

認識癌症
Understanding : Lymphoema

淋巴癌



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
淋巴系統	4
什麼是淋巴瘤？	6
什麼引致淋巴瘤？	8
淋巴瘤的症狀	9
醫療隊伍	10
醫生如何診斷？	11
淋巴瘤的階段	17
預後	18
計劃治療	18
治療方法	21
化學治療	21
放射治療	26
週邊血液幹細胞的移植	28
類固醇治療	30
生物治療	30
骨髓的移植	31
療後跟進	33
研究工作－臨床試驗	33
向醫生提問	35
癌症復發時怎麼辦？	36
你的感受	36
親友可以做什麼？	43
與子女溝通	44
你可以做些什麼？	45
誰可以幫忙？	47



前言

本小冊子的編寫是為幫助你對淋巴瘤有更深的認識，希望能解答一些有關淋巴瘤的診斷和治療法方面的疑問。

我們不能建議那種治療方法最適合你，因為只有熟識你整個病歷的主治醫生才可為你提供正確的治療。

香港癌症基金會 備有一系列的刊物，可供參考。讀完本小冊子之後，如對你認識淋巴瘤有幫助，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。

本冊的結尾部分，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。



淋巴系統

淋巴系統是免疫系統的一部分，可以保護身體的組織抵抗疾病和感染。

淋巴系統是由細管組成的網絡，像河流系統一般貫穿全身。淋巴管 (lymph vessels) 運送的清激液體就是淋巴液。淋巴液透過血液循環系統進出體內的組織。

淋巴液內包含了俗稱「白血球」的淋巴球 (lymphocyte，又稱淋巴細胞)，幫助身體抵抗感染。淋巴球會進攻沿途經過的細菌、病原體、癌細胞，通過血液與體內其他的廢料一起過濾出去。

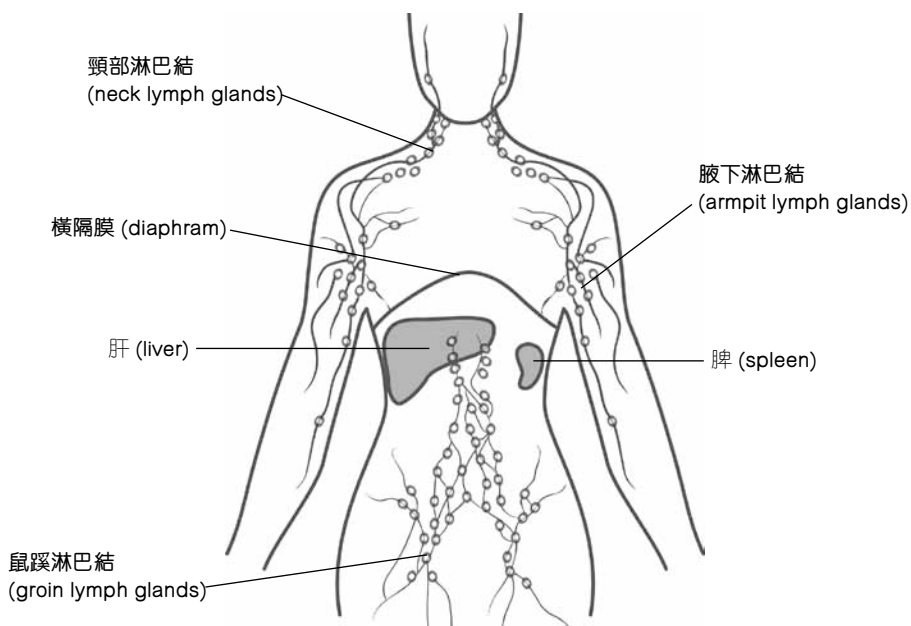
沿著淋巴管有許多豆狀大大小小的組織，稱為淋巴結 (lymph node)，又稱淋巴腺 (lymph glands)。淋巴結分布在全身各處，包括頸脖、手臂、胸膛、小腹和鼠蹊。

當淋巴液在身體的組織內找到任何細菌或癌腫，就把他們「關」進淋巴結，造成淋巴結的脹大。這也就是為什麼當你喉嚨痛的時候，頸脖的淋巴腺會腫大。但如果是癌腫，往往不痛，用手觸摸也沒有不適感。雖然很多無痛的腫脹並非因為癌腫而起，但如果發現這種情況，還是應該盡快看醫生。

癌腫會令淋巴結腫脹，原因是被圍住的癌細胞在淋巴結裡繼續分裂繁殖，體積增加。

其他屬於淋巴系統的組織包括：

- 脾臟：在肋骨下，小腹的左側。包含淋巴球過濾血液內的廢料和消滅老化的血球
- 胸腺：在肋骨內，胸骨後。含有很多的淋巴球過濾血液內的廢料
- 扁桃腺：喉嚨後一系列的淋巴組織
- 骨髓：在骨骼內的海綿狀組織。骨髓製造三種血細胞：帶氧的紅血球，抵抗感染的白血球和凝血的血小板





什麼是淋巴瘤？

淋巴瘤是淋巴系統的癌病。也就是說癌細胞起源於淋巴組織。

淋巴球的分裂與成長變得不正常和不受控制，甚至細胞老了卻不死亡。當不正常的淋巴球替代正常的淋巴球，免疫系統對抗感染的能力就越來越薄弱。淋巴結也變大，形成無痛的腫瘤。

淋巴瘤可能只出現在一個淋巴結，一組淋巴結或其他的組織。有的時候，淋巴瘤可能出現在身體不同的器官中。這類的癌細胞可能擴散到身體的任何部分，包括肝臟、脾臟和骨髓。

淋巴瘤可分為兩大類：何傑金氏癌和非何傑金氏癌。

取名何傑金氏是因為1832年何傑金醫生辨認了這類型的淋巴瘤。現在百分之八十五的病人是屬於非何傑金氏癌。

何傑金氏癌與非何傑金氏癌的分別是一種細胞。何傑金氏癌含有一種稱為Reed Sternberg的細胞，只在何傑金氏癌中存在，在非何傑金氏癌中不存在。

醫生可在實驗室檢驗切除的淋巴結，來分辨淋巴瘤的種類。這項檢查稱為活組織切片檢查。

何傑金氏癌影響範圍多在附近的淋巴結。即使何傑金氏癌由原發的位置擴散出去，治療的方法仍非常有效，許多人更可完全治癒。

非何傑金氏淋巴瘤有許多不同的種類，但主要分成兩大類：低等或成

長緩慢的淋巴瘤，和侵入性或生長迅速的淋巴瘤。

根據細胞的種類，非何傑金氏淋巴瘤可以再進一步分成B細胞和T細胞；B細胞在骨髓和淋巴系統出現。T細胞在胸腺發生。多數淋巴瘤患者帶有B細胞淋巴瘤，而T細胞淋巴瘤則多在青少年身上出現。

其中一種罕見的非何傑金氏淋巴瘤－蕈樣真菌病，是由皮膚發出，受影響最大的也是皮膚。

即使非何傑金氏淋巴瘤擴散到其他的器官，多年來治療的方法已有相當的改善，越來越多的人得以治癒。



甚麼引致淋巴瘤？

雖然淋巴瘤的起因仍然不得而知，但醫學界一直在研究可能引起這種疾病的原因。研究人員也調查某些情況，如器官移植後採用防止排斥的藥物等，會不會增加患上淋巴瘤的機會。

正如其他癌病，淋巴瘤沒有傳染性，不會傳染給別人。

淋巴瘤在香港普遍嗎？

2004年，香港有633人患得淋巴瘤，其中非何傑金氏淋巴瘤594人，何傑金氏淋巴瘤39人。291人因淋巴瘤死亡，其中非何傑金氏淋巴瘤286人，何傑金氏淋巴瘤5人。非何傑金氏淋巴瘤患者中，男性是女性的兩倍。

在香港十大癌症中，非何傑金氏淋巴瘤排名第十，死亡率排名第八。

資料來源：香港醫院管理局癌症資料統計中心，2012



淋巴瘤的症狀

淋巴瘤最初的症狀通常是在頸內、腋窩或腹股溝內有一團不痛的腫塊，其他症狀包括：

- 大量流汗或發燒，尤其是在夜晚
- 全身持續痕癢
- 食慾不振、體重下降和感到疲累

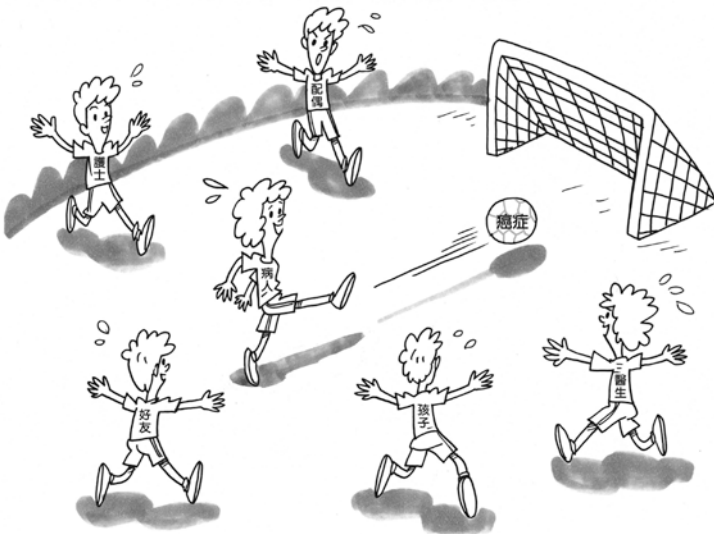
假如有以上任何的症狀，必須請醫生檢查。但記著，除了淋巴瘤以外，許多疾病都有相同的症狀，而大多數有這些症狀的人，並不是患上了淋巴瘤。



醫療隊伍

在多數的醫院中，會有一組醫護人員討論那一種治療方法對你最有效。這個治療隊伍包括：

- 血液科的專家：負責診斷和治療淋巴瘤
- 外科醫生：適用於何傑金氏淋巴瘤，切除較大的淋巴結
- 腫瘤科醫生：負責化學治療。有些腫瘤科醫生也負責治療淋巴瘤
- 放射治療醫生：負責放射治療療程
- 腫瘤科護士：負責靜脈注射化療，在治療的過程中照顧和支援你
- 營養師：在治療和恢復的過程中建議最好的飲食
- 復健治療師、心理輔導師和社工：幫助你回復正常的活動



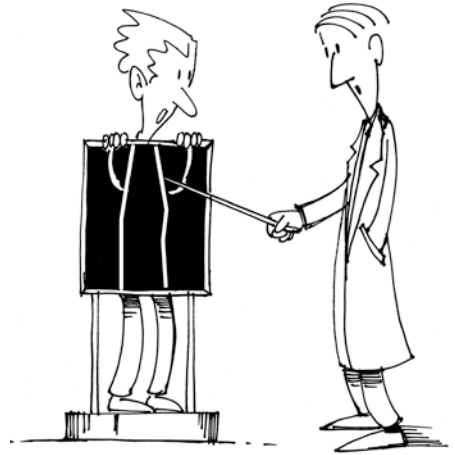


醫生如何診斷？

如果懷疑你有淋巴瘤，醫生會觸摸你在頸脖、腋下、胸膛或鼠蹊是否有腫脹的徵象。

初步的檢查包括：

- 驗血
- 胸部X光以檢查肝腎功能
- 活組織檢驗



活組織檢驗

要做出肯定的診斷，唯一可行的方法就是切除一小塊腫脹的淋巴結，在顯微鏡下檢查。這個程序稱為活組織切片檢查。是一項小手術，通常在全身麻醉的情況下進行。

活組織檢驗有兩種方法：

○ 針管抽取活組織檢驗 (Needle biopsy)

針管插入腫瘤，移除一小塊的組織以做癌細胞的檢驗

○ 組織切片檢查 (Excision biopsy)

全身或局部麻醉後，切除整團硬塊以做檢查

「診斷患得淋巴瘤後，我立刻的反應是震驚。很快的，我就恢復正面積極的態度。我的堅強也帶動了親友的堅強。」

深入檢查

若活組織切片檢查的結果顯示淋巴癌細胞存在，醫生會進一步做深入檢驗，了解癌細胞你身體哪些範圍內出現。

驗血

在接受治療的期間，會定期抽取血液樣本，檢查紅血球、白血球和血小板的數目。

血液數目低可能代表疾病已經擴散到骨髓。從血液數目也可以看出肝臟和腎臟的功能。如果淋巴癌出現，會影響這些器官的作用。

胸部X光

檢查淋巴癌是否擴散至胸部或肺部的淋巴結。

喉嚨檢查

醫生會檢查你的扁桃腺以及喉嚨其他部分，以了解淋巴結是否腫大。

骨髓樣本 (Bone marrow sample)

這項檢驗中，通常從髌骨抽取一個骨髓樣本，檢查是否有淋巴癌的細胞。過程只需時幾分鐘，可在病房或門診部內進行。

檢驗進行前，醫生做局部麻醉後，會用一根針插入骨髓，抽取少量的骨骼和骨髓樣本，在顯微鏡下檢查。檢驗進行的時候，或許有幾分鐘的時間感到不適。檢驗後可能感覺疼痛，可服用幾天的止痛藥。如你擔心，可在檢驗前服用止痛劑，兒童可能在全身麻醉下進行。

「抽取骨髓的過程我覺得不舒服，而且比我預期的時間要長。但是我服用了止痛藥，所以沒有痛苦的感覺。」

超聲波掃描 (Ultrasound scan)

利用超聲波來描繪腹內的圖像，以檢查任何異常的現象，檢驗在醫院的掃描科進行。

當你舒適地仰臥後，在腹部塗上一層薄薄的膠狀膏，然後將一支製造聲波，狀似擴音器的小型探針，在腹上移動。透過電腦將收集得來的回音，轉化成為圖像。

超聲波掃描過程只需幾分鐘，而且毫無痛楚。

CT掃描 (CAT掃描)

CT掃描是另一類的X光。在胸部和腹部拍下多張照片，輸入電腦後，可以顯示體內細節圖像。掃描的當天，醫院的掃描科會給予明確的指示，要求在掃描前多少時間內不得吃喝。在掃描進行的幾小時前，及在X光室時，醫院會兩度要求你喝下一種液體顯影劑。在X光照射下這種顯影劑能夠確保圖像清晰。

當你在醫療床上舒適躺好以後，便可立刻進行掃描。掃描必須靜躺約30分鐘，但本身毫無痛楚，掃描結束後，大多數的人都可立刻回家。

如果你對碘敏感，請事先告訴醫生，因為CT掃描可能含碘。

鎩掃描

鎩是一種微弱的放射性物質，在二到三天之內，注射至腫大淋巴結附近的靜脈。在注射幾天後即進行掃描。鎩不會造成痛苦，也不會對你造成傷害。

腰椎穿刺

用幼針從脊椎抽取液體的樣品。將脊液送到實驗室檢驗是否帶有任何

淋巴癌細胞。在針刺時，有些人腿後會有刺痛的感覺。這種感覺不會太長久也不會對你造成傷害。在腰椎穿刺後你需要平躺一個鐘頭，以減少產生頭痛的可能性。

以下數項檢查只會在特殊的情況下進行，如：

淋巴管顯影檢查 (淋巴顯影檢查) (Lymphogram)

這項檢驗是為了檢查淋巴癌有沒有擴散至腹部或骨盆的跡象。這項檢驗在醫院的X光科進行，需兩至三個小時，過程並不疼痛，但可能令人感到略為不適和疲累。

首先將你的腳局部麻醉，然後把一種藍色的染料注射至雙腳的皮膚。這種染料令連接淋巴結的淋巴管顯現出來。然後將第二種油劑的染料，注射入腳部頂端的淋巴管內，這種染料通往淋巴管的時候，可讓醫生在X光幕上看見染料流動的情況。假如淋巴結含有淋巴癌的細胞，會和正常的淋巴結形狀不同。

淋巴管顯影檢查所採用的染料，可能令皮膚呈藍綠色，尿液也可能呈藍綠色。毋須擔心，這種現象通常在48小時內便會消失。現時，許多醫院已用CT掃描代替淋巴管顯影檢查，兒童通常無需接受這項檢查。

靜脈尿道顯影檢查 (Intravenous urogram)

這項檢驗亦簡稱IVU或IVP，令腎或尿道系統內任何異常的地方顯現出來。檢驗會在X光科進行，需時約一個鐘頭。

首先將一種染料注射入靜脈內，通常是手臂上的靜脈，透過流動的血液，流到腎臟。醫生可在X光的螢光幕上，看見染料流動的情況，可以測到任何異常的地方。



這種染料可能會令你發熱和發紅幾分鐘，但這種感覺會逐漸消失。檢查結束後，你即可返家。兒童通常無需要接受這項檢查。

這些檢驗進行期間，往往需要在醫院內等候多時，所以帶本書或雜誌是個好主意。如果有親友陪同，在情緒上得到支持，也大有幫助。

磁性共振影象 (MRI或NMR) (Magnetic resonance image)

這項檢驗和CT掃描相似。但是用鎂質而非X光來掃描身體的橫面剖視圖。

檢驗時，你會被要求仰臥在一個兩邊開口的金屬圓筒狀內的臥塌上。整個過程需要幾個小時，但並無痛楚。

這個金屬圓筒有極強的磁力，所以在進入檢驗室前，必須除去所有的金屬用品。因磁力的問題，對於那些裝有心臟監測器、心律調整器或其他手術小夾片的病人，不能進行此項檢驗。在金屬圓筒內有些人或許會有擠迫恐懼感，可以邀請親人或朋友在檢驗過程中陪伴你。你也可以告訴放射線醫生你的恐懼，當



在做這項檢驗時，他可以給你特別支持。

檢驗的結果或許需要幾天的時間才可得出，在你返家之前，可以安排覆診的日期和時間。在等候期間，或令你感到不安，向一個密友或近親傾訴心事，或許會有所幫助。

正子放射型電腦斷層攝影 (PET scan)

正子放射型電腦斷層攝影可以明晰的顯現身體細節的圖像。一種含有放射性物質的葡萄糖溶劑會附着癌細胞。癌細胞無法像正常細胞般移除這種葡萄糖。PET scan可以在有高度放射物質葡萄糖處找到癌細胞。



淋巴瘤的階段

淋巴瘤的階段是用來形容淋巴瘤目前處於身體哪一部分，有多少淋巴結受到影響，是否已經擴散到其他的淋巴腺或組織。確定疾病的階段可以幫助醫生決定治療的方法。

簡單來說，淋巴瘤可分成以下幾個階段：

第一期：有一組淋巴結受到影響

第二期：兩或更多組淋巴結受到影響，只在橫膈膜的左或右邊發生。

第三期：橫膈膜的左右兩邊都發現有淋巴瘤。

第四期：疾病擴散至淋巴結以外，例如到肝、肺或骨等位置。

醫生為每個階段編號，以英文字母A或B顯示你是否有症狀。

‘A’ — 意味沒有任何症狀

‘B’ — 意味有症狀，譬如，發燒、流汗或體重無理由的下降

‘E’ — 意味淋巴瘤可能出現在淋巴系統以外，譬如胃部

你可以問醫生你屬於哪一期並解釋英文字母對你代表的意義。

當醫生知道淋巴瘤在你體內所處的位置，病徵和淋巴瘤在顯微鏡下的形狀後，他便可為你計劃最有效的療法。



預後

「預後」(prognosis) 也就是預測疾病的後果，說得通俗些，病情可能出現的情況。這是患者最常問的問題。主診醫生最清楚患者病情可能的發展、以及最適用的治療方法。患者必須問清楚。



計劃療程

醫生會根據淋巴瘤的種類來決定你需要哪一種治療。

何傑金氏癌

放射治療和化學藥物是治療何傑金氏癌主要的方法。合併使用可以減少一些副作用以及改善治療的效果。週邊幹細胞移植也是治療的一種方式。

一般說來，如果疾病還沒有擴散到淋巴結，和橫隔膜左右兩邊以外的地方，也沒有流汗及體重減輕的現象(即是在第一期A和第二期A的階段)，這時應使用放射治療。如果疾病蔓延到更多的地方(第三期和第四期)或出現了一些徵狀(第二期B，第三期B等)，則採取化學藥物治療。

當病徵集中在一兩個地方時，通常會使用放射治療；當疾病擴散到身體多處時，由於化學藥物是通過血管到身體各部分，可以達到最恰當的治療效果。

不論是採用放射治療或化學藥物療法，或者一併使用，對治癒何傑金氏癌的機率都相當大。

非何傑金氏癌

近年來，治療非何傑金氏癌的療法已有相當的進展，即使這個病已從原發位置擴散開去，現在越來越多的人可以治癒或者在一段時間內沒有病徵。

非何傑金氏癌主要採用的是放射治療和化學藥物治療。放射治療只可用於初期的病症，大多數的人需要以化學藥物療法來治療。

• 低等淋巴瘤

低等淋巴瘤增長非常緩慢，甚至一段長時間，不需要治療，只需要觀察，也就是定期的檢查和驗血。當患有這種淋巴瘤的病人需要治療時，最多是在家服用藥片，一種溫和的化學藥物療法。

醫生如此做是因為臨床試驗顯示，在早期治療效果不彰，對淋巴瘤細胞沒有多少影響。

有些病人對於觀察而不治療的做法覺得難以接受，寧願立刻接受治療。醫生會告訴你除非有明顯的證據治療對你會有幫助，否則只會有副作用。

淋巴瘤不像心臟病或中風有突發性。在定期檢查中醫生會注意有無警號或者淋巴瘤細胞的生長，如果有需要就立刻接受治療。

許多有低等淋巴瘤的病人，在多年之內能夠過正常的生活。

• 侵入性淋巴瘤

侵入性淋巴瘤通常發展較為迅速，需要以密集、強烈的化學藥物療法來治療。醫生會用強力的化療來消滅癌細胞，阻止其繁殖，讓你

能夠正常的生活。

患上非何傑金氏癌的兒童，幾乎全都患上侵入性淋巴瘤，主要以密集強烈的化學藥物療法。治療計劃通常不包括放射治療，除了例外情況。

其他控制淋巴瘤細胞的方法包括放射治療、週邊血液幹細胞移植、生物治療和類嘌呤藥物。

醫生策劃你的治療過程時還會考慮許多因素，包括淋巴結腫大的位置、大小，你的年齡、一般健康狀況等。醫生也會向你解釋採取何種治療方式，以及為何選擇該治療法。

你或許發覺在醫院的其他病人的治療方法與你的不同。這種情形時常會發生，因為他們患病的類型不同，因此有不同的需要。也可能因為醫生對治療方法持有不同觀點。

若你對自己所接受的治療方法有任何疑問，切勿害怕向醫生或護士查詢。可預先列出你想知道的問題，亦可邀請親友陪你前往詢問。

有些人認為多問一個醫生的意見，有助他們決定採用哪種治療方法，也可令他們安心。大多數的醫生會樂意轉介你見另一個專科醫生，尋求第二個意見。



治療方法

化學治療

化學藥物主要消滅快速生長的細胞。所以身體內其他快速生長的細胞也會受到影響，如毛髮和口腔內的組織。



最常見的化學藥物治療是靜脈注射，另外一種是口服藥物。

不要服用醫生處方或在藥房買的阿斯匹靈、維他命或草藥，除非你先問過腫瘤科的醫生。因為可能影響化療的療效。

化學藥物治療是利用特殊的抗癌（毒害細胞）藥物，破壞和擾亂淋巴癌細胞的生長。由於這些藥物在流動的血液內運行，可觸及遍佈體內淋巴系統的癌細胞。

對付生長緩慢類型的淋巴癌藥物，有些是口服的，可在家中服用，所以你可以繼續日常的事務和活動。有時也需要採用靜脈注射，將藥物注射入上手臂的靜脈，你或許需要留住醫院一段短時間。

對付生長迅速類型的淋巴癌，則給與多種藥物的組合，連續幾天注入靜脈內，然後停藥幾個星期，讓身體從治療所產生的副作用中復元過來。這種治療可能持續三至四個月，每星期接受一次化學藥物的靜脈注射。在這段期間需要定期接受檢查。

化療通常在醫院的門診部進行，但有時候可能需要留住醫院幾天。

接受重劑量化學治療的人，需要將一條塑膠導管(稱為中心導管)插入胸部的靜脈。其中常用的叫做Hickman導管或Portacath導管。外科醫生會將這條窄小柔軟的導管插入胸部的靜脈，在化療期間，這條導管讓醫生易於控制藥物的輸入，也可免除不斷打針所產生的痛楚和不適。在插入這條導管時，你會接受局部或全身的麻醉。

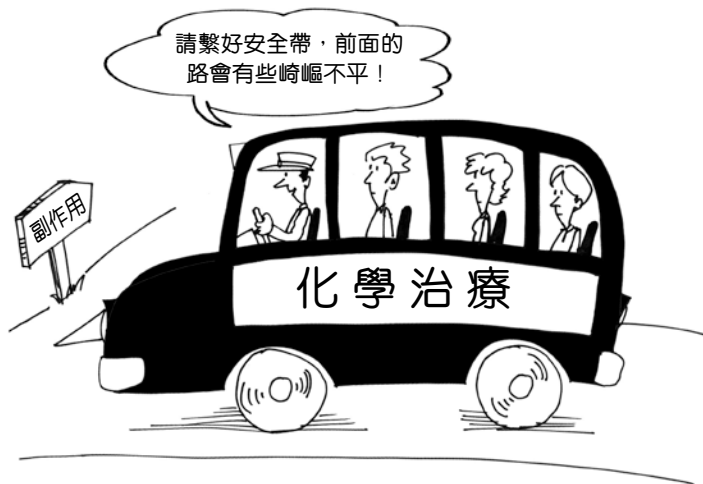
在每一個療程後，醫生會檢查和測試化療對淋巴瘤的影響。化療可能會重複一直到淋巴瘤受到控制為止。

化療的副作用

每個人對化學治療的反應都不同。有些人發現，在接受治療期間，仍可過著正常的生活，也有些人發覺自己經常疲倦，而且動作變得緩慢。只要做自己想做的事，切勿過於操勞。

一些化學藥物會引起副作用，包括噁心、嘔吐、疲倦、口腔疼痛、毛髮脫落、體重減輕和無法生育。並不是所有藥物都會引起同樣的副作用。醫生會預先告訴你治療可能帶來的各種問題。

這些副作用多數是暫時的，你的醫生可以開藥紓緩這些徵狀。告訴醫護人員所有你感受到的副作用，他們或許會暫停化療或者改用另外一種藥物。



當藥物在體內對抗癌細胞的同時，也會暫時降低血液內正常細胞的數目，令你容易受到感染和感覺疲倦，同時也容易瘀傷和流血（如流鼻血）。接受化療期間，你需要定期的驗血，若有需要，你會接受輸血或抗生素，來治療任何感染。如果血液細胞數目仍低，化學治療將延期進行，以便血液有足夠的時間恢復。如果有發燒或感染，必須立即通知醫生。

• 不育

雖然不是所有治療非何傑金氏淋巴瘤的化學藥物都可能引致不育，但是不幸地，有一些情況是會引起不育。

在開始接受治療以前，醫生會就這點和你詳細討論。此時若邀請伴侶一起參加，大家開誠布公的討論任何顧慮或恐懼，對彼此都會有幫助。現在有越來越多的藥物取代那些可能引致不育的藥品。

希望生兒育女的夫婦，可以在治療開始之前，將精子儲存起來，以便日後使用。多數婦女發覺，在接受治療期間，月經會停止或變得不準時。治療一旦結束，月經就會回復正常，所以應該繼續採取避孕措施。年輕的婦女很少會有不育的情況，35歲以上的婦女比較常見。

一般來說，年齡距離自然絕經期越近的婦女，化學治療越容易加速絕經期的到來。如果年輕婦女不幸絕經，可接受激素治療。這種治療雖然不能令他們有生育能力，但可防止出現絕經症狀：如熱性潮紅、皮膚乾燥、陰道乾 和性慾減低等徵狀。

化學治療引起不育，要年輕人接受這種情況非常困難。也有人會擔心失去了這部分「性徵」的影響。這些反應非常自然，也可以理解。與伴侶、家人或親近的朋友表達你的感受，可以幫助你理清自

己的思緒，也讓別人了解你的心情。如果與外人談論你的感受比較容易，你可以接觸醫生、護士、社工人員或心理顧問。也歡迎致電 **癌協熱線 3656 0800**。

由於你的醫生最清楚你在接受哪一種療法，所以他是回答你問題的最佳人選。每次見醫生以前，列出所有的問題，確保你完全了解自己要接受的治療過程。

● 失去胃口

假如在治療期間，胃口不好，可食用營養豐富的飲品或清淡的食物，代替正餐。

● 脫髮

脫髮是化學藥物引致的另一種副作用。

脫髮的人，通常會戴上假髮、帽子或頭巾，以掩飾脫髮的情況。可向醫生或護士查詢有關假髮專業人員的資料。雖然這些副作用出現的時候，讓人難以忍受，但當治療一旦結束，副作用便會消失，頭髮會迅速生長出來。



香港癌症基金會 印有《化學治療》、《癌症與飲食》和《毛髮脫落》的小冊子，歡迎索取。

兒童和化學治療

兒童初期接受密集化學藥物治療時，可能無法到學校上課。許多孩子非常擔心失學造成功課落後，這時要安慰他們，告訴他們功課是有辦法趕得上的。此外，也可以和孩子的老師商量，了解學校是否可以安排將功課送到家裡來。你的孩子可能會因為脫髮覺得尷尬而逃避見其他的同學。無論如何，孩子與他的同學朋友保持聯繫是非常重要的。如果這個問題發生，可以和醫生或學校的老師商量。透過溫和的輔導通常可以解決問題。



注意感染

在化療期間，你很容易感冒或受到感染，而且需要比較長的時間康復。抓傷和割傷比以前容易感染到細菌。這是因為化療藥物降低了你身體的抵抗力。患有感冒的親友請他們在康復後再來看你。當然對住在一起的家人，這就困難的多，用你的常識決定你應該怎麼做，在家人康復前，避免親密的接觸。

在家裡準備一個溫度計所以你可以隨時量體溫。

如果你有如下的情況出現，請儘速聯絡醫院或醫生：

- 溫度升高到攝氏38度
- 發冷或經常發抖
- 盜汗，尤其是在夜間
- 排尿的時候有灼熱的感覺
- 嚴重的咳嗽或喉嚨痛
- 在幾小時之內不停的嘔吐
- 不正常的瘀血或流血，譬如流鼻血，有血尿或大便帶血
- 長時間的昏眩以及心跳加速

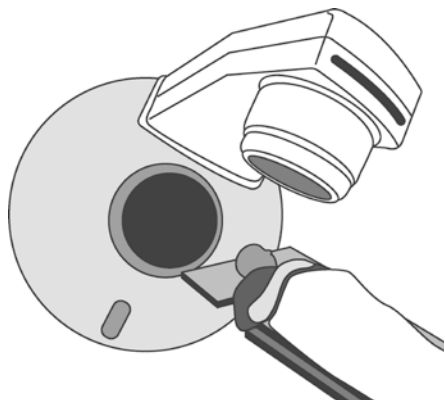
放射治療 (Radiotherapy)

放射治療利用高能量射線，破壞癌細胞防止其分裂，以治療癌病。在治療同時，盡可能減少對正常細胞的傷害。

放射治療是一種局部的治療方法，當體內的一個淋巴結，有一兩處含有淋巴癌時，通常會採用放射療法。這項療法會在醫院放射治療部進行，療程需時五天，從星期一至星期五，周末休息。治療所需時間需視淋巴癌的種類和大小而定。

計劃放療過程

為確保放射治療獲得最大的效益，整個療程必須細心計劃。當你第一次到醫院的放射部時，醫務人員會要求你躺在一個被稱為模擬器的龐大機器之下，為接受治療的地方照X光。有些時候也用CT掃描器進行這個步驟。周詳的治療計劃是放射治療中非常重要的一環，可能需應診數次，直至制定療程的放射治療醫生滿意為止。



醫務人員會在你的皮膚上劃記號，顯示需要接受放射線照射的部位，這些記號有助放射技術員準確定好位置。整個治療過程期間，必須保持這些記號清晰可見，療程一旦結束，便可洗掉。在治療開始時，醫務人員會教你如何護理接受治療範圍內的皮膚。

每次放射治療前，放射技術員會小心安排你躺在正確的位置，並確保你感到舒適。治療只需幾分鐘，進行期間，你會獨自留在房內，但你可以透過通話器與和在隔鄰房間觀察你情況的放射技術員談話。放射治療不會令人感到疼痛，但治療進行期間，必須靜躺幾分鐘。

放療副作用

放射治療可能引致噁心、嘔吐、疲累和毛髮脫落等副作用。例如：頸部接受放射治療，可能令你的口腔疼痛，也可能覺得有些食物的味道和平常的不同。由於放射治療的劑量和接受治療的時間長短不同，副作用可能溫和，也可能嚴重。對預期產生的效果，放射治療師可向你提供意見。

通常止嘔藥可以有效地治好噁心，可請醫生開處方。如果你胃口不好，可以用有營養和高熱量的飲品代替正餐，一般藥房均有出售。**香港癌症基金會** 印製的《癌症與飲食》小冊子，提供一些實際的建議，協助你選擇飲食。

放射治療可能引起毛髮脫落，但只有接受治療的部位才受到影響。例如頸部的淋巴結接受放射治療，頸背上的毛髮會脫落；又如胸部接受放射治療，可能引起胸部毛髮脫落。療程結束後的六至十二個月間，毛髮會再長出來，時間的長短，需視接受放射治療的劑量和治療的時間而定。

療程一旦結束，其他的副作用會逐漸消失，但若仍然繼續，要讓你的醫生知道。

放射治療可能令你感到疲倦，應盡量爭取時間休息，尤其如果每日須長途跋涉，前往醫院接受治療的人，休息更加重要。

放射治療不會令你含有輻射性，在治療過程之中，你和別人，包括和小孩子相處，並沒有危險。

香港癌症基金會 出版的《放射治療》之小冊子可給你更多資料。

類嘌呤藥物

類嘌呤藥物是對非何結金氏淋巴瘤的新療法。這種要是一組反代謝的化學藥物組成。

這種藥物阻止淋巴瘤細胞形成，同時修補DNA。細胞需要DNA才能成長和繁殖。這些藥可用藥片，靜脈注射或皮下注射的方式給予。

類嘌呤藥物的副作用

與化療一樣，類嘌呤藥物有類似的副作用，如疲倦、輕度噁心和易受感染，包括帶狀皰疹。

周邊血液幹細胞的移植 (Peripheral blood stem cell transplants)

周邊血液幹細胞的移植只有在少數的情況下使用，如治療對淋巴瘤無效或淋巴瘤復發。

這種治療使得化學治療能夠使用高劑量的藥物以摧毀淋巴瘤。高劑量的化療會摧毀骨髓，但是移植幹細胞可以幫助血細胞達到正常數量。

幹細胞是血細胞發展的早期產物，可以在血管或骨髓中取得。醫生可以你自己的幹細胞，也可以用其他人的幹細胞。

如果幹細胞移植適合你，醫護人員會注射一種特別的蛋白質生長素，這種生長素使得幹細胞快速繁殖並從骨髓釋放至血液中。

這個治療需要每天在皮下做小量生長素的注射。你可以自己注射、也可以請親友或醫生注射，也有人寧願每天到醫院注射。當你的血液數

首先，注射藥物以幫助幹細胞繁殖

量到達一定的水準後，即可開始收集幹細胞。這個過程需要約3至4小時。

當幹細胞足夠以後，先從手臂的靜脈抽血，並將血液轉入細胞分離器；分離器不停的旋轉可以使得幹細胞與其他血液細胞分離。幹細胞收集完成後，其餘的血液流入另一個手臂的靜脈。幹細胞先被冷凍，直至高劑量的化療結束後，再被解凍注射至靜脈，有若骨髓移植一般。



越來越多的醫院利用從血液中收集的幹細胞移植來取代骨髓移植手術。移植幹細胞的優點在於不需要麻醉，而且血液的復元很快。

由於幹細胞移植的過程密集，加上這種治療方法很新，仍然在實驗階段，目前只在主要的癌症治療中心進行。

幹細胞移植的副作用

周邊血液幹細胞的移植的副作用，都能夠用藥物紓緩。這些副作用與化療相似，包括疲倦、流血、瘀血、輕度噁心、易受感染和口腔疼痛等。

類固醇治療 (Steroid therapy)

類固醇是身體自然的產物但是也可以人工製造的藥物。類固醇這種藥物常常和化學治療一起使用，來治療淋巴瘤。它通常只在短期內使用，幫助你感覺好一些。

類固醇的副作用

用來治療淋巴瘤的類固醇，通常只在短期間內服用，所以副作用較少。類固醇的副作用包括：食慾增加、精力旺盛和難以入睡。如果在一段時間內必須服用類固醇，可能出現一些其他暫時性的副作用，包括眼皮、手、手指和腳腫脹、血壓高和易受感染，血液含糖量也可能提高。長期使用會影響骨骼。

假如出現這些情況，醫生會開處藥方，將你血液中的含糖量恢復正常，這類藥物需要每天服用。同時每日需要進行一項簡單的檢驗，檢查尿液是否含糖。護士會教你檢驗的方法。

所有的副作用都是暫時的，當類固醇的劑量降低時，這些副作用也會逐漸消失。

當你服用類固醇的時候，由於對傳染病的抵抗力降低，要避免接觸任何患有傷風或感冒的人。

有些患有非何傑金氏淋巴瘤的病人，需要較長時間服用類固醇。記住隨身攜帶一張卡，說明你正在服用類固醇。

生物治療

生物治療包括免疫治療，是利用體內製造的免疫系統或者在實驗室製

造的物質來刺激身體對抗感染。

治療非何傑金氏淋巴瘤的免疫治療是用白血球製造的物質，稱為gamma 干擾素，一種類似荷爾蒙的蛋白質。

抗體的功能是能夠找到並依附在淋巴瘤細胞上，然後摧毀細胞。在實驗室裡製造的細胞繁殖的抗體，可以用不同的方式給予。這種治療方法只適合於某些型態的淋巴瘤。

另一種生物治療是幫助白血球在化療後迅速恢復，稱為有粒細胞群刺激素(G-CSF)，在化療後給予皮下注射。

生物治療的副作用

不同種類的生物治療反應都可能不一樣。但多數有流行性感冒的徵狀如發冷、發燒、肌肉痛和虛弱等。也可能容易流血和瘀血，或者皮膚紅腫。有粒細胞群刺激素(G-CSF)可能造成嚴重的敏感。

在治療後你可能會感到虛弱和不適，請親友陪同一起去接受這個治療，然後送你回家會有幫助。

骨髓的移植 (Bone marrow transplant)

只有少數的非何傑金氏淋巴瘤病人需要做骨髓移植。醫生會同你討論，按照你的病情，決定這個手術是否必要。

骨髓移植的手術，通常來說，是癌症治療後情況良好，正處於緩解的階段，但是醫生還是擔心疾病有可能復發的情況下才被考慮。

在醫生考慮移植手術前，先要檢查骨髓內是否有淋巴瘤。如果只有很

少一部分存在，當骨髓被抽出時，絕大部分的癌細胞會從骨髓中除去。在接受全身麻醉後，注射器將會從髋骨中抽出大約兩個品脫的骨髓。

當你再接受化療時，骨髓將先被冷藏。治療後，骨髓會像輸血般，由靜脈再輸回。

在等候骨髓成長，並開始製造血液期間，你的抵抗力會很弱，所以需要在醫院靜養。通常血液完全復元並可以回家，大約需要四個星期。

除了兄弟姐妹的骨髓外，更常見的是移植自己的骨髓。



療後跟進

治療過程完結後，需要定期接受檢查。開始的時候，或許每月一次，但次數會逐漸減少，假如在檢查之間出現任何問題，或察覺任何新的徵狀，儘快通知你的醫生。

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。你需要謹記的是：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，應謹記無論哪種療法，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：

- (一) 我的淋巴瘤屬於哪個類型？
- (二) 我的淋巴瘤現處於什麼階段？
- (三) 我的淋巴瘤是否已經擴散？如果是，目前擴散到什麼地方？
- (四) 我有哪些治療的選擇？是否可以分析這些治療方法的利與弊？
- (五) 你建議用什麼治療方法？為什麼？
- (六) 治癒的可能性有多高？
- (七) 在飲食方面我需要注意些什麼？
- (八) 如果不接受治療會有怎樣的後果？
- (九) 治療會影響我的生育能力嗎？
- (十) 治療需要多長的時間？會否影響我的日常生活？
- (十一) 我能夠重返工作崗位嗎？
- (十二) 治療會需要花多少錢？



癌症復發時怎麼辦？

雖然很多癌症病人完全治癒，但是也有人面臨癌症復發，這時就要盡一切所能的再治療，即使未必成功。治療可以收縮淋巴癌，能在相當長一段時間內，控制病情。治療方法可能是放射治療或化學治療，或兩者兼用，也可能是骨髓或幹細胞的移植。

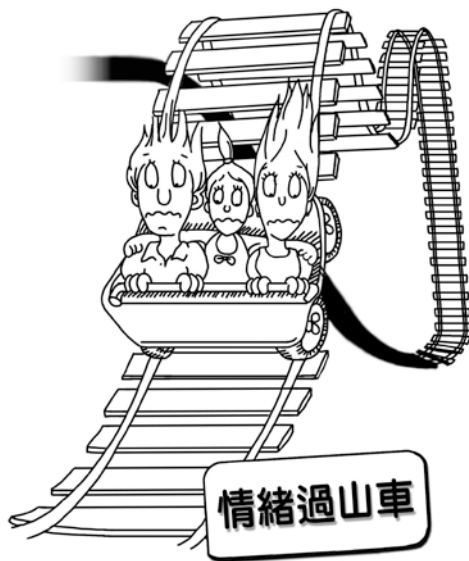
你的感受

大部份人獲知自己患上癌症時，都會感到徬徨和不知所措，心情混亂及情緒起伏不定。你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！」

在診斷出癌症後，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。

恐懼和不安

「我會不會死掉？」 「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，只要發現的早，許多淋巴瘤患者都可治癒，即使淋巴瘤不能完全治好，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，很多癌症患者根本不感到任何痛楚。對於需要承受痛楚的患者來說，現在有不少新製藥物，可以有效地減輕或消除痛楚。

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個清單。如不明白，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內容，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提出的問題，或認為答案含糊。

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結果，所以不能保證你的癌症是否可完全根治；但是患者往往會對這種不明朗的前景，感到困擾。

對未來的不確定，會造成很大的精神壓力。恐懼和幻想往往較實情更可怕。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！」

有些人選擇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。如你有這樣的想法，只須用堅定的語氣告訴周圍的人，你選擇不談自己的疾病，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，甚至故意轉變話題，以為這樣會減少你的焦躁，這種作法，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。親人或朋友不一定了解你的憤怒不是針對他們，而是針對你的疾病。

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的確實起因，所以你也毋須自責。

怨恨

「又不是你生病，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。

年輕人對掉髮和不斷到醫院檢查治療尤其怨恨。青春期正是他們逐漸脫離家庭尋找獨立，尋找自我的時刻，在此時生病，特別困難。不論你多想保護你的孩子，你仍然要努力去理解他們需要一定程度的獨立，盡量不要限制他們的活動。

退縮和自我孤立

「不要理我！」

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，雖然你現在不想提自己的病情，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，或者轉介給其他輔導癌症情緒的專業醫生。

大部份的小兒腫瘤科 (pediatric oncology) 都有兒童心理輔導醫生。當你孩子診斷出是癌症後，如果你擔心孩子的行為舉止有沮喪的傾向時，可以與小兒心理醫生聯絡。

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所帶來的副作用。

淋巴瘤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。

有些人在治療期間就可以回到公司上班，有的人則寧願在療程結束後再回到辦公室。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。與其他人分擔你的感受，會使他們更容易伸出援手。

對年輕人來說，化學治療可能造成不孕，這種可能性令很多人難以忍受。但並不是每一個接受化學治療的淋巴瘤患者都不能生育。但如果這個事實讓你焦慮和不知所措，別猶豫，可以求助於心理專家。

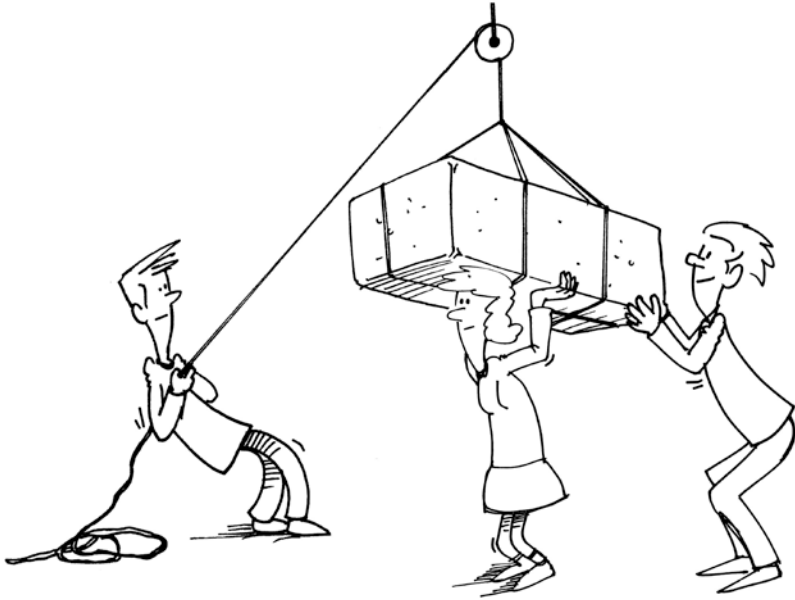
把心理的感受表達出來，不僅能幫助自己整理思維，也可以幫助其他的人了解你的感覺。你也許發覺與有相同遭遇的人交換彼此的經驗，很有幫助。癌協中心(電話 3656 0800)可以提供心理輔導和互助組織的資料。





親友可以做什麼？

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。



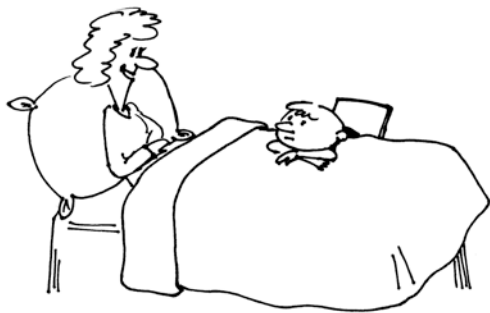
伴侶、家人和朋友仔細的聆聽患者的感受，對病人來說會有很大的幫助。親友不要急不可待的談論病徵。當患者談論他的病況時，仔細的聆聽已足夠。

香港癌症基金會 出版了一本小冊子：《如何與癌症病人傾談》，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的解釋，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

你和家人對癌症和治療方法了解愈多，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。至於其他的資料，請參閱本冊子結尾部分。

實用和正確的作法

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，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。

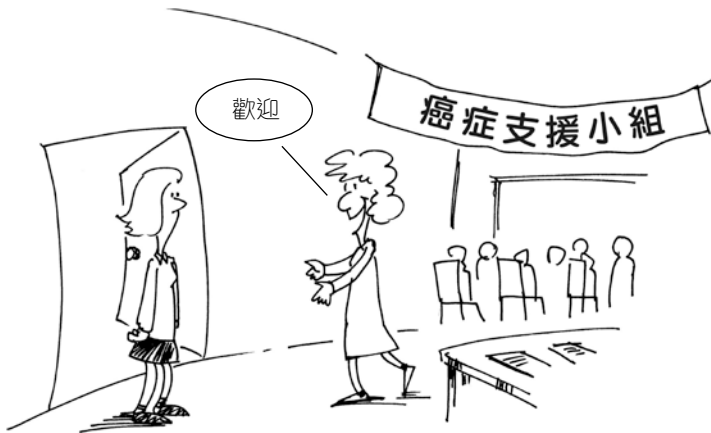
如果對改變飲食或運動沒有興趣，你可以做一些自己喜歡做的事。有些人喜歡維持原來的作息規律。也有人願意去渡假，或投入於自己的嗜好。



誰可以幫忙？

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，代你聯絡你家附近的心理顧問。詳情請電 **癌協** 中心，熱線3656 0800。



本小冊子由香港癌症基金會出版2015

所用資料取材自

Understanding Lymphomas 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

