



癌症基金會  
CANCERFUND

抗癌路上不孤單

認識癌症

# 口腔及咽喉癌





香港癌症基金會於1987年成立，目的是為癌症患者提供資訊和心理上的支援，同時提高大眾對癌症的認識。基金會屬下的五間癌症基金會癌協服務中心，為癌症患者和家屬提供心理諮詢和實質的幫助，同時著重個人化的服務，並統籌22個癌症病人自助組織，成立互助網絡，確保受癌症影響的家庭在抗癌路上得到所需的支援。

本刊物是基金會出版的《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，為癌症患者及家屬提供實用貼士，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。你也可以從我們的網站閱讀或下載本系列。

本會所有專業服務均免費為大眾提供。香港癌症基金會沒有接受任何政府及公益金的贊助，一分一毫的善款全賴個人或機構的捐助，以持續支持各項免費癌症支援服務。若你想支持香港的癌症患者，請與我們聯絡，你的捐款將直接令香港的癌症患者受惠。

抗癌路上不孤單  
免費支援熱線  
☎ 3656 0800

捐款熱線：3667 6333 網址：[www.cancer-fund.org](http://www.cancer-fund.org)



# 目錄

前言	3
什麼是癌?	4
□腔和咽喉	5
甚麼引致□腔及咽喉癌?	6
□腔及咽喉癌的徵狀	7
醫生如何診斷?	9
□腔和咽喉癌的階段	14
計劃療程	15
治療方法	20
外科手術	20
放射治療	24
化學治療	31
光力療法	33
生物療法	34
□腔及咽喉癌如何影響日常生活?	36
治療後的飲食	42
治療後對說話能力的影響	44
療後跟進	45
向醫生提問	46
你的感受	47
患者親友可以做些什麼?	52
與子女溝通	53
你可以做些甚麼	54
誰可以幫忙?	56
癌症基金會癌協服務中心位置圖	58



## 前言

本小冊子的編寫是為幫助你對口腔和咽喉癌有更深的認識。我們希望能為你解答一些有關口腔和咽喉癌診斷和治療方面的疑問。

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

讀完本冊子之後，如對你認識口腔和咽喉癌有幫助，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。

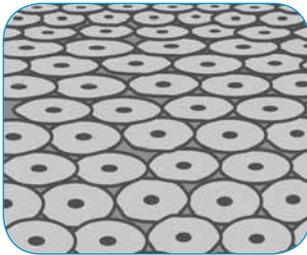
**香港癌症基金會**備有一系列的刊物，可供參考。本冊子的結尾部分，列出了**香港癌症基金會**的其他出版刊物及一些有用的資料和地址。



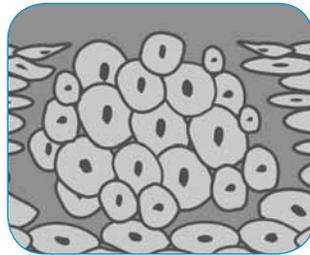
## 甚麼是癌？

我們身體的器官和組織是由千千萬萬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」(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，每種都有其獨特的治療方法。

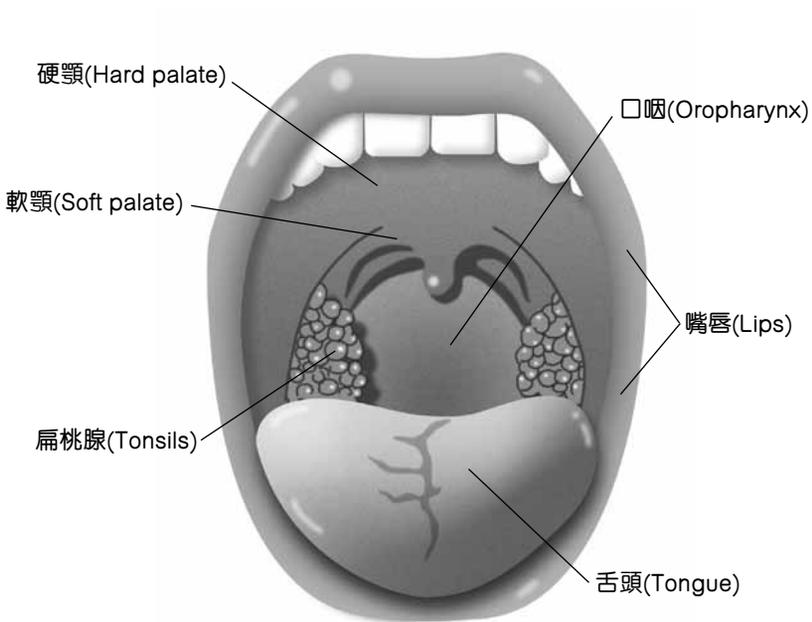


## 口腔和咽喉

口腔包括唇和內腔。癌細胞可能出現在舌、硬顎(口腔內上方)、齒齦、舌下以及口腔內壁、兩腮內壁以及唾液腺。

咽喉在口腔的後部。包括軟顎 (口腔內後上方)、後舌、咽喉兩側 (扁桃腺所在)以及咽喉的後側。

如果你在鏡子前面張大嘴，你會看到下圖的器官：





## 甚麼引致口腔和咽喉癌？

口腔和咽喉癌在男人與老年人中較為常見，起因不明。但吸煙和大量喝酒，這兩種習慣都有的人，患得這兩種癌症的機會會大得多。吸煙或吸煙斗的人，患得舌癌及臉頰癌的機率也高得多。在普遍咀嚼煙草和檳榔的國家裡，咽喉癌及口腔癌的發病率很高。

其他的風險包括：

- 長期的將香煙或煙斗放在兩唇之際的人，容易得唇癌
- 在咀嚼煙草和檳榔普遍的國家裡，喉癌及口腔癌的發病率很高
- 新鮮蔬果少出產地區

口腔和咽喉癌不會遺傳。如果家人中患有喉癌或口腔癌，並不表示親友是高危群。生活方式或習慣(譬如抽煙)導致口腔和咽喉癌的可能性超過遺傳基因。

### 口腔和咽喉癌在香港普遍嗎？

根據香港醫院管理局癌症資料統計中心，2016年有669人患上口腔和咽喉癌，其中包括舌癌、唇癌、唾液腺癌、下咽喉癌和扁桃腺癌，當中223人死亡。發病率以男士較高，是男性第十大常見癌症。

\* 根據 2018 年香港癌症資料統計中心公佈的最新資料



## 口腔和咽喉癌的徵狀

口腔或咽喉癌的徵狀視乎癌症發生的地方，例如在舌頭的癌細胞可能造成說話不清。

最常見的徵狀：

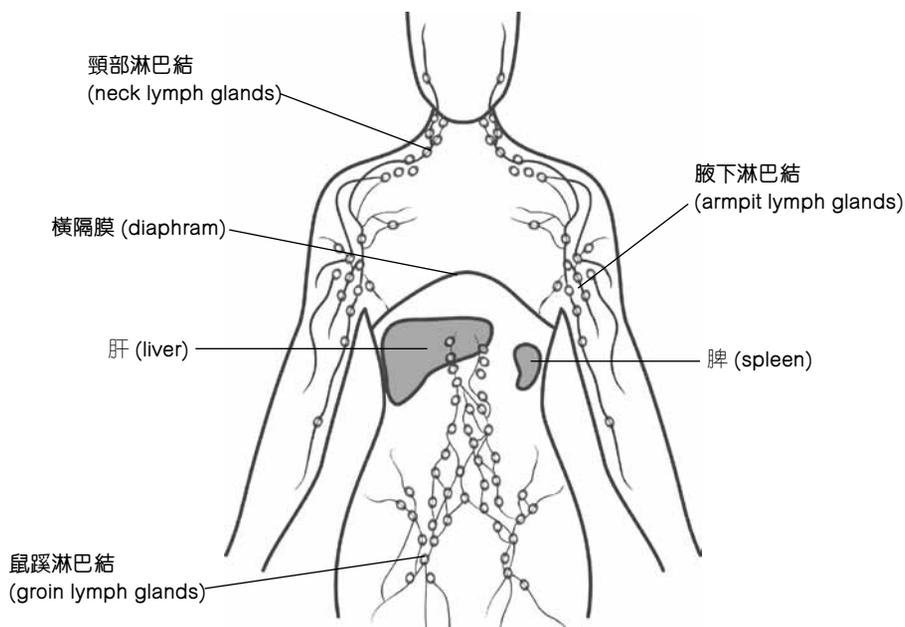
- 口腔、咽喉或頭、頸部出現的潰瘍或腫塊，數週都不康復
- 吞嚥食物的時候感到疼痛
- 呼吸或說話困難，例如呼吸有雜音，發音說話不清或沙啞
- 口腔或嘴唇感覺麻木
- 無法解釋的牙齒鬆動
- 鼻子持續阻塞或流鼻血
- 喉嚨疼痛，耳朵受影響
- 口腔或頸部腫脹或有腫塊
- 臉部或上顎疼痛
- 吸煙或咀嚼煙草的人，可能在口腔內壁或舌頭出現前期癌細胞。症狀是出現白色或紅色的塊狀或斑點。這些塊斑通常不會感到疼痛，但是有些情況下可能會流血

咽喉和口腔癌的另一重要的徵狀是一組或幾組的頸部淋巴結腫大。

淋巴腺是淋巴系統的一部份，是人體抵禦感染的天然守衛。淋巴系統是由一系列的小淋巴腺組成，主要分布在頸部、腋窩及腹股溝，有時可以感覺到豆子大小的腫塊。由淋巴腺製造出的白血球幫助身體抵抗感染和疾病。

頸部的淋巴腺常常是咽喉癌和口腔癌首先擴散的地方。有些時候，咽喉和口腔癌的第一個徵狀就是這些無痛淋巴結的腫大，所以，當淋巴結腫大時就應該找醫生檢查，但請緊記，許多淋巴腺腫大是由於其他病毒感染所致，不一定與癌症有關。

但是如果在服用了抗生素後，淋巴的腫塊仍然持續3至4週，就需要專家的檢驗了。



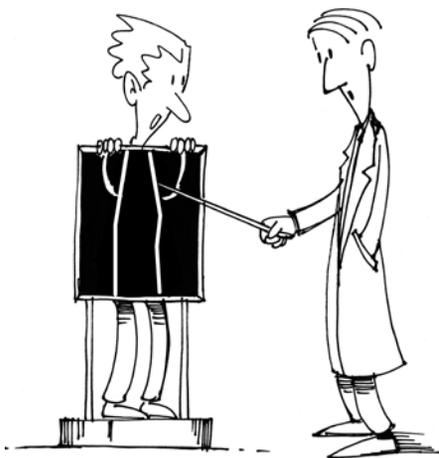


## 醫生如何診斷？

你的家庭醫生(全科醫生)或牙科醫生會轉介你去醫院看口腔科或耳鼻喉科，聽取專科醫生的意見和接受治療。

到了醫院以後，醫生會先詢問你的徵狀以及你病歷，然後再檢查你的口腔、喉部及頸部。

常見的診斷方法如下：



### 鼻腔內視鏡

在檢查你的咽喉和頸脖時，醫生會用鏡子照看你的口腔，醫生的額頭上也會戴上一面鏡子。當一面強光照在鏡面時，光線會反射到你的口腔內，以便醫生看清口腔和咽喉內的潰瘍或腫塊。

有時，醫生也會從你的鼻孔輕輕的插入一條細小軟管，這條軟管的尾部帶有一盞小燈，以便清楚地檢查你的口腔和咽喉內部。這可能使你感到不適，好在只有短短幾分鐘的時間。

有時，醫生會戴手套，用手指或一面小鏡子輕輕的檢查潰瘍或腫塊，這可能會造成輕度的不適。醫生會給你一顆麻醉糖錠，或在你的喉部噴注麻醉劑。如果你的喉頭被麻醉，在檢查之後一個小時內不要服用任何東西，直到喉頭回復正常的感覺為止。否則吞嚥時，可能會有食物進入別處的危險，或者可能燙傷口腔或喉頭。

## 活組織檢驗

醫生只有在顯微鏡下檢查了潰瘍或腫塊的細胞切片，也就是做了活組織檢查後，才能做出診斷最後的結論。

有的時候，在局部麻醉患部之後，可以在診所內進行活組織切片。活組織切片通常是用細針或小鉗子抽取一小塊潰瘍或腫塊以檢查。更多的時候，醫生會要求你做全身麻醉以便徹底的檢查你的口腔和咽喉，在任何有懷疑的地方抽取活組織樣本。如果做全身麻醉，你需要在醫院留住一晚。

在顯微鏡下看活組織的樣本，醫生可以知道癌細胞是否存在，也可以找出是哪一種癌症；譬如，是在口腔內壁或咽喉內壁引發。

## 幼針管抽吸術 (Fine Needle Aspiration cytology)

這是一種既快又簡單的方法，在醫院的門診部進行。醫生用一枝幼針和針筒，從腫塊中抽取細胞樣本再送至試驗室作癌細胞化驗。幼針管抽吸術會讓你有些不舒服，而且可能會在抽吸手術後造成瘀傷。

## 微細胞檢驗 (Microcytology)

這是一種新的，取代活組織的檢驗方法，現在仍然在研究和評估階段。

這種檢驗方法的對象是那些有前期癌細胞，經常需要做活組織檢驗的人。醫護人員會將少量的藍色染料塗在不正常細胞的部分，然後用顯微鏡自己的觀察。這個檢驗不會帶來疼痛，但會有一點不舒服。

## 深入檢查

如果活組織切片顯示你患有癌症，醫生會要求你做進一步的檢查，以

確認癌變的程度。

檢查結果可以幫助醫生為你選擇最佳的治療方式。

## X光檢驗

醫生可能需要為你的臉部、頸部照X光，以檢查你的骨骼是否受到感染。如果需要檢查口腔及下顎，就需要做一種正位縮圖片(Orthopantomogram, 簡稱OPG)的X光檢查。

你也可能需要做胸部X光檢查你的身體狀況，了解癌症是否已經擴散到肺部，但是這種情況極少發生。

## 電腦掃描 (CT or CAT scan)

CT掃描是一系列的X光。掃描機拍下多張頭部和頸部的橫切面照片後，再輸入電腦，以顯示體內細節的圖像。

在掃描的過程中，醫生會要你靜靜地躺著。整個檢查過程大約需要半小時左右，不會有任何疼痛的感覺。

為了保證顯示出圖片的細節，通常會請你飲用或在你手臂的靜脈注射一種染色劑，這使你在短時間內會有全身發熱的感覺。如果你有哮喘或者對碘敏感，請預先告訴醫護人員。

在掃描前四小時，不得吃喝。多數的人在掃描結束以後，立刻就可以回家。

## 磁力共振影象 (MRI或NMR)

這項檢驗和CT掃描相似，但是用磁場而非X光來掃描身體的橫面剖視圖。



接受檢查時，醫生會要求你靜止不動的臥躺在一個金屬圓筒裡的平台約三十分鐘。圓筒中空，兩端開口。磁力共振是個很吵雜的機器，醫生會給你耳塞。

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。你也可以告訴放射治療醫生你的恐懼，當在做這項檢驗時，他可以給你特別支持。

圓筒內有非常強烈的磁場，所以在進入房間前，你需要移除身上所有金屬製的東西。任何體內裝有心臟監測器、心率調整器或任何手術夾的人，都不能採用磁力共振的檢驗。

## 骨骼掃描 (Bone scan)

咽喉和口腔癌除了會向頸部的淋巴腺轉移外，一般不會轉移到身體其他的部位。因此，通常不做頭部及頸脖以外部位的檢查。在特殊的情況下，醫生會要求你做骨骼掃描，了解癌細胞是否已經擴散到附近的骨骼，如面頰骨。

骨骼掃描是將一種小量和溫和的放射性物質，注射入手臂上的靜脈。掃描器可用來探測不正常的骨骼，因為他們比正常的骨骼更能吸取放射線。骨骼掃描非常敏感，能夠測出在X光上無法看見的癌細胞。

放射性物質在幾小時之內就會消失，你身上存有微量輻射。一般醫生建議在二十四小時之內避免與孕婦和兒童相處。

## 其他的檢驗

偶爾，醫生會要求你做其他進一步的檢驗，包括超聲波檢驗或正子放射性電腦斷層攝影 (PET scan)。如果必要，醫護人員會向你解釋這些檢驗。

## 等待檢驗結果

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。





## 口腔和咽喉癌的階段

癌症的階段通常用來形容在顯微鏡下癌細胞的形狀、大小，是否已經從原發位置擴散到身體其他的部分。了解這些資訊可以幫助醫生選擇最合適的治療方法。

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。一般來說，口腔和咽喉癌可以分為四個等級如下：

第一級(輕級)： 癌細胞很小，仍處在原發部位

第二、三級(中級)： 癌細胞已經擴散到附近的組織

第四級(重級)： 癌細胞已經擴散到身體其他的組織和部分

### 期數

你的醫生也許會用TNM的系統來區分口腔和咽喉癌的期數。

- T 形容腫瘤的大小以及癌細胞是否已經擴散到附近的組織，譬如皮膚和肌肉。分T1—T4四個等級
- N 形容腫瘤是否擴散到口腔和咽喉附近的淋巴系統
- M 形容癌腫是否已經擴散到身體其他的組織



## 計劃療程

治療口腔和咽喉癌的方法：

- 手術
- 放射治療
- 化學治療
- 光力治療 photodynamic therapy (PDT)
- 生物治療 biological therapies

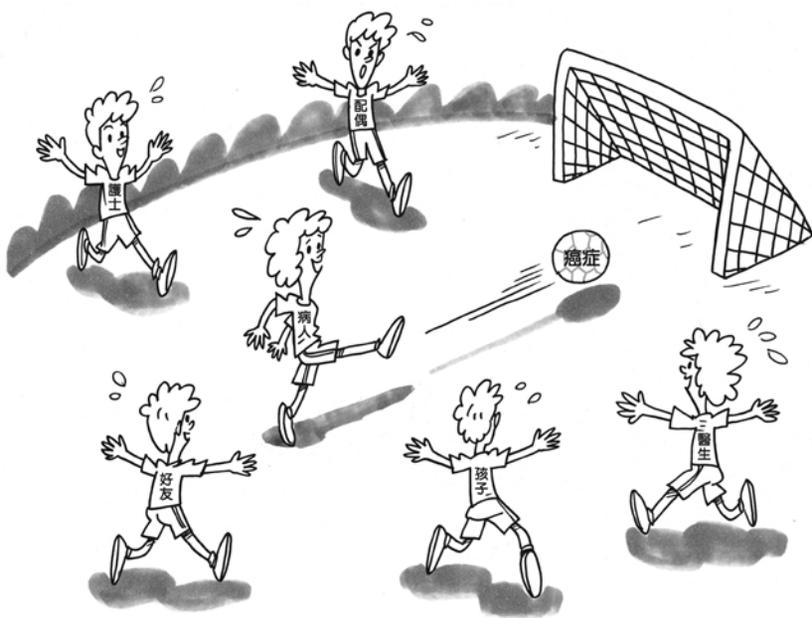
有的時候醫生會考慮用兩種以上的治療。對多數的人來說，治療的目標是：

- 切除明顯可見的癌細胞
- 減少癌症復發的可能性

## 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：

- 牙醫或口腔科醫生
- 外科醫生
- 內科腫瘤科醫生：負責化學治療
- 放射治療醫生：負責放射治療療程
- 臨床腫瘤科護士：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適當的飲食
- 復健治療師、心理輔導師和社工：幫助你回復正常的活動
- 語言復健治療師



醫生在計劃療程時，會考慮多種因素：

- 你的健康狀況
- 年齡
- 腫瘤的種類、大小和階段
- 腫瘤在顯微鏡下的形狀

如果有兩種治療方法對你的癌症都一樣有效，例如，手術和放射治療。醫生可能會要你自己選擇。有些人覺得做這種決定非常困難。在這種情況下，最重要的是了解這兩種治療的過程以及可能產生的副作用，然後做最適合你的選擇。

如果有任何問題，不要猶疑是否要問醫生。與醫生或護士討論各種治療的優點和缺點，會很有幫助。

## 簽署同意書

在接受治療以前，醫生會向你解釋治療的目標並請你簽署一份同意書。沒有你同意，醫生不會進行任何治療。在簽署同意書以前你需要了解：

- 你接受療法的性質與範圍
- 這種療法的利弊得失
- 其他可以選擇的療法
- 這種療法可能面對的重大風險或副作用

如果你不了解醫療人員的解釋，請他們再解釋一次。有些癌症的治療非常複雜，要求醫護人員再次說明是平常的事。

如果對自己的療法有疑問，不要怕問醫生或護士。不妨把問題寫在紙上，見醫生時可由摯親好友陪同，以便提醒那些你很想知道，但容易忘記詢問的問題。

許多病人覺得醫護人員太忙沒有時間回答他們的問題，但是了解即將要接受的治療對自己身體、心理的影響非常重要，醫護人員有義務向你解釋。

如果尚未考慮好接受哪種治療方式，你可以要求多一點時間做決定。如果你選擇不接受任何治療。一定要儘快告訴醫護人員，他們也可以向你解釋不接受治療可能發生的情況。

在手術以前，你可能有機會與主治醫生、營養師和語言復健專家討論治療對你的影響，因為治療可能影響你說話、飲食和吞嚥的能力。

有的醫院準備了一份印好的資料，告訴你治療期間以及治療後的事宜，讓你帶回家仔細研讀消化。

## 治療的利弊

許多人聽到癌症治療就緊張，因為治療可能產生許多副作用。但是這些副作用可以用藥物控制。也有些人想知道如果不接受治療會有什麼後果。

雖然許多治療會產生副作用，但是也可以有效的控制病情。

決定用某種治療，可能有各種不同的原因。治療是否奏效也與個人的情況有關。對於口腔和咽喉癌的病人來說，外科手術和放射治療主要是為治癒癌症。偶而，也會給予附加的治療，以減少癌症復發的可能性。

對早期的癌症患者來說，治療的目標是為治癒。根據個人情況的不同，治療的方法可能很不一樣，效果也會不同。

當癌症已經進入末期，治療的目標是為了控制，改善徵狀，使病人能夠過一個比較有品質的生活。雖然如此，有些人在接受治療後，不但沒有幫助，反而有副作用。

## 第二意見

有些人覺得，多問一個醫生的意見，可以幫助自己決定採用哪種療



法。只要你覺得有幫助，大多數的醫生都願意為你推薦另一位專科醫生，以徵求第二意見。

詢問第二意見可能會延誤治療的時間，當尋求第二意見時，你和醫生都要確定如此做對你的治療是有幫助的。

當你徵求第二意見時，最好也能事先寫下你想問的問題，邀約一個朋友同去，以確定與醫生會面時，討論了所有你關注的問題。

## 治療以前

在治療開始時，醫生會建議你做一次徹底的牙齒的檢查和修補。你的癌症醫生會介紹一位對口腔和咽喉癌症有經驗的牙醫給你。

牙醫需要確定你的牙齒健康並且告訴你如何保護自己牙齒及牙齦的建議。癌症的治療，特別是放射治療會使你的口腔敏感，也容易受到感染。

## 戒煙

如果你有口腔或咽喉癌，戒煙對治療的成功有很大的幫助。繼續抽煙會增加治療的副作用，以及增加癌細胞的復發或擴散的可能性。

對一些人來說，戒煙非常困難，尤其在壓力很大，你可以聯絡衛生署戒煙熱線：1833183或醫院管理局的無煙熱線，電話：2300 7272，他們會為你提供建議，給你一些尼古丁的替代品，如尼古丁替代品或尼古丁貼片、香口糖等。



## 治療方法

外科手術、放射治療和化學治療可以單獨使用，也可以合併使用來治療咽喉癌和口腔癌。

你可能發現在醫院遇到的其他口腔及咽喉癌的患者，所接受的治療方法，跟你的不同。這種情況常常會發生，因為病情不同，因此有不同的需要。有的時候也可能是醫生對治療方法有不同的觀點。如果你對療法有任何疑問，可向你的醫生或護士詢問。你可列出一系列的問題，並邀請親友同往向醫生詢問，往往會有所幫助。

### 外科手術

外科手術對口腔和咽喉癌是一個重要的治療方式，目標是為了完全移除癌細胞。移除的部位視乎你的腫瘤的位置。如果腫瘤很小，可以在局部或全身麻醉下，用簡單的手術移除或用雷射移除，如此你不需要留住在醫院。

如果癌腫很大，你可能需要留醫，並且做全身麻醉。有的時候手術可能會在面部或頸部留下疤痕，甚至需要做整容的手術。

在動手術以前，一定要和醫生詳細討論手術的過程及細節，這樣可以幫助你了解哪部分需要切除，手術後在短期和長期間對你的影響。

動手術時，即使頸部的淋巴癌沒有腫脹，醫生仍然可能切除頸脖一邊或兩邊的淋巴結。這樣做，有時是預防措施，因為淋巴腺可能有少量的癌細胞，但是在掃描的時候未能顯現。

咽喉或口腔切除的部分，取決於癌細胞存在的位置。由於癌細胞在口腔及喉部可能發生的地方很多，本小冊子無法一一詳述所有的手術細節，所以你需要和醫生詳細的討論手術的細節，以及了解手術後的影響和效果。

## 皮膚或骨骼移植

手術後，面部因為腫瘤切除的皮膚需要覆蓋，醫生會從你身上其他的部分取得皮膚，通常以上臂或胸部的皮膚為多，移植在動手術的地方。

如果癌細胞影響到你的顎骨，受感染的部位需要與癌細胞一起切除。如此，必須從你身體的其他部位移植一部分的骨骼，以替代切除的顎骨部分。現代的科技可以讓你在手術後立刻重新做顎骨。

偶爾，為了徹底切除癌細胞，醫生會要求切除部分面頰骨。這種情況很少見，即使發生，現在的填補技術也可以假亂真。如果你的手術需要在事後進行填補，醫生在手術前會與你商談。

## 人造骨骼

為了移除癌細胞，醫生切除面部的骨骼後，也可能考慮用人造骨骼替代，這些特別設計的軟質塑膠骨，可以取代被切除的面部骨骼。

現代的人造骨骼可以做特殊的設計，以適合每個病人的需要。雖然人造骨骼不可能像自己身體的組織，但是他們看起來非常真實，功能性強。人造骨骼技術員可以依據你需要，設計適合你的替代品。

在手術前，與醫生清楚的討論並了解手術的範圍，以及手術後對你的影響非常重要。

## 手術之後

有些人的手術不需要留醫，譬如細胞切片檢驗或麻醉後的檢查。如果你的手術比較複雜，譬如包括皮膚或組織的移植，你可能需要在醫院停留幾天，甚至幾個星期。手術後，也可能需要在深切治療室接受密切的觀察。



手術後，醫護人員會鼓勵你盡快開始走動。這對你的康復非常重要。即使你必須躺臥，也要經常保持腿部移動，以預防血液凝塊。物理治療師也會向你解釋如何深呼吸，預防胸部感染。

## 靜脈注射

大多數口腔和咽喉的手術會影響進食。所以在手術結束後，飲食恢復前，你需要接受靜脈注射，以補充身體的液體和養分。直到恢復正常飲食為止。

如果你需要一段時間才能恢復正常的飲食，在手術麻醉藥仍然有效的情况下，外科醫生會做如下的任何一個手術：

- 插鼻胃管

將鼻胃管會通過你的鼻子、喉嚨直到胃部。護士會定時將高卡路里、高蛋白質的液體輸入管內，以維持你的精力，以幫助身體恢復。

- 插胃管

將胃管插入腹部並通往胃部。液體可以直接輸入到胃部。對有些人來說，這個胃管是長期性的。

營養師會與你討論你需要多少的食物以維持體力，並決定營養液體的種類和輸入的數量，以代替你平日的飲食。

## 排液導管

醫護人員會將你的膀胱內置入一條細管，以便將尿液排入收集袋。如此你不必要起床如廁。醫生也可能在手術處連接一條細管，以便將傷處排出的液體收集到一個瓶內，以幫助傷口的癒合。

傷口處也會插管，排走不必要的液體。通常，醫生也會把一根細管插入你的膀胱，將尿液排入尿袋。

## 氣管造口術

有的時候口腔和咽喉的手術可能會引起附近組織的腫脹或瘀傷，造成呼吸困難。在這種情形下，外科醫生會在你的氣管(頸部的下半部)開一個小口，稱為氣管造口以幫助你呼吸。氣管造口會連接一個幾公分長的小型塑膠管。當腫脹消退之後，造口就可以移除。這是一個暫時的情況。但是對那些聲帶有癌細胞的人來說，氣管造口就是永久性的。

如果你有造口，可能就無法說話，因為空氣無法穿過喉部製造聲音。醫生會確定在這段期間內你有與人溝通的方法。如果造口是永久性的，可以使用其他的方法幫助你說話。

## 疼痛

手術後，你可能會有幾天輕微的疼痛或不適，譬如，頸部的手術可以造成肩膀的僵硬。手術也可能造成麻木，影響口腔、面部、頸部或肩膀的知覺。即使是小手術，若神經被切除，都可能發生這種情況。

有多種不同的止痛藥可以有效地止痛或防止疼痛。如果你無法正常的飲食，醫生可能會為你打止痛針，或者利用鼻胃管或胃管輸入止痛藥

水。當你回復正常飲食後，即可以服用止痛藥片或藥水。

如果止痛藥不能解除疼痛，你一定要告訴醫生或護士，以便盡快增加藥量，或更換止痛藥。

## 發聲說話

說話是非常複雜的過程，在你幾乎不感覺的情況下，由喉頭、鼻子、口腔、舌頭、牙齒、嘴唇和軟顎同時作用而發聲說話。

有些口腔和咽喉的手術會影響你說話的能力，使得說話成為暫時性或永久性的改變。

在這種情況下，有幾種發聲的方法，可以幫助你恢復說話的能力。如果咽喉被切除，你需要重新學習發聲。詳情請參照香港癌症基金會出版的小冊子《喉癌》。

## 準備回家

多數的人在醫院停留數週後就可以回家。

出院前，醫生會與你約定複診的時間。如果你需要見語言輔導師或營養師，也需要預定見面的時間。這也是與醫生討論手術後各種問題的好時機。出院後，如果遇到任何問題，你可以隨時與醫生或護士聯繫。



## 放射治療

放射治療可能單獨使用，以代替外科手術。也可以在外科手術後使用，以消滅外科手術無法切除的一小部分的癌細胞。放射治療也可以

與化學治療一起使用，以治療咽喉癌及口腔癌。

放射療法是利用高能量射線來治療癌症，在治療癌細胞的同時，盡量減低對正常細胞的傷害。

放射治療可以採用兩種方式：

- **體外放射治療**—即高能量X射線由治療機發，經體外進入體內腫瘤
- **體內放射治療**—對於咽喉或口腔內細小的癌細胞，可以使用植入放射物質的方法來治療

治療前，必須先看牙醫，因為在放射治療前，要先拔除受感染的牙齒。

## 體外放射治療

體外放射治療通常是在醫院的放射治療部，用一台大機器進行。每一個療程五天，從周一到周五，周末休息。至於治療所需的時間，通常是三至七週，要視癌病的種類和大小，是否動過外科手術和藥物療法，或是否準備使用這些療法而定。放射治療醫生會與你討論。

### 計劃療程

為確保放射治療獲得最大的效益，整個療程必須細心計劃。你第一次去放射治療部時，醫院會安排你見一位放射治療技術員，他會為你定製一個頭枕。

為了使你在每次放射治療時都能處於同一位置，躺下時保持頭部不動，醫院會特別為你定製一個塑膠頭枕，名為「外殼」。

「外殼」是先用迅速定型的熟石膏取得你的臉部印模。取模時，先用

一面細網保護好你的皮膚，確定眼睛、嘴和鼻孔部分都留有孔，以便呼吸。如果你有鬍子則需要在取模之前剃去。印模只需要幾分鐘就可定型，然後即可取走。塑膠外殼就是由此印模所製作出來。在外殼上會標出需要做放射治療的部位，也就是說，不必在你的皮膚上做任何記號。

然後，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，你可能需應診數次，直至制定療程的放射治療醫生滿意為止。

### 放療期間

準備好之後，即可進行放射治療，放射治療技術員會小心地讓你躺在病床預先設計的位置上，使你覺得舒適。在只有幾分鐘的治療過程中，你將獨自留在房內，但你可以透過通話器和在隔鄰房間內觀察你情況的放射治療技術員談話。

放射治療不會令你疼痛，它與X光近似，但時間稍長一點。在治療進行期間，你必須靜躺幾分鐘。



體外放射治療的機器

## 放療的副作用

### • 皮膚疼痛

從治療的第三周開始，治療部分的皮膚會逐漸變紅(有些像被太陽灼燒)，變得乾燥，並呈鱗片狀或發炎。在比較罕見的情況下，皮膚會破裂及流水。在這種情形下，醫生會建議你在治療期間不要清洗患部或在該部位刮鬍子，也不要患部使用爽身粉、香水和乳液。

在必要的情況下，放射治療師會為你開一種特製的乳液，以紓緩皮膚的不適。

### • 口腔咽喉疼痛

治療兩周之後，你的口腔及咽喉會發炎並產生潰瘍，造成聲音沙啞以及吞嚥困難。醫生會勸你吃軟性食物、不要吸煙、喝酒以及吃辛辣的食物。飲用液體，如茶、牛奶和水可以使你的口腔潤濕。放射治療完成後，你的口腔會很快的復元。

如果副作用的反應非常強烈，醫生會給你漱口水以及藥物以紓緩痛苦。

### • 口乾舌燥

你也許會注意到治療後常常覺得口乾，唾液不如以前多；口腔和喉嚨的內壁乾燥會使得飲食和說話困難。你也可能發現喉嚨內常有濃痰，因為放射治療使得唾液黏稠，使人很不好受。如果口乾的現象維持很久，使用人工唾液噴劑很有效，醫生可以為你開處藥方。

在放射治療以前，醫生也可能為你注射一種叫amifostine的藥。這種藥可以盡量保護唾液腺不受到放射治療的損害。但是amifostine也有一些副作用，譬如造成暈眩、血壓低、噁心和發冷。

這種現象通常會在治療後的幾個月後回復正常。但是也可能持續一段時間。如果你的口腔、咽喉或上頸受過放療，口乾舌燥可能成為永久的現象。

口乾的人需要注意保護牙齒，定期看牙醫也很重要。

### • 失去味覺

如果口腔接受放射治療，你的味覺很快的會改變。有些人甚至完全失去味覺，或者感覺所有的食物味道都是一個味道，通常是有金屬味或者很鹹，甚至像嚼硬紙板。雖然你的味覺會恢復，但是需要幾個月的時間。

### • 失去胃口

盡管在治療期間有口乾和吞嚥困難的副作用，儘可能進食非常重要，因為營養好的人通常較容易痊愈。如果因為口腔疼痛不想進食，可以改為飲用一些高熱量的飲品，甚至吃一些高蛋白、高熱量的軟性嬰兒食品。香港癌症基金會印有一本《癌症與飲食》的小冊子，其中提供了口腔疼痛及口乾舌燥時可以採用的方法。醫生也可以介紹醫院的營養師給你一些實用的建議。



### • 脫髮

通常，使用放射線治療口腔癌和咽喉癌很少會導致脫髮，即使發生，脫落的毛髮也很有限。

脫髮出現的部位通常是放射線進入人體的地方，只有非常靠近腫瘤部位的毛髮才會永久的脫落，其他毛髮的脫落都是暫時性的，療程後幾周內就會重新長出來。治療咽喉癌和口腔癌的放射療法通常只會造成鬍子周圍的毛髮脫落。

### • 噁心

噁心的現象並不常見，如果有這種情況發生，可以請醫生開處止嘔藥。

這些副作用讓人不適和氣餒，好在它們都是暫時性的，隨著治療的結束會逐漸消失，了解這點或許會對你有點幫助。

### • 疲倦

疲倦是口腔或咽喉接受放射治療常見的副作用，但通常不會很嚴重。在治療期間，你需要盡量爭取休息的時間，對那些每天必須長途跋涉往還醫院的人來說，更是如此。



### • 牙齒的護理

如果你感到口乾舌燥，就需要特別護理牙齒，因為唾液通常是牙齒的保護網。醫生會告訴你如何保護牙齒、如何保持口腔的衛生，包括用軟牙刷輕輕的刷牙，塗抹氟化物保護牙齒不至於朽壞。在治療期間，你的口腔會比較敏感，需要定期看牙醫。

### • 僵硬的下顎

對口腔和咽喉後部的治療可能會導致下顎僵硬。你每日需要做兩次口部開合的練習，以避免這個情況變成永久性的問題。醫護人員會給你指引。

### • 口臭

在放療期間，口臭的現象可能發生。定時的口腔護理和漱口水會有幫助。醫護人員會告訴你如何有效的解決這個難堪的問題。

所有的副作用都讓人煩惱和不愉快。請緊記，許多的徵狀都是暫時性的，治療結束後，就會逐漸恢復正常。

許多的副作用是在放射治療的後期，或者治療結束後的一兩週後發生。副作用可能嚴重，也可能輕微，視乎放療的劑量和長度而定。在治療以前，醫生會告訴你可能會發生的副作用以及減輕的方法。

## 體內放射治療

如果舌頭有少量的癌細胞，有的時候醫生會考慮使用體內放射治療以代替手術。

在全身麻醉的情況下，將含有放射物質的針植入癌細胞中。在植入的幾天內，這些放射針會從內部直接向腫瘤發出大量的放射物質，以進行治療。與體內治療比較，體外治療由於每天只接受少量的放射線，

所以接受治療的時間比較長。

在接受體內放射治療時，你必須在醫院的隔離病房內住幾天，直至醫生把放射針移除為止。你的家人和朋友可以做短暫的探訪，但不要讓兒童及孕婦在你接受體內放射治療時來探訪你，以免他們受到放射物質的影響。照顧你的醫生和護士每次也只能夠在你的病房內逗留較短的時間，因為他們還要照顧其他接受體內放射治療的病人，所以必須盡量減少受到放射線的影響。

由於這些預防措施和探病限制，你可能會感到孤單寂寞。但其實，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。想到這點也許你會覺得好受一些。

### **副作用**

放射針可能使口腔和咽喉內側比較細嫩的皮膚受到感染。由於放射治療的劑量不同，在移除放射針後的十天左右，可能會出現疼痛和潰瘍，這個情形會持續幾個星期。在這段時期，你會覺得吃軟性食物會容易的多，同時要避免吸煙、喝酒和吃辛辣的食品。飲用茶、牛奶和水等液體可以保持口內潤濕。醫生可以為你開一些特別的漱口藥水，以減輕疼痛。

### **化學治療**

化學治療是利用抗癌藥物殺死癌細胞，其發揮作用的方法是擾亂癌細胞的繁殖。化學藥物經血管流入全身，可以對付擴散到身體其他部位的癌細胞。

化學藥物常在手術或放射治療後使用，以加強治癒的可能性。有的時候，化療也可能與放療同時給予，以增加療效。

當癌細胞擴散到身體其他部分或在放療後復返，醫生也可能考慮使用化療。主要的作用是希望縮小腫瘤、控制癌症以及減輕癌症的症狀，或者在延長壽命的同時，增加生活的品質。

化學藥物治療有時使用口服藥，但更普遍的是通過靜脈注射。每次的療程只有幾天，接著是幾星期的休息，以便讓你從治療的副作用中恢復過來。療程的次數取決於你所患得癌症的種類及你對藥物的反應而定。

化學藥物療法可以在門診進行，但一般來說，需要在醫院留住幾天。

## 副作用

在化學療程中，抗癌藥對身體裡的癌細胞起作用時，也會暫時降低血液裡正常細胞的數目。血液裡細胞少了，你會比較容易發炎，容易感到疲倦。在化療過程中，醫生會定期為你驗血。有需要的話，會給你輸血，以治療貧血；如果發燒，要立刻通知醫生，以便使用抗生素對抗感染。

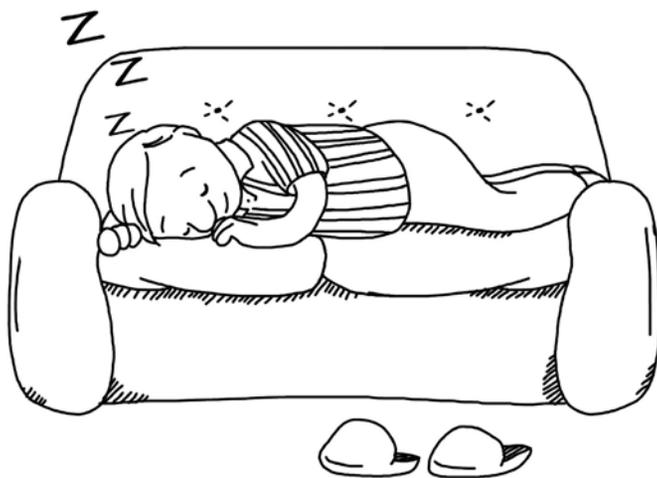
靜脈注射其他可能的副作用包括噁心、嘔吐，醫生會為你開止嘔藥。有些抗癌藥會令口腔感到酸痛，甚至有潰瘍的跡象。此時，定期漱口十分重要。護士會教你如何正確地清潔口腔。如果覺得沒有胃口，可以把正餐改為營養豐富、高卡路里的飲品或軟性的食物，大多數藥房都有這類飲品出售。

**香港癌症基金會**出版的小冊子《癌症與飲食》對於這方面有較詳細的介紹，歡迎於本會網站[www.cancer-fund.org/booklet/tc](http://www.cancer-fund.org/booklet/tc)下載。

很遺憾的是，脫髮也是化學藥物常見的副作用之一。但通常治療一旦結束，毛髮很快的又會長回來。脫髮的人通常可以佩戴假髮、帽子或

者圍巾以遮住脫髮的部位。香港癌症基金會出版的小冊子《毛髮脫落》，歡迎於本會網站[www.cancer-fund.org/booklet/tc](http://www.cancer-fund.org/booklet/tc)下載。

化學療法對不同的人有不同程度的影響。接受治療的過程中，有些人能夠過正常的生活，但多數的人感到很疲倦，不得不放慢生活的腳步。宜量力而為，順其自然，不要過份勞累。



## 光力療法 (photodynamic therapy, PDT)

光力治療法是利用特定波長的雷射光和感光藥來摧毀癌細胞。

先將感光藥從靜脈輸入，順著血液循環輸送到全身。感光藥會附著在癌細胞上。當特定波長的雷射光照射被藥附著的癌細胞時，感光藥會與氧共同起作用摧毀癌細胞。

在靜脈注射的四天後，醫生才做雷射光的照射。光力療法使用的雷射

光是集中在一個光纖管內，為確定有充足的雷射光，醫生會將光纖管接近並對準癌細胞，同時盡可能的減少光力治療法對正常細胞的傷害。照射時間只有幾分鐘。

對早期的口腔及咽喉癌，光力療法是為了治癒癌症。對於擴散或末期癌症，光力治療法是用來縮小腫瘤，但無法治癒。醫生可以就你的情況決定光力療法對你是否有效。

## 光力療法的副作用

在注射感光藥後，你對光會非常敏感。在兩個星期內，病人需要特別注意避免在陽光下暴露皮膚和眼睛。穿著可以保護皮膚的衣服，並且戴上護眼用品。其他的暫時的副作用包括治療部位的疼痛、難以吞嚥和流血。

## 生物療法

生物療法是利用身體自然產生的物質以摧毀癌細胞。有兩類的物質可以治療口腔和咽喉的癌細胞：

### ● 單細胞繁殖的抗體 (Monoclonal antibodies)

單細胞繁殖的抗體可以識別和黏合某種蛋白質，這種蛋白質存在於一類特殊的癌細胞或血管內。

一些癌細胞有感受體，稱為表皮的生長因子感受體(EGFR)。當生長因子附著在感受體的時候，癌細胞就會被刺激生長和分裂。所以常與放射治療或化學治療混合使用。單細胞繁殖的抗體可以阻止癌細胞生長或分裂，也可以增強放射治療和化學治療的效果。

- 癌細胞生長約束劑 (Cancer growth inhibitors)

為了成長和分裂，癌細胞間用化學信號「溝通」。癌細胞成長約束劑可以干涉這個過程，影響癌細胞發展的能力。有一種稱為 gefitinib 的癌細胞成長約束劑可以用來治療口腔和咽喉癌。你可以向醫生徵詢有關 gefitinib 的資料。



## 口腔和咽喉癌如何影響日常的生活

每一個人治療的類型不同，康復的時間也可能有異。在治療後有些人的外型可能有所改變，一些基本的日常活動，譬如說話或飲食也可能改變。還有一些情緒上的問題也需要面對。你需要對自己有信心，花一些時間學習適應。

### 治療後如何照顧自己？

頭頸部動手術都可能影響你的外貌，可能讓人特別沮喪，甚至覺得無法面對自己。

### 自我形象

由於現今醫術發達，即使是大型的外科手術，造成面部變形的人也很少。手術的疤痕通常會在脖子上或者皮膚的皺折內，不會太明顯。從身體其他部分嫁接移植到面部的骨骼也可以與自然的形狀非常接近。如果手術的部位是身體比較纖弱精密的組織，如鼻子或嘴唇，你的外型可能會有一些改變。

面部的改變，即使非常細微，也需要相當一段時間去適應。即使我們的社會非常重視外貌，但大家都了解，與家人和朋友的關係並不是根基於我們的外表。

無可諱言的，我們對自己外貌的看法與自尊有很重要的關係。外表是我們定義自己的一個方法。因為手術改變



自己的外表，從某個層面來說，可能影響你如何看待自己。

因為外表的改變而擔心被拒絕是非常正常的反應。這種憂慮不只是擔心在社交生活中被拒絕，甚至包括被自己伴侶拒絕。

這種擔心有許多原因，我們的臉部是我們與人交往溝通最重要的工具之一。我們用面部的表情、目光的接觸、點頭來傳達或強調我們的觀點和情感，同時觀察、收集對方發出的訊息。我們與他人談話時會密切的注意對方。在一般的情況下，我們不必深思就接受這種交談的模式，但是當自己的容貌改變的時候，面對他人的注視可能就會感到非常難堪或無法適應。

你越能接受自己容貌的改變，就越容易處理別人對你的反應。你的朋友或家人可能不知道要對你說些什麼，或不知道如何表現。他們擔心會說錯話。醫護人員可以預先告訴他們你的改變以及如何支持你。親友也可以索取香港癌症基金會出版的小冊子《如何與癌症病人交談》作為參考。



## 如何面對外貌的改變

面部手術對一個人的情感是非常大的挑戰，所以在動手術以前清楚的了解手術的結果非常重要。請醫生坦率的告訴你手術對外表可能帶來的副作用，並且試著坦誠的與自己親近的人談。如果你有配偶，可以與他一起見醫生，以便讓雙方完全了解手術後的結果。

醫生也可能會安排一位曾經做過這種手術的人與你見面，清楚詳盡的告訴你手術的過程，幫助你了解手術後的容貌，以及對生活的影響，從這些第一手的資料中，學習應付手術為情緒可能帶來的震盪。

手術完成以後，你也許會焦急的想知道自己的容貌有何變化，但同時又害怕面對自己。七、八天之後，當你的體力逐漸從手術中復原的時候，是個面對自己的好時機。盡早拿出勇氣來面對自己，第一次照鏡子時，有醫生或護士在一旁是個好主意，他們可以解釋康復的過程。

由於你已經習慣了自己在鏡子中的相貌，現在發現變化是如此的大，即使在事前已有千萬次的心理準備，你可能還是覺得難以接受。也許你感到非常難過，甚至後悔不該同意接受手術。你也可能非常憤怒。

給自己一些時間去哀悼失去的容貌以及適應新的面貌。由於傷口還在復原期間，你面對的臉孔可能是最糟糕的時候。當腫脹和瘀血逐漸消失，傷口復原後就會好得多。隨著你逐漸習慣了自己的臉部變化，時間也會改善你的面容—腫脹會日漸消退，傷疤也會逐漸淡化。

盡管心裡難受，但最好還是盡早照鏡子看自己的臉，你可以照鏡子換敷藥、換繃帶或護理整過容的部分。越常看，就越習慣，也就越容易接受自己的新面容。即使面對自己的容貌很困難，但是最好的方法是不停的照鏡子，幫助自己熟悉新面貌。

## 化妝遮掩

如果臉部或頸部的皮膚需要移除，新移植的皮膚的顏色可能與原有的不同，疤痕也可能很明顯。但是有辦法去減少這些差異。

掩蓋化妝男女均適用，它包括專門遮蓋傷疤及其他面部變形的面霜。這類化妝品可以適合各種皮膚類型及顏色。有些化妝品可用於填補和整容上，以便使皮膚顏色更相配。這在夏天尤其有用，因為夏天皮膚容易晒黑。

## 社交生活

手術後要克服怕見人的恐懼並不容易，但隨著你和伴侶或家人日漸習慣自己的容貌後，你會逐漸有信心去面對別人的反應，決定與朋友見面或返回工作崗位。你也可能逃避社交場合，不願意面對外人。但是時間拖延的越久，恐懼就會越強。所以不要逃避，手術後儘早出來參與社交活動，剛開始時，邀請一位能在情緒上能支持你的人一起，並要隨時準備接受各種不同的反應。

雖然你有很強的自覺意識，其實很多人不一定注意你的外貌；有些人可能瞪著你，不要認為他們在評斷你。我們都會互相注視，若試圖隱藏你的面孔，可能會更引人注意。

有一些人比較直接了當，甚至說出一些傷人的話；也有些人可能會局促的把目光移開；小孩通常好奇，他們可能直接了當的問你：「為什麼你的臉和別人的不一樣？」你可以預先準備答案。只需要簡單的說你動了手術即可。不必談論細節。

一旦能控制自己的情緒，你就更容易去面對他人的反應了。最有效的方法是自己踏出第一步讓對方感覺放鬆。對方很快的就會回應你，而不是你的外表。

成功的面對社交生活可以建立你的自信心，也可以幫助你逐步返回日常的活動。這些並不難學，只需要練習。不久後，你就可以有自信的面對社交生活。

集中那些讓你自我感覺良好的事務可以幫助你接受自己的外貌。對於那些認識你的人來說，你的個性、興趣和幽默感比外表更能代表你的特質。你擁有的那些重要的價值觀並沒有改變。親友更看重的不是你外表的改變，而是外表的變化對你內在的影響。不要介意讓親友知道你擔心被拒絕。對自己的情緒採取坦承、開放和誠實的態度，可以幫助你渡過剛在開始時，與其他人交往的尷尬。只要你給予機會，多數的人都會讓你知道他們關心並支持你。

## 親密關係

口腔和咽喉癌可能會影響你的外貌和你的聲音，也可能會影響你對性行為的態度。這些都可能讓你覺得被孤立。你的配偶也可能需要去調整自己，以適應手術對你造成的影響。最好的態度就是保持開放坦白的態度和良好的溝通，談論自己的感受以克服恐懼或擔憂。

## 支援與幫助

口腔和咽喉癌帶來的不僅是患癌的震驚，還有因為治療帶來的面容改變、說話的方式或聲音。當面對的是排山倒海的情感，感到悲傷或沮喪都是正常的。

癌協中心的社工或心理輔導師願意聆聽你的痛苦。他們可以幫助你聯絡一些有相同經驗的過來人，也可以提供你一些應對的貼士，使你不覺得孤單。熱線 3656 0800。



如果有人出言不遜，那是他們的問題，而不是你有什麼問題，他們害怕自己有一天也會發生同樣的事情，恐懼讓他們無法同情你現在的感受。

值得再提的是，你應當為自己能勇敢地接受面部手術而感到自豪。建立自信是戰勝手術帶來負面情緒的關鍵，緊緊抓住那些讓你產生自信或良好自我感覺的東西，將能夠幫助你接受自己的容貌。參加那些有臉形改變的人的組織，可以使你意識到自己並不孤獨，還有其他的人在承受這種痛苦，他們了解你的感覺，因為他們也有相同刻骨銘心的經驗。不要害怕找人幫忙。不論是在醫院裡或醫院外都有許多人能夠理解你的處境，樂意幫助你渡過難關，重過豐富美好的生活。



## 治療後的飲食

飲食是每天的活動，「吃什麼？」是經常在腦海中閃過的念頭。其實「吃」是一連串複雜精密的過程，需要高度的肌肉控制。口腔或頸部的手術或放射治療，都會影響口腔、舌頭或喉嚨的活動，造成飲食困難。

### 吞嚥

如果擔心食物會進入肺部而非食道，醫生會為你做一個詳盡的測試。這個稱為錄影螢光內視鏡 (videofluoroscopy) 的檢驗，是用特殊的X光的檢查。你需要吞嚥各種不同的食物，包括液體、半液體 (奶酪) 到固體 (餅乾)。醫護人員在食物中加入一種會在 X 光片中可以顯現出來的特殊物質。檢查時放射治療師和語言治療師都會在場，吞嚥的過程會被錄影。

如果檢查的結果發現液體或固體食物會進入肺部，你可能需要透過一個管子，將食物直接輸入胃部。這可能是永久性的，但是對多數的人來說，這只是暫時的措施；語言治療師會指導你學習吞嚥。治療師也會告訴你應該進食哪一種食物，例如，吞嚥加濃的飲料是安全的。

當治療結束，傷口的組織復元後，腫脹會逐漸消失，有些人可能需要一段相當長的時間。你會發覺吞嚥的能力逐漸增強，但與以前仍然不一樣。在每一個階段，醫護人員都會評估你的飲食功能。

治療可能影響你的嗅覺與味覺，使你對食物失去興趣。但是在治療期間和之後充足的營養非常重要，你需要足夠的卡路里和蛋白質以防止減重，同時增加你的力量和重建正常的細胞和組織。營養師會幫助你選擇正確的食物。

## 飲食的貼士

- ✓ 試著吃不同類型的食物或嘗試新的烹調方法
- ✓ 選擇你認為好看或富香氣的食物
- ✓ 嘗試高卡路里，含有高蛋白質的食物(譬如肉類、魚或芝士)
- ✓ 煮食時多用油或牛油
- ✓ 用香料或醃料來調味，增加食物的味道
- ✓ 如果口腔疼痛，或者吞嚥困難，嘗試軟食，如奶昔、蛋撻、炒蛋或攪成糊狀的蔬菜。避免刺激的食物，譬如辣的、鹹的食物，也避免橙汁或檸檬汁和蕃茄汁等
- ✓ 在食物中加入醬汁以幫助吞嚥
- ✓ 少食多餐



## 治療後對說話能力的影響

任何對嘴唇、牙齒、舌頭或軟顎的改變都可能影響你的發聲或說話。這種改變可能造成你無法準確的發出某一、兩個音；如果情況嚴重，別人也可能聽不懂你在說些什麼。

治療對某些人的說話能力只有暫時的影響，當身體的組織復元後，說話的能力將回復正常，或接近正常。對另外一些人來說，問題就比較嚴重，甚至說話的方式都可能造成永久性的改變。

即使是暫時失去說話的能力，都會令人震驚或沮喪。語言治療師在復元初期就會積極的幫助你，支持並給予你建議。

### 語言治療

語言治療可以幫助你學習最清楚和有效的溝通方式。手術後，語言治療就會立刻開始，出院回家後仍然持續。

練習包括改善加強口腔和舌頭移動的範圍和力量，或者尋找新的發聲方法。有的時候，可能需要設計一些特殊的假牙，以改善你的發聲。如果有必要，語言治療師會與你討論其他的輔助器材。

如果咽喉被切除，你需要重新學習發聲。詳情請參照香港癌症基金會出版的小冊子《喉癌》。



## 療後跟進 (follow-up)

完成療程後，醫生會請你定期回醫院檢查和照X光。這通常要持續幾年的時間。如果在這段期間，你發現自己有問題或者注意到新的症狀，必須盡早通知醫生。

香港癌症基金會印有《放射治療》、《化學治療》、《毛髮脫落》及《癌症與飲食》等資料，可向癌協服務中心索取或於本會網站 [www.cancer-fund.org/booklet/tc](http://www.cancer-fund.org/booklet/tc) 下載。





## 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：

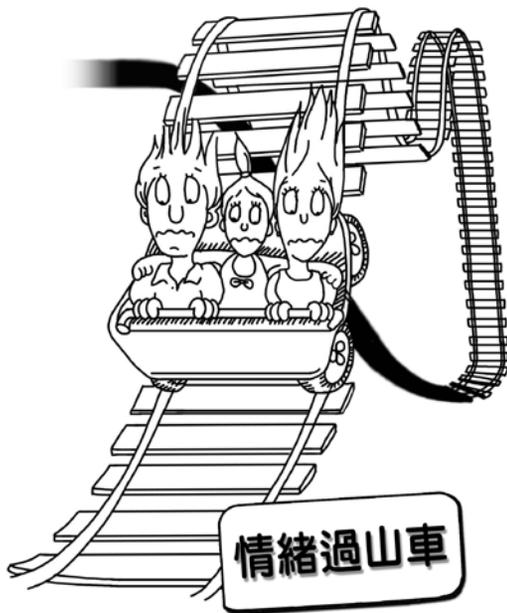
1. 我的癌症屬於哪個類型？
2. 我的癌症現處於什麼階段？
3. 我的癌細胞是否已經擴散？如果是，目前擴散到什麼地方？
4. 我有哪些治療的選擇？是否可以分析這些治療方法的利與弊？
5. 你建議用什麼治療方法？為什麼？
6. 治癒的可能性有多高？
7. 治療會影響我說話發聲的能力嗎？治療後，我能夠如常的說話嗎？
8. 我需要做皮膚移植或骨骼移植嗎？
9. 如果不接受治療會有怎樣的後果？
10. 治療後，我能夠正常飲食嗎？
11. 在飲食方面我需要注意些什麼？
12. 治療需要多長的時間？會否影響我的日常生活？
13. 我能夠重返工作崗位嗎？
14. 治療會需要花多少錢？





## 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，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，也有一些人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？」 「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，現代的療法通常可以控制病況多年，不少的病人可以過著幾乎是正常的生活。

在診斷得了癌症以後，許多人需要時間整理他們的思緒。如果知道家人會得到適當的照顧，可以使他們比較安心，其中的做法之一就是立遺囑。

「會不會很痛？」「我受得了嗎？」都是常見的恐懼。其實，很多癌症患者根本不感到任何痛楚。對於需要承受疼痛的患者來說，現在有不少新藥，可以有效的減輕或消除痛楚。其它可以減輕及預防疼痛的方法是放射治療或封鎖神經。香港癌症基金會印有《癌症疼痛與症狀》的小冊子，可以幫助你了解這個過程。我們很樂意贈送給你。

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。

你可以由親友陪同應診。如你的心情混亂，親友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提出的問題，或認為醫生的答案含糊，不願斷定癌病是否已經根除。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結果，所以

不能保證你的癌症是否完全根治；但是這種不明朗的前景，對患者來說，可能造成很大的困擾。

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，盡量少談你的疾病、憂慮，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支援團體求助，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確實的起因，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。

## 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。顯然，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。



## 患者親友可以做什麼？

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。

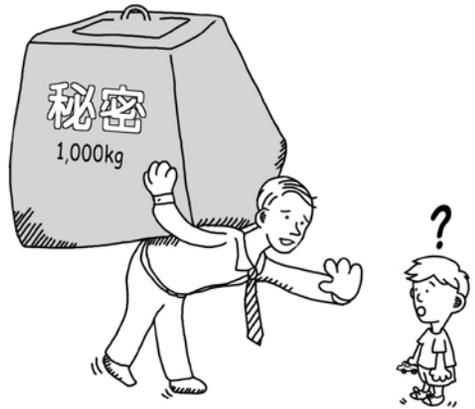
伴侶、家人和朋友仔細聆聽患者的感受，對病人來說會有很大的幫助。不要急不可待的談論病癥。當患者願意談論他的病況時，仔細的聆聽已足夠。

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。你可以於本會網站[www.cancer-fund.org/booklet/tc](http://www.cancer-fund.org/booklet/tc)下載。



## 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，並長時間感到內疚。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，因為他們正開始脫離家庭，剛剛才獲得部分獨立及自由，此時因為親人生病會感到是被迫回到家庭。

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。癌症基金會的彩虹會是為受近親患癌而受影響的孩子而設，透過活動和輔導，讓小朋友和青少年了解癌症，並適應親人患癌後的生活。請電本會熱線3656 0800了解更多。

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。

### 實用和正確的做法

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。但當你的身體逐漸好轉時，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錄音帶，學習一些鬆弛自己的方法。本會設一系列身心靈活動，讓你鬆弛神經之餘，亦能透過不同活動處理癌症帶來的心理和生理影響，改善睡眠質素，並能加強自愈能力。

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。



## 工作

什麼時候恢復工作很難判斷。決定何時返工主要與你工作的類別和性質，以及你的經濟情況有關。

重返正常的生活秩序對一個人的精神狀態有很大的幫助。許多人都希望在身體能夠負荷的情況下，儘快的回去工作，因為工作使人忘記煩惱，可以與同事交往。與你的雇主商量，是否可以安排半職的工作。

食道癌完全康復可能需要幾個月的時間。不要強逼自己在短時間內做太多的工作。你的醫生可以從旁幫助你決定何時可以復返工作。

# 誰可以幫忙？

不要忘記，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。香港癌症基金會很樂意與你分享有關的經驗及提供免費支援。詳情請電香港癌症基金會服務熱線3656 0800。

## 癌症基金會的互助網絡

我們在社區中設有五間服務中心，而在香港七間主要的公立醫院內也設有「癌症病人資源中心」，為癌症患者及家屬提供免費的資訊和諮詢服務\*。

### ● 癌症基金會癌協服務中心

我們在社區中的五間癌症基金會癌協服務中心，提供了癌症患者和家屬在患病的每個階段的需要。座落在中環、北角、黃大仙、天水圍和葵涌的服務中心，從全方位關注的角度設計復健活動，同時亦著重個人的需要。

癌症基金會協助22個癌症病人自助組織，建立互助網絡，以便分享重要的資源，為癌症患者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，到醫院探望癌症患者，以過來人的身分給予他們安慰。超過18,000人參加我們屬下的互助組織。這些互助組織分為三大類，一類是為所有的癌症患者所設，另一類是為特定類別癌症的患者所設，如乳癌、大腸癌、鼻咽癌等，並有專為英語患者所設的組織。

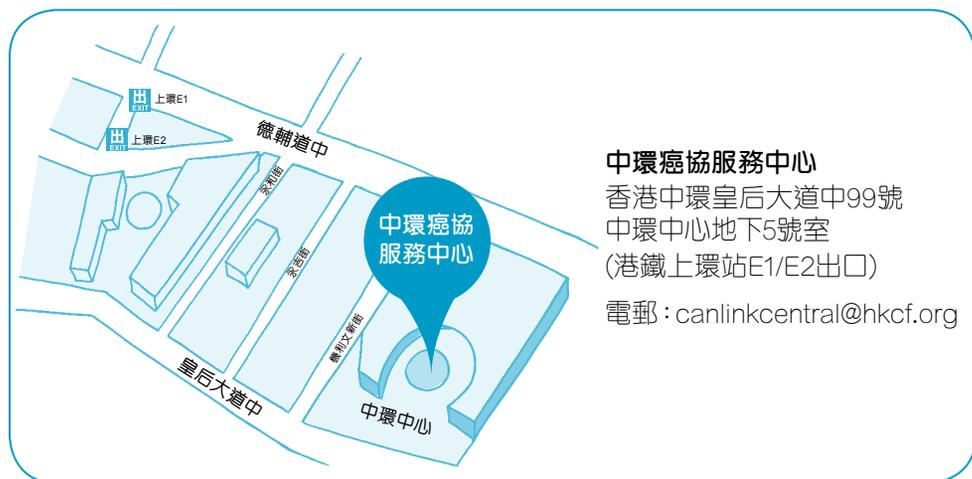
癌症基金會癌協服務中心的專業團隊包括社工、註冊護士、註冊營養師、臨床心理學家、藝術治療師及心理輔導員，提供支援、資訊和特殊的需要。中心提供家庭或個人的諮詢和傾談，幫助癌症患者、家屬及照顧者，透過不同的技巧面對治療過程中的各種情緒起伏。其中包括學習放鬆，以減輕身體和精神的壓力。中心內也提供豐富的圖書和復健課程。

*「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，特別感激病友的支持。」*

本小冊子由香港癌症基金會出版2019

本書內容截至稿件最終審閱日（2019年5月）為止皆正確無誤。

# 癌症基金會癌協服務中心位置圖



**葵涌癌協賽馬會服務中心**  
 新界葵涌大連排道132-134號  
 TLP132 三樓  
 (港鐵葵芳站A出口)

電郵: [canlink-kcc@hkcf.org](mailto:canlink-kcc@hkcf.org)

**綠色小巴站 (葵涌道)**  
 94, 302, 313

**1 葵芳邨巴士站**  
 (葵涌道葵芳邨對面/ 裕林工業大廈對出)  
 237A, 265M, 269A, 269M, 290, 290A, 33A, 36A, 38A, 40, 46P, 46X, 57M, 59A, 61M, 935

**2 葵芳邨巴士站**  
 (葵涌道近葵益道)  
 240X, 260C, 265M, 269M, 46P, 46X, 47X, 57M, 58M, 58P, 59A, 67M, 269P

捐助機構

 香港賽馬會慈善信託基金  
 The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
 同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER

鳴謝

 傅德蔭基金有限公司  
 Fu Tak Lam Foundation Limited

本會非常感謝傅德蔭基金有限公司對葵涌癌協賽馬會服務中心的贊助。



The map shows the location of the Wong Tai Sin Cancer Support Centre. A blue callout bubble points to the '黃大仙癌協服務中心' (Wong Tai Sin Cancer Support Centre). The map includes labels for '黃大仙下邨龍昌樓' (Wong Tai Sin Lower Estate Lung Cheung Building), '黃大仙下邨龍泰樓' (Wong Tai Sin Lower Estate Lung Tai Building), '黃大仙下邨熟食樓' (Wong Tai Sin Lower Estate Food Court), '黃大仙郵政局' (Wong Tai Sin Post Office), '龍翔道' (Long Cheung Road), '正德街' (Ching Tak Street), and '正德街' (Ching Tak Street). It also indicates '黃大仙C1' and '黃大仙C2' exits of the MTR.

**黃大仙癌協服務中心**  
 九龍黃大仙下邨(二區)龍昌樓  
 地下C翼2-8號  
 (港鐵黃大仙站C2出口)  
 電郵: [canlink@hkcf.org](mailto:canlink@hkcf.org)



The map shows the location of the Tin Shui Wai Cancer Support Centre. A blue callout bubble points to the '天水圍癌協服務中心' (Tin Shui Wai Cancer Support Centre). The map includes labels for '置富嘉湖一期' (Cheung Fu Ka Lake Phase 1), '銀座廣場' (Silver Plaza), '置富嘉湖二期' (Cheung Fu Ka Lake Phase 2), '置富嘉湖百老匯戲院' (Cheung Fu Ka Lake Broadway Theatre), '天恩路' (Tin En Road), and '輕鐵銀座站' (Light Rail Silver Plaza Station).

**天水圍癌協服務中心**  
 新界天水圍天恩路12-18號  
 置富嘉湖二期二樓201C  
 (輕鐵銀座站)  
 電郵: [canlink-tsw@hkcf.org](mailto:canlink-tsw@hkcf.org)

香港癌症基金會  
Hong Kong Cancer Fund

服務熱線 3656 0800

捐款熱線 3667 6333

網站 [www.cancer-fund.org](http://www.cancer-fund.org)



癌症小冊子



U - 1 3 - 0 0 - 2 0 1 9