

認識癌症

Understanding : Bladder Cancer

膀胱癌



癌症基金會
CANCERFUND

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：3667 3000 (香港) 3656 0800 (九龍)

網址：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

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 3030 傳真：3667 3100

電郵：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



目錄

前言	3
癌是什麼？	4
膀胱	6
膀胱癌	7
膀胱癌的成因	8
膀胱癌的症狀	9
如何診斷？	10
深入檢驗	12
膀胱癌的階段和等級	14
計劃治療方案	17
治療方法	23
使用人造尿道口	33
手術會改變我的性生活嗎？	35
跟進措施	37
研究 - 臨床試驗	38
向醫生提問	40
你的感受	42
親友可以做些什麼？	48
與子女溝通	49
你可以做些什麼？	50
誰可以幫忙？	52



前言

本小冊子的編寫是為幫助你對膀胱癌有更深的認識，希望能解答有關膀胱癌的診斷和治療法方面的疑問。

我們不能向你建議哪種治療方法最適合你，因為只有了解你整個病歷的主治醫生才可為你提供正確的治療。

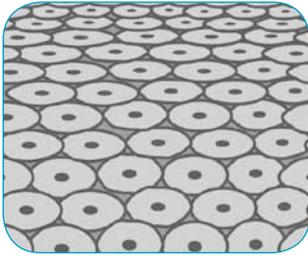
讀完本小冊子之後，如對你認識膀胱癌有幫助，請轉交你的親友參閱，他們或許也想取得這方面的資料，以幫助你解決所面對的困難。

香港癌症基金會備有一系列的刊物，可供參考。本冊子的結尾部分，列出了香港癌症基金會的其他出版刊物及一些有用的資料和地址。

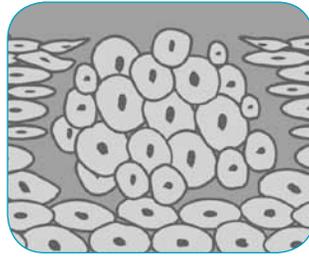
癌是什麼？

癌症是人體細胞的一種疾病。我們身體的器官和組織是由千千萬萬肉眼看不見的細胞 (cell) 所組成的。不同部位的細胞，其形狀和功能雖不一樣，但其修補和繁殖的方式都大同小異。

正常的細胞分裂繁殖得很有秩序，會自我控制。但若一旦失去控制時，就會不停地繁殖，在身體裡累積成塊狀，稱為「腫瘤」(tumour)。腫瘤分為良性和惡性兩種，惡性的腫瘤俗稱癌。



正常細胞



癌細胞

良性腫瘤的細胞不會擴散到身體其他部份，因此不會致癌。但若良性腫瘤在原來的部位不停增生，可能會壓迫鄰近的器官，造成問題。

惡性腫瘤含有癌細胞，具有自原部位擴散的能力，若不加以治療，除了會入侵及破壞周圍的組織外，還可經血液或淋巴系統擴散至身體其他的器官，並在該處繁殖成為「繼發性」(secondary)或「轉移性」(metastasis) 腫瘤。

癌細胞或惡性腫瘤有三個主要的特點：

- 迅速分裂，不受身體控制
- 進入並破壞周圍的骨骼和軟組織
- 經血液或淋巴系統擴散至身體其他器官

所以癌細胞發現得越晚，治療就越不容易。

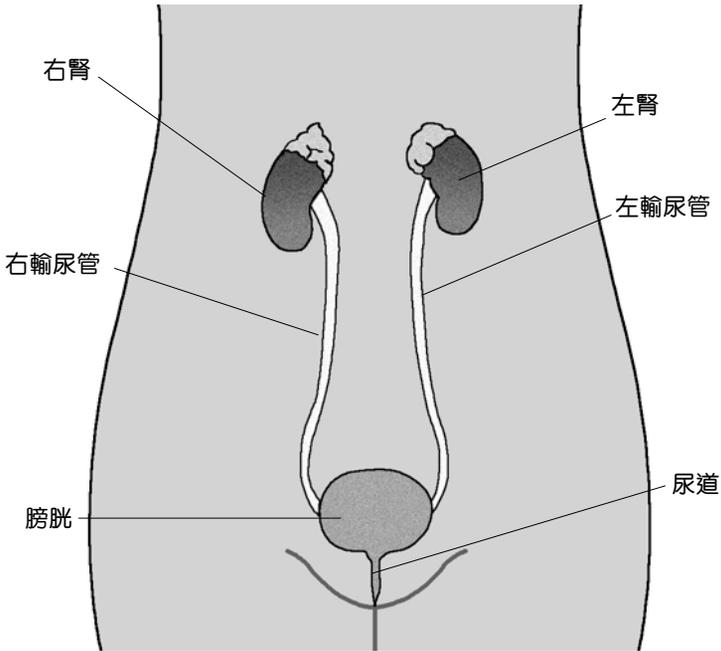
醫生可以抽取一小塊腫瘤樣本，在顯微鏡下分辨是良性或惡性。

癌並非一種單一的疾病，成因不只一個，治療方法亦不只一種。癌症有超過二百種不同類別，每種也有其獨特的治療方法。

膀胱

膀胱是一個中空的大型肉質器官，負責收集和儲存尿液，位於腹部下方。尿液裡含有水分和身體不需要的廢料。

我們體內的兩個腎臟會製造尿液，通過兩條管狀的輸尿管 (ureter) 輸送到膀胱。膀胱陸續把尿液儲存起來，到了感到滿溢的時候，就會經尿道 (urethra) 排放，把尿液排出體外。女性的尿道是一條很短的管子，緊貼陰道（生小孩的地方）前端。男性的尿道較長，通過前列腺 (prostate) 和陰莖 (penis) 兩個器官。





膀胱癌

大多數膀胱腫瘤 (tumour) 看上去像小蘑菇，莖部附在膀胱內壁表層 (inner lining)，稱為乳頭狀腫瘤 (papillary tumour)，要經過一段長時間才會擴散到膀胱的肌肉壁 (muscle wall)，和身體其他部位。

膀胱腫瘤可以是一個單獨的腫瘤，也可以是幾個腫瘤。

膀胱癌的成因

醫學界一直致力研究膀胱癌的起因，雖然至今仍然不明，但是我們知道有些因素會增加患得膀胱癌的機會。吸煙是導致膀胱癌最常見的風險。其他因素包括染廠，橡膠、皮革、油漆、印刷、石油和其他有機化學工業使用的化學物品。

在裂體吸蟲病或稱血吸蟲病（一種寄生性膀胱炎chronic parasitic infection）流行的地方，也發現許多膀胱癌的病例。

如果給老鼠餵食極大劑量的環磺酸鹽（cyclamate），這種人工增甜劑（artificial sweetener），會導致膀胱癌。由於這項發現，美國已禁止使用環磺酸鹽。不過，還沒有強烈的證據顯示，這種人工增甜劑會使人類患得膀胱癌。

膀胱癌在香港普遍嗎？

2012年，香港有384人患得膀胱癌。其中男性佔282人。女性102人。死亡人數為184人。膀胱癌最常見諸五十歲到七十歲的人士，男性患得的機會比女性高得多。

資料來源：香港醫院管理局癌症資料統計中心，2012

膀胱癌的症狀

膀胱癌最常見的症狀是小便帶血（醫學上稱為血尿haematuria）。這通常來得很突然，而且一般並無痛楚。初期可能今天有血，明天即告消失，但早晚會捲土重來。有時候會形成血塊，令膀胱的肌肉疼痛。出血量與膀胱癌的病情輕重無關。小便時可能感到灼燒，而且尿意頻繁。

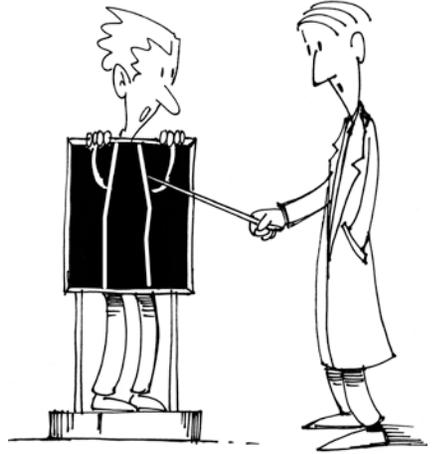
小便灼燒和尿意頻繁表示膀胱受到刺激，通常發炎（infection）的可能性大過癌症。一旦發現小便帶血，宜盡早看醫生，接受檢查。但除了膀胱癌，許多其他的疾病也會有血尿。例如，腎結石 (kidney stone) 或膀胱結石 (bladder stone) 就常常會小便帶血。



如何診斷？

通常是先看家庭醫生或全科醫生(general practitioner)。醫生會要求驗尿，檢查男士的直腸，或女士的直腸和陰道(或稱產道)。

尿液樣本將送往化驗所，在顯微鏡下觀看是否有癌細胞。若有需要，醫生會介紹你到醫院看泌尿科醫生。



泌尿科醫生(urologist)會為你做進一步的檢驗。一來判斷你是否患上癌症；萬一發現了癌細胞，也可確定屬於哪一種癌症，以及腫瘤階段，以便為你定下計畫，採取最有效的療法。

這些檢驗可能包括以下任何的組合：

膀胱鏡(Cystoscopy)與活組織切片(Biopsy)

膀胱鏡是最重要的檢驗。在大多數的情況下，這個檢驗需要進行局部或全身麻醉。可能需要住院一天。

檢驗時，醫生把一根名為膀胱鏡的細長管子，通過你的尿道伸入膀胱。管子進入體內的一端附有小燈和鏡頭，可讓醫生詳細觀察膀胱及尿道的內壁。

醫生會用膀胱鏡刮下一片或數片腫瘤樣本，以使用顯微鏡觀看。這種方法稱為活組織切片檢查，有助於判斷腫瘤是良性還是惡性。

驗血

把血液樣本送去化驗，檢查你的健康狀況、血細胞數目以及腎臟與肝臟的功能。

胸部X光

檢查肺和心臟是否健康。

靜脈尿路造影術 (Intravenous urogram)

這項檢驗也稱為IVU或IVP，可以測出腎臟、膀胱以至泌尿系統的異常情況。在醫院的X光部門進行，需時一個鐘頭。

檢驗的方法是把一種特殊的顏料 (dye) 注射入手臂的靜脈，顏料將隨血液流入腎臟。在X光螢幕上，醫生觀察顏料通過腎臟的情形，並記錄任何異常的情況。

顏料可能讓你有炙熱的感覺，臉頰發紅、發燙。這種情況會維持幾分鐘，然後逐漸消失。檢驗完成後就可以離開醫院。



深入檢驗

電腦掃描 (CAT掃描)

電腦掃描 (CT是computerized tomography的簡稱，中文全稱「電腦化X光線體層照相術」) 是一種精密的X光檢驗方法。掃描機在骨盤部位攝取多張X光片，把影像輸入電腦，以得出癌腫大小和部位詳細的影像。

在接受檢驗前4個小時內，須暫停飲食。接受檢驗前幾個小時，醫務人員會給你喝一種特製的液體。進入X光室後，再喝一次。這種液體會在X光上顯示出來，以確保影像清晰。

你在診察台 (couch) 上舒適地躺下後，即可進行掃描。掃描過程是無痛的。只需要靜靜地躺在那裡，需時約30到40分鐘。



放射性同位素骨掃描 (Radioisotope bone scan)

放射性同位素骨掃描通常用來檢查癌細胞是否擴散到膀胱以外的部位或者滲入骨路。接受檢驗時，把微量放射性同位素顏料注射入手臂的靜脈。然後用儀器掃描病人，量度體內微量的放射性同位素。

由於被癌細胞波及的骨骼部位會呈現大量放射性同位素，醫生藉此可以判斷癌症有否擴散。

注射入體內的放射性同位素劑量極微，檢驗後不會使你帶有輻射。

超聲波肝掃描 (Liver ultrasound scan)

方法是利用聲波合成腹部內部和肝的影像。需要在醫院的掃描部進行。

接受檢驗前，需要喝許多液體，令膀胱漲滿，以便掃描時能獲得清晰的影像。舒適的躺下後，醫護人員會在你的腹部塗上膠狀物，然後用形如米高峰的小型儀器掃過塗上膠狀物的部位，所接收到的回音通過電腦轉化成影像。

整個程序並無痛苦，大約需時15到20分鐘。



膀胱癌的階段和等級

階段

癌症的階段通常用來形容在顯微鏡下癌細胞的形狀，從原發位置擴散到其他地方的可能性，同時預告癌症可能發展的速度。

膀胱癌通常分三個階段（一到三）。一般來說，數字越低，癌細胞擴散的機會越小。反之，數字越高，情況越嚴重，擴散的機率越高。

在第一階段，癌細胞與正常膀胱癌細胞相似，生長速度慢，擴散的機會低。

第三階段：形狀不正常，生長速度快，很可能擴散。

等級

以分等級的方法來形容癌細胞的大小以及是否擴散，以幫助醫生決定最適合的療法。

最常見的等級制度是TNM制

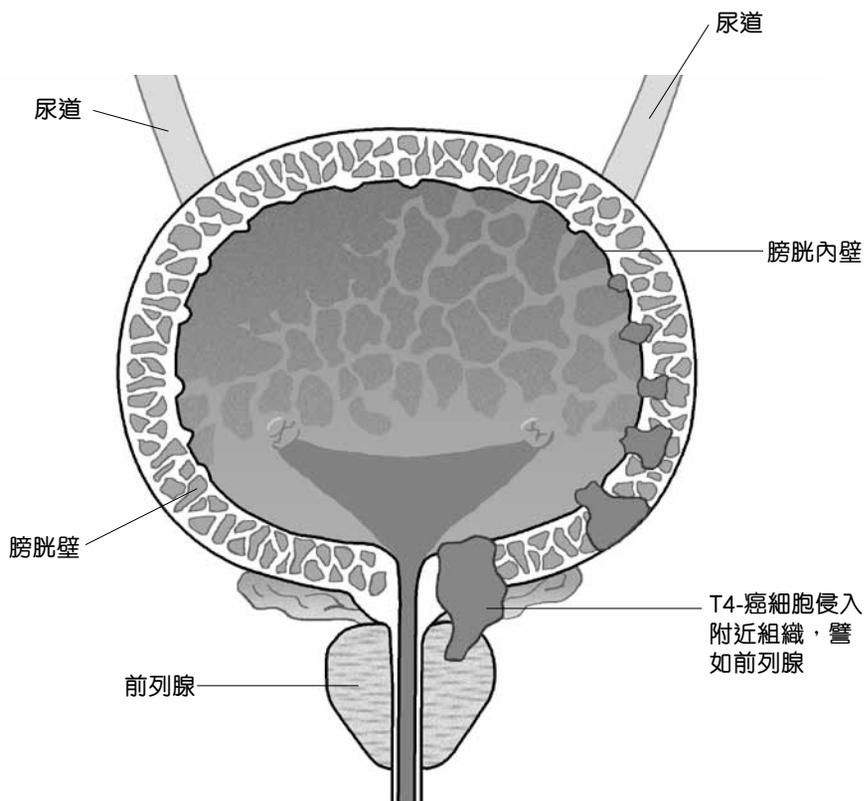
- T 代表腫瘤的大小
- N 代表淋巴系統是否受到影響
- M 代表癌細胞是否擴散到身體其他的部位

T (腫瘤大小)

- CIS (carcinoma in situ) 表示在原位的早期癌細胞，只在膀胱內壁出現
- Ta 癌細胞在膀胱內壁小範圍的生長，屬於早期膀胱癌
- T1 癌細胞開始在膀胱內壁進入膀胱壁附近的組織生長，屬於早

期膀胱癌

- T2 癌細胞開始在膀胱壁下面的肌肉生長，屬於侵略性的膀胱癌
- T3a 癌細胞已經穿越了膀胱內壁的肌肉層，屬於侵略性的膀胱癌
- T3b 癌細胞已經穿越了膀胱內壁的肌肉層進入脂肪層，屬於侵略性的膀胱癌
- T4 癌細胞已經穿越了膀胱直入前列腺、陰道或其他在骨盆附近的組織，屬於後期的膀胱癌



N (淋巴結)

N代表的是癌細胞是否擴散到膀胱附近的淋巴結。總共有四個淋巴結的等級，分別是：

- N0 癌細胞沒有擴散到淋巴結
- N1 癌細胞只在一個淋巴結內出現，直徑小於兩公分
- N2 癌細胞在一個或一個以上的淋巴結內出現，直徑大於兩公分，但小於五公分
- N3 癌細胞在一個以上的淋巴結內出現，直徑大於五公分

如果癌細胞進入到淋巴結，淋巴結即成陽性反應。

M (擴散)

- M0代表癌細胞沒有擴散到其他的器官
- M1代表癌細胞已經擴散到身體其他部分。當膀胱癌細胞擴散時，通常會轉移到骨骼，肺部或肝臟。這時稱為繼發或轉移膀胱癌

計劃治療方案

膀胱癌的治療取決於癌症的類別、階段和等級。醫生會決定最適合你的治療方案。

治療膀胱癌可以動手術、進行放射治療 (radiotherapy) 或化學治療 (chemotherapy)。三者既可單獨使用，也可結合使用。

計劃治療的方法，醫生會根據如下資訊：

- 你的年齡
- 整體健康狀況
- 腫瘤的類型和大小
- 腫瘤在顯微鏡下的形狀
- 腫瘤是否擴散或擴散的範圍

醫生會與你商量最適合你的療法。你可能會發現，你的療法與醫院其他的膀胱癌病人不同。這是因為他們的膀胱癌類型與你的不同，因而有不同的治療方法。但也可能是每個醫生看法不一。

如果你對治療方案有任何疑問，不妨把問題寫在紙上，由摯親好友陪同見醫生，以便提醒你那些你想知道，但容易忘記問的事。

有些人覺得應該多問一個醫生的意見，以幫助自己決定採用哪種療法。只要您覺得這會對你有幫助，大多數醫生都願意推薦另一位專科醫生，徵求第二意見(second opinion)。

治療「初期」的膀胱癌

初期的膀胱癌，是在原位的癌細胞 (CIS)。通常的治療方法有兩種：膀胱內的化學治療或者使用卡介菌疫苗的免疫療法 (BCG)。

(一) 化療藥物植入膀胱

初期膀胱癌患者可以直接在膀胱內放置抗癌化學藥物。最常用的抗膀胱癌的化學藥物是mitomycin-C或and epirubicin。

抗癌藥物是由一根柔軟的導管通過尿道，直接輸送至膀胱的內壁。相對於靜脈注射的化療，這種方法副作用小得多。

抗癌藥物可以是一次性，也可以是為期六週，每週一次的治療。

副作用

這些藥可能會引起膀胱內壁發炎，感覺疼痛或者有頻尿現象。醫生可以開處方減輕這些副作用。如果手部或會陰部接觸到這些藥也會感到疼痛。

(二) BCG療法

BCG是一種免疫治療。免疫治療刺激身體的免疫系統摧毀癌細胞。這種療法如何奏效仍然不清楚。但這種疫苗似乎能夠在膀胱內引起局部的反應，造成身體的免疫系統消滅或降低癌細胞的數目。

BCG是在泌尿科的門診部進行。每週一次，共六週。液狀的疫苗透過一條導管直接輸入膀胱。疫苗輸入後的兩個鐘頭不應該小便。六個鐘頭後，當你小便時，不論男女都應該坐廁避免潑濺。

副作用

在治療期間可能有一些副作用，例如，尿液有血、咳嗽、發燒、發

冷、噁心、嘔吐、頻尿、小便時疼痛、關節疼痛、皮膚出疹或者感覺疲憊。

這些副作用很普遍，而且會逐漸自行消失。但見到醫生或護士時，仍應該告訴他們這些副作用。如果你同時服用其他的藥物，也記得要知會醫生。因為藥物會抑制免疫作用，干擾免疫治療對膀胱癌起的作用。

重複BCG治療

在未來兩年內，如果必要，醫生會對你重複BCG的治療。

治療「早期」的膀胱癌

早期的膀胱癌形如小蘑菇，可以是一個或多個。通常用膀胱鏡移除，也可以將抗癌藥物放入膀胱內以防止癌細胞復發。

(一) 使用膀胱鏡移除

膀胱腫瘤大都屬於乳頭型，形如小蘑菇，用膀胱鏡很容易切除。從根剪斷腫瘤後，受影響的只是膀胱內壁。用微量電流烙過傷口可以防失血過多。這種方法可以一次治理多個腫瘤。

切除腫瘤後，須定期接受膀胱鏡檢查（起初每三至四個月一次），因為腫瘤可能復發。這類手術多在門診進行，只需局部麻醉。一旦發現復發，可及早在檢驗時一併用膀胱鏡切除。

(二) 化療藥物植入膀胱

早期膀胱癌患者可以直接在膀胱內放置抗癌化學藥物。最常用的抗膀胱癌的化學藥物是mitomycin-C或and epirubicin。
(詳情見18頁)

(三) 膀胱的BCG

將一種叫BCG的疫苗（曾用於預防肺結核）放入膀胱，對治療早期的膀胱癌也很有效。（詳情見18頁）

在原位的癌細胞（CIS），是初期的膀胱癌。通常的治療方法是膀胱內的化學治療或者使用卡介苗疫苗的免疫療法（BCG）。

治療侵略性膀胱癌

外科手術或放射治療同時都可能用來治療膀胱癌。在某些情況下，放射治療可以代替外科手術，以避免割除整個膀胱。

一些病人的情況，可以選擇外科手術或者放射治療，因為兩者都可能治癒癌症，但是優缺點各有不同。

外科手術 (整個膀胱切除) 的優缺點

- **優點：**

- 癌細胞可以完全摧毀
- 不需要做放射治療，避免放射治療的副作用，譬如，腹瀉和膀胱發炎

- **缺點：**

- 需要住院七至十四天，康復約需六週
- 需要麻醉
- 需要攜帶尿袋，學習如何使用、清洗和更換
- 在手術後感覺疲憊
- 男性陽萎的可能性高
- 百人中有兩人因手術死亡

放射治療的優缺點

- **優點：**

- 不需要動手術
- 不需要麻醉
- 放療後可以正常小便

- **缺點：**

- 需要連續四至七週到醫院接受治療
- 治療後疲勞可能會持續幾個月
- 可能會腹瀉，百分之七十的人膀胱會發炎
- 約有百分之二至五的人，膀胱和直腸長期受到損壞
- 有陽萎的風險

簽署同意書

在你接受任何治療以前，醫生會向你說明治療的目標，同時要你簽署一份同意書。沒有你的同意，醫院不能夠進行任何治療。

在簽署同意書以前，你應該全盤了解：

- 醫生建議治療的方法，其類別和範圍
- 治療的優缺點
- 醫院能夠提供的其他治療方式
- 這個治療的風險和副作用

如果你不了解醫護人員所說的話，立刻請對方再解釋一遍。許多癌症的治療較複雜，不少人都需要醫生重複解釋。

與醫生談話的時候，有親友陪同應診是個好主意。在討論治療方法的時候，親友可以幫你記住要點。在見醫生以前，你可以寫下心中的疑

問。

許多人都覺得醫護人員太忙，沒有時間回答你的問題。但是了解治療對你的影響非常重要。醫護人員有必要回答你的問題。

如果你無法立刻決定採用哪種治療方法，你有權利要求有多一點時間考慮。

如果你選擇不接受任何治療。請儘快告訴醫護人員，他們也可以向你解釋不接受治療可能發生的情況。

雖然你不需要說出不治療的原因，但是如果醫護人員了解你的想法，可以給你最好的建議。





治療方法

醫生會依你的特殊情況，選擇一下最適合你的治療方法：

膀胱切除手術

如果腫瘤已經無法用膀胱鏡移除，或者腫瘤已經擴散至膀胱壁，可能需要用手術來移除部份或整個膀胱。

(一) 部分膀胱切除

移除部分的膀胱後，你仍然可以如常排尿。但由於膀胱變小了，儲存尿液的份量也就減少，小便的次數會比較頻密。

若將膀胱內的腫瘤與受影響的部分一同切除。剩餘的膀胱可縫合在尿道頂端。這稱為膀胱局部切除術。

(二) 整個膀胱切除

如果決定切除整個膀胱，對男性來說，前列腺、部分尿道以及接近膀胱的淋巴腺都需要一起切除。對女性來說，可能要切除子宮、子宮頸、附近的淋巴結和部分尿道。切除子宮後，將無法生育子女。幸好很少人需要動這種手術。

整個膀胱切除後，需要以人工方法做一個儲尿的地方。

人工儲尿有不同的方法：

(1) 人造尿道口

製造人工膀胱最常見的做法就是開一個人造尿道口。醫生會在你全身麻醉後，截去一段小腸 (small bowel)，一端連接兩條輸尿管，另一端

透過腹部皮膚帶出體外。

這手術稱為小腸導管 (ileal conduit)，因為那截小腸 (ileum) 的作用有如導管，將尿液從腎臟經輸尿管引至體外。

若用的是大腸 (又稱結腸colon)，手術就稱為大腸導管 (colonic conduit)。

截取了用來作人造尿道口的那段腸子後，醫生會將腸的兩端重新接駁起來。

導管在腹部的出口，叫做造口，將會放置一個防水的袋子，用特殊的黏膠固定在身體上以接收尿液，尿袋就如膀胱，用來儲存尿液，需要經常清理。

使用人造尿道口 (urostomy) 並不會妨礙你過著正常的生活。不過，可能影響你對自己在性和生殖能力方面的感覺。

(2) 膀胱重建手術

有些人可以採用另一個儲存尿液的方法，就是借用一段小腸來製造一個全新的膀胱。醫生會切下一節你的小腸，將它改裝成球狀的袋子，縫合於尿道的頂端，成為新的膀胱。輸尿管則縫合於新膀胱內，以便尿液直接從腎臟注入膀胱。這樣，你可以如常使用尿道排尿，無需使用尿袋子。

只要你伸縮腹部肌肉，就可排除新膀胱內的尿液。但要記著何時需要排尿。因為通知你膀胱已滿的神經已失去功能。有時甚至會導致輕微的失禁。這情況在入睡時較易發生，需要注意。

在手術後，男性通常會不舉，女性在性交時的感覺與前不同。膀胱重建手術不一定適合每一個人。醫生會告訴你是否可能。雖然多數的人能夠重新學習如何小便，但是有些人覺得困難。

(3) 尿導管手術(Continent urinary diversion)

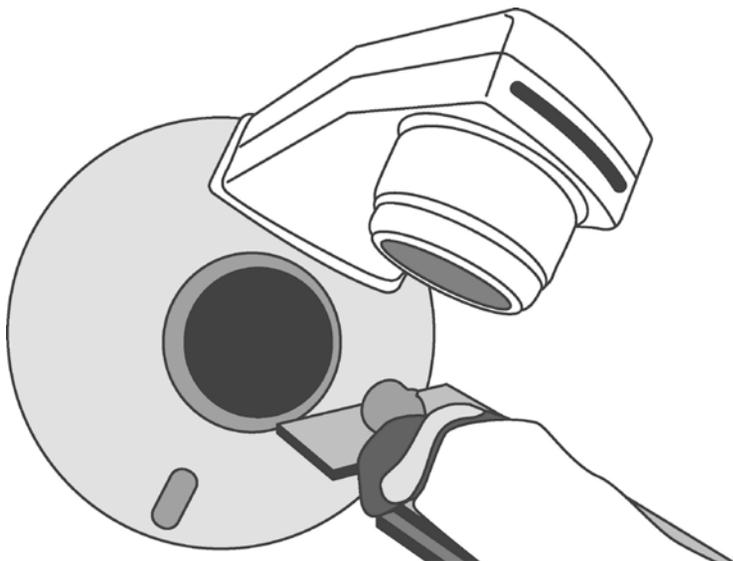
手術時，可以用一段自己的腸子，在腹部做一個尿袋承裝尿液。連接尿袋的一條小塑膠導管可以穿過造口將尿液排出，一天可排尿四至五次。

在開始時，動手排尿和照顧造口讓人氣餒，但一段時間後就習慣成自然。這個手術最大的優點就是身體不必掛著一個尿袋。

(4) 直腸尿道管(Uro-rectal conduit)

另外一個可能性就是將尿液轉向至直腸。所以糞便與尿液都從直腸排出。如果這個手術可行，就不需要尿袋或用導管排尿。

放射療法(radiotherapy)



放射療法醫治癌症的方法是利用高能量輻射線殺死癌細胞，但在過程中盡量不損及正常的細胞。

外科手術之前和之後都可以使用放射療法，以治療骨盤處手術可能未能切除的癌細胞。也有醫生選擇用放射療法代替手術，待日後癌症有復發跡象時才動手術。醫生會與你商量上述各種選擇。

放射治療經常替代外科手術，或者癌症復發時的治療方法。使用放療表示膀胱不需要切除，但是每三個月需要作膀胱鏡檢查，以確定癌症沒有復返。

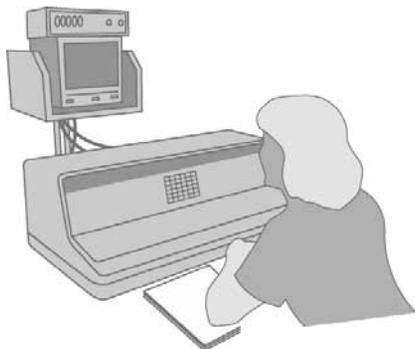
(一) 體外放射療法 (External radiotherapy)

治療在醫院的放射治療部進行。療程通常由週一到週五，每日一次。周末休息。治療時間的長短、次數，視乎癌的種類和大小。通常四至七個星期。每次十至十五分鐘。醫生會與您商量治療的方法和副作用。

為治療做計畫

為了確保放射療法有最大的功效，事前必須妥善計畫。你可能需要為此到醫院數次。

最初幾次去醫院放射治療部接受治療時，醫護人員會請你平臥在一部名為模擬器 (simulator) 大型儀器下，由儀器拍攝患部的X光片。有時候也會用CT掃描器進行這項工作。接受放射治療前，計畫周詳極其重要。你可能要去見放射治療師 (radiotherapist) 數次，才會獲得滿



意的結果。

醫護人員會在你的皮膚上紋上小小的記號，以便在治療過程中，讓輻射線對準需要治療的部位。當整個療程結束後，記號可以用雷射除去。治療開始前，醫護人員會告訴你，如何料理治療部位的皮膚。

每次進行放射治療之前，放射治療師會請你在診察台 (couch) 上準確的部位躺好，並確保你覺得舒適。整個治療只需要幾分鐘，你需要靜止不動。在治療進行時，房間裡只有你一個人，但是你可以與在隔壁房間觀察你的放射治療師談話。

當治療進行時，放射治療師透過螢光幕密切注視放療的進行。

暫時性的副作用

放射療法可能產生的副作用包括：

- 肛門四周疼痛
- 刺激大腸蠕動，導致腹瀉
- 膀胱發炎造成頻尿和小便刺痛
- 陰道縮小造成行房困難或不適
- 可能造成男性不舉
- 疲倦
- 接受放療部位的皮膚會疼痛
- 接受放療部位的毛髮會脫落



所有上述的副作用，都能夠用藥物紓緩。在療程結束後，上述副作用會逐漸消失。若副作用持續，一定要告訴醫生。

放射治療會令人感到疲累，應盡量多休息。如果為了接受治療，每天都得長途跋涉，就更需要休息。

體外放射療法不會令你帶有輻射。整個療程從開始到結束，你都可以與其他人，包括子女接觸，絕對安全。

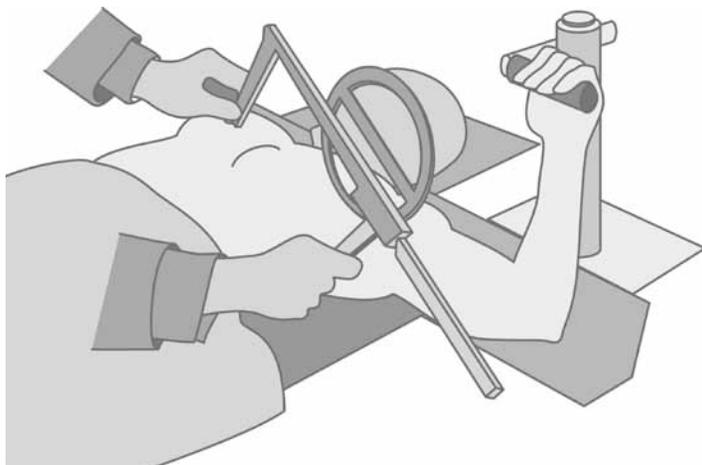
長期副作用

對一小部份的人來說，放療對大腸和膀胱可能造成永久性的影響。如果這個現象發生，大腸會增加蠕動，腹瀉會持續，或者你會有頻尿的現象。大腸和膀胱內的血管在放療後可能變得更脆弱，造成大小便時帶血。這個現象可能在放療數月或數年後才發生，須要儘快告訴醫生，進行檢查和治療。

對骨盆的放療也可能對性生活或生育造成長期的影響。

(二) 體內放射療法(Internal radiotherapy)

這種療法需要進行全身麻醉，把放射性物質放進膀胱裡。在接著的幾天內，這種物質在膀胱裡釋出大量放射性治療物，直接照射腫瘤，而不是在較長的時間內，從體外施加小劑量的放射性治療物。



接受體內放射療法時，需要在醫院的單人房住數天，直至醫生移走你體內的放射性治療物為止。期間內，摯親友好來探望時，作短暫停留不會有問題。但是，接受體內放射治療時，兒童和孕婦不得來探望。原因是避免放射性物質釋出，哪怕只有極小量的輻射，都可能對他們造成影響。負責照顧你的醫護人員每次進入你的病房，也都只能停留片刻。因為他們可能同時照顧幾個接受體內放射治療的病人，必須盡量減少接觸輻射。

由於這些預防措施和探病限制，你可能會感到孤單寂寞。但只不過是在放射性物質留在體內那幾天需要獨處一室而已。了解這點會很有用。只要移走了放射性物質，你立即就能恢復正常生活。

化學療法

如何給予？

抗癌藥可以直接放進膀胱裡，或者利用靜脈注射治療。

切除膀胱裡蘑菇狀的腫瘤後，可以經尿道把抗癌藥直接放進膀胱，以減少腫瘤復發的機會。在膀胱裡使用化學治療物很少產生副作用，因為藥物進入血液的劑量很少，不致對身體造成影響。

有時候，醫生為你進行放射治療或外科手術之前，會建議先做一個短療程的靜脈化學治療，目的是為了減少癌細胞復發的可能性。

何時給予？

化學療法利用抗癌 (cytotoxic) 藥物殺死癌細胞。

對那些癌症已經侵入膀胱肌肉，或擴散到身體其他部位的患者來說，就需要採用靜脈注射的化療。化學藥物從血管流入全身，隨著血液循

環，到達全身任何有癌細胞的地方，擾亂癌細胞的繁殖。

化學療法需要分數天進行，注射不同種類的藥物。然後每隔幾個星期重複療程。整個過程需時數個月。

靜脈注射的化療可以在手術前或放射治療前給予，主要的目的是為縮小癌腫的體積，使得治療更有效。如果癌症復發的風險很高，或者癌細胞已經擴散到身體其他的部分，化療也可以在手術後給予。

副作用

在靜脈注射的療程中，當抗癌藥對癌細胞起作用時，也會暫時降低血液裡正常細胞的數目。血液細胞減少會使你容易發炎及感到疲倦。在治療期間如果你發燒或覺得不舒服，請儘快告訴醫生。在化療過程中，醫生會定期為你驗血。有需要的話，也會給你抗生素或輸血以對抗炎症。

靜脈注射其他可能的副作用包括：

- 疲倦
- 嘔心、嘔吐
- 腹瀉
- 脫髮
- 聽力減弱
- 口腔疼痛，輕微潰爛
- 沒有胃口
- 手腳刺痛或麻木

化療過程中的副作用，有時的確令人難以忍受，但是都有藥物或方法減輕症狀。要記住，多數的副作用只是暫時性的，療程結束後就會消



失。當症狀發生時，請告訴醫務人員。

本會出版的小冊子《化學治療》、《毛髮脫落》、《癌症與飲食》對於這方面有詳細的介紹，歡迎來電 3656 0800 索取。

並非所有抗癌藥都會引起同樣的副作用。醫生會告訴你，你接受的治療可能有哪些副作用。對不同的人化療的作用也不盡相同。接受治療的過程中，有些人能夠過正常的生活，也有些人感到疲倦，不得不放慢生活的腳步。宜量力而為，順其自然，不要過量。

如果不想做化療？

如果癌細胞在治療後復發，擴散到膀胱外，主要的治療方法是化學治療。在這種情況下的化療，是為了紓緩症狀，控制癌細胞不再惡化，維持病人的生活品質。

許多人對化療的副作用充滿恐懼感。現代化療藥物在降低副作用方面

已經有很多改進。不少人發現副作用沒有他們想像的可怕。

雖然如此，化療仍然是重藥，許多人覺得能避則避。當醫生建議化療的時候，有些人會問：「如果不接受化療，後果如何？」

當癌細胞轉移到身體的其他部分，化療主要的作用在於減緩癌細胞的生長，縮小腫瘤，改善病徵，以及維持生活品質和延長生命。遺憾的是，在這種情況下，能夠治癒的人只有一小部份。因此決定是否接受治療是個兩難的決定。

對化療反應良好的病人，癌細胞會縮小或受到控制，難以忍受的症狀減少，生活的品質得到改善，甚至稍微延長生命的期限。也有一些人，化療對他們沒有任何幫助，反而因副作用受苦。一般來說，病人的情況如果不算太差，他們得到化療幫助的可能性會增高，副作用的可能性降低。

除了化療的侷限以外，有些人也發現化療讓他們感覺舒服些，同時稍微延緩他們的生命。如果醫生建議你採用化療，你可以就你特殊的情況，請醫生分析化療的優缺點。

如果你決定不用化療，也有其他的治療方法來控制你的症狀，醫生會與你商量。



使用人造尿道口(Urostomy)

只有少數膀胱癌患者需要作全面切除手術。使用人造尿道口 (urostomy)，對多數的人來說，剛開始的時候都非常不適應和沮喪。學會怎樣照料人造尿道口，需要時間和耐性，沒有人期望你立即就可適應。正像任何新事物，熟能生巧。

日常生活

多數有人造尿道口的人都過著正常的生活。不少人重返工作崗位，從事自己喜愛的活動，包括游泳。

大多數醫院都有受過特殊訓練的「人造口護理護士」，指導你如何使用人造口，協助你應付各種有關的問題。

你或許也希望與過來人談談切身的經驗和感受。癌協中心可以安排義工上門探訪，與你談些個人的問題。由於這些建議均出於親身經歷，這些過來人的經驗尤顯珍貴。

造口

接受手術前，醫生和護士會詳細的計劃人造口的位置，使你無論是坐、是站還是走動，腹部的尿袋都不會移位。人造口通常開在肚臍眼的右方。但在具體計劃位置時，還要考慮許多的因素。

腹部的皺紋、疤痕、皮下重要的骨骼都需要避開，否則日後可能會造成洩漏的問題。有時候，可以按照患者特殊的需要，度身訂做人造口，例如，喜歡打高爾夫球的患者可能希望把袋子固定在身體的左側，以免妨礙他打球。

手術後的幾天，護士會代你照顧人造口，清理袋子，在有需要時清理和更換尿袋。初期，袋子會有點漲滿，可能要過好幾個星期，才能回復正常的大小。出口在開始時，可能會分泌出黏液（mucus，一種較濃的白色物質）。黏液的數量會日漸減少，但分泌不會完全停止。

你逐漸康復後，護士就會指導你如何清理和更換尿袋。此時請一位摯親好友與你一起學習使用，以便回家後，在必要時可以幫忙。市面上有好幾種不同的尿袋和儀器，護士會教導你如何選購最適合自己的一種。更換尿袋時，必須給自己足夠的時間，保護個人的私隱，在不受他人打擾的情況下，按照自己的步伐進行。

外觀

人造尿道口用具的設計大都是扁平的，在衣服下難以察覺。但人造尿道口的大小和位置，會影響尿袋在衣服下會否被他人發覺。

衣服的款式當然也很重要，但一些有人造尿道口的年青人，就算穿著緊窄的牛仔褲，別人也看不出佩戴著尿袋。雖然你會很在意自己的人造尿道口，但只要不告訴別人，很少人會注意到。

尿袋的供應

出院之前，護士會給你足夠的尿袋以供更換。回到家後，所有這些必需品可以在藥店或從供應商買到，但最好是預先訂購。詳情請電香港人造口協會，電話2834 6096。

支援

出院後，你仍然可致電護士詢問。香港人造口協會也樂意安排義工，上門探訪協助。



手術會改變我的性生活嗎？

談論性問題

除了心理上要作調適外，切除膀胱還可能造成身體的改變，令你的性生活產生問題。骨盆內的神經如果在手術中遭到破壞（醫生作手術時會小心不損壞神經，但有時難以避免），就會令男性難以勃起。女性性交時也可能感覺不適或不同。

如果男性勃起有困難，有幾種方式可以補救。包括服用藥片或藥物注射。請詢問醫生。

不論年紀，多數的的男性會迴避談論性問題。醫生大都了解病人的心態，即使他們不能幫助你，也可為你轉介性方面的專業醫生或治療師。這些專家對於應付不舉，可以給你實質性的建議和情緒上的支持。

如果你有任何問題，可以向醫護人員請教，說出你的恐懼和顧慮是解決問題的第一步。

請緊記，這些醫生每天處理不同的性問題，習慣於討論這些個人的難題，所以在談論時，你不需要感到難堪。

女性接受手術時，雖然醫生會盡量保持陰道完整，但有時縮短或縮窄陰道，才能切除膀胱。這會造成行



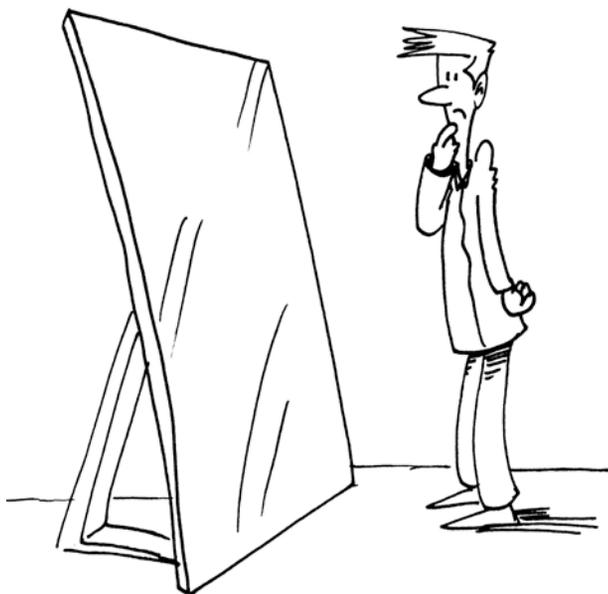
房的困難。克服困難最好的方法是定期進行溫和的性交。這會幫助陰道伸展和柔軟，使得性交容易和有快感。

如果你沒有固定的性伴侶，可以使用陰道的擴張器，醫生或護士會告訴你如何使用。

如果因為癌細胞的擴散而需要切割子宮，可能讓女性覺得失去了自己的性徵。如前述，與醫生談論你的困擾，有助於宣洩你的憂慮和恐懼。如有需要，醫生會轉介性問題專家或輔導人員，為你提供意見和支持。

使用人造尿道口可能使你擔心如何適應體形上的轉變，以及對自己身體的觀感。這是正常的反應。長期以來，我們對自己的身體，已形成特定的形象。要加上人造尿道口，令自己的形象永久的改變，確實很難接受。

你會關心手術對自己人際關係和生活方式的影響，也會擔心與伴侶進行性行為，或開始新關係時，會遭到拒絕。不少人發覺，當他們鼓起勇氣，向伴侶談及自己的恐懼後，心情就輕鬆下來。表白感覺有助你明白自己的恐懼，也讓其他人有機會了解你



的感受。有些恐懼是不必要的，因為親密的關係是建築於愛和信任上的。如果你一開始就以開放誠實的態度表明自己的疑慮，相信你的伴侶是會了解和支持的。

在求醫的時候，如果能與你的伴侶同去，將彼此的擔心和恐懼都說出來，會更有幫助。

性生活是安全的

其中一種常見的恐懼，是擔心癌細胞會透過性行為傳播給自己的伴侶，這是不正確的。癌症並非傳染病。只要你覺得可以應付，性行為是絕對安全的。

跟進措施 (Follow-up)

完成療程後，醫生會請你定期回醫院作膀胱鏡和X光檢查。如果你切除了部分的膀胱或做了放射治療，則需要每三個月到六個月定期作膀胱鏡檢查和照X光，這通常要持續好幾年。

期間內，一旦發現自己有問題或者注意到新的症狀，必須儘快通知醫生。





研究工作－臨床試驗

新療法的研究，需要經過幾個不同的階段。首先是在實驗室的試管內反覆實驗，了解癌細胞對其反應。第一階段試驗的結果，如果顯示對癌細胞有效果，再做臨床實驗，使用在病人身上。

第一階段的實驗，其目標為：

- 尋找安全的藥量
- 了解治療可能產生的副作用
- 確認可能治療的癌症

研究的結果如果確定新療法安全又有效，第二和第三階段的實驗就會跟進，其目標是為回答以下的問題：

- 新療法是否比現存的標準療法更有效？
- 新療法是否比現存的標準療法有更多的優點？
- 新療法是否比現存的標準療法有較少的副作用？

臨床實驗的成熟，需要多年的時間發展、研究和試驗。

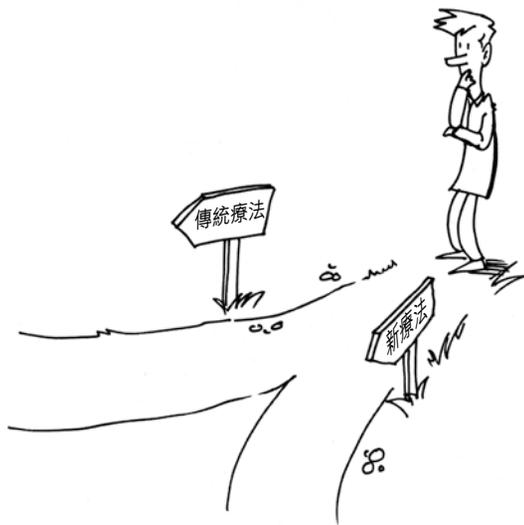
你可能被邀請參加臨床實驗。參加這個實驗有很多好處。對了解癌症及治療的發展會有幫助。在實驗進行期間以及之後，你的狀況都會受到仔細的觀察。你需要緊記的是：有些臨床實驗在開始時讓人充滿樂觀的盼望，但是在後來發現不及目前最好的標準療法，或者其副作用大於優點。

你的醫生可能要求你同意保存一些腫瘤或血液的樣本，以作為實驗的

一部分，目的是希望找出癌症的原因。

醫生希望你參加臨床試驗（或稱研究）的原因是：除了進行科學性地試驗，醫生無從得知哪種療法對患者最有利。

但是，醫生必須在你了解整個事件並且同意後，才能夠為你進行臨床試驗。所謂了解，也就是你知道這項試驗是怎樣一回事？為甚麼要進行？又為甚麼偏偏選中你？以及與你討論過治療的細節。



即使你同意接受試驗，在治療的過程中，萬一改變主意，仍然可以隨時退出。你的決定不會影響到醫生對你的看法。無論是一開始就不參加試驗或者是中途退出，醫生都會用最好的標準療法給你作治療。

如果你接受試驗，應緊記無論哪種療法，在進行臨床試驗之前，都已經過仔細的探討。你接受試驗，也是為了促進醫學、造福後人，盡一己之力。

向醫生提問

在會見醫生的時候，親友陪同應診會有幫助。如果你的心情混亂，親友可以帶你向醫生提出疑問，並寫下診治意見。也有人認為將醫生的談話錄音很有幫助。錄音前，請先得到醫生的同意。以下是一些參考提問：

1. 我的膀胱癌在膀胱壁的表面還是已經侵入膀胱肌肉？
2. 我的膀胱癌現在什麼階段？
3. 如果癌仍在膀胱壁的表面，需要在膀胱內放置抗癌的化學藥物嗎？如果是，需要放入哪種化學藥物？放多久？我需要經常做膀胱鏡切除嗎？
4. 我需要做膀胱切除手術嗎？是部分切除？還是整個膀胱切除？
5. 如果需要動手術，手術後是否需要做膀胱重建手術？



6. 在膀胱切除後，如何控制我的小便？
7. 膀胱切除後，我的性生活會改變嗎？
8. 手術前後，我需要接受化療嗎？為什麼？
9. 如果不接受治療會有怎樣的後果？
10. 治癒的可能性有多高？
11. 治療需要多長的時間？會否影響我的日常生活？
12. 治療會需要花多少錢？



你的感受

大部份人獲知自己患上膀胱癌時，都會感到徬徨和不知所措，心情混亂及情緒起伏不定。你不一定會經歷下列所有的感覺，感覺也不一定跟下列的次序相同。然而，這並不表示你應付不了癌症。情緒的反應因人而易。情緒也沒有對錯，面對不同階段的情緒是患者適應病症過程的一部份。伴侶、家人和朋友也經常會有類似的感受，在適應期間與你一樣，需要不斷的支持和指引。

震驚和不相信

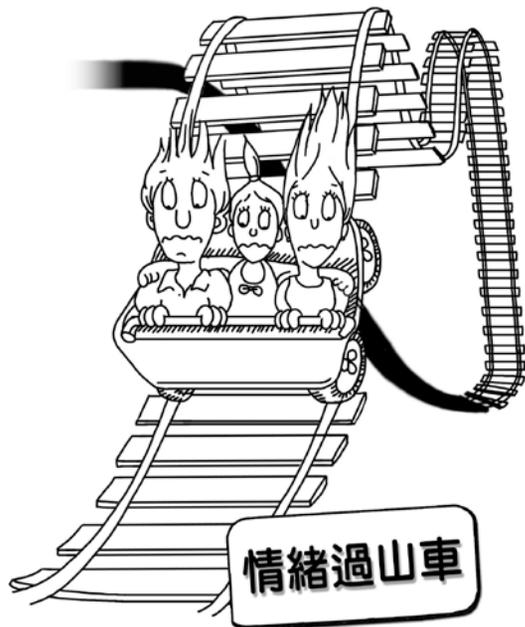
「我不相信!」 「這不可能是真的!」

在診斷出膀胱癌後，你往往會有這些即時反應：變得麻木、呆滯，無法相信所發生的事實。震驚後最常見的反應是難於吸收醫生所提供的資料，因而不斷提出相同的問題，讓對方一再重複告訴你相同的資料。由於這種不肯相信自己患病的感覺，使患者很難與家人朋友談論自己的病症，也有些人則會強烈地渴望與周圍的人討論自己的病症，這也許是幫助他們去接受癌症的方法之一。

恐懼和不安

「我會不會死?」 「會不會痛?」 「會不會復發?」

「癌症」，一個可怕的名詞，圍繞著恐怖和誤會。幾乎所有剛剛獲知患上癌症的病人，最大的憂慮就是：「我會不會死?」事實上，現在許多癌症都可治癒，膀胱癌治癒的機會尤其大；即使不能完全治好，現代的療法通常可以控制病況多年，不少的病人可以過著正常的生活。



「會不會很痛？」「我受得了嗎？」也是常見的恐懼。其實，很多癌症患者未感到任何痛楚。對於需要承受痛楚的患者來說，現在有不少新藥，可以有效減輕或消除痛楚。

不少患者擔心治療是否有效，自己能否應付治療所產生的副作用。如有困擾，應與醫生詳細討論。將你要問的問題列一份個清單。如果不明白，毋須害怕，請醫生重覆回答或解釋。

你可以由好友或親人陪同應診。如你的心情混亂，好友或親人可以記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。有些人害怕進醫院，尤其是從未進過醫院的人。與醫生談論這些恐懼，他的回答及所提供的資料可以使你安心。

患者有時會覺得醫生未能完全回答他的問題，或認為醫生的答案含糊，不願斷定你的癌症是否已經根除。這是因為醫生從經驗中知道某一種療法可使多少患者獲益，但是無法預知個別患者的未來，所以不能保證你的癌症是否完全根治；但是對這種不明朗的前景，患者往往會非常困擾。

對未來的不確定，會造成很大的精神壓力。恐懼和幻想往往較現實情況更可怕。所以，對疾病的認識越多，越能幫助你安心。與家人朋友談論感受也可以減輕你不必要的憂慮和疑惑。

否認

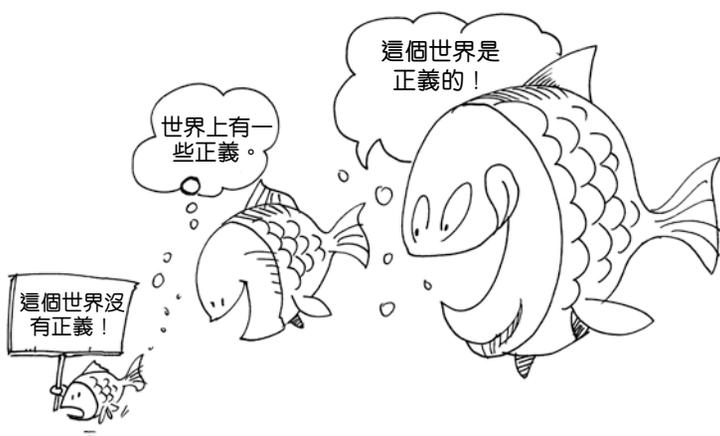
「我沒事！」 「我沒有生癌！」

有些人不願意談論自己的疾病，也不願意接觸有關癌症的任何資訊，這是他們面對癌症的方法。如果你有這樣的想法，只須用堅定的語氣告訴周圍的人，你不準備談自己的疾病，起碼暫時不想談論。

有的時候，反而是你的家人、朋友不大願意談及你的疾病。他們表面上忽視你得了癌病的事實，盡量少談你的憂慮病徵，或者試圖轉變話題，認為這樣會減少你的焦躁，有時反而使你覺得自己是在孤軍奮戰。如果親友的態度使你難受，可以告訴他們你的感受。讓他們知道你了解自己的病情，並要求他們的支持和幫助。

憤怒

「為何偏偏選中我？」 「為什麼要在現在發生？」



憤怒可以掩飾恐懼或悲傷的情緒。你可能把一切不滿發洩到親人、好友甚至照顧你的醫生或護士的身上。有宗教信仰的人，也可能對上帝感到憤怒。

患者對疾病感到痛苦是可以理解的，所以你不必對憤怒的想法或者不穩定的情緒感到內疚。親人或朋友未必了解你的憤怒不是針對他們，而是針對你的病。

當你的怒意消退時，在適當的時間，可以向他們解釋。如果你感到難於啟齒，可請他們閱讀本小冊子。與家人的相處困難，也可以向心理輔導員或癌症團體求助，癌協熱線的電話是3656 0800。

埋怨與內疚

「如果我沒.....，就不會生癌。」

有些人將患病的原因歸咎於自己或其他的人，嘗試為疾病找出藉口。對他們來說，找出患病的原因，心理上會好過一些。事實上，連醫生也不知道癌症確實的起因，所以毋須自責。

怨恨

「又不是你得膀胱癌，你怎麼知道其中的痛苦？」

怨恨和煩躁是可以理解的，在患病及治療期間，由於不同的理由，這種情緒可能常常湧現。親人也可能抱怨你的病打亂了他們的生活秩序。如果能夠坦誠的討論自己的感受，通常對每個人都有幫助，將怨恨的情緒壓抑在心底，反而會令人憤怒和內疚。

退縮和自我孤立

「別理我！」

在患病期間，有時候患者需要一段時間獨處，以便整理自己的思維和情緒。但是對那些渴望分擔的家人或朋友來說，此舉可能令人難堪。如果你能告訴他們，雖然你現在不想提自己的病情，但只要你一旦準備好，便會與他們談論，這樣可以使他們安心。

有時候，情緒抑鬱也可能使人不願意說話。若是這樣，可請醫生開一些抗抑鬱的藥品，或者請醫生轉介其他輔導癌症情緒的專科醫生。



學習如何應付

癌症治療後，需要一段很長的時間去面對情緒問題。你不但需要接受患癌的事實，還要應付癌症治療對身體帶來的副作用。

膀胱癌的治療雖然導致很多令人不快的副作用，但很多患者在治療期間仍然過著正常的生活。顯然，你須請假進行治療，也需要在治療後休養。只需按照自己的步調生活，盡量多休息。

即使對自己的疾病感覺到應付不來，也無需感到挫敗。與他人分擔你的感受，使他們更容易伸出援手。

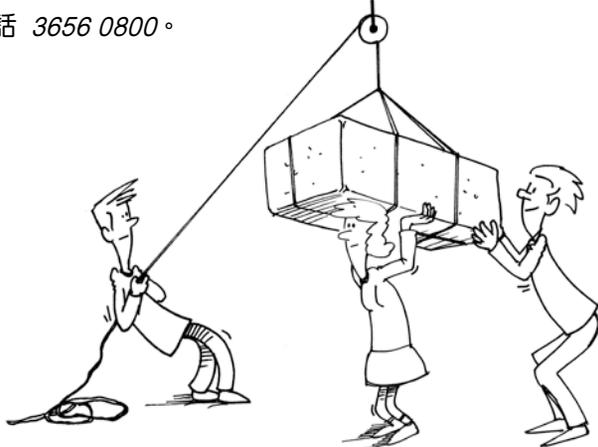
親友可以做些什麼？

有些人覺得與家人談論癌症或分擔情感是一件非常困難的事。不少親人的第一個反應是不要告訴患者得了癌症，他們擔心病人不能接受這個消息。如果決定不告訴患者，家人就要隱藏事實和資訊。在家中保守這些秘密並不容易，同時也會孤立病人，使得患者更加害怕，也令家人的關係變得緊張。其實，即使沒有人告訴患者病情的真相，不少患者也會懷疑猜想。

不論你是患者本人還是患者的摯友親朋，均應多接觸親友中人生態度積極的人，他們必定比態度沮喪悲觀的人對你的幫助更大。

伴侶、家人和朋友仔細聆聽患者的感受，對病人來說會有很大的幫助，不要急不可待的與患者談論病徵。當患者願意談論他的病況時，仔細的聆聽已足夠。

香港癌症基金會出版了一本小冊子《與癌症病人交談》，是專為患者的家人朋友而寫，內容涉及與人傾談癌症時所遇到的困難。你可以向癌協索取，電話 3656 0800。





與子女溝通

與子女談論自己的病情並不容易。向子女透露多少，視乎他們的年齡和成熟度而定。對年紀較小的孩子只需要簡單解釋，為什麼他們的親人或朋友需要進醫院已足夠。年紀稍長的兒女，可用好細胞和壞細胞的故事解說。

不論是什麼年齡的孩子，都需要不斷的告訴他們癌症不是因為他們引起的，讓他們安心。不論他們是否流露出來，子女常常會自責，並在長時間內感到內疚。十歲以上的子女多數能夠明白較為複雜的解釋。

青春期的子女在應付這些情況時會感到特別困難，因為他們正在開始脫離家庭，剛剛才獲得部分獨立及自由，此時會感到被迫回到家庭。

開放與誠實的態度是與兒女溝通最佳的方法。細心聆聽他們的恐懼，也要留心他們在行為上是否有轉變，因為這可能是表達他們內心感受的一種方式。

與子女談話時，最初只需透露一點資料，然後逐步把病症的詳情說出。即使是幼童也能夠感覺家裡有事發生，所以不要把他們蒙在鼓裡，隱瞞只會使他們更加猜疑不安。



你可以做些什麼？

剛證實患上癌症時，許多人有無助的感覺，認為只能把一切交託給醫生和醫院。但是事實並非如此，這段時間，你和你的家人可以做的事很多。

了解你的病

你和家人對癌症和治療方法了解越多，就越容易應付癌症，起碼你知道這個「對手」的情況。

醫療資訊如果正確可靠，可以避免不必要的驚慌。最可靠的資料應來自你的主治醫生。如前文所述，可在應診前列出問題清單，或由朋友、親人陪同應診，以便提出患者希望知道而容易忘記的問題。至於其他的資料，請參閱本冊子結尾部分。



實用和正確的工作

接受治療後，有些患者無法做一些以往認為理所當然的工作。當你的身體逐漸好轉，可以先訂立一些簡單的目標，慢慢地重建信心。

有人提出「與疾病搏鬥」的想法，這是一種健康積極的心態。其中一個簡單可行的方案是，為自己設計一套健康均衡的飲食。另一個可行的方案是在家中聆聽CD，學習一些鬆弛自己的方法。這些資料可向癌協中心查詢。

很多人覺得定時做運動很有幫助。運動的方式和次數，要視乎你的身體情況而定。可定下實際的目標，按步就班而行。

如果對改變飲食或運動沒有興趣，你可以做一些自己喜歡做的事。有些人喜歡維持原來的作息規律。也有人願意去渡假，或投入於自己的嗜好。



誰可以幫忙？

香港癌症基金會的互助網絡

在香港六個主要的公立醫院內，我們都設有**癌症病人資源中心**。在社區中我們也設立了兩個服務中心，為癌症病人及家屬提供免費的資訊和諮詢服務。聯絡電話請見附錄。

● 癌症病人資源中心

在醫院接受診斷後，**癌症病人資源中心** 往往是癌症病人第一個得到支援與資訊的地方。這些中心提供認識癌症、應付癌症的小冊子，並在情緒上支援病人和家屬。

● 癌協服務中心

我們在社區中的兩所 **癌協服務中心**，提供了病人出院後的需要。座落在中環和黃大仙的服務中心，從全方位關注的角度，設計邁向康復的活動，同時著重個人的需要。

黃大仙癌協中心

黃大仙癌協 將十五個癌症支援團體組織起來，成立互助網絡，為癌症病人和家屬提供最好的服務。除了彼此支援，組織各種活動及學習班以外，一些癌症的康復者擔任義工，到醫院探望癌症病人，以過來人的身分給予他們安慰。

中環癌協中心

寧靜祥和的**中環癌協** 成為癌症病人和家屬在中區的心靈綠洲。該中心著重於個人化的支援服務，有一對一的諮詢，幫助病人紓緩情緒，釋放壓力。中心所有的服務都是免費的，歡迎隨時到訪。

癌協中心 的專業團隊包括社工，腫瘤及紓緩科的護士，心理輔導

員，提供支援、資訊和特殊的需要。中心提供家庭或個人的諮詢和傾談，幫助癌症病人及家屬，透過不同的技巧面對治療過程中的種種情緒波動。其中包括學習放鬆，以減輕身體和精神的壓力。中心內也提供豐富的圖書和復健器材。

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

許多癌症病人內心孤獨寂寞，有苦不知向誰訴，也不知道如何訴說。其中一個解決方法就是聯絡一些癌症病人自助組織。病人自助組織是由一群患得癌症的人，或癌症病人的家屬所組成的。在自助組織中，談論「癌症」這個詞匯不是一個禁忌。在那裡，談論自己患癌的經歷，內心的恐懼、憂慮和希望，可以得到共鳴。

參加這些病人自助組織，可以認識一些和你有類似遭遇的人，不但可以減輕孤獨的感覺，更可能讓你有重新掌握自己生命的感受。

親友們也會發覺這是一個能夠暢所欲言的地方，大家能夠坦誠的交流彼此的感受。

● 24小時熱線電話

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。熱線電話為 3656 0800。

索取其它癌症的資料，請電癌協中心 (電話3656 0800)。

歡迎瀏覽我們的網頁：cancer-fund.org

本小冊子由香港癌症基金會出版 2015

所用資料取材自 Understanding Cancer of the Bladder by BACUP

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

