

認識癌症

Understanding : Ovarian Cancer

卵巢癌



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：3656 0800 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 3000 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
什麼是癌？	4
卵巢	5
什麼是卵巢癌	7
卵巢癌的分類	7
什麼引致卵巢癌	7
有患癌歷史的家族	8
卵巢癌的症狀	8
卵巢癌在香港有多普遍？	9
診斷	10
身體檢查	10
驗血	11
X光片和超音波	11
卵巢癌的四個階段	12
預測治療成效	13
醫療隊伍	13
治療	15
外科手術	15
化學治療	16
放射治療	20
紓緩治療	20
輔助治療	20
應付癌症治療的副作用	23
選擇治療方法	27
與醫生/其他的人交談	27
第二個專業意見	28
向醫生提問	30
你的感受	32
親友可以做什麼？	38
與子女溝通	39
你可以做些什麼？	40
誰可以幫忙？	43



前言

本小冊子的編寫是為幫助你對卵巢癌有更深的認識，希望能為你解答一些有關卵巢癌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。

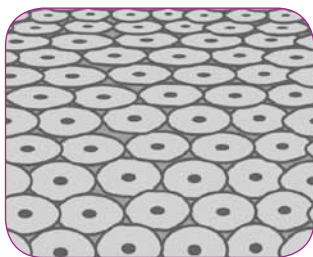
讀完本小冊子之後，如對你認識卵巢癌有幫助，請轉交你的親友參閱，他們或許也想取得這方面的資料，以幫助你解決所面對的困難。香港癌症基金會備有一系列的刊物，可供參考。本冊子的結尾部分，列出了香港癌症基金會的其他出版刊物及一些有用的資料和地址。



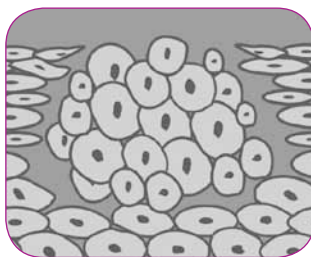
甚麼是癌？

我們身體的器官和組織是由千千万萬肉眼看不見的細胞所組成的。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。

細胞正常的時候，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」。腫瘤分良性和惡性兩種。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。

惡性腫瘤裡面含有癌細胞，具有自原有部位擴散的能力，若不加以治療，它除了會進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) 的腫瘤。

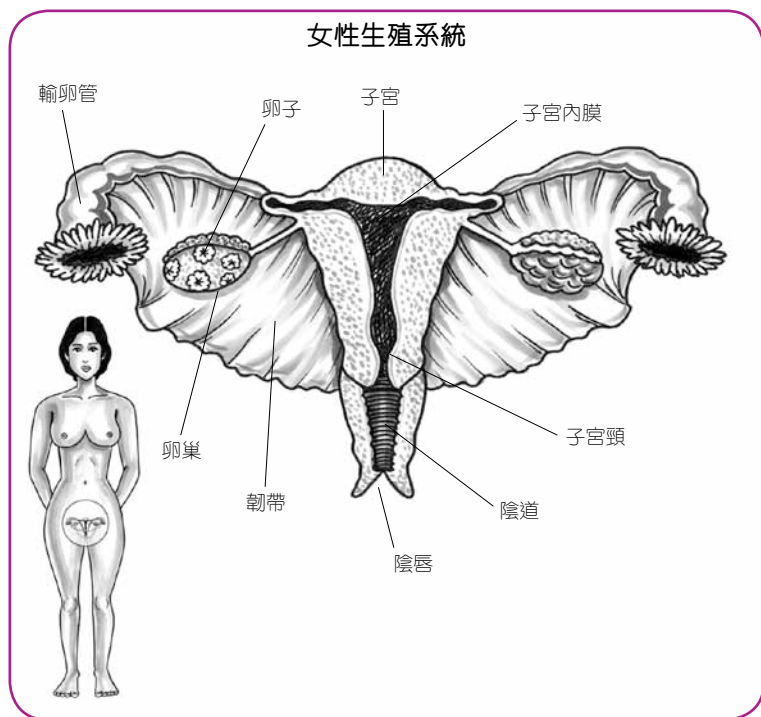
癌的成因不只一個。治療方法亦不只一種。癌症有超過二百種不同的類別，每種有其獨特的治療方法。



卵巢

婦女的一對卵巢位於下腹的盆腔 (pelvic cavity) 內，分別在子宮 (uterus) 的左方和右方，很接近一對輸卵管 (Fallopian tube) 的一端。每個大約長3厘米、厚1厘米，形狀像杏仁，是屬於生殖系統的一部份。

卵巢表面的細胞稱為上皮層 (epithelium)。上皮層之下是生殖細胞 (germ cell)，生殖細胞成熟後稱為卵子。



生育年齡的婦女每個月由其中一個卵巢釋出一個成熟的卵子，稱為排卵 (ovulation)。卵子沿著輸卵管進入子宮。卵子如果在排卵期內遇不到精子，無法成孕，就會隨著每月的經血 (menstruation) 排出子宮。

卵巢裡的性索間質細胞 (sex-cord stromal cell) 會釋出兩種女性激素：雌激素 (oestrogen) 和孕酮 (progesterone)。

婦女隨著年事漸長，卵巢釋出的雌激素和孕酮會下降，排出的卵子也會減少，月經周期逐漸變得不準確，最後絕經。一般婦女在45歲到55歲之間絕經，稱為更年期 (menopause)。絕經後就不可能再生育。



甚麼是卵巢癌？

卵巢癌也就是卵巢的惡性腫瘤。

卵巢癌的分類

- 上皮性卵巢癌 (Epithelial ovarian cancer)

癌細胞出現於卵巢表面的上皮層，百分之九十的卵巢癌都屬於這類。

- 生殖細胞卵巢癌 (Germ cell ovarian cancer)

生殖細胞卵巢癌也就是製造卵子的細胞發生癌變。通常只見於未滿30歲的婦女，在卵巢癌裡屬於少數。

- 性索間質癌 (sex-cord stromal cancer)

指製造女性激素的細胞出現癌變。雖然任何年齡的婦女都有可能患這種癌，但在現實中並不多見。

- 交界性腫瘤

有些腫瘤擴散或者復發的可能性很小，不屬於癌腫，我們稱為交界性腫瘤 (borderline tumour)。通常見於年紀較輕、更年期前的婦女。

什麼引致卵巢癌？

卵巢癌的成因至今不明，目前只知道下列婦女風險較高：

- 45歲以上
- 從未生育

- 不能生育
- 性早熟，又或者更年期來得晚

有患癌歷史的家族

約有5%-10%卵巢癌患者，家族裡可能有遺傳性的基因缺陷(faulty gene)，以致患癌的風險較高。在這類家庭中，父系如果有兩個或以上的女性患卵巢癌，患癌的可能性就會增加，母系亦然。

還有兩個遺傳因素可能增加卵巢癌的風險：

- 家族有遺傳性的乳癌或卵巢癌
- 家族有遺傳性非息肉結直腸癌（non-polyposis colorectal cancer，縮寫HNPCC）

卵巢癌的症狀

卵巢癌初期往往沒有症狀，很容易忽視。少數人有以下的症狀，但並不顯著：

- 腹部腫脹
- 腹部感到有壓力、不適甚至疼痛
- 腸胃(gastro-intestinal)不適，例如：胃灼熱、噁心、鼓脹
- 大便的習慣改變，有人便秘，也有人腹瀉
- 小便不正常，尿意頻繁，經常要上洗手間
- 感到疲倦，沒有胃口
- 有人體重下降，也有人增加，但原因不明
- 月經出現變化，又或者過了更年期後忽然出血
- 性行為時感到疼痛

但其他疾病也會有上述症狀。事實上，有這些症狀的婦女，其實大都沒有卵巢癌。因此，一旦發現上述症狀，宜盡早做詳細的檢查。

" 我的身體一向很好。但最近腹部覺得鼓脹，很不舒服，就像懷了七個月的身孕。我有點擔心，立刻去看醫生。 "

卵巢癌在香港有多普遍？

根據香港醫院管理局癌症資料統計中心，2012年有531人患上卵巢癌；死亡人數174人，在香港，僅次於子宮頸癌，在婦女十大癌症中，卵巢癌排名第六，死亡率則排名第七。



診斷

很多婦女發現自己有卵巢癌時，癌腫往往已存在了一段時間。而且有時候是因為切除子宮 (hysterectomy) 等其他的手術，才發現的。

一旦發現有上述的症狀，就要盡早做檢查，確定問題的來源。做檢查需要點耐性。特別是可能要做幾種不同的檢查，而且往往要在第一種檢查有了結果後，才能決定是否做下一種。等候檢驗報告時，不知道是否要再請假、以及為家裡的事作安排，難免會感到焦慮。

如果檢查後得知不排除有卵巢癌的可能性，通常會為你轉介熟悉婦科腫瘤的專科醫生 (gynaecological oncologist)，作進一步的診斷。專科醫生會為你做進一步的測試，再根據檢驗結果，與你商量治療的方法。

注意：

常見的子宮頸抹片檢查又稱帕氏試驗 (Pap test) 不能檢驗卵巢癌。

身體檢查

醫生會用手按你的腹部，看是否有硬塊或者隆起，並且檢驗你的陰道。

如果發現腹部積水，醫生會在你的腹部表面插入細針，醫學上稱為穿刺 (paracentesis)，抽取液體樣本進行化驗。

驗血

癌細胞釋出的蛋白質會流入血液，稱為癌腫指標 (cancer marker)。卵巢癌最常見的指標代號是CA125。

卵巢癌患者血液裡的CA125通常偏高。但子宮內膜異位 (endometriosis)、肌瘤 (fibroids) 等常見的婦科疾病也會增加CA125的濃度。

X光片和超聲波

- **腹部超聲診斷** (abdominal ultrasound)：醫護人員手持感測器 (transducer)，在病人的腹部移動。感測器發出聲波進入腹部後，將聲波轉化為影像，在屏幕上顯示身體內部的結構。這與醫生檢查孕婦腹中胎兒的情況同樣的方法。過程中沒有痛楚。
- **陰道超聲診斷** (Transvaginal ultrasound)：體外使用感測器有時候會看不清楚體內的細節。將感測器送入陰道可以直接顯示卵巢的影像。這個過程沒有痛楚，但涉及私隱，有些人有顧慮。對於有異物在陰道內，也有人會感到不自在。接受檢驗前，請與醫生詳談。當然也可以請女醫生來做。
- **CT掃描**：CT是computer tomography的縮寫，中文稱為電腦斷層掃描，可以顯示出體內的器官和其他構造，包括腫瘤的影像。通常在醫院或者放射專科的醫務所進行。為了獲得清晰的影像，接受掃描前，有一段時間不得進食，需飲用混入了顏料的液體。器官接觸到顏料後，在屏幕上呈現白色，可以清楚地照出異常的現象。接受掃描時，病人平躺在一個中空的大圓筒內的平台上。掃描器會自動在身體四周移動，收集數據。病人只須靜靜地躺著，不會不適或感到痛楚。

- **MRI**：MRI 是magnetic resonance imaging的縮寫，中文稱為磁力共振圖像。用強力的磁石接駁在電腦上，拍攝體內的影像。病人接受檢查時，與上述的CT掃描大致相同，躺在一個中空的金屬圓筒內的平台上，整個過程不會有不適的感覺。



- **X光**：醫生會為你拍攝胸部和腹部的X光片。甚至可能同時拍攝大腸，以確定問題不在大腸。這種檢驗稱為鋇灌腸 (barium enema)。通過直腸 (rectum)，將一種黏稠的白色液體送進大腸，然後拍攝X光片。過程中沒有痛楚，但體內的異物可能會令人感到不自在。

卵巢癌的四個階段

驗血和X光片可大致確定癌細胞擴散的程度 / 癌腫的分期 (staging)。

至於用甚麼方法治療卵巢癌，視乎癌腫是初期、中期還是末期。要確定卵巢癌的分期，需要在腹部切一個口，醫學上稱為開腹 (laparotomy)。

以下是常用的卵巢癌分期方法：

- **第一期** —— 在一個或者兩個卵巢發現癌細胞
- **第二期** —— 除了在一個或者兩個卵巢外，在盤腔 (pelvis) 組織也發現癌細胞
- **第三期** —— 除了在一個或者兩個卵巢、以及盤腔的組織發現癌細胞，癌細胞也擴散到腹腔內壁、小腸以至腹腔或骨盤的淋巴結
- **第四期** —— 癌細胞擴散到腹腔以外的組織，例如肝、胸或其他部位的淋巴結

預測治療成效 (prognosis)

上皮性卵巢癌 (第7頁) 治療的效果視乎癌腫屬於哪一期。第一期的療效通常很顯著。較後期的卵巢癌對於治療也有良好的反應，但事後容易復發。

生殖細胞癌和性索間質癌通常是可以治療的。交界性腫瘤更不論診斷得早還是晚，療效都很好，

卵巢癌治療的效果視乎類別和分期，難以一概而論。

你需要與婦產腫瘤科醫生預測卵巢癌治療的後果。每個人的身體和症狀都不一樣，你需要與一位了解你醫療歷史的醫生討論可能發展的方向，並選擇對你最適合的治療方式。

醫療隊伍

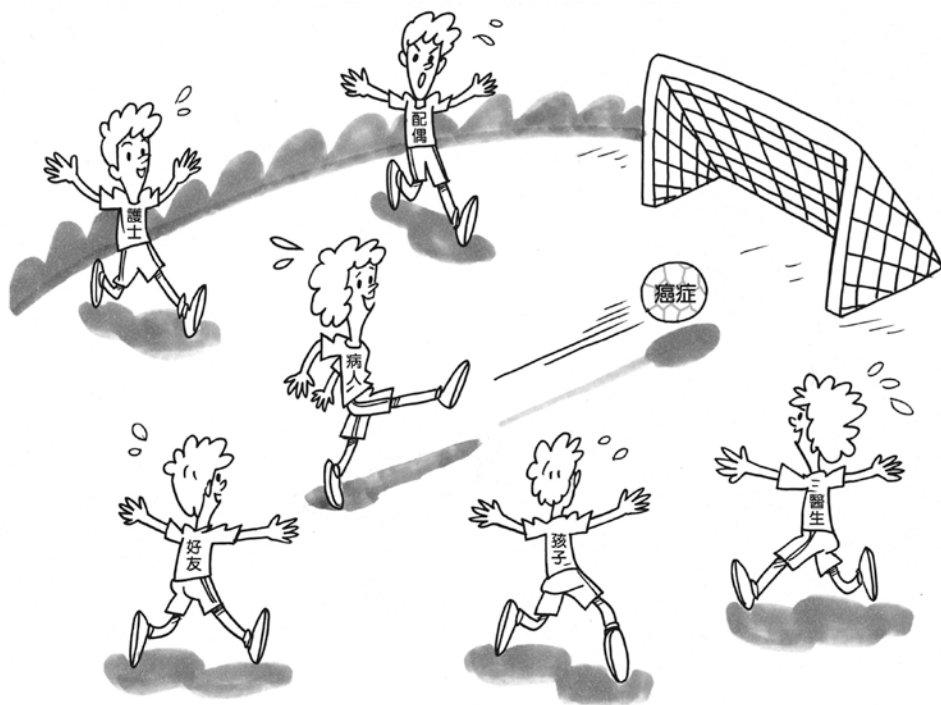
普通科醫生會安排做必要的檢驗。如果檢驗的結果不排除有癌細胞，會轉介給專科醫生。

如果證實有癌症，在多數的醫院裡會有一組醫護人員討論哪一種治療方法對你最有效。

這個隻膠隊伍包括：

- 婦產腫瘤外科醫生－負責協調整個醫療團隊以及手術的進行
- 腫瘤科醫生－負責化學治療
- 放射治療醫生－負責放射治療
- 護士－支持和協助你渡過癌症的各階段

- 營養師 — 在癌症治療期間和期後，建議你最適當的飲食
- 紓緩治療醫生 — 減輕症狀和提供支持
- 社工、心理輔導師、復健治療師 — 支援並幫助你返回正常的生活





治療

卵巢癌的治療通常包括手術和化學治療。也可能包括放射治療。

常見的治療選擇

上皮性卵巢癌	• 手術 • 化學治療 • 放射治療
生殖細胞卵巢癌	• 手術 • 化學治療
性索間質癌	• 手術 • 化學治療
交界性腫瘤	• 手術

外科手術

了解癌腫的類別和擴散程度後，才能決定動甚麼手術。手術前一定要與醫生商量。有不明白的地方，記得問清楚。

卵巢癌第一次的手術通常是開腹，上自肚臍下到恥骨 (pubic bon) 切一個口子，以觀察子宮裡的情況。

如果發現癌腫有明顯擴散的跡象，就要盡量切除有癌細胞的組織。這

在醫學上稱為縮小腫瘤體積的手術 (surgical debulking)，可以加強化學治療的功效。

縮小體積的手術包括：

- 腹腔全子宮切除 (total abdominal hysterectomy)：顧名思義，也就是切除整個子宮
- 子宮內膜異位症切除 (bilateral salpingo-oophorectomy)：切除兩個卵巢和兩條輸卵管
- 網膜切除 (omentectomy)：切除腹腔器官表面的脂肪保護組織 (omentum)。
- 切除部份大腸，然後把切開的兩端連接起來，以維持大腸的功能。此外可能還會切除淋巴結 (一些狀如小豆的器官，可以濾走血液裡的毒素)

醫生也會從腫瘤、所摘除的器官和腹腔裡的液體抽取樣本化驗，以判別癌腫的類別和有否擴散。這有助於斷定癌腫的分期、是否做進一步的治療。

簽名同意動手術之前，患者必須對自己的病情有足夠的了解，以及有哪幾種療法可供選擇。

手術後

接受手術後，可能要在以下的部位插管子：

- 在靜脈插點滴管，以供應液體、藥物和止痛劑
- 在膀胱插入塑膠導管 (catheter)，讓尿液通過導管排出體外
- 在鼻孔插管伸進胃部，抽出液體以防止嘔吐，稱為鼻胃管

- 在腹腔插入一兩條管子，讓手術部位的液體流出體外

動過手術後，通常會有痛楚，可以透過靜脈或脊椎注射止痛劑。脊椎注射在醫學上稱為硬膜外 (epidural)。藥力生效後，請告訴醫護人員是否仍然覺得疼痛，以便調整藥物的用量。一覺得不舒服就通知護士，不要硬忍，直到痛得受不住才出聲。患者也可以選擇自己調節止痛藥用量，所謂「自控止痛 (patient-controlled analgesic，簡稱PCA)」。

方法是在靜脈插管，讓患者在覺得痛楚時，自行注入一定的劑量。

手術後，大約要留院一個星期。但通常在三、五天內，隨著身體逐漸復原，上述的管子就會逐一移走。

手術幾天後，醫生就會接到化驗報告，與患者探討下一步應該怎麼做。見醫生時，最好請親人或好友陪同，已確保自己明白化驗的結果和醫生的看法，同時不會漏掉想要問的問題。

手術後如何照顧你自己

- 休息－每個人復原需要的時間不一樣。多數的女性在六週內會覺得舒服一些。也有些人需要更長的時間。放輕鬆些，做能力所及的事
- 提重物－在六週內應該避免提重物。如果你有配偶或孩子，可以要求他們分擔提重物的工作
- 開車－在手術後四星期內避免開車
- 性交－在手術後的四星期內避免穿透性的性交，以給予傷口癒合的時間

化學治療

化學治療簡稱「化療」，是用藥物殺死癌細胞，或者減緩它們生長的速度。這類藥物通稱為細胞毒 (cytotoxic)。

上皮性卵巢癌如果擴散到卵巢以外的部位，通常會用化療，醫生有時會同時使用兩種藥物以增加療效。目前兩種較常見的化療藥是紫杉醇 (paclitaxel) 和卡鉑 (carboplatin)。「鉑」也就是俗稱白金的貴重金屬。但患者如果身體孱弱或年事已高，醫生可能只用一種藥，以免患者受不了。

化療通常以靜脈點滴的方式注入體內。病人可能會在手術後、出院前，接受第一次化療。但有時候也可以再隔幾天才使用。一般來說，在半年的時間裡，每三、四個星期會進行六到八次的治療。化療通常不需要住院，患者到醫院接受治療後，即日就可以回家。但視乎藥物的性質和使用後的反應，也有患者需要在醫院過夜。每次接受化療前，都會先抽血，以確定體內正常的細胞有足夠時間復元。

接受化療的過程中，會定期抽血以檢查CA125這類癌腫指標（見11頁）的含量。治療如果有成效，癌腫指標的指數會下降。

還有一種化療稱為腹腔內化療 (intraperitoneal chemotherapy)，也就是用管子將藥物直接送進腹腔。但副作用可能比較強，容易噁心、腹部不適。

交界性卵巢瘤患者，以及癌細胞尚未擴散到卵巢以外的第一期上皮性卵巢癌患者，通常不需要接受化療。

化療的副作用

多數的化學治療藥物會有副作用。



常見的副作用包括：

- 疲倦：肺部將氧氣送到全身的紅血球數目可能會降低，讓你感覺疲憊和呼吸不順暢
- 噁心：有些化學治療會讓你噁心或嘔吐。抗噁藥可以預防或大幅度降低噁心和嘔吐
- 暫時的脫髮：治療結束後頭髮會長回
- 發炎的風險：化學治療會降低血液中的白血球，使抵抗力減弱。如果受到感染，可以用抗生素治療
- 關節及肌肉疼痛：如果使用Paclitaxel這種藥品的化學治療，這類副作用會發生，但是幾天後症狀就會消失
- 手腳麻木或刺痛：如果這種情況發生，請儘快告訴醫生

這些副作用通常是暫時的。也有方法預防或減輕。香港癌症基金會出版的《認識化學治療》有詳細的解說。歡迎索取。或者在網上瀏覽 / 下載，我們的網址是 www.cancer-fund.org

癌協中心定期舉辦「美麗在望」的活動，在化療期間或之後幫助你恢復信心。這個活動給你一些化妝的貼士，告訴你如何應對皮膚、毛髮和外表的改變。進一步資料，請電癌協熱線：3656 0800。

"化學治療讓人疲憊。療程結束後，我鬆了一口氣，有柳暗花明又一村的感覺。"

進一步的化學治療

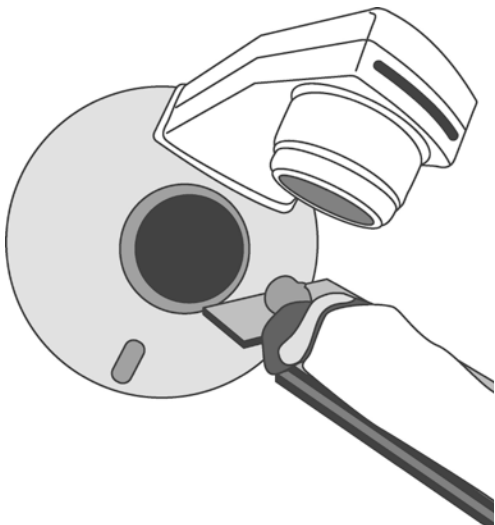
如果你的化學治療沒有能夠發揮充分的療效，或者你的癌腫復發，你可能需要進一步的化學治療。

如果一個病人最初診斷時已經是擴散性的上皮卵巢癌，即使手術及化療後反應良好，復發的機會仍然很高。第一次治療後與復發之間的間隔越長，下一輪治療的效果就會越好。許多婦女的卵巢癌雖然復發多次，但是中間的間隔很長，甚至不需要任何治療。

上皮卵巢癌復發最常見的治療是化學治療。用藥取決於你先前所用的藥、復發的間隔以及治療的目標。

放射治療

放射治療是在癌細胞存在的地方，以高能量的X光射線消滅癌細胞，使他們無法繼續繁殖和生長。如果卵巢癌的癌細胞集中在骨盆附近，醫生會建議用放射治療。



放射治療醫生會仔細的計畫照射部位，盡量減低對正常細胞的傷害。治療通常是一周五天，要持續幾個星期。治療過程只需要幾分鐘，沒有任何痛苦。

香港癌症基金會出版的《放射治療》有詳細的解說，歡迎索取。也歡迎瀏覽 / 下載這本小冊子，我們的網址是cancer-fund.org

紓緩治療

如果你的癌細胞已經擴散，治癒已經不可能，你的醫生可能會建議用紓緩治療。紓緩療法可以減輕因為癌症產生的疼痛或併發症，使你比較舒服同時活得比較長久。紓緩治療包括放射治療、化學治療和止痛藥。

“當我病重，復原的機會很低的時候，醫生安排紓緩治療的專家介入，沒想到反而幫助我邁向康復之路。我現在身體的狀況很不錯。”

紓緩治療可以幫助減輕疼痛—不是只有病重無救的人才接受紓緩治療。

輔助治療

輔助治療可以幫助你處理副作用，儘可能的讓你感到舒服。輔助治療也增加你對癌症治療的參與感，減低壓力、焦慮和改善你的情緒。有些輔助治療會降低你對止痛藥的需求。有很多不同的輔助治療，包括：針灸、按摩、催眠、鬆弛法和瑜伽。

有些醫院提供輔助治療，譬如心理輔導和按摩。詳情請詢問醫護人員。

療後跟進

療程結束後，醫生會請你定期回醫院檢查。包括身體檢查、驗血、照X光、超聲波和電腦掃描。即使你沒有任何症狀，這項例行檢查也是必要的。



從治療中恢復需要一些時間。你會發現除了身體的改變需要適應外，情緒的起伏也需要時間適應。治療結束後，你可能會覺得更焦慮，因為身邊的人會期望全家的生活能回復到從前，你可能會覺得很困難。每個人回復到正常生活的腳步很不一樣，與家人良好的溝通會有幫助。





應付癌症治療的副作用

治療後身體復原需要時間。治療引起的副作用，每個人都不一樣。有些人只有很少的副作用，有些人很多。副作用引起的不適，可以有很多方法應對。

• 疲憊

疲憊是常見的副作用。多數的婦女在手術後，身體尚未復原之前又開始化學治療。為了治療奔波于醫院和住處讓人疲乏。如果在治療期間你已經開始工作，或者你需要照顧家人，也會令人力不從心。如果你獨居，一切都要自己動手，疲倦也會是一個問題。治療結束後，疲倦會持續一段時間。有些婦女表示完全恢復正常需要一兩年的時間。可以與親友溝通你的感受，以及討論他們可以幫助你的方法。你也需要安排你的一天的作息，以確定你有充足的休息。



" 起先我對自己沒有精力做家事覺得很內疚，後來知道了疲憊是正常的現象才釋然。 "

• 提早絕經

對那些仍然有月經的女性來說，如果子宮或兩個卵巢都被切除，絕經的現象會提早到來。這表示妳將不再會懷孕。並迅速地經歷一些

更年期 (絕經) 的副作用。

絕經不論在身體上或心理上，都不容易接受。絕經的副作用包括熱潮紅、皮膚乾燥、陰道乾燥、難以入睡、疲倦、情緒起伏、感到焦慮和沮喪。這些症狀往往比正常發生的絕精要來得強烈。正常的絕經是因為賀爾蒙的分泌逐漸的減緩，讓身體慢慢適應。



與你的醫生討論如何減輕這些症狀。香港癌症基金會出版的《性與癌症》有詳細的說明，歡迎索取。或者在網上瀏覽 / 下載，我們的網址是 www.cancer-fund.org

• 生育

對於那些想要生兒育女的年輕婦女來說，如果必須要做卵巢切除手術會使人非常痛苦。對已絕經的婦女來說，在卵巢切除手術後，也可能有很深的失落感，對她們來說，失去卵巢有若失去部份女子的性徵，減少了她們的女性化。

不論是悲傷生兒育女的計劃成泡影，或者悲痛告別卵巢，這些錐心的感覺，都需要時間去消化和淡化。

與心理輔導師交談可能很有幫助。請電癌協熱線3656 0800。

• 腸道問題

手術後，有些婦女可能有腸道方面的問題，譬如腹痛、便秘或腹

瀉。這些現象可能在治療後一段時間後才發生。最好能避免便秘的現象發生，因為會對大腸增加壓力。

手術也可能造成腸道堵塞。癌症復發也可能造成腸道阻塞。如果你有噁心、嘔吐、腹部疼痛或不舒服的現象，應該儘快看醫生。減輕腸道阻塞的現象是一個簡單的手術。

貼士

- ✓ 如果便秘，要多吃高纖維的食物，如全麥麵包和麵、麥麩、水果和蔬菜
- ✓ 喝大量的水可以幫助大便通暢，補充因為腹瀉失去的水分。多喝溫水和熱水
- ✓ 少量多餐，避免大餐

香港癌症基金會出版的《癌症與飲食》有詳細的說明，歡迎索取。或者在網上瀏覽 / 下載，我們的網址是 cancer-fund.org

• 體內積水

體內積水有兩種類型。一種是腹水，如果腹水導致腫脹和不適，可用穿刺術，排出過多的液體，消除這種情況，通常需要在醫院過一夜。

另一種是肺積水。肺積水可以使你氣喘同時疼痛。胸膜滲露的手術是將幼管插入肺部，排出過多的液體，可以消除這種情況。

• 淋巴水腫

在骨盆附近的淋巴結如果被切除，因而積聚的液體會使你的一條腿

或兩條腿腫脹，造成行動困難。

貼士

- ✓ 移動或按摩液體積聚的部位，使得淋巴管道通暢
- ✓ 穿戴特殊設計的繃帶、長襪或者富彈性的衣著也可以幫住消退腫脹及防止腫脹惡化
- ✓ 注意你的皮膚與指甲，避免感染
- ✓ 避免你的雙腿受到感染
- ✓ 了解你的醫院是否有淋巴水腫的護士指導你如何護理自己，以降低患得淋巴水腫的風險

香港癌症基金會出版的《淋巴水腫》歡迎索取，也歡迎瀏覽 / 下載這本小冊子，我們的網址是cancer-fund.org



選擇治療方法

有的時候為自己選擇一個正確的治療方法並不容易。有的時候你覺得事情發生的很快，你沒有時間去考慮清楚。事實上，你仍然有充足的時間去考慮適合你的治療。

等待檢驗的結果和等待開始治療有時非常困難。有些人覺得資訊太多，也有些人覺得不夠。

由自己選擇治療的方法，你需要了解每種治療的優點和缺點和其副作用，才能知道哪種治療最適合自己。

在選擇治療時，每個人的考慮都可能不同。有些人認為治癒重於一切，有些卵巢癌已達末期的婦女，即使治癒的機會很小，也會選擇治療。也有些人認為治療的好處和效果一定要勝過副作用帶來的代價。還有些人認為生活的品質比治癒更重要，他們寧願紓緩症狀，也不願意接受殺傷力強的有效治療。

你有權利知道醫生建議某種治療的原因，並且有權接受或拒絕。

與醫生或其他的人交談

在決定治療方法之前，你可能需要與醫生見面數次。當醫生第一次告訴你患上癌症的時候，因為壓力，你可能腦海裡空白一片，記不得與醫生的談話，更無法與醫生談治療的細節。需要與醫生再約時間作進一步討論。

不少患者擔心治療是否有效，自己能否應付治療的副作用。如有困擾，可以先將問題列出，與醫生詳細討論。如果不明白，毋須害怕，可請醫生重覆回答或解釋。



你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，或代你提出存疑的問題。有些人發現將醫生的談話錄音很有幫助，不過要先獲得醫生的准許。

與醫生談論過治療選擇後，你也許希望與親友、護士、社工或宗教人士商量。在談話的過程中，可以幫助你整理自己的思維，找出一條適合你的治療方式。

“我與病房的護士討論我的病情和選擇治療方式，他們一遍遍不厭其煩地解說，對我的幫助很大。”

第二個專業意見

有些人認為多問一個醫生的意見是個合理的要求，因為可以幫助自己決定採用那種療法；只要你覺得這會對你有幫助，毋須猶豫，大多數的醫生都會願意為你推薦另一位專科醫生的意見。

即使治療已經開始，你仍然可以請教第二個意見。第二專業意見可以加強你對現有療法認可或不同意，以確定你對治療的選擇已經盡了全力。

你不需要立刻接受治療。可以利用一兩個星期蒐集足夠的資訊以決定選擇最適合的治療。

生育的選擇

手術可能使你無法再生育。如果生育對你很重要，在治療以前就需要與醫生討論保存卵子的方法，以備未來使用。



向醫生提問

在會見醫生前，能夠把有關治療和疾病的問題都列出，對你提問會有幫助。如果你不明白醫生說的話，可以請醫生再解釋。

1. 我的卵巢癌屬於哪個類型？
2. 我的癌症現處於什麼階段？這意味著什麼？
3. 你建議我用什麼治療方法？為什麼？
4. 我想花多一點時間選擇用哪種治療方法，這對我的疾病有影響嗎？
5. 如果不接受治療會有怎樣的後果？
6. 我有其他的治療選擇嗎？可否幫我分析這些治療方法的利與弊？



7. 這些治療方法的副作用分別是什麼？
8. 治療會影響我的性生活嗎？
9. 我還能生育嗎？
10. 治療後，我會絕經嗎？
11. 治療結束後，我多久需要複診一次？
12. 如果我需要進一步的治療？這些治療包括什麼？什麼時候開始？
13. 治療需要多長的時間？會否影響我的日常生活？
14. 在飲食方面我需要注意些什麼？
15. 我能夠重返工作崗位嗎？
16. 治療會需要花多少錢？



你的感受

大部份人獲知自己患上癌症時，都會感到徬徨不安和不知所措，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。

情緒的反應因人而異，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。

常見的感受如下：

震驚和不相信

「我不相信！」「這不可能是真的！」

在診斷出癌症後，你往往會有這些即時反應，包括：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新資訊，因而不斷提出相同的問題，讓對方一再重覆告訴你相同的資料。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，另一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消息的方法之一。

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。

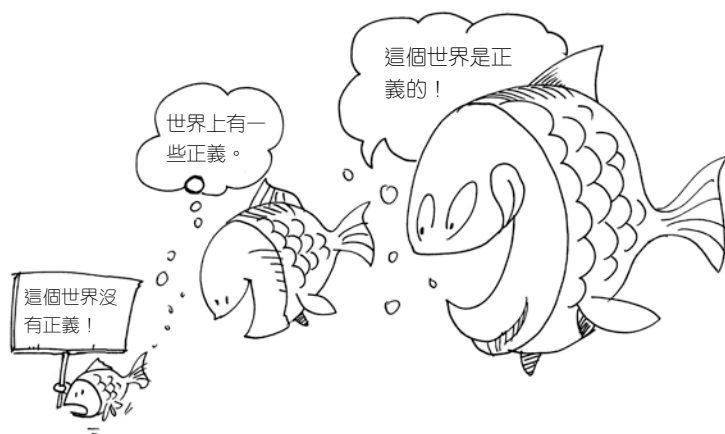
有些時候，反而是你的家人、朋友不大願意談及你的疾病。他們表面上忽視你得了癌病的事實，盡量少談你的憂慮、病癥，或者轉變話題。

如果親友的態度使你覺得難過，可以告訴他們你了解自己的病情，與他們談論你的癌病和感受，也就是對你的幫助。

憤怒

「為何偏偏選中我？為什麼偏偏要現在發生？」

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，也可能對上帝或神感到憤怒。



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。如果你感到尷尬，可透過文字表達或請他們閱讀這本小冊子的這一部分。如果與家人相處困難，你也可以向心理醫生、輔導員或癌症支援團體求助。癌協熱線是3656 0800。

恐懼和不安

「我會不會死？」「會不會痛？」

「癌症」，這個可怕的名詞，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，如果能夠及早發現或檢驗，許多癌症可以被治癒。即使癌症不能被治癒，現代的療法通常也可以控制病況多年，不少的病人可以過著幾乎是正常的生活。

「我會感到疼痛嗎？」「會不會痛到不能忍受？」這些都是常見的恐懼。事實上，許多癌症病人在治療過程中並不覺得疼痛。對於那些感到疼痛的人，現代的科技和藥物都能夠減輕或有效的控制疼痛。其他減輕疼痛的方法包括放射治療和隔離神經。本會出版的《癌症疼痛與症狀》，可以幫助你了解更多的細節，歡迎索取。

很多人擔心治療是否有效，以及他們是否能夠應付治療的副作用。最好的方法是詳細與你的醫生討論。將你的疑問一一寫下。

你或許希望家人或朋友陪同你一起前往看醫生。如果你的心情混亂，他們可以提醒你想要請教醫生的問題。也可以幫你向醫生提出一些你難於啟齒的問題。

有些人對醫院有恐懼感。如果你從未住過醫院，醫院可能讓人緊張。告訴醫生你的憂慮，他們可以減少你不安的感覺。

也許你會覺得醫生不能夠完全回答你的問題，或者他們的答案很模糊。他們常常無法很確定的說癌腫是否已經全部被切除。醫生從過去的經驗中知道大約有多少人能夠從某一類的治療中獲益，但是無法肯定的預測某一個病人的未來。一些病人對於不知自己是否治癒，感到難以接受。

不確定的未來會使人產生不安的情緒，但是恐懼常常比現實更可怕。得到有關的疾病資訊可以幫助你安心。與家人親友談論你的病情，可以減少因為緊張不安而造成的不必要的憂慮。

當診斷患得癌症或足以致命的疾病時，許多人感覺他們需要先將身後事處理得當，以確定如果自己離世時，家人仍能夠得到照顧，這樣做可以讓他們感覺心安，其中的做法之一就是立遺囑。



埋怨與內疚

「如果我沒有……，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，所以你也毋須自責。

怨恨

「又不是你得卵巢癌，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。

如果能夠坦誠地討論自己的感受，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。但是對渴望與你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，雖然你現在不想討論自己的病情，但只要你一準備好，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，或者請醫生轉介見臨床心理學家或精神科醫生。

學習應對

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所帶來的副作用。

癌症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。當然，你須請假進行治療，也需要在治療後休養，重要的是按照自己的步伐生活，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。多與其他入分擔你的感受，會使他們更容易伸出援手。

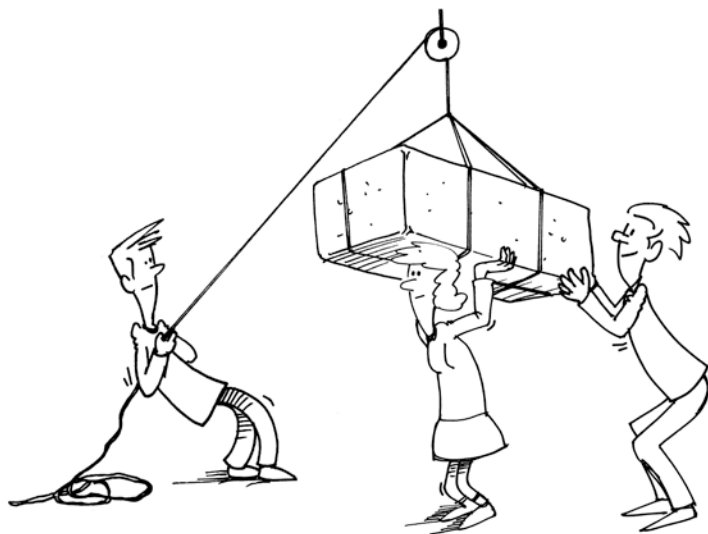


親友可以做些什麼？

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。最好是假裝沒有事發生，一切如常。或許有的家人不願意讓病人知道自己害怕而擔心。其實隱瞞或拒絕承認強烈的情緒，都可能在不知不覺中孤立了患者，使得溝通更加困難。

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

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程度而定。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，因為他們正在追求部分獨立及自由，此時會感到被迫留在家中。特別是子女會憂慮父母的病會遺傳給自己。開放與誠實的態度是與兒女溝通的最佳方法。細心聆聽他們的恐懼，也要留心他們在行為上是否有轉變，因為這可能是他們表達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，然後逐步詳情說出病症。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。香港癌症基金會印有《我怎麼告訴孩子？》，歡迎索取。



你可以做些什麼？

當證實患上癌症時，許多人都有無助的感覺，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。

了解你的病情

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診醫生。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。



做實用和正確的工作

接受治療後，有些患者不能做到一些以往認為理所當然的工作。當你的身體逐漸好轉，可以訂立一些簡單的目標，慢慢地重建立信心。

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錄音帶或光碟，學習一些鬆弛自己的方法，你可透過錄音帶或影像光碟在家中練習。這些資料可向癌症病人資源中心或癌協中心查詢。

香港癌症基金會印有《癌症和輔助療法》、《癌症與飲食》，歡迎索取。

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。可訂下實際的目標，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。

生活和財務困難

癌症是重病，除了身心焦慮外，還需要一筆為數不少的醫療費用。不但使患者生活上造成壓力，同時還帶來財務上的負擔。

除了使用公共醫療服務外，僱主提供的醫療保險、福利，政府對低收入人士的補助，都有助於減輕醫療開支。

你可以向醫院的醫務社工或各公立醫院的癌症病人資源中心詢問可能提供援助的機構。政府社會福利署提供的「綜合社會保障援助計劃」也可能為你解困。社會福利署的熱線：2343 2255



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心理顧問傾談，會大有幫助；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，詳情請電癌協中心（熱線電話：3656 0800）。

癌症基金會的互助網絡

在香港六間主要的公立醫院內，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。

• 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，提供了癌症病人和家屬在患病的每個階段中的需要。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。

黃大仙的癌協服務中心將十四個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。除了彼此支援、組織各種活動以外，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，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，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。

現有九千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，如乳癌、腸癌、鼻咽癌等。

癌協中心的專業團隊包括社工、腫瘤及紓緩科的專科護士、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。”

● 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。

**如欲索取其他有關癌症的資料，請電癌協中心 (電話3656 0800)。
並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 Ovary by BACUP

BACUP
3 Bath Place, Rivington Street, London EC2A 3JR, England

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

