癌症基金會
CANCERFUND
抗癌路上不孤單

認識癌症
放射治療

Understanding | Radiotherapy

癌症基金會
CANCERFUND

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21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小冊子「認識癌症」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各癌症小冊子。

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政府及公益金的任何資助，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
免費諮詢熱線
3656 0800

捐款熱線：3667 6333

網址：www.cancer-fund.org

前言

我們希望這本小冊子能幫助你認識放射治療，為你解答有關放射治療的疑問。

讀完這本小冊子後，如你覺得有幫助，歡迎轉贈你的親友，讓他們對你的病情有更多的了解，與你一起解決當前的困難。

香港癌症基金會出版了一系列刊物，可於本小冊子的結尾部分查看我們的出版及其他相關資料。

目錄

前言	2
常見癌症療法	4
放射治療	5
體外放射治療	7
計劃治療	8
治療過程	10
體外放射治療技術	10
體內放射治療	15
密封放射源	15
非密封放射源	16
安全措施	17
體內及體外放射治療比較	18
控制副作用	19
請問醫生，我……	35
療後跟進	37
你的感受	39
外觀和性生活的轉變	45
我可以如何幫助自己？	47
誰可以幫忙？	49
香港癌症基金會服務中心位置圖	51

常見癌症療法

治療癌症，一般而言有三種常見的療法，包括手術切除（Surgery）、放射治療(Radiotherapy，又稱「電療」)及化學治療（Chemotherapy，簡稱Chemo或「化療」）。

手術是消除未擴散腫瘤的有效方法之一；化學治療則是全身的治療，藥物通常經注射或口服溶入血液運行全身，透過攻擊迅速增生的癌細胞發揮治療作用；放射治療使用高能量X光射線，局部照射身體患癌部位，令癌細胞死亡。

醫生會視乎腫瘤性質(惡性程度)、部位(是否鄰近重要器官)、期數（大小、擴散程度），以及患者的年齡、健康狀況和意願(對療效的期望、可接受的副作用）等因素去決定治療方案，而不同的治療方法都有其特點及可能引致的副作用，但副作用的強弱亦因人而異。

隨著科技發展，在大部分情況下，醫生會針對個別患者的需要而使用結合治療(Combination Therapy)，適當結合手術、放射治療或化學治療，互相補足不同治療方法的優點及缺點，以取得最佳療效。放射治療有時會作為主要療法，也有時用於手術後，用以清除殘餘的癌細胞；有時則會用於手術前，用以縮小腫瘤，方便切除；有時亦會用於減輕症狀，特別是骨骼的疼痛。

	手術切除	放射治療	化學治療
治療媒介	手術刀	高能量放射線	化學藥物
治療地點	手術室	體外：放射治療室 體內：手術室	大型診所和醫院的日間診療中心

放射治療

放射治療的運作原理是利用高能量放射線照射癌細胞，破壞其染色體，使其不能生長而死亡。

在放射治療的射線範圍內，好細胞與癌細胞同樣存在。雖然這些細胞都均勻且平等地接受相同的放射劑量，但放射線對於分裂中的癌細胞之殺傷力遠高於在靜止期的好細胞，而且好細胞自我修復的能力比癌細胞強，所以放射線能夠瞄準並消滅癌細胞，而正常組織雖有受損，但仍能保持一定功能。

放射治療有體外 (External) 和體內 (Internal) 兩種做法，其中體外放射治療較體內放射治療常見。

治療前的安排

每個人對放射治療的反應都不同。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倦，選擇在家中休息。如果需要照顧家庭和子女，可主動向上司、親友、醫務社工或醫護人員求助。在治療的過程中，你會逐漸對有關反應有比較清晰的概念，然後在日常生活作出相應的調整。

放射治療的應用

- **治癒癌症 (Cure)**

  亦稱為根治性治療 (Radical Treatment)。可單獨使用作根治之用，亦會於手術或化學治療前或後使用，作為結合治療，以增加成功消除腫瘤或減少癌細胞轉移的機會。

- **紓緩治療 (Palliative Treatment)**

  為提升生活質素，針對紓緩由腫瘤而引發的痛症和不適而施行，用作控制症狀。

- **良性腫瘤及疾病治療**

  多應用於血科病如血管瘤，瘢瘤（Keloid，俗稱「蟹足腫」）或某些良性腫瘤如良性腦腫瘤。

免費諮詢熱線

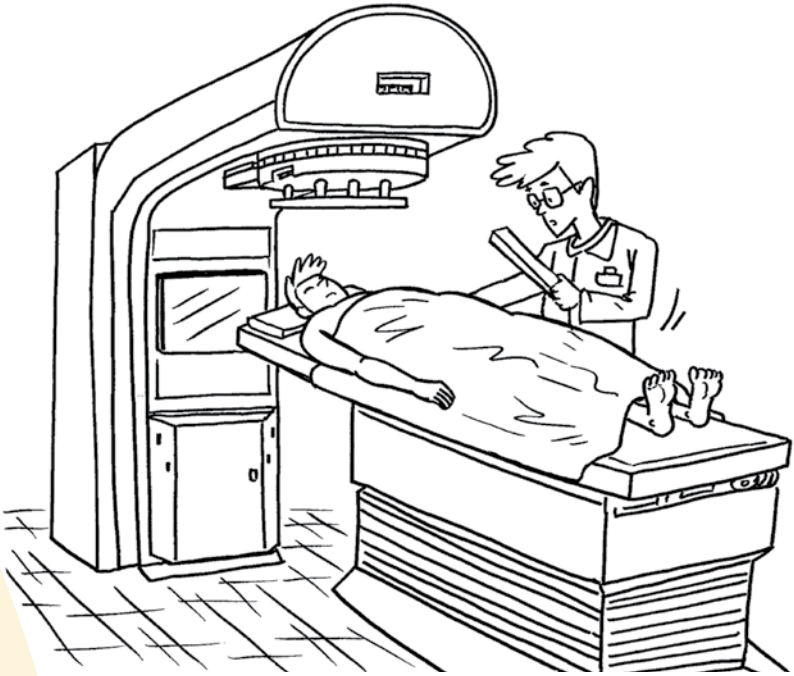
3656 0800

體外放射治療

體外放射治療的做法，是使用直線加速器發出高能量X光射線，射線穿透身體表面和體內的一些正常組織到達腫瘤。它的治療面積較大，而照射範圍內的劑量分佈亦較均勻，所以體外放射治療較體內放射治療常見。

進行體外放射治療前，要有周詳的計劃和準備。放射治療師會先測定腫瘤在體內的位置和形狀，據此推算出照射時最貼近腫瘤的身體表面入射點、角度和強度（放射劑量）。

體外放射治療的過程就像照X光，患者只須靜臥在床。射線進入身體後，便會陸續釋出能量，不會留在體內令患者帶有輻射，所以事後可以放心與人共處。



計劃治療

計劃治療的過程相當嚴謹，由腫瘤科醫生、放射科醫生和放射治療師等共同訂定出最合適的治療方案，務求達到最佳療效，儘量減輕對正常組織的傷害，將副作用減至最低。

為了確保入射點準確無誤，患者可能要來回醫院數次才能完成治療前的準備。

放射治療的方案及次數主要取決於

- 腫瘤的種類
- 腫瘤的位置
- 腫瘤的大小
- 鄰近腫瘤的器官
- 患者的健康狀況及過往的病歷

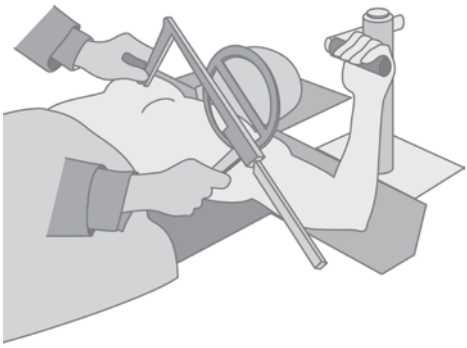
接受治療前，你有可能需要簽署治療同意書（Consent Form）。如果你對治療計劃有任何疑問，請先向主診醫生問個清楚才簽署。醫生會樂意向你解釋清楚，亦會說明放射治療後可能出現的副作用和護理方法。

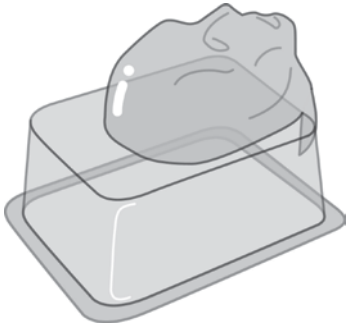
一般醫院計劃放射療程的步驟：

由腫瘤科醫生轉介放射治療部預約設計日期

接受各種造影，如磁力共振造影（MRI），再以電腦掃描模擬器（CT Simulator）準確定出體內腫瘤及器官的三維位置及體積。過程毫無痛楚，無須麻醉，只需靜卧。為了獲得清晰的造影，事前要作出特別安排，例如患者或須預先注射顯影劑，增加身體組織影像的對比，以清楚得知腫瘤的位置。

- 放射治療師可能會在患者的皮膚紋上記號作定位用途，日常清潔時須避免擦掉記號。如有褪色模糊等情況，須請治療師重繪，切勿自行填補。
- 某些患者需要戴上塑膠模具以固定治療部位，例如當頭頸部位接受治療時，模具技術員會為患者製作專屬的模具。
- 技術員亦可能會為頭頸部位接受治療的患者製作牙蠟等輔助物，讓患者在治療時口含牙蠟，減低射線對口腔的副作用。





根據造影資料，腫瘤科醫生會確定治療範圍和須避開的身體部位；而放射治療師則會用電腦分析造影數據，計算放射劑量的分佈，從而設計出治療方案。

核實治療方案後，醫院會通知患者首次治療日期，此後每天（一星期五或六次）亦須同一時間接受治療，令身體每次有相同的休息時間，讓正常細胞恢復過來；固定的應診時間也讓患者的生活保持規律，較易適應。

治療過程

一個體外放射治療的療程包括多次照射。在治療室內，放射治療師會簡介治療過程，並請患者放鬆身體，躺在治療床上依照指示擺放正確的治療位置。確保治療位置連貫一致是非常重要的，因此每次治療前一般都要花數分鐘調整好位置；首次治療，治療師會用上更長時間調整患者身體，確保身體位置與治療方案所述一致才到鄰房開動治療機。

調整好位置後，患者須單獨留在治療室，每次照射由幾分鐘到十幾分鐘不等，期間會聽到治療機運作的聲音，但治療過程毫無痛楚，只須耐心靜臥，自然呼吸。治療師會從閉路電視或玻璃窗觀察情況，患者如有需要或於療程期間感到不適可舉手示意，或透過對講機和放射治療師對話。

體外放射治療技術

現時，本港公私營醫院使用的放射治療機主要為直線加速器（Linear Accelerator，簡稱LINAC），配合各種電腦設備以提升照射精準度，務求將射線貼緊腫瘤，把副作用減至最少。

放射治療技術日新月異，以下列舉部分常見的技術：

以平面X光片設計治療 (2D Conventional Radiotherapy)

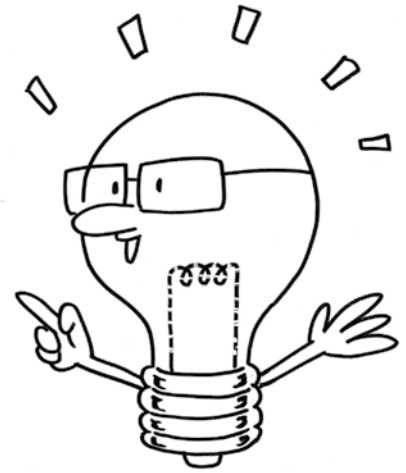
適用於：所有癌腫部位

這是一種傳統的基本技術。醫生會在平面X光片上劃出要接受治療的位置，以及需要避開的範圍。由於此技術僅用平面資料設計及評估療程，醫生需要擴大治療範圍，確保所有癌細胞都被消滅，因而正常細胞會受較大影響。

三維適型放射治療 (3D Conformal Radiotherapy)

適用於：所有癌腫部位

此項療法為目前的主流，照射範圍順應腫瘤不規則的立體形狀而定。醫生會以電腦掃描（CT Scan）所得出的斷層影像來進行設計，電腦軟件讓醫生在三維/立體空間清楚看到腫瘤的形狀，能夠準確評估放射範圍。不過，此項技術仍有受制之處，如腫瘤之形狀太不規則或太接近正常器官，例如鼻咽癌腫瘤經常包著頸椎，設計治療時會擔心脊髓接受過量輻射而有所顧慮，而腮腺等正常組織亦會接收到較高劑量的照射，難以完全避免對鄰近組織造成副作用。如設備許可，醫生可能會安排此類患者進行下文的強度調控放射治療或其他更合適的放射治療技術。



強度調控放射治療（Intensity Modulated Radiotherapy，簡稱IMRT）

適用於：鼻咽癌、頭頸部癌症、前列腺癌、乳癌、子宮頸癌、直腸癌

IMRT的原理是從不同角度，以不同強度及形狀的放射線，相交於目標腫瘤區達到最佳的療效。當腫瘤深藏於正常組織或貼近重要器官時，用強度調控方式作治療尤為優勝。各地的醫學研究亦肯定了這種治療對頭頸部癌症和鼻咽癌患者有一定的好處，能提升腫瘤放射劑量覆蓋率及減少副作用。

影像導航放射治療 (Image Guided Radiotherapy, 簡稱 IGRT)

適用於：所有癌腫部位

在實際情況下，患者每次接受治療時的姿勢難以完全相同，而腫瘤經過一段療程後也會逐漸縮小，亦因此體內腫瘤與器官會不斷移動，治療位置或有需要因應情況而調整。透過影像導航放射治療，於每次進行治療前先掃描患者，並與原治療計劃的影像比較，即時修正兩者誤差，從而調整治療位置，所以即使腫瘤位置改變，射線也能準確地追蹤腫瘤，確保腫瘤能夠接收足夠放射線，同時避免正常組織受到不必要的損害。

呼吸調控 (Respiratory Gating)

適用於：肺癌、乳癌、肝癌、食道癌

呼吸調控技術利用紅外線及X光偵測由呼吸所造成身體起伏的誤差，選取呼吸週期中的特定時段照射，例如只在呼氣或吸氣時照射，其餘時間則關閉射線，減少腫瘤範圍以外的正常組織因呼吸起伏而受到不必要的放射劑量。此方法常用於治療胸腹部位的癌症，如肝癌、肺癌及食道癌。以肝癌治療為例，由於肝臟會隨呼吸起伏移動2至3厘米，利用呼吸調控技術有效監控由呼吸造成的肝臟移動，降低正常肝臟組織暴露在放射線下的機會，更可以在不增加副作用的情況下，提高腫瘤放射線的治療劑量，以達到最佳療效。

弧形調控放射治療 (Volumetric Modulated Arc Therapy，簡稱VMAT)

適用於：頭頸部癌症、前列腺癌、子宮內膜癌

在弧形調控放射治療，放射治療機會環繞患者轉一圈或數圈，隨著腫瘤位置的變化，射線會有所調控，除了能夠提供均勻的放射劑量予治療範圍外，也能令劑量更貼合腫瘤的形狀，減低對周邊器官的影響。此項技術已被廣泛認同能有

效治療多種癌症，包括顱內、頭頸、前列腺及子宮內膜的腫瘤。

立體定位放射手術 / X光刀放射手術 (Stereotactic Radiosurgery，簡稱SRS或X-Knife)

CyberKnife (數碼導航刀) 與Gamma Knife (伽瑪刀)是常用的系統，立體定位放射手術亦可於傳統放射治療機進行。此技術多用作治療腦部惡性及良性腫瘤，或個別合適的頭頸部腫瘤。其獨特之處是利用準確度特別高的定位儀器，把放射線精確地瞄準一個細小的範圍，大大減低輻射對附近重要器官及正常組織的影響。治療範圍將一次過接受高劑量放射線，以徹底破壞腫瘤，效果有如用手術刀把腫瘤切除一樣，但實際上無須開刀。當患者不適合進行動刀的切除手術時，此技術是患者的另一選擇，療程一般能在一天內完成。治療由腫瘤科醫生、腦外科醫生及物理學家共同合作。

立體定位放射治療 / X光刀放射治療 (Stereotactic Radiotherapy，簡稱SRT) / 軀體立體定位放射治療 (Stereotactic Body Radiotherapy，簡稱SBRT；又稱Stereotactic Ablative Radiotherapy，簡稱SABR)

頭顱以外的治療，有時也會利用上文提及的X光刀系統，把放射劑量分次集中瞄準一個在軀體上細小的治療範圍，稱之為立體定位放射治療或X光刀放射治療。在這項治療下，腫瘤每次接受的放射線劑量會較一次性的立體定位放射手術低，而整個療程亦會較長，由一至三星期不等。此技術多用於體積小且照射準確度要求高的腫瘤，如鼻咽癌、肺癌、肝癌、淋巴瘤、脊椎瘤。

此外，亦有個別較特殊的技術：

全身照射 (Total Body Irradiation，簡稱TBI)

顧名思義，就是以放射線照射全身（為防肺部受損，胸口會遮蔽）。一般用來為植入造血幹細胞或骨髓做準備，破壞患者體內的免疫系統，減低排斥機會，同時亦將體內的血癌細胞完全消滅。

手術間放射治療 (Intraoperative Radiotherapy，簡稱IORT)

進行腫瘤切除手術時，可以放射治療機照射一次，清除手術中漏網的癌細胞。

質子治療 (Proton Therapy)

相比傳統放射治療使用的X光，質子治療以質子作為放射源，治療過程則與傳統X光放射治療大致相同，亦同樣可與手術、傳統的X光放射治療或化學治療結合使用。質子治療的優勢在於質子束到達腫瘤範圍時才會釋放能量，能避免傷及健康細胞，對周邊健康組織影響較小。質子治療對兒科癌症尤其重要，可減少發育中正常組織的輻射劑量。質子治療除適用於治療肺癌、肝癌、前列腺癌等一般癌症外，亦適用於中央神經系統（包括腦和脊椎）和眼部等較為罕見的癌症等。質子治療費用較高，只於個別私家醫院提供服務。

體內放射治療

體內放射治療的原理，是將放射性物質 (Radioactive Substance) 置入體內腫瘤處，持續近距離照射，亦稱近距離放射治療 (Brachytherapy)。體內放射治療分為兩類，包括由後裝機 (After-loading System) 置入體內的密封放射源，以及使用非密封放射源，經口服或注射作治療。

體內放射治療 — 密封放射源

此項放射治療的原理，是將放射性的化學同位素 (Isotope)，包括銥 (Iridium)、銫 (Caesium或Cesium)、鍶 (Strontium) 等密封放射源置入一密封細小的容器內，待患者經麻醉後植入腫瘤或鄰近的體腔，讓放射源近距離照射腫瘤。植入的過程中常會用X光、CT電腦掃描來造影，確保高劑量輻射集中在腫瘤位置，並儘量減低放射線對周圍組織和器官的損害。

體內放射治療有時會借助遙控後裝機 (Remote After-loading System) 進行。後裝機代替人手處理放射源，根據預先設計好的電腦程式將放射源送到腫瘤附近，減低醫護人員近距離接觸放射物質的風險。在後裝機運送放射源的過程中，患者只須靜臥以防移位，醫生、物理學家 (Physicist) 及放射治療師會隨時監測治療情況，確保過程安全。有需要時，患者可使用對講機跟醫護人員對話。治療完成時，後裝機會自動把放射源退回到原來的備用位置，醫生會根據情況決定患者是否可以回家休息和進行日常活動。

放射源留在體內的時間長短不等，可能會一直留在你體內，也可能待其累計劑量達到預期才會移出體外，視乎個別情況而定。

體內放射治療可以單獨使用，也可以配合體外放射治療來提升指定範圍的放射劑量；有時也會在切除腫瘤手術後，於手術部位植入放射源，消滅殘餘的癌細胞。醫生會為你訂定最佳的治療方案。

表面上，讓放射源留在體內照射腫瘤，比從體外照射更直接有效。不過，人體只有腦部、膀胱、子宮等個別體腔可植入外來物，所以大部分癌腫仍須從體外照射。

體內放射治療—非密封放射源

此項體內放射治療稱為放射同位素治療（Radioisotope Therapy）或放射核素治療（Radionuclide Therapy），原理是將可溶解的非密封放射同位素（Radioisotope）製成具放射性的丸囊、飲料或靜脈注射液，直接口服或注射入體內。

較常見的非密封放射源包括可治療真性紅細胞增多症（Polycythemia Rubra Vera）的磷（Phosphate），以及可治療甲狀腺亢進和甲狀腺癌的碘（Iodine）。當碘用於治療甲狀腺疾病時，一般製成丸囊或飲料口服，但也有經靜脈注射入體內。吸入放射碘後頭四至五天，體液和排泄物會帶微量輻射。如非必要，不要外出，在家亦須遵照醫院提供的家居安全指示，尤其避免與兒童和孕婦接觸。

另一種常見的放射同位素為鍶（Strontium），能針對骨骼中的癌細胞，以靜脈注射方式進入患者體內。鍶多用於由其他部位轉移的繼發癌，可有效減輕因癌患擴散至骨骼的痛症，改善生活質素。接受治療後，通常可即日回家。不過，由於排泄物和血液在初期會帶有微量輻射，回家後也必須遵照醫院提供的家居安全指示生活。

安全措施

進行體內放射治療，放射源一般只在體內停留數分鐘，完成治療後，放射源會被移走，體內就不會有輻射殘留，可以如常與人接觸。

對部分患者而言，放射源可能需要放置於體內數天，又或是永久置於體內，期間身體會帶有輻射。為免輻射影響他人，醫生會在患者接受治療前，解釋以下的安全措施：

- 治療後數天，入住隔離病房或放射治療專用病房。
- 於病床兩側架起鉛屏風，阻擋輻射。
- 醫護人員巡房時，避免久留及接近患者病床。
- 限制家屬探訪，或在房外透過對講機談話。
- 在病房設測量儀監察輻射水平。
- 謝絕兒童和孕婦探訪。

被隔離期間，醫護人員會監測患者身體的輻射量，直至降到安全水平才能出院。不過，由於排泄物和血液在初期會帶有微量輻射，回家後也必須遵照醫院提供的家居安全指示生活。

體內及體外放射治療比較

體內放射治療適用於體腔或間隙的腫瘤，如子宮頸癌、子宮癌、陰道癌、食道癌及頸部癌症復發治療等，療程較短；而體外放射治療則適用於較大的腫瘤，不限於體腔部位，治療時間較長，一般要數星期。兩者分別如下：

	體內放射治療	體外放射治療
治療方式	將放射源置於腫瘤，近距離照射癌細胞。	用放射治療儀器發出放射線隔空照射癌細胞。
適用的癌腫	限於鄰近體腔，可植入放射源的腫瘤，例如頭頸、胸腔、膀胱、下腹、前列腺、子宮及甲狀腺等部位。	可作大範圍治療，不限於體腔部位。
治療次數	通常一至兩次。	每個療程包括多次照射，每次十數分鐘；每天照射一次，一星期五至六次，全程或需數星期，須不時來往醫院。

控制副作用

放射治療用高能量輻射線消滅癌細胞，當射線進入身體後，通常要經過一些正常組織才到達腫瘤，途中難免損害四周正常的細胞，造成副作用。

副作用有可能在開始放射治療後數星期、數月或數年後出現，常見副作用包括疲倦體弱（血球數量偏低）、皮膚敏感（表皮細胞受刺激）、脫髮（毛囊受破壞）、噁心嘔吐和肚瀉便秘（消化道受刺激）等，其輕重程度及出現的時期視乎癌症的種類、位置、期數、放射治療方式（體內/體外）、放射劑量、患者治療前的狀態、有否同時接受其他治療如手術、化學治療等，以及患者體質而定。副作用一般在完成療程幾個月至一年後就會逐漸消退，期間可用醫生配方的藥物、調整飲食和個人衛生來紓緩。

接受放射治療前，醫生會向患者解釋可能出現的副作用以及紓緩方法。在簽署治療同意書前，如果仍有疑問，必須仔細問清楚醫生。治療開始前，放射治療師會再向你解釋有關治療的副作用。接受放射治療的過程中，患者亦可隨時向治療師查詢，或在定期會見醫生時提出問題。

放射治療期間，通常可如常生活，但最好每天留意身體反應。如反應加劇或有任何異常狀況，請即通知醫生，考慮是否有需要調整劑量或療法。

進行放射治療前，宜告訴醫生正服用的中西藥、食療、營養補充劑或另類治療等，讓醫生衡量是否與治療有衝突並給予意見。

常見於各類癌症的副作用

疲勞

常見副作用。在治療過程中，身體需要許多能量來修復受損的正常細胞，加上患者每天來回醫院接受治療的舟車勞頓，容易令人昏昏欲睡、焦躁、精神不集中。

疲勞感覺一般在放射治療開始後的兩至三個星期出現，完成治療數星期後會逐漸消失。

疲勞一般無須用藥，患者只須儘量減少工作量，多休息、補充營養。如果睡不好，請徵詢醫生意見，切勿自行服用安眠藥以免與放射治療有所衝突。

貼士

- 適當安排工作和生活，確保身心有充分休息。
- 節省精力，量力而為，不時小睡。
- 吃得好，多飲水。
- 散步或做輕鬆的運動。
- 請他人分擔責任。
- 避免含酒精的飲品。
- 減少飲用含咖啡因的飲品，如茶、咖啡和汽水。咖啡因令腎上腺素上升，有短暫提神作用；但習慣飲用後，腎上腺的腺體常受咖啡因刺激，反令身體無法充分休息，感到更疲累。

影響造血功能

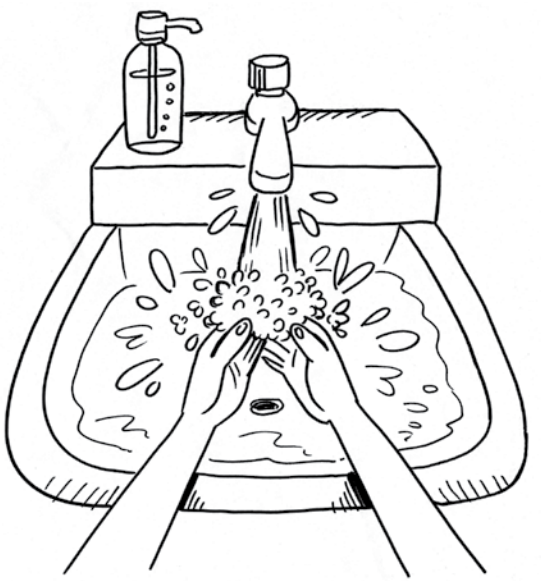
放射治療可能會影響造血功能，對胸腹、骨盆、大腿骨等大範圍治療的影響更甚。

為確保患者身體狀況適宜接受治療，因應個別情況，部分患者在治療期間需要定期驗血，檢查血球數目。當紅血球的數目減少，會令人疲倦和勞累；當白血球和血小板數偏低，可能會出現感染或傷口難以凝血等問題。

如血球數目大幅下降，患者可能需要暫停治療，直至血球數目回復正常為止。如有需要，患者可能需要接受輸血。

貼士

- 避開人多擠迫的地方，與發燒或感冒患者保持距離，以防感染。
- 小心使用利器，避免損傷，例如男士可以用電鬚刨代替剃刀。



- 注意衛生，如廁後及進食前用肥皂洗手。

皮膚敏感

放射治療開始後三至四星期，有可能出現皮膚敏感，症狀包括泛紅、癢痛、乾裂、脫皮、滲液等，情況與日照曬傷相似。每個人的敏感反應都不一樣，程度根據治療部位和個人皮膚狀況而定，只要進行適當護理，便可加快復原。

如有敏感情況出現，須避免浸浴過久，也不要磨擦治療部位，否則會令敏感惡化。治療師會因應個別情況，為患者提供護理建議。如皮膚上的放射治療記號褪色，切勿自行填補，應通知治療師。

療程結束後兩至四個星期，過敏情況會逐漸消失。接受放射治療後，皮膚會變得脆弱，容易敏感。以下護理貼士可供參考：

貼士

- 切勿自行敷藥或塗抹潤膚霜。
- 暫停使用香皂、爽身粉、止汗劑、潤膚露、香水，以及所有含芳香劑的用品。

- 外出時穿長袖衫，帶備圍巾、帽、傘，避免曬太陽或受冷風吹襲皮膚。
- 穿著天然纖維及寬鬆衣物，避免緊領衣服及佩戴領帶。
- 男士應以電鬚刨代替剃刀。
- 如乳房部位接受治療，儘量避免戴胸圍，如有需要請選擇大一號無鋼圈的胸圍。

淋巴水腫

淋巴水腫最常出現於乳癌患者身上。當淋巴結接受放射治療後，有可能阻塞淋巴管，令淋巴液不能正常循環，積聚在皮下組織，形成淋巴水腫。初時並沒有明顯症狀，一般於治療數月至數年後才出現，患者可能會感到肢體沉重、發脹等，造成日常生活的不便，加上外觀上的轉變，增加身心壓力。

貼士

- 避免提舉重物。
- 切勿穿過緊衣物。
- 避免推拿或深層按摩。
- 依照醫護人員指示進行溫和運動，促進淋巴系統循環。

淋巴水腫小冊子

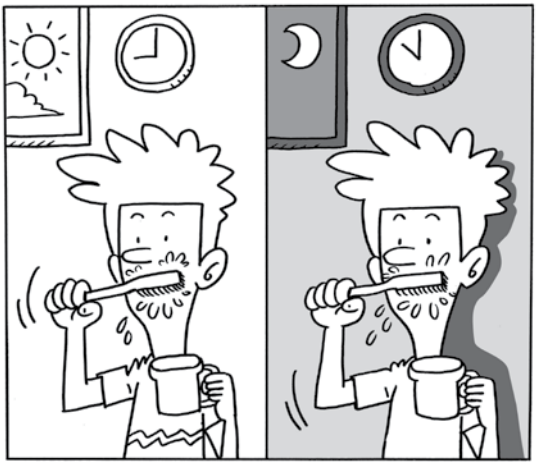
常見於頭頸治療的副作用

牙患

頭頸部位接受放射治療後，由於唾液腺受損，唾液分泌會減少，容易引致蛀牙。腫瘤科醫生在治療開始前，可能會轉介患者接受特殊牙科護理，保護牙齒。治療結束後，患者也應定期檢查牙齒，並於檢查前讓牙醫知道你曾接受放射治療，一般不建議患者在接受放射治療後的一年內脫牙。

貼士

- 每天早晚使用軟毛牙刷，以及醫生建議的防炎漱口水。
- 使用含氟的牙科護理用品有助保護牙齒。
- 如口腔乾燥，可多次少量喝水，或改吃粥或湯粉麵等流質食物，以及咀嚼無糖香口膠。
- 每天至少用一茶匙鹽溶入一杯溫水漱口一次。
- 使用醫生處方的人造唾液噴霧劑，有助保持口腔濕潤。
- 酒精和煙草會刺激口腔內膜，治療期間應戒煙酒。



口腔疼痛

放射治療會令唾液腺受損，唾液分泌或會減少，甚至完全停止。除引致牙患以外，亦令口腔乾燥、疼痛潰爛，或出現白斑，造成咀嚼或吞嚥困難；同時，當唾液減少，亦會削弱了其沖洗及滋潤口腔以及消化食物的功能，令口腔特別容易受感染，增加患上鵝口瘡或出現濃痰的機會。

如發現口腔或喉部有任何異常狀況，例如疼痛或吞嚥困難，便要通知醫生。療程結束後，口乾的情況仍有可能持續數月或更長時間。

如有需要，可參考上述《**牙患**》部分的貼士，有助改善疼痛狀況。

味覺改變

在治療過程中，唾液減少和變質會影響味蕾，令患者味覺改變。有人會感覺所有食物的味道都一樣，也有人會以「金屬」來形容食物的味道。當治療副作用逐漸減退，一般在療程一年後，味覺就會逐漸恢復。

除了參考上述《**牙患**》部分的貼士外，亦可參考以下飲食貼士，或本會出版的《**癌症與飲食**》小冊子。

癌症與飲食
小冊子

貼士

- 如食而無味，可加大蒜、蔥、芝士、芹菜、洋蔥、香草或香料調味。
- 如進食有苦澀味，可喝果汁、蜜糖水等；進食紅肉有苦味時，可考慮改吃雞肉、魚肉、奶類食品、雞蛋、花生醬或豆類食品代替。
- 如果食物有金屬味，使用塑膠廚具或餐具可減少苦味；避免使用金屬杯、飲用罐裝飲料，食用酸性食物如果汁，均可以幫助減低口腔的金屬味道。

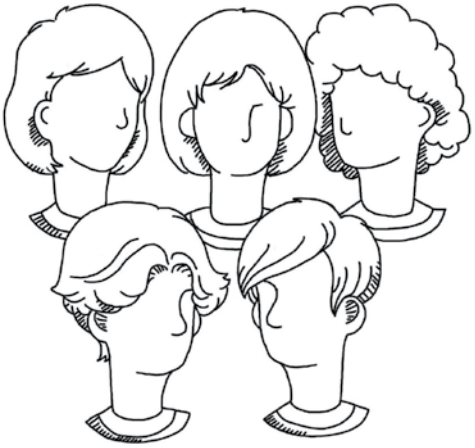
食慾不振/體重下降

口腔副作用可能令患者食慾不振和體重下降。如食慾不振，患者可請醫生處方高熱量營養飲品；如難以吞嚥，醫生會將一條極幼細的鼻胃管透過鼻通入胃部，直接把液體食物輸送到胃裡；對於長期不能用口進食的患者，另一個輸送液體食物的方法是使用胃造廔管穿過腹部到達胃部，直接吸收營養，幫助患者保持體力。

貼士

- 如食慾不振，可少量多餐，並以小食為主，或每餐之間喝一次營養補充品。
- 隨身帶備小食 。
- 烹煮湯、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。
- 在飲料和水果中加糖、糖漿、蜜糖或葡萄糖。

毛髮脫落



毛髮是身體更新最快的組織，頭、頸或腦部接受放射治療兩至三星期後，治療範圍內的毛髮會逐漸脫落。不過，大部分毛髮脫落的現象只屬暫時性，治療結束後兩至三個月內，毛髮會重新生長。剛完成療程的時候，新長出的頭髮可能會跟原來的頭髮不同，例如原來直髮的患者，不排除會長出曲髮。

脫髮一般無礙健康，但會影響個人形

象，所以事前做好心理準備為佳。有人會在放射治療前先剪短髮，順道改變形象的同時，也可以避免頭髮四處散落；也有人事先告訴家人可能出現脫髮，說明療程過後會逐漸恢復原貌。

脫髮期間，可戴帽子、頭巾或假髮。如眉毛或眼睫毛脫落，也可使用人工製品代替。

貼士

- 本會出版的《**毛髮脫落**》提供多種簡易方法處理脫髮現象。如欲了解更多，歡迎登入本會網站下載。
- 洗頭時避開接受放射治療的出入射點，避免使用含香精的洗頭水，並用溫水洗頭，事後用軟毛巾輕輕印乾。
- 如放射治療部位的頭皮有疼痛不適，請告訴醫生。

毛髮脫落小冊子

聲線轉變

如治療範圍在咽喉位置，聲線或會變得粗糙或沙啞，有時甚至會失聲。這些轉變只屬暫時性，聲音在治療完畢一年左右便會逐漸恢復正常。

貼士

- 可借助平板電腦或手機程式與他人溝通，有需要時請醫生轉介言語治療師協助。

牙關緊閉

接受放射治療後，負責張口的肌肉會出現纖維化而變得僵硬。牙關緊閉通常出現於鼻咽癌患者，一般在接受治療數月後發生。

貼士

- 愈早開始由護士教授的牙關開合運動，康復效果愈理想。

口部及頸部肌肉不適

放射治療範圍內的肌肉，例如兩頰的咀嚼肌、頸部肌肉等，在治療後兩至三個月會發生輕微痙攣或疼痛。過一段時間後，情況有可能逐漸好轉，但也有可能持續一段時間。

貼士

- 隨治療開始，就要儘早進行由護士傳授的咀嚼及頸部運動。

吞嚥困難

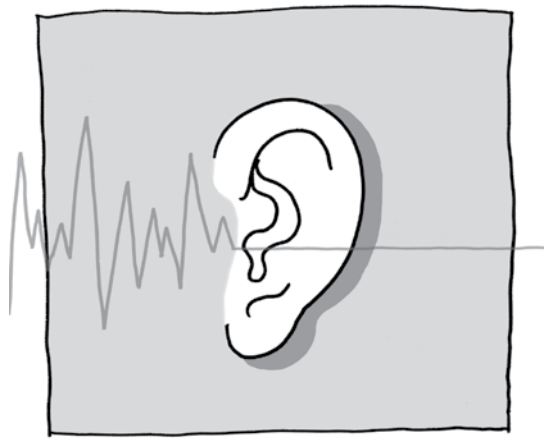
放射治療開始後數天至三星期，患者喉嚨可能會紅腫不適，難以吞嚥固體食物。一般而言，完成治療五至八個星期後，疼痛現象會逐漸緩和。如有需要，醫生或會處方止痛藥或阿士匹靈漱口水，以減輕不適。

貼士

- 少食多餐，避免過熱、辣或煎炸食物，戒煙酒。
- 多喝水或高卡路里飲品，進食流質食物，奉行清淡飲食。
- 嘗試不同類型的食物，以找出較易吞嚥的種類。

聽力轉變

耳咽管或稱咽鼓管，又稱歐氏管（Eustachian Tube），是連接咽喉和中耳的管道，常包含於頭頸治療範圍。由於耳咽管非常細小，每當遇到異常狀況，便容易發炎而引致閉塞。放射治療後期，患者或會出現慢性中耳炎症狀，包括有水狀液體或稠狀分泌物由耳孔流出、耳鳴、聽力變差等。醫生會處方藥物，幫助患者減輕症狀，減少細菌感染。



貼士

- 多做閉口吞嚥練習，使空氣流入耳朵，讓耳咽管有較多張開的機會。

腦壓增加

當腦部接受放射治療，可引致短暫的腦水腫，增加腦壓，導致頭痛、嘔吐、噁心等。

貼士

- 醫生會按情況處方類固醇消腫。

常見於胸腹治療的副作用

吞嚥困難

放射治療開始後數天至三星期，患者胸腔可能會感到灼熱不適，難以吞嚥固體食物。一般而言，完成治療五至八個星期後，疼痛現象會逐漸緩和。如有需要，醫生或會處方止痛藥、藥水、阿士匹靈漱口劑或其他藥物，以減輕不適。

貼士

- 少食多餐，避免過熱、辣或煎炸食物，戒煙酒。
- 多飲水或高卡路里飲品，進食流質食物，奉行清淡飲食。
- 嘗試不同類型的食物，以找出較易吞嚥的種類。

噁心嘔吐

如接受放射治療的範圍接近胃部，或放射治療和化學治療結合使用時，會有可能出現噁心嘔吐的現象。這些現象一般不算嚴重，通常在治療完結後便會停止。如有需要，醫生會處方止嘔藥紓緩情況。

貼士

- 接受放射治療兩小時前進食少量食物，完成治療後待兩小時才恢複進食。
- 少食多餐，避免油膩煎炸的食物，以免反胃。
- 定時喝飲料，補充水分。
- 必要時可用高熱量飲品補充流失的水分。

氣促

肺部接受放射治療後，會有纖維化甚至發炎的情況出現，也有可能引起乾咳或氣促等症狀，一般於治療開始後幾個月發生，持續數天到幾星期不等。如有需要，醫生會處方抗生素或類固醇，以紓緩乾咳或氣促的症狀。

貼士

- 無論於治療期間或完結後，如呼吸情況有變化，請立即通知醫生。

常見於盆腔治療的副作用

腹瀉/胃氣

如放射治療的位置接近腹腔或盆腔，特別是結腸和連接肛門的直腸時，常會出現腹瀉、胃痙攣和胃氣脹痛等常見副作用。如有需要，醫生會處方止瀉藥紓緩情況。腹瀉情況一般在療程完結數星期後就會逐漸改善，如情況未見好轉，請通知醫生。

貼士

- 少食多餐，奉行低纖飲食為佳。
- 補充水分，多休息。
- 避免酒、咖啡、奶製品、高脂、高纖、橙、黑棗汁或辛辣食品等。

便秘

前列腺癌或膀胱癌患者會於下盆腔附近接受放射治療，放射線有可能會影響直腸，導致便秘或痔瘡。如發覺肛門分泌黏液或流血，請即通知醫生。

貼士

- 多喝水，奉行高纖維飲食。
- 適量運動，保持輕鬆心境有助排便。

小便疼痛

如放射治療的位置包括膀胱的範圍，可能會導致膀胱炎，症狀包括排尿時感到灼熱刺痛、小便混濁刺鼻、尿頻排不清的感覺等。如發現有血尿情況出現，請儘快求診。醫生會因應患者需要，考慮處方抗生素紓緩症狀。

貼士

- 多飲水，避免咖啡、茶、酒，或橙汁等酸性高的果汁。

失禁

放射治療會對膀胱造成一定刺激，患者大笑、打噴嚏、咳嗽或做運動時，可能會滲出尿液。醫生會因應情況考慮處方藥物紓緩症狀。

貼士

- 多做骨盆底肌肉提肛運動，能改善失禁症狀。
- 依從醫生指示改變飲水習慣。

女士性功能

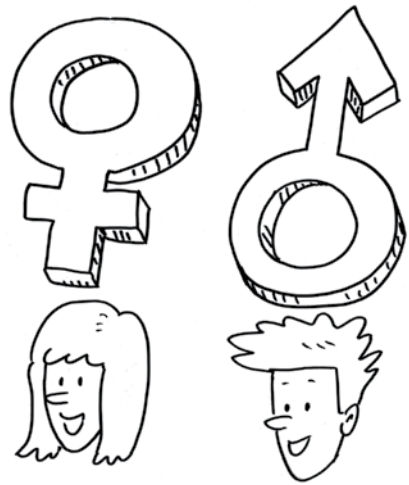
如骨盆腔接受放射治療，有可能會影響卵巢。開始放射治療幾個月後，可能會出現更年期症狀，例如熱潮紅、皮膚乾燥、陰道乾涸、月經紊亂或停止等。如有需要，醫生會處方荷爾蒙藥物，幫助患者紓緩不適。療程結束後，月經可能恢復正常，但個別患者可能因卵巢永久停止分泌荷爾蒙而提早收經。

如陰道部位接受放射治療，或會令陰道收窄。治療結束後，醫生或會建議患者使用陰道擴張器，預防陰道兩壁黏合；擴張器可與潤滑劑一同使用，幫助陰道恢復彈性。

上述放射治療的副作用或會暫時影響女性的性趣，待副作用消退後，會逐漸恢復對性愛的興趣。如果患者對副作用有所疑慮，可與伴侶分擔憂慮，也可直接跟醫護人員傾談。

貼士

- 如性交感覺疼痛，可使用潤滑劑。
- 定期行房，有助防止陰道收窄。



男士性功能

男性於下腹接受放射治療後，可能會暫時失去對性生活的興趣，加上身心疲憊，對患病感到憂慮，或對未來不安等心理因素，有機會造成暫時性陽萎。有關症狀通常在治療完結後逐漸消退。

貼士

- 如出現勃起功能障礙，可請教醫生了解改善方法。
- 嘗試坦白和伴侶討論心中憂慮，亦可與醫護人員傾談，尋求解決辦法。

性生活和生育能力

在大部分情況下，放射治療不會影響性生活或生育能力。治療期間，醫生可能會建議患者避免受孕，因放射物質可能會影響胚胎正常發展。不過，對於接受卵巢放射治療的婦女，或睪丸部分接受放射治療的男性，治療可能會造成女性暫時或永久不孕，也有機會令男性精子數目下降。

治療影響生育能力，可能會對有生育計劃的患者造成打擊。患者不妨邀請伴侶一同見醫生，表達心中的憂慮和感受，並徵詢可行的解決方案。接受放射治療前，有可能需要預先冷藏精子和卵子。

如有需要，歡迎親臨本會屬下的服務中心，或致電香港癌症基金會**免費諮詢熱線** 3656 0800 與醫護人員分享心中憂慮。

貼士

- 患者如有意生兒育女，可於放射治療前作生育準備，例如冷藏精子、卵子或胚胎。

請問醫生，我……

見醫生聽取診斷報告、治療建議前，就你所有的疑問列出清單。可請一位親友陪同，從旁做筆記，提醒你要問的問題甚至代為發問。聽不懂的話，務必請醫生解釋。以下是癌症患者對治療常見的疑問：

1. 醫生建議我使用放射治療，目的是根治還是控制腫瘤？
2. 我應該用體外還是體內放射治療？如體外放射治療，我適合使用什麼儀器？為什麼？療程有多長？每次需照射多久？
3. 除了放射治療，還有其他治療選擇嗎？為什麼？
4. 醫生建議先動手術，再用放射治療消滅殘餘的癌細胞。這是否比只用放射治療不做手術更有保證？

5. 放射治療會造成身體不適嗎？治療期間我需如何調節生活及飲食？為期多久？

6. 怎樣知道療程是否有療效？

7. 放射治療可造成什麼短期和長期的副作用？如何應付這些副作用？療程會否對我的外觀、生活習慣，甚至為家庭或伴侶的關係帶來影響？

8. 接受放射治療後，癌症擴散或復發的風險有多少？如果不接受放射治療，是否一定會擴散或復發？

9. 放射治療的費用為多少？

10. 完成療程後，我能如常生活和工作嗎？

免費諮詢熱線

3656 0800

療後跟進

癌細胞被放射線破壞而無法增生後，通常過一段時間才會死亡，因此接受放射治療初期，腫瘤仍然有機會增大，待完成療程後才會逐步縮小。

完成療程後，患者需要定期檢查。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。別忘記覆診是提出疑問或憂慮的好機會，不妨於見醫生前寫下所有疑問，向醫生問個清楚。

假如完成治療後出現任異常狀況，如疼痛、發燒、嘔吐、腹瀉或流血，請儘快通知醫生，勿待下次覆診才告知醫生。

完成放射治療後，患者須特別注意護理皮膚，同時攝取均衡營養以補充體力。

長期副作用

任何一種癌症治療，都可能產生後遺症，放射治療也不例外，風險視乎癌腫、期數、患者體質及放射部位而定。隨著醫療技術的發展，癌症患者的存活率不斷提升，及早向你的主診醫生了解長期副作用的風險及處理方法，均有助你成功邁進康復之路。以下為有可能出現之長期副作用：

- 牙肉發炎及蛀牙
- 皮膚硬化或色素轉變
- 耳鳴、慢性中耳炎及聽覺減弱，甚至失聰
- 淋巴水腫
- 組織纖維化、硬化或收縮，視乎治療範圍而定，可出現在肺、乳房、皮下、陰道、食道等
- 骨質脆弱，易出現骨折
- 不育

免費諮詢熱線

3656 0800

你的感受

患上癌症，面對未知的未來難免心情複雜。而在診治的過程中，情緒又可能因為隨著身體的反應，呈現階段性的變化。你可能會有一些下列的情緒，但感受的次序也許不同。這都是正常的，不等於說你不夠堅強，應付不了癌症。

面對情緒的階段性變化是患者應對病症的一種「功課」。每個人的反應都會有點差別，而情緒也無所謂對錯。你的親友也可能有類似的感受，需要感情上的支援和指引。

震驚和不相信

「我不相信!」「不可能!」

剛得知患癌時，即時的反應可能是震驚、呆若木雞、覺得難以置信。震驚過後又可能拒絕接受事實：聽不進別人的話，只記得自己的苦處，反覆問醫生相同的問題，但都聽不入腦。

事實上許多癌症是可以治療的，即使不能痊癒，通常也可受控制，故患者可先容許自己心情有定下來的時間，再與身邊的人討論，這也許有助接受自己患上癌症。

憤怒

「為何偏偏選中我?為什麼這樣對我?」

某些患者會用憤怒來掩飾自己的恐懼和悲傷。他們或會遷怒於親友、同事、環境，甚至質疑自己所信的神：「你為什麼對我這樣苛刻？」

任何疾病都令人難受，何況是癌症。憤怒是正常的情緒，你無須感到內疚。有時親友未必能完全理解你的憤怒只是源自對你病情的擔心。

情緒逐漸平伏後，可在適當的場合對親友講明你的心情。若當面難開口，可用電郵、短訊，或者給他們看這本小冊子。如想與社工或輔導員直接傾談，可致電本會**免費諮詢熱線**：3656 0800。

否認

「我沒事!」「我沒有生癌!」

有些患者會拒絕談論病情，連「癌」這個字都不想聽。你可以確切地告訴親友：「多謝你的關心，我現在不想談這個問題，希望你不要介意我容後再說吧！」

不過，有時候親友可能怕刺激你而裝作沒事，如果他們的忌諱令你覺得難受、孤立無援，不妨直言，告訴他們你明白自己的病情，想積極面對，需要他們的支持。

恐懼

「我會不會死？」「會不會很痛?」

獲知患癌後，「死」是最多人擔心的，次之可能就是怕「痛」。

近年來，治癌的方法不斷改進，治療成功率穩定上升，大多數癌症的死亡率都有下降趨勢。如果及早檢驗和發現，許多癌症是可以治癒的，對部分患者而言，癌症已經成為一種慢性病。如你覺得疼痛，也有藥物或其他方法可以控制痛楚，無須過份擔心。

也有很多人擔心，治療的得益彌補不了副作用的困擾。這種顧慮是可以理解的，但每個病例都不同，難以一概而論，你可以把所有疑問列一份清單，請醫生用顯淺的語言逐一解釋，直到你聽明白，安心接受治療。

有患者往往認為醫生對預期治療成效的解答模棱兩可。這是因為醫生只能根據臨床經驗及數據，告訴你治療效果及反應，但始終患者情況各有不同，必須要經治療後作檢查，才能肯定病情的進展。然而，隨著醫學發展進步，醫生比從前已經更能掌握病情進展，亦有更多藥物選擇，能為患者提供適當的跟進及治療方案。

治療後擔心復發往往是患者會面對的感受。未知的將來確實令人不安，但是現實往往並非想像般可怕。與家人及親友談論病情，可減少由緊張引起的不必要憂慮。網上既有權威的醫學資訊，也有病友分享的經驗，有助於你減少顧慮，放心接受治療。不過，要確保資訊來源可靠，否則反會帶來不必要的顧慮，在抗癌上走冤枉路。癌症基金會製作了30多本以「認識癌症」及「如何應付」為主題的癌症小冊子，可於癌症基金會服務中心索取或於基金會網站查閱電子版。

癌症小冊子

埋怨與內疚

「如果我沒有……就不會生癌。」

得悉患癌後，有些人不是怪自己就是怪別人，嘗試為患癌的原因作一個解釋。雖然，找到病因在心理上是一種解脫，但其實，即使醫生也不一定知道某個病例確實的成因。所以患者無須自責或繼續纏繞在無答案的問題上。

怨恨

「你未試過放射治療，不明白我的痛苦！」

患病期間，有點怨恨煩躁往往在所難免。同住的家人也可能抱怨你打亂了他們的生活。大家不妨找一個合適的時機敞開彼此的感受，互相了解，一起尋求解決方法。將怨恨埋在心裡，反而會令大家面對更大壓力。

退縮和自我孤立

「別理我!」

患病期間，你也許希望有獨處的時間整理思維和情緒，不過親友或許也想分擔你面對的困難。如果能告訴他們，你此刻想靜一靜，先想想怎樣做，一有頭緒就會與他們分享，請他們支援，他們聽了不但安心，而且會很高興，隨時準備與你同行。

患病也容易令人抑鬱，不願意與人溝通，這也是可以理解的。不過，如抑鬱心情已維持了一段頗長的時間，並開始影響你的日常生活，你可以聯絡我們的社工或臨床心理學家，或請主診醫生為你轉介精神科醫生，透過輔導及藥物為你提供協助。

學習與癌症「相處」

發現自己患癌後，可能需要一點時間去適應生活的變化和治療的副作用。

治療期間要經常來往醫院，事後會感到疲倦。有些人可能要請長假，完成療程後亦需在家休養以助復原。期間要儘量多休息，無論生活或工作，都需要量力而為。

現在不少藥物的副作用已較以往的輕，故很多患者能在治療期間過著正常的生活。

面對癌症，即使覺得應付不來，也無須感到挫敗。不要怕告訴親友，誠懇地與他們分享，他們會更願意與你分擔。

外觀和性生活的轉變

接受過癌症治療或手術後，患者的生理和心理都可能有一些轉變，或會對自己的角色和身份感到混淆，產生壓力和焦慮是可以理解的。對大部分患者而言，要接受一個「全新」的自己並不容易。

外觀上的轉變

某些外科手術可能令患者的容貌改變，而化學治療亦會使頭髮脫落，令你的外觀看上去跟從前不一樣。當其他人察覺到這些改變，你或會以為所有人都在注視你，使你感到孤單或沮喪，不願離家外出，甚至到醫院覆診都會覺得困難。

雖然某些手術所造成的改變外人無法察覺，例如子宮切除術、結腸造口等，但對患者的影響也不可低估。

要適應身體外觀上的轉變，家人和朋友的支持十分重要，跟他們坦誠分享你的感受，增進彼此的了解，能夠助你接納「新」的自己。或許有些人覺得家人不了解手術後的改變對自己的身心造成打擊，其實，正如你需要時間來適應這些改變，你的家人同樣也需要時間來適應。給自己和家人多點時間和信心，便能夠順利渡過這個轉變期。再者，一些外觀上的轉變，例如化療引致的脫髮，是會在療程過後恢復過來的，所以當有疑慮，可與醫護人員了解。

癌症病人自助組織的成員也會有類似的經歷，與他們交換經驗或可幫助你適應這些轉變。與他人分享自己的感受，雖然不一定能除去心中的痛苦，但能夠

跟一些曾經有相同經歷而又逐漸適應的過來人傾談，總會有幫助。假如希望與其他同路人交流，歡迎致電癌症基金會**免費諮詢熱線** 3656 0800。

性生活的轉變

伴侶的支持能夠協助你重新接納自己的身體，重建自我形象。嘗試和伴侶坦誠溝通，討論彼此感受，再調整雙方的性生活模式。有些人因為害怕被拒絕，所以不願意與伴侶談論這個問題。可是性關係是建築在愛、信任和共同的經驗上的，你即使感到尷尬，也不需要避而不談，你可以和伴侶一起見心理學家或社工，他們都曾幫助過許多有同樣問題的患者，所以無須覺得難堪。

以下一些貼士或許能幫助你和伴侶共同面對性生活的轉變：

- 跟伴侶談心，聯絡感情，了解彼此的需要。
- 你的伴侶跟你一樣，性生活也受到影響。你們不妨討論哪些動作較合適。
- 接受癌症治療後，剛開始性生活時要慢慢來。從撫摸對方開始，用你的手引導對方，到你感到放鬆的時候，再加入生殖器的撫慰。
- 提醒伴侶動作要儘量溫柔，也可以嘗試用手或口交的方式達到高潮。
- 與伴侶嘗試不同的體位，尋找最適合大家的模式。
- 患者不妨探索如何透過自慰達到性高潮。透過撫摸生殖器達到性高潮，可以幫助你了解癌症的治療有否改變了你的性反應。
- 身體接觸、擁抱和愛撫也是傳達情意、給予對方信心的方式。患者的伴侶可透過這些前奏動作，讓對方知道你愛他，喜歡接觸他的身體。
- 如果你的性生活持續遇到困難，可請教醫生、性治療師或臨床心理學家。

我可以如何幫助自己？

得知患癌時，震驚之餘，有人覺得除了靠醫生就只能乾等。其實現在資訊發達、社會服務機構亦愈來愈多，你和家人在等候診治時，有很多事情可以做。透過自行求助的渠道加深對診治的了解，需要作決定時可增加信心。

知彼知己

對自己的癌症和療法愈了解，愈容易做選擇、應付療程和面對療後的生活。可是，資訊的來源有時未必可信，而且每個患者的病情有別，最好還是請教你的醫生，以免造成不必要的恐慌或誤解。

療後耐心復原

接受治療後，有些患者或無法應付一些以往視為理所當然的事，包括家務。隨著身體逐漸好轉，可嘗試自訂簡單的目標，慢慢重建信心。

第一步，你可以調整飲食和作息，以助抗癌。首先可自行或與家人一起設計營養均衡的餐單，有需要可以約見營養師進行諮詢。學習放鬆自己，這方面的教材有很多，不難掌握，但需要練習。你可以在家上網或跟隨光碟進行，甚至去上課，務求持之以恆，讓之成為生活習慣。詳情可參考本會出版的《**癌症與飲食**》和《**癌症和輔助療法**》，或向本會服務中心查詢。

此外，你也可以定時做運動以增強體質。方式和次數視乎身體狀況，可自訂目標，按部就班。

即使覺得節制飲食太辛苦，不習慣做運動，也總可以培養興趣幫自己抗癌，例如散步、行山、旅行、跳舞、玩音樂、種花、養魚等。

財務負擔

癌症除了影響生活和身心健康外，醫療開支也不少。除了向公立醫院求診，當面對經濟困難時，可申請政府提供的「綜合社會保障援助計劃」(簡稱「綜援」)，又或政府及不同機構提供的各類藥物資助計劃。

詳情可向醫院社工或公立醫院癌症病人資源中心查詢，或致電**政府社會福利署熱線**：2343 2255。

癌症小冊子

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。詳情請致電香港癌症基金會免費諮詢熱線3656 0800。

癌症基金會的互助網絡

我們在社區中設有癌症基金會服務中心，而在香港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。

癌症基金會服務中心關護癌症患者和家屬在患病的每個階段的需要，從全方位關注的角度設計復健活動，同時亦著重個人化的支援服務。

癌症基金會協助多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。我們屬下的互助組織會員人數過萬，這些互助組織，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。

癌症基金會服務中心的專業團隊包括社工、註冊護士、註冊營養師、臨床心理學家及藝術治療師，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，面對治療過程中可能會出現的各種問題。透過屬下遍佈醫院，社區及家居的支援網絡，癌症基金會竭力秉承令癌症患者活得更好的服務使命。

「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2024

感謝養和醫院高級放射計量師梅永倫先生參與審核校對

本書內容截至稿件最終審閱日（2024年1月）為止皆正確無誤。

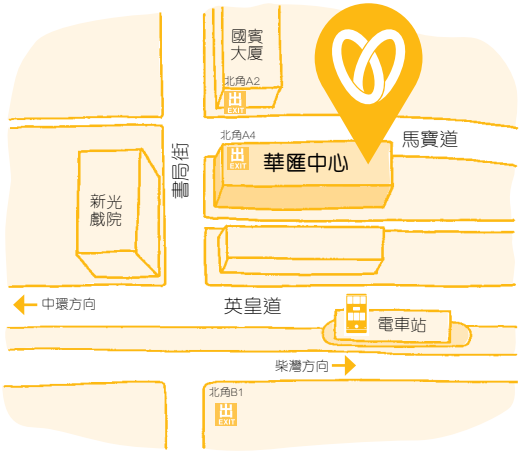
免費諮詢熱線

3656 0800

香港癌症基金會服務中心位置圖

香港癌症基金會婦女服務中心
香港中環皇后大道中99號
中環中心地下5號室
(港鐵上環站E1/E2出口)

電郵：canfund-hki@hkcf.org



香港癌症基金會服務中心 (北角)
香港北角馬寶道28號華匯中心
22樓2201-03室
(港鐵北角站A4出口)

電郵：canfund-hki@hkcf.org

特別鳴謝
SEEKER
PARTNERS LIMITED
中南資源控股有限公司

香港癌症基金會賽馬會服務中心 (葵涌)

新界葵涌大連排道132-134號
TLP132 三樓
(港鐵葵芳站A出口)

電郵：canfund-kcc@hkcf.org

綠色小巴站 (葵涌道)
94, 302, 313

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

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 Iam Foundation Limited

香港癌症基金會服務中心
(黃大仙)
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：canfund-wts@hkcf.org

筆記

筆記

筆記

©2024 香港癌症基金會版權所有，不得作任何商業用途

香港癌症基金會
Hong Kong Cancer Fund

諮詢熱線 3656 0800
捐款熱線 3667 6333
網站 www.cancer-fund.org

癌症小冊子

U-18-01-2024