就安心接受幫助吧。~ 阿德琳

你可能覺得跟諮詢師(例如社工、心理醫生、精神科醫生、精神護理工作者或護士)談談會有幫助。有的癌症中心會提供免費的輔導給患癌人士及其家人。向醫療團隊的成員諮詢心理輔導服務的詳情。

跟曾經有相似經歷的人交談也會有幫助。可以考慮加入有組織的互助小組,又或是親身、在電話中或網上與別人交談。嘗試不同的做法,看哪個對你最有幫助。

“我們都是患癌症的人,所以你什麼都不需要解說。你不需要回答任何問題。我們在那裡有一根共同的線牽著,我們只是單純地享受那課堂裏的時刻。~ 錢德拉

### 跟過來人交談

如果你想跟有過類似癌症經歷的人交談,你可以用電話跟一名受訓的志願人士交談。該志願人士會聆聽、給與你希望,還會建議應對的方法——全是以過來人的角度。

你可以到[match.cancer.ca](http://match.cancer.ca)或致電1-888-939-3333去登記參與這個免費的項目。

### 想與人網上連接嗎?

如果你想參與我們的網上社區,流覽[CancerConnection.ca](http://CancerConnection.ca)。你可以閱讀新聞,參與感興趣的討論,獲得支持以及同時幫助別人。在那裡,你會找到具愛心、樂意提供支援的人士。

## 性

性是我們日常生活的一部分,它包括了性行為,但也包含了對親近、親密、關心和愉悅的需求,還有我們的性欲、性的身份和傾向。癌症及其治療可以導致我們對性及親密的感覺發生改變,這可能是由很多不同的事情引起的,例如你身體運作的變化、疼痛、壓力以及副作用。

你和你的伴侶也許認為,性在現階段不那麼重要了。有的人純粹是覺得太累了而不想過性生活,有些人則因為他們的體型和身體運作的改變覺得難過;而有些人則在經歷癌症治療的整個過程中,對性的態度和感覺都沒有發生任何變化。每個人的經歷都是不一樣的。

性方面的改變可能是一件不容易面對的事,但你跟你的伴侶還是可以做很多事情,來讓癌症治療期間和之後都有滿意的性生活。坦率、誠實地談論性,能讓你最大程度地應對癌症治療帶來的性生活變化。這可以幫助你的伴侶瞭解你的感受,有什麼事情令你感覺良好或不好。如果這些談話讓你感覺尷尬,你可以讓醫療團隊轉介你去見輔導員。他們可以幫助你開誠佈公地談論問題,解決你的擔憂以及找出新的方法來幫助你和伴侶享受樂趣。

### 想瞭解更多關於性的訊息?

我們的小冊子『性生活、親密關係與癌症』(Sex, Intimacy and Cancer)有詳細的資訊。

## 治療之後

“我幾乎是很驚訝地發現，自己原來能這麼好地處理這件事情。我肯定不止我一個是這樣，但很感恩我能感覺良好及享受生活。我們並沒有因此而放棄做很多事情。~ 亞當



當療程將近結束的時候，你可能會有一些強烈的情緒——舒了口氣，歡樂，恐懼，不確定或焦慮等等。可能你在前一刻還為治療結束及可以重拾擱置的事情而歡欣，下一刻卻為剩下自己一人、沒有了醫生和護士可以交談的處境而感到害怕。這是正常的。耐心對待自己，給與自己時間去慢慢消化這些感受。並非每個人都會在治療結束後面臨困境，但很多人都需要時間去調整。

有時候，你身邊的人可能會期待，情況很快就會回復正常以及你又繼續如常生活。他們也許不明白，癌症及其治療對你帶來何種影響以及你的康復需要時間。如果你感覺合適，可以跟你的家人、朋友和同事談談。這可以幫助他們理解你的感受。

跟你的醫療團隊談談或加入互助小組也可能有幫助。對將要來臨的事情有一個瞭解和預想，將能幫助你和家人處理治療之後出現的事項以及可能發生的變化。

“一旦這個事情結束了，就好像，OK你完成了，太棒了，然後你走出那些房間，你就自己一個人了，沒有別的了。因此源泉機構(Wellspring)是救星。我去報名參加了不同的活動，它們都是免費的。我每天去那裡，這成了我生活的一個支撐。~ 錢德拉

## 後續護理

跟進護理是你癌症護理重要的一部分。放療在治療結束後的數星期依然會發揮效用，所以到醫院隨訪，可以幫助你和醫療團隊觀察你治療後的情形和康復進度。

開始時，後續護理是由負責你治療的放射腫瘤學家進行的。之後，可能會交由你的家庭醫生繼續跟進。後續護理約見的目標是為了：

- 看看你的治療是否生效
- 談談舒緩副作用的方法
- 確保任何健康問題或其他問題能及早被發現和處理
- 看看你的適應情況如何
- 如果有需要的話，談談進一步的治療

## 後續約見如何進行

每個人的後續約見時間安排是不一樣的，這要視乎你患的是何種癌症以及做了何種放療。在治療結束後的第一年，你可能需要較頻繁地見醫生，次年可能會減少見面次數。作為後續護理的一部分，你可能需要做血液檢查、X射線、掃描或其他醫療檢查。

醫生會對你進行檢查及問你感覺如何。告知醫生你身體和情緒上的感受。告訴你的醫生：

- 你正在服的新藥物 (包括非處方的止痛藥、瀉藥和營養補充劑)

- 你正在考慮或嘗試的草藥療法或其他輔助療法
- 你在生活方式上已作出的改變，或是你想要有哪些生活方式上的改變但需要幫忙，例如戒煙，多做運動或飲食正當
- 你開始見的新的醫生或專科醫生的姓名

如果你出現新的症狀或有症狀一直不消失，不要等到下次安排的約見時間，要馬上聯絡你的醫生。

“ 每年年檢之前，情況會變得稍微糟糕；又或是如果我身體哪裡有無緣無故的痛，這痛就會飆升。我們稱這情況為我的倉鼠。有時候它悠哉遊哉、閒庭信步，有時卻會在那球上拼命地跑。那些確實是更為難過的時刻。~ 阿德琳

### 就跟進護理方面提出的問題：

- 誰會負責我的後續護理？
- 我去哪裡進行後續護理？
- 我多久見醫生一次？
- 我該留意哪些症狀？
- 有哪些情形的出現，我應該馬上聯繫你？
- 我可能會有那些後期或長期的副作用？它們有任何治療方法嗎？
- 我的家庭醫生會做些什麼？
- 我該如何做，來減少癌症復發的機會？

### 後期及長期的副作用

癌症治療對身心產生的影響，可能需要一段長時間才能恢復。有的問題很快就能消失，但是在有的情況下，副作用可持續很長的時間，甚至是永久性的，這些被稱為長期作用。對一些人而言，問題會在治療結束過後一段長時間才出現，這被稱為後期作用。

醫療團隊會幫助你明白，你可能要為哪些長期或後期作用做準備以及誰可以幫助你應對它們。以下是一些你可能會面臨的放療的長期或後期影響：

- 疲倦
- 生育能力問題
- 口幹和牙齒腐壞(蛀牙)
- 心臟問題
- 記憶力和精神集中問題
- 骨量流失(骨質疏鬆症)
- 第二次癌症

你會面臨的副作用以及它們將會是永久性的、後期的還是長期的，取決於你在身體的哪個部位接受治療。但每個人都是不一樣的。跟你患有同類型癌症及接受同類型治療的人，可能比你恢復得更快或更慢。你可能會有的他們沒有的副作用反應。你的身體會按照自己的進程來應對治療及康復。

如果你在被診斷出患有癌症之前就有其他健康問題，例如糖尿病、關節炎或心臟問題，那麼一些後期或長期的作用可能會因這些問題而變得更嚴重。如有任何問題，去尋求醫療幫助是非常重要的。

後期和長期影響會引起強烈的情緒感受。找到最佳的適應方法需要時間和耐心。

我們的小冊子『癌症治療過後的生活』(Life after Cancer Treatment)，可以幫助你瞭解更多關於後期和長期作用的情況及如何在癌症治療後過健康的生活。

## 繼續向前

“ 你不能給別人虛假的希望，因為每個人都是不一樣的。但對我而言，去感覺正面、行動積極，在一切完結之後儘快地讓生活恢復正常，這樣的做法有很大的好處。  
~ 亞當



很多人覺得，療程將近結束的時候，同時也是一個他們經歷變化和調整的時期——這或多或少地超出了他們的預期。

給自己時間去適應生活中的這些變化，以及你對這些變化所產生的感受。可能五味雜陳的感受會讓你感到意外。在你為治療結束而感到高興的同時，你也為將來憂慮，這是很正常的。你也許會發現，自己對生命有了新的興趣和體會。

不要期望自己對一切都感覺良好。也許這麼想會有幫助：癌症後的生活是一個過程，而不是一個事件。慢慢來，給自己時間去安然接受所經歷的一切。

“ 我有家人。我有朋友。我會外出散步。我會做運動。如果我對某些事情變得很焦慮，就會聯繫我的腫瘤科醫生。我會向外尋求別人的幫助。~ 阿德琳

對一些人來說，“正常”可能指的是回到跟以前一模一樣的生活。治療結束最好的一點，就是可以回到日常規律的生活和做事的方式。但對另外一些人而言，就不止這麼簡單。也許你沒有生病的感覺了，但是你也可能不會覺得特別歡暢。

正如每個人癌症治療的經歷都是自身獨有的，你在治療之後對生活的調整方式也是獨一無二的。你對癌症在生活中帶來的影響所產生的感受，並沒有對錯之分。真正的挑戰在於，如何享受當下以及繼續生活下去——還有意識到自己何時需要幫助，並敢於求助。





## 本會的工作

加拿大防癌協會致力於下列工作以對抗癌症：

- 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

1 888 939-3333 | [cancer.ca](http://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。

本刊物所載材料，可予以復印或複製，毋須先行徵求批准，但必須註明：  
「加拿大防癌協會 放射線療法：癌症患者指南 2018版」

*(Radiation Therapy: A Guide for People with Cancer. Canadian Cancer Society 2018.)*

© 加拿大防癌協會 2018 | 2018年5月印刷 | 32056-1-NO