



**香港癌症基金會** 於一九八七年成立，目的是為癌症病人提供資訊和心理上的支援，同時提高大眾對癌症的認識。

**基金會** 屬下的兩間癌協服務中心，統籌十五個癌症病人自助組織，成立互助網絡，為癌症病人和家屬提供心理諮詢和實質的幫助；同時也著重個人化的服務。

本刊物是《癌症資料小冊子》系列之一，詳述有關癌症診斷和治療的資訊，為癌症病人及家屬提供一些實用的貼士，以應付因癌症及治療而產生的各種副作用和情緒上造成的困擾。您也可以從我們的網站閱讀或下載本系列。

**香港癌症基金會** 提供的免費服務，全賴個人及商業機構的捐助。若您想支持香港的癌症病人，請與我們聯絡，您的捐款將直接令香港的癌症病人受惠。

**服務熱線：3656 0800 網址：[www.cancer-fund.org](http://www.cancer-fund.org)**

**捐款熱線：3667 6333**

### **香港癌症基金會**

香港中環荷李活道32號建業榮基中心2501室

電話：3667 6300 傳真：3667 2100 電郵：[public@hkcf.org](mailto:public@hkcf.org)

### **中環癌協服務中心**

香港皇后大道中99號中環中心地下G03室

電話：3667 3000 傳真：3667 3100

電郵：[canlinkcentral@hkcf.org](mailto:canlinkcentral@hkcf.org)

### **黃大仙癌協服務中心**

九龍黃大仙下龍邨昌樓C翼地下2-8號

電話：3656 0700 傳真：3656 0900 電郵：[canlink@hkcf.org](mailto:canlink@hkcf.org)



# 目錄

前言	1
放射治療	2
體外放射療法	6
體內放射療法	13
控制副作用	20
如何護理皮膚	33
會否影響性能力？	36
生育能力	38
療後跟進	40
研究和臨床試驗	41
你的感受	42
兒童及放射治療	43
向醫生提問	44
誰可以幫忙？	45



# 前言

編寫這本小冊子是為幫助你認識放射治療，解答你對放射療法的一些疑問。

如果你有進一步的疑問，請不要猶豫，隨時請教醫生、護士和放射治療技師。由於每個人的情況不同，最好的方式是與熟悉你病情的醫生討論，找出最適合你的治療方式。

即使所患得的癌症相同，其他病人所接受的放射治療也可能與你的非常不一樣。

讀完本小冊子之後，如對你認識放射療法有幫助，請轉交你的親友參閱，他們或許也想取得這方面的資料，以幫助你解決所面對的困難。





# 放射治療

放射治療是治療癌症的主要方法之一。

每一個接受放射治療的人反應都可能不同，每一個階段的反應也可能不一樣，治療的各種副作用都可能受到控制或減輕。

其他治療癌症的方法包括：化學治療，外科手術，免疫治療或激素治療。這些治療方法可單獨或結合進行，以達到治癒癌症的效果。

選擇治療方法需視乎如下的情況而定：

- 癌症的種類
- 出現的位置
- 是否擴散到身體其他的部分
- 年齡
- 健康狀況
- 願意接受的治療方式

當治癒的可能性很低，放射治療和化學治療也可以盡量幫助你紓緩症狀和減少痛苦，這成為紓緩療法。

我們無法建議你哪種療法對你最有效，你需要與醫生討論。無論如何，我們希望這本小冊子的資訊能夠回答一些你的問題，也幫助你思考如何向醫生提出問題。

## 為什麼使用放射治療？

放射治療是利用X光來殺死癌細胞，使其無法成長繁殖和擴散。放射治療可以治療原發位的癌症，也可以治療轉移性的腫瘤。

在治療部位，X光除了消滅癌細胞以外，也會影響正常細胞，但是正常細胞的抵抗力和痊癒力要強的多。

體外放射治療不會令你帶有輻射，在整個過程中，你和別人相處，包括小孩子，一點危險也沒有。

- 治療不會感到疼痛
- 放射線不會發熱
- 你不會看到或感到輻射線

## 放射治療的作用

### ● 治癒癌症

許多癌症單獨使用X光，或結合其他的治療方法，就可以完全治癒癌症

### ● 控制癌症

如果治癒不可能，放射治療可以使癌細胞縮小或停止擴散，使得腫瘤在一定的時間內得到控制

- 紓緩症狀

在有些情況下，控制癌症已不可能。放射治療可以用來紓緩癌症的症狀，使得患者感到舒服些。譬如，放射治療可以使癌細胞縮小，可以減輕痛苦或流血，這稱為紓緩療法，其目的不再是治癒癌症而是減輕症狀

- 輔助治療

放射治療可能是主要的療法，也可能是配合其他療法的輔助療法。輔助療法可能用於主要療法之前或之後，譬如外科手術前先用放療縮小腫瘤，以幫助手術更有效。也可能在外科手術後再使用放療，徹底消滅殘留的癌細胞。有時，放療與化療同時使用。不同的醫院可能有不同的療法。

## 在哪裡接受治療？

由於放射療法的儀器非常昂貴，需要很大的空間存放和由受過特殊訓練的人員操作，所以規模較大的醫院，才設有放射治療科。

體外放射療法通常在門診部進行，但假如你已住院，每天醫護人員會將你從病房推往放射治療部接受治療。若你接受體內放射療法，則必須留住醫院數天。

## 放射科的醫務人員

### 放射治療科醫生(Radiotherapist)-亦稱臨床腫瘤科專家(Clinical Oncologist)

接受放射治療時，是由放射治療部的專科醫生負責你的療程，他也是化學治療的專家。

在接受治療的期間，你會定期與放射治療科醫生會面，討論進度。其他的時間，假如你希望和放療科醫生見面，護理人員或放射治療技師(Radiographer)可為你安排。

### 物理學家(Physicist)

和放療科醫生合作的物理學家，是放射學的專家，他會協助放療科醫生策劃你的療程，為你決定哪一種療法，採用哪一種儀器，及所用儀器的準確度。在第一次計劃療程時，你或許和物理學家見面，但他通常是在「幕後」工作。

### 放射治療技師(Radiographer)

放射治療技師是替你準備和治療的技術人員，在放射治療和護理病人方面，曾受過嚴格的訓練。在策劃你的療程中，他和放射治療醫生及物理學家緊密合作。在你接受治療的過程中，通常你會固定與一個放射治療技術員見面，所以大家比較熟悉。任何與治療有關的問題、顧慮或擔憂，都可以向他們查詢，毋須感到尷尬。



## 護理人員

正如醫院的病房一般，放射治療的醫療部門也有護理人員。他們確保醫療部門的運作暢順，並照顧你一般的需要，例如敷藥，供應藥物等，以及提供資料。



# 體外放射療法

## 治療的詳情

如前所提，設計一個療程基於許多的因素，所以每個人的治療計劃都不一樣。

為了減輕放射療法的副作用，醫療人員通常將你所需要放射線的份量，以少劑量多次進行的方式，來構成一個完整的療程。

許多人從星期一至星期五，每天接受治療，周末休息。有些人的治療計劃會有所不同，例如每星期有三天接受治療，治療過程可能持續高達八個星期。

進行放射治療有多種不同的儀器。放射治療醫生和物理學家會小心挑選使用的儀器，以便為你提供最適當的治療。有些儀器的速度較快，可在較短的時間內完成治療。

一般治療時間都不會超過10至15分鐘。

每個人對放射治療的反應都不相同：有些人仍可繼續工作，只需要在接受治療的時候請假，有些人則感到非常疲勞，寧願在家中休養。若你還需要照顧家庭和子女，你可能更需要得到幫助。向上司、親友、醫務社工或醫護人員求助的時候毋須猶豫。

隨著治療的進行，你會對所產生的反應，有比較清晰的概念，然後可以對日常生活作出相應的安排。

放射科人員會盡量安排你在每天同一時間接受治療，可給予身體相同的時間休息，以便從副作用中恢復；固定的時間也讓你的生活有一定的規律，使你比較容易適應。

## 前往應診

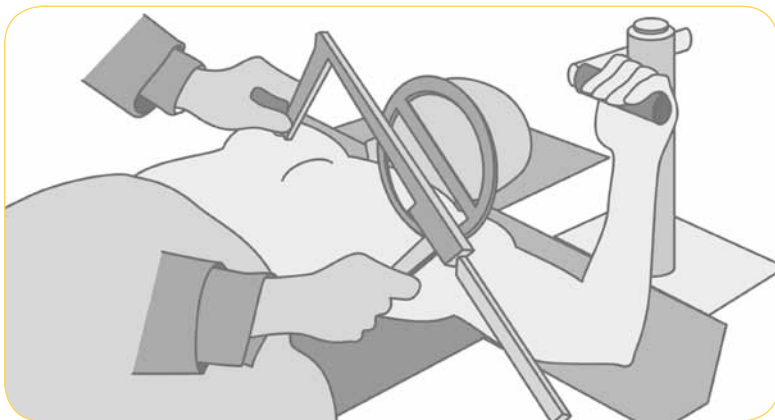
假如你每天必須長途跋涉前往應診，或即使每星期只需前往醫院幾次，也可能令你感到疲倦，若治療產生副作用，更會令你感到特別疲憊，可能的話，最好要求家人或朋友接送你往返醫院。

## 計劃療程

你第一次前往放射治療科應診，是一個設計會談。這個會談十分重要，因為會談的目的是為你設計一個治療計劃。醫生會為你仔細檢查並研究你的病歷。你需要非常關注並積極參與自己的治療計劃，如果有任何疑問，應盡量提出。

一般人認為醫療人員「非常忙碌」，沒有時間回答問題。也就是因為他們很忙碌，所以你更應該了解自己的治療計劃，這樣在治療期間，對你、對醫療人員都有幫助。

放射治療醫生為你計劃療程的時候，會用顏色筆直接在你的皮膚上劃上記號。



你也許需要照X光，或接受模擬器的檢查；模擬器因模仿治療機而得名，可照X光，以幫助放射治療技術員決定正確的治療位置。每次時間大約15至45分鐘，進行期間，你會躺在一張硬板床上，可能感到有點不舒服。你需要靜躺不動，以便量度並記錄準確的治療位置。

為確保獲得清晰的圖像，放射治療技術員會向你說明他需要做一些特別的措施。譬如為骨盆計劃治療時，會將一種在X光照射下會將顯影的液體注入你的大腸，注入時雖然不會疼痛，但可能會感到不舒服，不過這只會持續幾分鐘。女士們也許需要將一個衛生棉條放入陰道。

電腦掃描(CT Scan)可以幫助放射醫生計劃療程，所以有時對治療部位進行掃描有其必要。電腦掃描是X光的一種，它可顯現接受治療範圍內部的詳細圖像。掃描是在醫院的掃描科進行，過程毫無痛苦。該科的醫療人員會預先向你說明掃描的詳情。

由於腫瘤的位置和大小不同，有時計劃療程的會談可能不只一次，但也有可能在會談結束後，立刻開始你第一次的放射治療。多數的情況是，在確定計劃療程後，醫生及物理學家經過幾天詳細的研究和討論後，再開始放射治療。

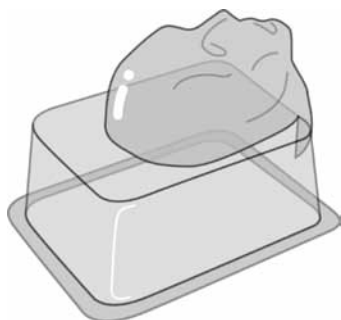
## 在皮膚上做記號

在確定接受治療的範圍後，醫生會在你的皮膚上劃上記號，標明接受放射線照射的準確地方。

醫護人員會向你解釋如何料理這些記號，若這些記號開始淡褪，請告知放射治療技術員。切勿自己嘗試再畫。

由於這些記號可被擦掉，也可能沾污你的衣物，所以接受治療期間，可考慮穿著舊衣服。

在取得你的同意後，也有些醫療人員會在你的皮膚上紋上兩至三個永久記號。紋膚的時候會稍感不適。



## 製作護模

由於放射治療的部位需要非常準確，所以準備工作非常重要。在治療期間，需要保持治療部分的身體靜止不動；假如你的頭部或頸部接受放射治療，治療進行期間，你可能需要戴上護模，以確保你的頭部不致移動，同時可在護模上而非你的皮膚上劃上放射治療的座標。

在模型室，製模技術員會按照你面部和頸部形狀製造膠模，適當的緊貼著你的面和頸，並在眼睛、鼻子和口部等

地方切開孔洞。部份病人可能需要一些輔助放療的物品(如牙蠟)，讓你在接受放療時含在口中，以減低放療對口腔引致的副作用。當你剛戴上護模治療時，可能感到不習慣，但每次只需戴上幾分鐘，你很快的就會適應。

為方便治療，有時需要為身體另一部位製模，例如腿或臂，以便在治療進行期間，確保該部位不致移動。

## 接受治療

對即將接受治療而感到憂慮是正常的反應，但隨著你對療程和醫療人員逐漸熟悉，應該會慢慢適應。

基於安全理由，放射治療科大多位於醫院的地庫，加上大型的儀器，可能令人感到侷促不安。

*不要害怕向醫療人員表達你的恐懼和憂慮，他們會設法幫助你。  
你的態度越輕鬆，他們就越容易為你進行治療。*

放射治療本身毫無痛楚，時間可短至幾秒鐘，長也只達幾分鐘。準確的治療位置非常重要，所以放射治療技術員可能需要一段時間，才可能把你置於妥當的位置。這段期間，你應盡量放鬆。

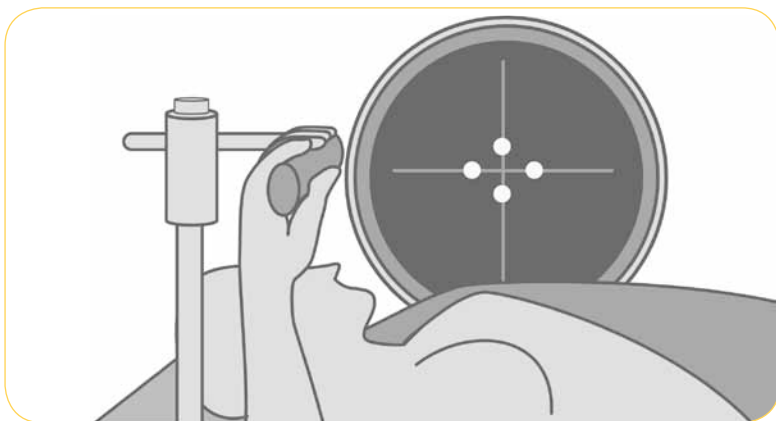
當治療部位確定後，你會單獨留在房內幾分鐘，如有需要，你可透過對講機和放射治療技師談話。他們會從閉路電視或玻璃窗小心觀察你的情況。若你需要幫忙可以舉手顯示你有需要，他們會很快來幫助你。

大多數的放射治療儀器會圍繞你的身體旋轉，從多個不同角度進行治療。這些儀器，加上它所發出的聲音，起初可能令人煩躁不安。在第一次治療之前，放射治療技師會先向你解釋治療時，儀器的運作及其發出的聲音，以減少你的恐懼。某些放射科的治療室會讓你在接受治療時聽音樂，有助鬆弛神經。

治療進行期間，放射治療技師可能需要進入治療室，稍稍轉換你的位置；基於不同的原因，也可能需要輕微改動你的治療計劃。放射治療醫生會向你解釋，並經常通知你最新的進展。



## 體內放射療法



體內放射療法是將含放射性的物質小心的放在腫瘤附近的地方，以放出輻射線治療。含放射的物質，通常放在密封的金屬管內，但對某些腫瘤，改用液體的放射性物質會較佳。採用液體物質的體內放射療法，可以口服飲用或通過靜脈注射進行。

若你接受體內放射療法，需要留醫數天，待移走植入的放射性物質，或確定身體內無輻射的跡象後才可離開。



## 採取那些安全措施？

為減少醫院醫療人員及你的親友受到不必要的輻射，當你體內植有放射物質期間，需採取一定的安全措施。

開始治療之前，護士會詳細向你解釋這些限制。每間醫院的慣例不同，可事先向醫療人員了解。

正常的情況下，你需要在治療前一天入院，醫療人員會告訴你整個過程，如有任何疑問，這是發問的好機會，如你預先列出問題，會有所幫助。

### 當你體內植有放射物質時或接受液體放療之後：

- 你可能住在主病房側邊的病房或放療病房
- 你會單獨，或和其他接受放射治療的病人一起接受護理
- 病房工作人員會將鉛製的屏風放在你病床的兩側，以吸收任何輻射線
- 醫生和護理人員每次探訪時，只會在你的病房停留短時間
- 醫院方面會通知員工和訪客，站離你的病床，以減低他們受到輻射的影響
- 護士可戴著小型的蓋氏計算機(Geiger Counter)監察房內輻射線的水平
- 訪客可能會受到限制，如有客人到訪，只可留在房內或坐在床的末端一段短時間，或在房外透過對講機和你談話
- 謝絕兒童和孕婦探訪

這些預防措施，加上你對治療的恐懼，可能令你感到異常的孤獨。每個人應付恐懼的方法都不同；有的人了解所接受治療的細節後，比較容易應付恐懼；另外一些人寧願不知道。若你希望知道所有的細節，醫療人員會樂於解釋。向醫療人員或親友說出你心中的恐懼和憂慮，往往有助於放下你的重擔。

你可能只需要在單人病房停留一兩天。可帶些書本和雜誌到病房，也可收看电视或聽音樂或收音機打發時間。

只有在你體內植有放射物質的時候，才需要採取這些安全措施。你接受治療前後，訪客可如常在探病時間看望你。

有些人擔心在治療結束後，他們仍然帶有輻射，並對家人和朋友構成危險。事實上並非如此。

*當你體內的放射物質被移除後，輻射亦會完全消失。*

假若你是接受液體放射物質的治療，輻射量會逐漸消退。你需要等待部分輻射量消退後才能返家。離開醫院以前，醫務人員會仔細檢查你和你攜帶的物件，確保沒有任何輻射的跡象。離開醫院之後，你可恢復往常的生活。

## 植入銫放射性物質(Caesium insertion)

這種體內放射療法是用來治療宮頸、子宮和陰道等癌病。銫137是最常用的放射性物質。植入銫最大的好處是使用高劑量的放療直接破壞癌細胞，但對正常細胞和組織的傷害則有限。

先將銫放射性物質放入一個容器內(可能多過一個)，以便安置於正確的位置。這種容器，類似一片衛生棉條，在你接受全身麻醉的情況下，插入陰道，同時將一條導尿管放入你的膀胱。如此你可靜躺在床上，不致因上下床而移動容器的正確位置。當放好容器後，會為你照X光，檢查這些容器的位置是否正確。植入含放射物質的容器有時會在手術室進行，但通常是在病房進行。

醫療人員會在你的陰道內用一片棉或紗布將容器的位置固定，這樣可能令你感到不適，你可以向護士索取止痛藥。

一旦放入放射性物質容器之後，你必須臥床，這樣有助固定容器的位置。若你需要任何東西，可按床邊鈴，請護士幫忙。假如放射物質移動位置，你應立刻通知護士。

## 後裝放射治療器 (Curietron / Selectron machine)

後裝放射治療器的作用是將輻射物質放入容器內。這個儀器與容器相連，當儀器開動時，少量的放射性物質就會進入儀器，儀器關閉時，會將物質抽回儀器。有人進入你病房時，儀器自動關掉，以免他人受到輻射，但仍需採取安全措施和探病限制。每個病人使用治療儀器的時間都不相同，但通常在12至48小時之間。

## 微源放射治療器 (Microselectron)

一種名為Microselectron的機器可以給予體內放療。這種放療所需要的時間有限，通常只需要幾分鐘的時間，當天就可以回家。

## 治療之後

當你已接受所需的輻射量後，醫療人員會移走治療器和容器，這個過程通常在病房內進行。由於移除的過程可能令你感到不適，因此會預先給你一些止痛藥。護士也會檢查是否已移走所有的容器和植入的物質，同時會移除導尿管。

你的醫生會建議你在移除植入物質後的幾天內，灌洗陰道，以保持清潔。護士會教你如何灌洗。

你可在移去放射性物質的當天或隔一天回家。一旦移走放射性物質之後，所有輻射會立刻消失。

## 副作用

接受插入銫的治療後，可能會受到感染，雖然這種情況極少發生。若你發高燒或嚴重出血，應儘早求醫。醫生會給你抗生素來治療感染。

## 插入銫或銱的放射性物質 (Caesium or irridium implants)

銫或銱可用以治療口、唇及乳房等部位的腫瘤。醫療人員會在手術室內為你實行全身麻醉，將帶有銫或銱放射性物質的幼針、導線或導管插入需要治療的部位。

然後照X光，確保位置正確。你會被隔離照顧。通常三至八天後，施行全身麻醉再把導線除去。

這種療法可能令人感到不適和不便，口唇部位的治療也可能令進食和談話困難。插著幼針的時候，或許需要進食軟性或流質的食物。護士會教你如何用水漱口保持口腔清潔。

當放射量已達到預期的標準，就會將幼針取出。如果患者只採用體內放射療法，通常插入的時間需要一個星期，若是體外體內兩種方法併用，插入的時間則約兩天。

一旦移去幼針後，你的口腔仍會感到疼痛，所以接著幾天，甚至幾星期內，可能需要繼續進食流質食物。

醫生會給你止痛藥直至情況改善。在治療前列腺小腫瘤時，也會用含微量輻射的小珠粒植入癌腫。詳情請見本會出版的前列腺癌小冊子。

## 放射性碘質 (Radioactive iodine)

放射性碘質是一種無氣味，無色的液體，用來治療甲狀腺腫瘤。

這種最常用的液體放射性物質口服進行。使用放射性碘質時，需要採取和植入放射性物質相同的安全措施。

任何未經甲狀腺吸收的放射性碘質，會透過汗和尿排出體外。

醫生會定期檢查你體內的輻射含量，若下降至安全的水平，約在四到七天後，你便可以回家。當你回家以後，與家人，尤其是與兒童接觸時，仍需採取某些安全措施，放射治療技師和醫護人員會向你解釋。

本會印製的《甲狀腺癌》，歡迎索取。

放射性銫(Strontium)也用來治療擴散到骨骼的一些繼發性癌。醫生將放射性碘質注射到靜脈。病人不需要住院，但是醫生會告訴病人一些需要注意的事項，因為在注射後的幾天內，病人的排尿和血液都會帶少量的放射性物質。



## 控制副作用

放射療法主要的作用是殺死癌細胞，但與此同時也會影響到四周正常的細胞,造成副作用。

放療的副作用可能在幾個星期內出現，也可能在幾個月後才產生，多數放射治療的副作用在療程結束後，就會逐漸消失。

副作用與治療成功與否沒有必然的關係。換言之，沒有副作用不等於治療成功，成功的治療不一定能避免副作用。因此，接受治療前要向主診醫生問清楚，會有哪些副作用、其中哪些需要通知醫護人員。

接受治療時，最好每天記下出現哪些副作用、以及自己如何應付，告訴醫護人員。如果副作用比較大，必須與醫生商量，了解是否暫停放療，甚至改用其他治療方法。

如果打算同時用其他藥物，例如中藥、民間方子，西方所謂的「另類藥物」，必須告訴醫生，以免與放療藥物有衝突，影響到療效。

副作用的性質和程度因人而異。有些人完全沒有副作用，但也有人比較嚴重。對副作用的反應則視乎藥物和療程，差別也很大。難以一概而論。

## 放療常見的副作用

- 疲勞
- 血液改變
- 口腔疼痛
- 味覺改變
- 吞嚥困難
- 噁心和嘔吐
- 食慾不振
- 體重下降
- 聲音轉變
- 便秘或腹瀉
- 毛髮脫落
- 皮膚痕癢剝落
- 生育能力下降





## 疲累

疲勞是放療最常見的副作用。

癥狀包括感到精疲力盡、昏昏欲睡、迷惘、焦躁，精神不集中、厭食。

疲勞有時候會突如其來，而且多少睡眠都覺得不夠。甚至完成療程後，仍覺疲倦。

如果睡不好，要通知醫護人員。但除非醫生開方，否則不要自行吃安眠藥，以防藥物與放療衝突。

## 貼士

- ✓ 在工作和生活作好安排，確保有充分的休息
- ✓ 節省精力，量力而為。不時小睡
- ✓ 吃得好，多飲水
- ✓ 散步或者做輕鬆的運動
- ✓ 請他人分擔責任

## 血液改變

放射療法可能影響製造血液的細胞。若醫療人員認為這種情況可能出現在你身上，便會在你接受治療期間，定期為你驗血，檢查血球的數目。當血球的數目減少時，你會感到疲倦和勞累，可能會造成發炎，出血不止或貧血等問題。

如果血球數目顯著下降（這種情況很罕見），可能需要暫停治療，直至血球數目回復正常為止。在這種情況下，你也可能需要輸血。

## 貼士

- ✔ 避免走近咳嗽、感冒或者有其他炎症的人
- ✔ 用利器時要格外小心，避免損傷。再小的傷口也有可能滋生細菌
- ✔ 如廁和進食前要用肥皂洗手，以免散播細菌

我們將身體分為三部分：頭和頸、胸部、以及胃和骨盤，討論接受放射療法時可能有的反應。

## 頭頸放療的副作用

### □腔疼痛

□腔接受放射治療可能腐蝕你的牙齒，所以治療後定期檢查非常重要。醫生在治療開始以前，可轉介你接受特殊的牙科護理。此後，在修補牙齒前，一定要告知牙醫你曾接受過放射治療。

- 由於□腔黏膜對輻射敏感，在治療期間，你可能感到□腔疼痛潰爛、唾液黏稠。副作用可能在放療後的二、三個星期出現
- 製造唾液的腺體可能減少，甚至完全停止，使得咀嚼或吞嚥困難。治療也可能使□腔更容易受到感染，例如患上鵝口瘡，或出現濃痰
- 一發現□腔或喉部異常，例如疼痛吞嚥困難，立即通知醫生
- 治療結束後，□腔乾涸的情況可能持續數個月，甚至成為永久性的現象

### 貼士

- ✓ 一早一晚用軟毛牙刷。醫生可為你配備特殊的漱口水，以防□腔發炎
- ✓ 含氟的用品有助保護牙齒，減少受放射治療的副作用
- ✓ 每天至少用一茶匙鹽溶入一杯溫水漱口（不吞嚥）四次
- ✓ 市面上有些漱口水會刺激□腔，問過醫生才使用
- ✓ □腔如果覺得乾燥，可啜飲液體，特別是多飲水，吃湯粥粉，或者嚼無糖的香口膠
- ✓ 醫生會給你一種人造唾液的噴霧劑，有助保持□腔的濕潤
- ✓ 酒精和煙草會刺激□腔的內膜，在治療期間應盡量避免。應戒酒和戒煙

## 味覺改變

你的味蕾也會受治療的影響，使你感到食物的味道有所轉變。有些人以「金屬」味來形容食物的味道，也有些人感覺所有食物的味道都一樣。當治療的副作用逐漸減退，味覺也會慢慢的回復正常，但完全正常需一年時間。

### 貼士

- ✔ 如果食物沒有味道，加鹽、大蒜、糖、酒、芝士、煙肉、火腿、芹菜、洋蔥、香草、醃菜或香料，都可以加重味道
- ✔ 如果進食紅肉時感覺有苦味，可用雞肉、魚肉、奶類食品、雞蛋、花生醬和豆類食品代替
- ✔ 如果吃東西時感到有苦味，可以加一些甜醬、海鮮醬、甜酸醬；或喝果汁、蜜糖水等可以掩蓋其味
- ✔ 如果食物有金屬味、用塑膠廚具或餐具可以減少苦味，不要用罐裝飲料或金屬杯
- ✔ 食用酸性的食物例如果汁，可以幫助減低口腔的金屬味道。

## 食慾不振 / 體重下降

以上口腔的副作用，可能導致食慾不振和體重下降。如果飲食變得非常困難，醫生會將一個極細的導管透過鼻通入胃，這根鼻胃管可以將液體食物傳送到胃裡。

另一個輸送液體食物的方法是穿經腹部到達胃部。在此時，透過餵食管吸收營養，也許是維持你體力和精神的好方法。

### 貼士

- ✓ 如果胃口不好，少量多餐，以小食為主，或每兩小時喝一次營養補品
- ✓ 隨身帶備小食
- ✓ 煮湯、粥或麥片時，以全脂奶代替水
- ✓ 用高蛋白奶代替水，烹煮布甸、燉蛋及各種甜食
- ✓ 在冷熱飲料、生果中加糖、糖漿、蜜糖或葡萄糖



## 聲音轉變

如果你正接受聲帶治療，便會注意到你的聲音變得粗糙或沙啞，有時甚至完全失聲。

### 貼士

- ✓ 這些轉變只屬暫時性，你的聲音在治療完畢後數星期便會恢復正常。

## 毛髮脫落

只有接受放射治療範圍內的毛髮才會脫落，通常在治療後兩至三星期發生。

### 貼士

- ✓ 大部分毛髮脫落的現象屬暫時性，在治療結束後兩至三個月內毛髮會再開始生長
- ✓ 有多種方法可以掩飾脫髮的現象，請參閱本會《毛髮脫落》的小冊子

## 胸腔放療的副作用

### 吞嚥困難

這個部位接受放射治療後二至三星期（甚或只有幾天），你的胸腔可能感到不適，而且難於吞嚥固體食物。通常五至八個星期後，疼痛的現象會自動轉好。

### 貼士

- ✓ 流質和清淡的飲食，輔以高卡路里飲品會有幫助
- ✓ 嘗試不同的食物，以找出最易於吞嚥的
- ✓ 醫生可開處止痛藥、藥水、含阿士匹靈的漱口劑或其他藥物，以減輕不適的感覺

### 噁心和嘔吐

若接受治療範圍接近胃部，噁心，甚至嘔吐的現象很常見。

### 貼士

- ✓ 放射治療醫生會給你止嘔藥的處方，這些藥對預防噁心非常有效
- ✓ 噁心和嘔吐的情況通常在治療完結後便會停止。若仍然出現這些現象，應立刻告知醫護人員

## 體重下降（請參考27頁）

若飲食有困難或噁心，你的體重會下降，而且會感到疲累和虛弱。有些時候你可能不想進食，此時營養師或醫生可提供意見。

### 貼士

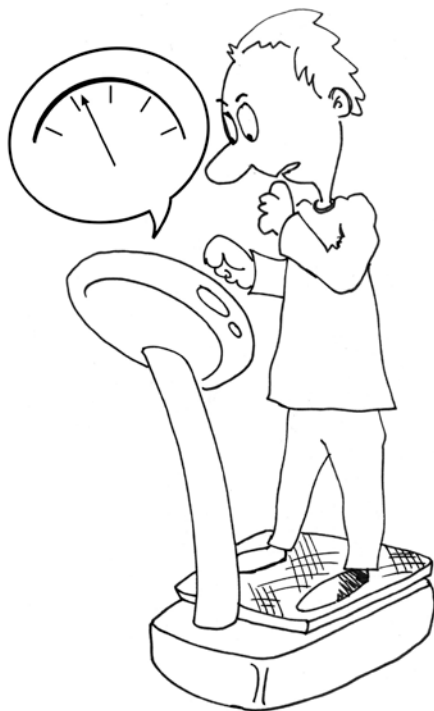
- ✓ 本會出版的「癌症與飲食」的小冊子，有一些實用的建議

## 氣促

胸腔接受放射治療後，你會發覺可能有乾咳和氣促的現象。

### 貼士

- ✓ 這種情況可能在治療後幾個月才發生，醫生可以開處方，如抗生素或類固醇等
- ✓ 治療後任何時間若發覺呼吸情況有變化，都須立即讓你的醫生知道





## 腹腔及盆腔的放療的副作用

### 腹瀉

常見的副作用包括腹瀉、胃痙攣和胃氣脹痛。

### 貼士

- ✓ 醫生可給你止瀉藥的處方，低纖維飲食或飲用大量液體都會有幫助
- ✓ 腹瀉往往在幾天後消失，如情況仍未好轉，切勿遲疑，應立刻求醫

### 便秘

患得前列腺或膀胱癌的人，會在下盆腔附近接受放療，可能會造成直腸的不適。

在盆腔附近做了放療之後，肛門可能會分泌黏液或流血。如果這些問題產生，請立即告知醫生。

如果有痔瘡，情況會更加惡化。醫生會做局部麻醉，使用類固醇膏藥或栓劑可以減輕不適的症狀。

## 貼士

- ✓ 多喝流質
- ✓ 採用高纖維飲食，以免便秘
- ✓ 適當運動，保持輕鬆的心境，有助排便
- ✓ 便秘持續，可告知醫生處方輕洩劑

## 噁心和嘔吐（請參考29頁）

### 貼士

- ✓ 如果發現噁心或作悶，醫生會給你開止嘔藥的處方。治療一旦完結，這些現象便會停止。

## 食慾不振和體重下降

腹瀉和噁心都可能導致食慾不振和體重下降。體重若持續下降，或許需要留醫一段短時間，使用靜脈注射或將導管透過鼻通入胃，直至你可如常進食為止。

### 貼士

- ✓ 如果你不想進食，甚至想到食物或烹調食物都令你感到噁心。此時最好請人替你烹調
- ✓ 少量多餐，以小食為主代替正餐，可能令你更易於進食
- ✓ 營養補充品可取代正餐，增添卡路里
- ✓ 請營養師對你提供意見
- ✓ 本會出版的《癌症與飲食》的小冊子，也可給你幫助

## 排尿疼痛

下腹接受放療，可能引致膀胱炎。發覺排尿時感到灼熱或不適，小便也會比平常頻密，甚至夜間頻尿。

醫生可能用藥物治療這些癥狀。你也需要定期檢查小便，確定沒有受到感染。

### 貼士

- ✓ 增加液體的分量，有助減輕這些癥狀
- ✓ 避免喝咖啡、茶和酒，或者酸性高的果汁，如橙汁，因為這些飲品會刺激膀胱，令癥狀惡化
- ✓ 有些人發現飲用越橘(cranberry)汁，或檸檬大麥水會減輕不適的症狀





## 如何護理皮膚

在放射治療後三至四星期，有些人會出現皮膚敏感。皮膚敏感的程度取決於放療的部位和個人皮膚的狀況。也有些人一點問題也沒有。

醫護人員會告訴你如何護理接受放療的部位。由於每所醫院對皮膚護理的建議可能有些差別。有些放射治療技師會告訴你，在接受治療期間完全不能清洗受過治療的地方；有些則建議你用溫熱的水清洗（不要在澡缸浸泡太久），然後用柔軟的毛巾輕輕拍乾。不要磨擦接受過治療的地方，否則會感到疼痛。

只有接受治療的地方才受到這些限制，身體其他部位的皮膚可如常護理。

千萬記住，醫生在治療範圍內做的記號一定不可擦掉。如果記號逐漸淡褪，請告訴放射治療師，切勿自行畫上。

## 應付紅癢皮膚

接受治療範圍的皮膚會變紅和疼痛，情況和曬太陽後的反應一樣。這種現象通常在三至四星期後才出現。雖然放射治療師會留意有沒有這些過敏的反應，但如你感覺任何痛苦，都應盡快通知他們。

若皮膚過敏反應嚴重，可能須將治療延遲一段時間，待皮膚復原。皮膚紅腫後可能會脫皮，但短時間內會癒合。皮膚過敏的情況通常在治療結束後兩至四個星期後消退。

若出外時陽光猛烈，需將接受治療的範圍遮蓋，治療完結後，至少在一年內需要如此做。

*在治療後，皮膚會比以前脆弱，長期需要特別的護理，  
宜使用高度抗曬的護膚品，戴帽和穿著長袖襯衫。*

在皮膚敏感的問題解決之後，通常是在治療結束一個月後，你可以恢復游泳。如果你在室外游泳，記得不要在水中停留太久，也不要忘了擦有防水作用的防曬油。

## 貼士

- ✓ 除非是放射治療醫生開處的藥方，切勿敷藥或塗抹潤膚霜
- ✓ 不要使用香皂和有香氣的爽身粉、止汗劑、潤膚露和香水也可能令皮膚疼痛
- ✓ 先向放射治療師查詢可否採用嬰兒肥皂和嬰兒爽身粉
- ✓ 頭頸接受放射治療的男士，應使用電鬚刨而不是剃刀
- ✓ 頭部或頸部接受治療，外出時，請帶備圍巾、帽或傘，避免曬太陽或受冷風吹襲

## 穿著的貼士

- ✓ 穿著天然纖維，寬鬆的衣料
- ✓ 頸部接受放療，避免穿著緊領的衣服和佩戴領呔
- ✓ 乳房接受治療，儘量不要戴胸圍，會比較舒適

## 吸煙的難題

放療期間停止吸煙會很有幫助。研究顯示，在這段期間停煙，除了使放療的效力提高外，也可以減少副作用。同時可以改善你的健康狀況，降低你患得其他癌症的機率。

在這個壓力很重的時期戒煙或只是減少煙量，對很多人來說都非常困難，你只能就能力所及的範圍而為。如果你想要得到一些幫助，可以向醫生請教他們的建議，或者尋求一些可行的辦法。也可以致電「戒煙熱線」2855 9557。



## 會否影響性能力？

### 女性

骨盆範圍接受放射治療通常會響卵巢的功能。卵巢接受放射治療會使更年期提早到臨。絕經熱潮紅、皮膚乾燥和陰道乾涸更年期的癥狀可能在幾個月內漸出現。視乎腫瘤的類型，醫可能處方激素的藥物，幫助你服這些問題。



若卵巢可能受到輻射的影響，為保護卵巢，在治療開始之前，可施手術將卵巢暫時推移到接受治療範圍之外的地方。但在治療某些癌症時，卵巢必須受輻射線的照射。

陰道範圍接受放射療法，有些時候可能令陰道縮窄。當治療結束後，放射治療師或醫護人員會教你如何使用擴張器和潤滑劑，幫助陰道恢復彈性。

起初你可能發覺性愛令你感到不適，這時可到藥房購買如KY膠膏，作為潤滑劑；使用擴張器也會有所幫助。

定期的性生活有助防止陰道收縮，但是許多女士因受放射治療副作用的影響，尚未準備好恢復正常的性生活。這種情況非常自然；隨著治療副作用的消褪，你會恢復對性愛的興趣。

這些副作用可能令人感到非常痛苦，尤其是對較年輕，尚未為絕經做好準備的女性而言。和伴侶傾訴你的恐懼和憂慮會有所幫助。若你有問題，不需覺得尷尬，可直接與醫護人員傾談。

## 男性

接受放射療法的男性，也可能暫時對性生活失去興趣。由於對所患疾病的不安或對未來的憂慮，甚至造成暫時性的陽萎。也有可能由於過度的疲累，無暇想到性愛。這些反應或許在治療完結後持續幾個星期。

如果可以坦白和伴侶討論心中的憂慮，你可能發覺有所幫助。若有任何問題，可與醫護人員傾談，不需要難為情。

在放療結束後，不舉的副作用可能持續幾個月，甚或幾年；其實有許多實際的做法，可以克服這方面的困難。

本會印製的《性與癌症》，有許多實際的建議，歡迎索取。





## 生育能力

大部分的放射治療對你享受性生活或生育兒女的能力均無影響。許多曾接受放射治療的父母都生育了健康的嬰兒。數據顯示，曾接受過放射治療的人，並不會增加懷有畸胎的風險。

許多專家建議，女性在接受放療後再懷孕。如此，可以給身體一些時間適應癌症帶來的衝擊。但是對那些卵巢接受放療的婦女來說，可能引起暫時或永久性的不孕。

對於男性來說，如果在睪丸部分接受過放療，精子數目會下降，造成暫時性甚至永久性的不育。好在，年輕男子最容易患得的睪丸癌，往往可以避免使用放療。

對前列腺癌和膀胱癌使用放療可能造成永久性精子稀疏的副作用。在你接受治療以前，放射治療醫生會和你討論不能生育的可能性，並可能會要求你簽署接受治療的同意書。

你若因此感到非常痛苦，這是可以理解的；這種打擊，對較年輕，計劃生兒育女的人尤其沉重。若你已有伴侶，鼓勵他一起參加與醫生討論，讓你倆有機會表達心中的恐懼、憂慮和感受。

在接受放射治療前，可能需要預先儲存精子。冷藏的精子可儲存多

年，直至一對夫婦準備生育為止。這是所謂的「精子銀行」。現時，也有儲存卵子的服務，但是仍然在實驗階段，並不普遍。

即使接受治療可能造成不育，但是你仍應採取避孕措施，以備萬一。若在接受放射治療期間內懷孕，可能會對嬰兒造成傷害。

要接受可能不育的事實，或適應治療所帶來的副作用，並不容易。你可能需要一段時間，才可克服心理障礙並談論自己的感受。當你做好準備，和你的伴侶或朋友坦白談論這些感受後，可能有所幫助。若他們明白你的感受，往往更易於提供協助和支援。

有些人寧願將自己的感受埋於心底，或向一些他們不認識的人傾訴。各公立醫院的癌症病人資源中心和本會屬下的癌協綜合服務中心，可為你安排個別的輔導，介紹你參加病人互助支援組織，讓你有機會和其他曾有類似經歷的人傾談。癌協熱線電話是3656 0800。



## 療後跟進

放射治療的療效可能需要一段時間才比較明顯。有些人期望在治療結束後，儘速照X光或者掃描查看腫瘤情況。但是在許多情況下，腫瘤需要一些時間才能縮小，所以照X光和掃描不能即時檢驗出成效。



治療過程完結後，你需要回醫院定期接受檢查。每所醫院要求覆診的次數不同，但隨著病情有所進展，覆診的次數會逐漸減少。放射治療醫生會和你的醫生聯絡，以便獲知你的情況。覆診的時候是提出疑問或憂慮的好機會。預先列出問題會幫助你緊記重要的疑問。

假如出現任何讓你不安的現象，如疼痛，發燒，嘔吐，腹瀉或流血，盡快通求醫，不要延至下次的覆診。

*放射治療後，護理你的皮膚和吃的健康非常重要。*

### 長期副作用

所有用以治療癌症的方法（包括手術、化學療法及放射療法）都可能帶來長期的副作用。現代治療方法已盡可能把產生永久性副作用的機會減至最低。如果想知道放射治療所產生某種副作用的危險性，應該請教你的放療醫生或放射治療師。



# 研究和臨床試驗

醫學界長期以來致力於如何更新和研究更有效的放射療法，讓病人仍然能有一個高品質的生活。

各種研究計劃都在試圖尋找突破的方法，例如，如何縮減整個療程所需要的時間。現已有足夠的證據顯示，每天可進行不只一次的治療。

正在實驗中的另一種新療法稱為「符合式放療」，放射線與腫瘤的形狀相近。這種針對腫瘤的放療，得以讓醫生加強放療的劑量，同時減低對腫瘤四周健康組織的副作用。

如果初期的效果顯示一種新療法可能比現時療法更勝一籌，腫瘤科醫生會開始作一系列的實驗，比較新療法和現時最佳的療法。這類的臨床實驗是測試新療法最可靠的方法。通常由幾個醫院同時進行。



# 你的感受

「接受治療期間，我變得非常情緒化，常會毫無理由的痛哭。」這是一位女士接受治療期間的感受。

不少人有同樣的情緒起伏；通常這些現象並不在治療期間，而是在治療後發生。許多接受放射治療或癌病治療的人士，都有同樣的感受。

你不單需要適應所患的癌病，還要適應不同的治療帶來的副作用。

許多接受放射治療的人士，大都已接受過其他療法；對另一些人來說，這也許是漫長治療時期的開始。放射療法可能為身體帶來轉變，如停經或毛髮脫落等，令人感到痛苦。

我們每個人應付困難的方法和能力都不一樣。有些人和家人、朋友的關係密切，可以從親友處得到心理上的支援。有些人寧願向一些和他們疾病無關的人求助。無論選擇哪種方法，必須知道若需要幫助，有許多人和機構可提供援助。

本會印製的兩本小冊子也許會有一些幫助。《當家人患上癌症》，《與癌症病人交談》是為癌症病人的親友而寫，還有一本《我怎麼告訴孩子》提供癌症病人如何與孩子溝通，歡迎索取。



## 兒童及放射治療

對兒童和他們的父母而言，放射療法可能是一次可怕的經歷，但只要每個人明白放射療法的詳情，便可以減少恐懼。放射治療員對於照顧兒童病人很有經驗，他們並可提供各種支持和援助。

三歲以下的幼童，在接受治療時需要接受全身溫和的麻醉。在接受治療前四小時內不能飲食。治療通常是早上，由麻醉醫生在放射治療科進行。你可留下來陪伴孩子，直至他熟睡為止。

雖然孩子在接受治療期間，你不能留在放射治療室內，但你可透過玻璃窗和閉路電視看見整個過程。護士會照顧你的孩子直至他甦醒過來，這大約需時二十分鐘至一小時，然後他便可回家，如果你的孩子留醫，這時便會送他回病房。

稍微年長的兒童，也許需要一段時間才習慣龐大的儀器和所發出來的聲音，但當他們逐漸和治療人員熟稔並熟悉四周的環境，治療便易於進行。事實上，許多孩子會慢慢習慣於接受治療。

若你對孩子的病情感到異常痛苦，並難以應付，可與一些兒童癌症援助組織如兒童癌症基金（電話：2815 2525）聯絡，可能會有所幫助。聆聽其他父母的經歷，也可以幫助你處理自己的恐懼和疑難。



## 向醫生提問

在會見醫生的時候，你也可以要求親友陪同應診。如你的心情混亂，親友可以寫下你可能會忘記的診治意見，也可以由他們向醫生提出存疑的問題。有些人發現將醫生的談話錄音很有幫助。

如下是一系列可以向醫生提出的問題。如果你不明白醫生的答案，可以請醫生解釋直到你明瞭為止

1. 我接受哪類型的放射療法？
2. 我的放射治療甚麼時間開始，甚麼時間結束？
3. 在治療期間我的感覺會如何？
4. 有哪些短期和長期的副作用？
5. 治療期間我需要如何照顧自己？
6. 治療後我能夠繼續正常的生活嗎？
7. 我需要特別的飲食嗎？需要多久的時間？
8. 如果我的口腔乾燥，該怎麼辦？





## 誰可以幫忙？

請記住，有很多人願意幫助你和你的家人。與一些跟你的病沒有直接關連的人傾談，有時反而更容易啟齒。你或許發覺與一個受過專業訓練的輔導人員傾談，會大幫助。也有些人在這個時候，從宗教信仰中獲得莫大的安慰。香港癌症基金會很樂意與你討論有關的問題，代你聯絡你家附近的輔導機構或自助組織。詳情請電癌協中心熱線電話：3656 0800。你亦可在覆診時順道往癌症病人資源中心查詢。

### 癌協中心

同病相憐是人之常情，與病友交談很有幫助。癌症支援小組為患者和家人提供資訊，組織他們彼此互助，從而累積了大量日常的經驗和交流面對癌病的心得。

有需要時可由醫院轉介或致電癌協中心查詢。

在1998年成立的癌協綜合服務中心是香港第一所在醫院環境以



“放療本身不難應付。但完成療程後，我始終擔心復發，覺得很孤單，特別感激病友對我的支持。”

“在接受癌症治療時付上不少代價，所以辛苦換來的生命會更加珍惜，在漫長的治療過程中，特別多謝過來人和義工的陪伴和支持。”



外設立的癌症互助和資源中心。中心將不同的癌症支援團體組織起來，成立互助網絡，以便分享重要的資源，為癌症病人和家屬提供最好的服務。

約有五千人參加我們屬下的互助組織。這些互助組織分為兩大類，一類是為所有的癌症病人所設，另一類是為特定類別癌症的病人所設，如鼻咽癌、乳癌、血癌、食道癌、口腔癌、咽喉癌、腸癌等。

各互助團體分別提供專業的諮詢和組織各種活動。義工在這些互助組織中扮演著主要的角色。一些癌症的康復者到醫院探望癌症病人，給予他們安慰。

## 熱線電話

由專業人員提供個人或家庭的輔導，幫助病人和家屬應付由癌症引起的生理或心理問題。中文熱線電話為3656 0800。



**如欲索取其他有關癌症的資料，請電癌協中心 3656 0800。  
並歡迎瀏覽我們的網頁：[www.cancer-fund.org](http://www.cancer-fund.org)**

本小冊子是由香港癌症基金會於2008年出版  
所用資料取材自 Understanding Radiotherapy by BACUP  
感謝傅惠霖醫生、張文茵姑娘審閱本小冊子的內容。

# 行動送關懷

我們提供免費癌症資訊與服務

熱線：3667 3000 (香港) 3656 0800 (九龍)

歡迎瀏覽我們的網頁 [www.cancer-fund.org](http://www.cancer-fund.org)

本書承蒙滙豐銀行慈善基金贊助，特此致謝



**滙豐銀行慈善基金**