



癌症基金會
CANCERFUND

抗癌路上不孤單

認識癌症 甲狀腺癌





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



目錄

前言	3
何謂癌症?	4
甲狀腺	6
甲狀腺癌	7
甲狀腺癌的成因	9
甲狀腺癌的徵狀	10
診斷方法	11
甲狀腺癌的階段與等級	14
計劃療程	17
治療方法	21
臨床試驗 — 契機與風險	30
向醫生提問	32
複診	33
患者感受	34
學習如何應付	39
跟誰談? 談什麼?	40
與子女溝通	41
你可以做些什麼?	42
誰可以幫忙?	44
癌症基金會癌協服務中心位置圖	46



前言

本小冊子的編寫是為幫助你對甲狀腺癌有更深的認識，希望能夠解答一些有關甲狀腺癌的診斷和治療方面的疑問。

我們不會向你建議任何最佳療法，因為只有主診醫生才可為你提供正確的治療。

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

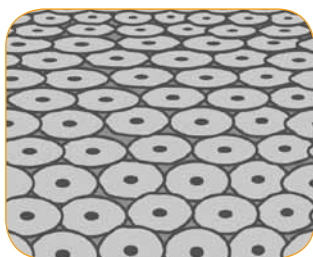
香港癌症基金會 備有一系列關於《認識癌症》與《應付癌症》的小冊子，歡迎取閱以供參考。



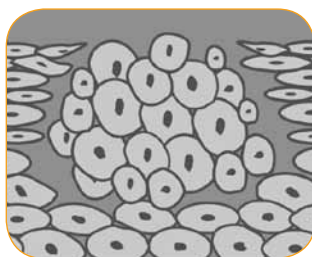
何謂癌症？

癌症是人體細胞的一種疾病。我們身體的器官和組織是由千千万萬肉眼看不見的細胞 (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) 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。



甲狀腺

甲狀腺是位於頸部前端咽喉（聲盒）下的細小腺體，亦稱為「活動」腺體，因為它生產兩種主要荷爾蒙，即甲狀腺素（T3）及三碘甲狀腺氨酸（T4），是保持身體正常運作所需的荷爾蒙。甲狀腺須有定量碘質供應（食鹽中已添加碘質，亦可在魚類及奶類中吸取），以便產生甲狀腺素。

若血液中的T3與T4含量下降，腦部內的丘腦下部便會釋放出「促甲狀腺荷爾蒙釋放荷爾蒙」（TRH）。隨著血液中「促甲狀腺荷爾蒙釋放荷爾蒙」水平上升時，垂體便會釋放出「甲狀腺刺激荷爾蒙」（TSH），使甲狀腺生產更多甲狀腺素。

若甲狀腺未能生產足夠的荷爾蒙（甲狀腺機能衰退），身體便會感到疲勞昏睡，體重容易增加。反之，如生產過多荷爾蒙（甲狀腺機能亢進），情形便會相反，體重下降，食慾大增，也會感到難以放鬆。



甲狀腺癌

甲狀腺癌發病非常緩慢，可能數年後才出現問題。目前可使用的最新療法，甲狀腺癌患者治癒機會非常高，即使癌體已在甲狀腺以外位置擴散，不少患者仍可完全康復。

甲狀腺癌主要可分四類，檢驗患者的癌細胞後，醫生便可得知患者所患癌病之種類，從而決定最適合的療法。

- 乳頭狀癌 (Papillary) — 是最普遍的甲狀腺癌，年青人（尤其是女性）發病尤為普遍
- 濾泡狀癌 (Follicular) — 是罕見的甲狀腺癌，通常發生在老年人身上
- 髓樣癌 (Medullary) — 是罕見的甲狀腺癌，常見的家族遺傳病。病人的家屬須定期進行檢查，以監察家庭成員是否出現病徵
- 退行發育癌 (Anaplastic) — 也是一種罕見的癌病。通常發生在老年人身上，生長速度較其他甲狀腺癌為快，也不容易治療

甲狀腺也可能有淋巴瘤。這種在甲狀腺淋巴組織內的罕見癌症，屬於非何傑金氏淋巴瘤的一種。

除了退行發育癌病，甲狀腺癌發展的很緩慢，在幾年之後才開始發生問題。

治療後，即使癌症已經擴散到甲狀腺以外，但是痊癒的機率仍然很高。

甲狀腺癌在香港普遍嗎？

根據香港醫院管理局癌症資料統計中心2018年的資料，2016年有889人患上甲狀腺癌，其中男性197人，女性692人；死亡人數50人。患者通常以中老年人為多，只有乳頭狀癌可以發生在年輕人的身上。婦女得甲狀腺癌的可能性比男性高，兒童患者則十分罕見。



甲狀腺癌之成因

甲狀腺癌的成因，至今未明。醫學界一直在進行研究，希望找出導致甲狀腺癌的成因。

對有些人來說，可能與幼年接受過放射治療有關，也可能因為生活環境中有高密度的放射線存在，譬如，一九八六年烏克蘭的車諾比地區核能爆炸，使得甲狀腺癌的人數增加。但是整體來說，只有很少的人因為放射線患得甲狀腺癌。

有些個案顯示，在十至二十年前曾接受過頸部放射治療的人，患上此類癌病的機率較高。飲食中碘不足也可能發展甲狀腺癌。

患上甲狀腺髓樣癌的人多是因為不正常的遺傳基因。這種遺傳的因素可能在以下的情況下發生：

- **髓樣癌 (Medullary)**—屬於罕見甲狀腺癌，常見的家族遺傳病，因此，病人家屬須定期進行檢查，以嚴密監督家庭成員是否有病徵出現。
- **家族甲狀腺髓樣癌 (FMTc)**—影響許多家族的成員
- **複合型內分泌瘤 (multiple endocrine neoplasia) 併發症2A和2B類型**—這種併發症，家族成員可能發展出不同的內分泌腫瘤，包括甲狀腺髓樣癌

甲狀腺髓樣癌病人的家屬可以測試是否有遺傳性的不正常RET基因。如果有，醫生可能會建議你切除甲狀腺以防止癌症發展。



甲狀腺癌之徵狀

大部份甲狀腺癌細胞的增長速度非常緩慢，常見的徵狀是頸部生出無痛腫塊，然後逐漸長大。有時，甲狀腺腫瘤會擠壓食道或氣管，造成吞嚥或呼吸困難。

也有人在得了骨癌或肺癌之後，才知道是因為甲狀腺癌擴散的緣故，也就是說甲狀腺癌已轉移到骨或肺部的器官，但是這種情況很罕見。

甲狀腺癌通常不會影響甲狀腺素的生產，因此不會產生甲狀腺機能亢進或甲狀腺機能衰退的徵狀。

若頸部發現腫塊或任何上述病徵，應盡快請醫生診治。要緊記，即使有上述的病徵，但並不一定是癌病。



診斷方法

病人通常會先前往家庭醫生（全科醫生）診所檢查，做必要的檢驗及X光檢查；如果發現有癌細胞或者不能確定問題的癥結，即會轉介專科醫生。

進行全身檢查前，醫生會詳細詢問患者的病歷。

深入檢驗

若醫生懷疑硬塊可能是癌病，可能會做的進一步測試包括：

- **血液檢驗**

血液樣本可查驗甲狀腺荷爾蒙的水平是否正常，醫生也會檢查患者一般的健康情況。

- **幼針抽驗或活組織檢驗 (Fine needle aspiration or biopsy)**

幼針抽驗檢查，是將一支細針慢慢插入頸部硬塊抽出細胞，然後在顯微鏡下檢查是否有任何癌細胞存在。

有時醫生也會用超聲波掃描以確定細針插入正確的位置。

- **手術活組織檢驗**

在必要的情況下，醫生會為你動手術抽取活組織樣本。這個手術需要做全身或局部的麻醉。醫生會在接近甲狀腺附近的皮膚切一個小口，然後切取一小塊甲狀腺組織，隨後在顯微鏡下檢查組織是否有任何癌細胞，這項檢驗可在門診部進行。

必須做手術取得活組織樣本的原因如下：

1. 幼針抽驗無法取得足夠的活組織
2. 在顯微鏡下檢查組織時醫生無法由幼針抽驗的活組織確定是否有癌細胞

- **超聲波甲狀腺掃描 (Ultrasound thyroid scan)**

在此項檢驗中，醫生會利用聲波描繪頸部及甲狀腺內部的圖像。

當你舒適躺臥後，醫護人員會在你的頸部抹塗膠膏，隨後在該處使用擴音器形狀的小型發聲波儀器來回移動，回聲經過電腦處理後會轉為圖像，顯示是固體硬塊，還是囊液。

上述兩項素描均須在醫院掃描部進行。

- **甲狀腺放射性同位素掃描 (Thyroid Radioisotope Scan)**

進行此項檢驗時，醫護人員會將小量放射性物質或碘質注射入患者血管。二十分鐘後，你需要躺臥在床上，將伽瑪攝影機放置在你的頸部位置，以測量甲狀腺的放射量。

癌細胞通常不會像正常的甲狀腺細胞般吸收放射性物質，因此攝影機能夠顯示可能存有癌細胞的位置。醫學界稱這些部位為「冷區」或「冷瘤」。

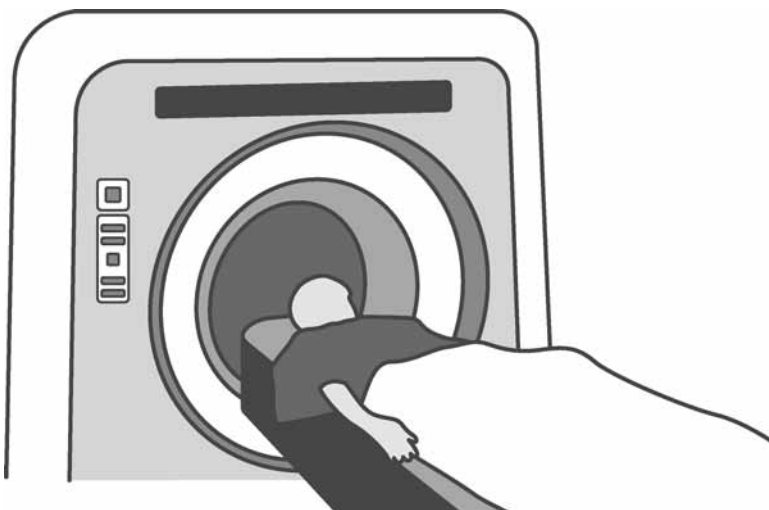
素描過程不會讓你疼痛，注入的放射性物質也不會有不良的副作用。

- **電腦掃描 (CAT掃描)**

電腦掃描是一種精密的X光檢驗方法。掃描機攝取一系列的X光片後，把影像輸入電腦形成三度空間的圖像，得出癌腫大小和部位詳細的影像，以幫助醫生了解你癌症的情況。

你在診察台 (couch) 上舒適地躺下後，即可進行掃描。掃描過程無痛，只需要靜躺30到40分鐘。電腦掃描帶有少許的放射物質，但是不會對你和家人有任何影響。

接受檢驗前4個小時內，須暫停飲食。醫務人員會給你喝一種特製的顯影劑，顯影劑可能讓你發熱。這種液體會在X光上清晰的顯示出來。如果你對碘敏感，或者有哮喘，請在事前通知醫護人員。





甲狀腺癌的階段與等級

癌症的階段通常用來形容顯微鏡下癌細胞的形狀、大小，是否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。

階段

一般來說，癌症分為四個階段（一到四）：數字越低，如一，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。甲狀腺癌的階段是以不同類型的甲狀腺癌和病人的年齡來區分。分類系統如下：

- **四十五歲以下患有乳頭狀 (Papillary) 和濾泡狀 (Follicular) 的甲狀腺癌病人：**

第一階段：腫瘤可能是任何大小，附近的淋巴結也可能受到影響，但是腫瘤並未擴散到身體其他的部分。

第二階段：不同大小的腫瘤已經擴散到身體其他的部分，譬如骨骼或肺部。

- **四十五歲以上患有乳頭狀 (Papillary)、濾泡狀 (Follicular) 及髓樣甲狀腺癌的病人：**

第一階段：腫瘤小於兩公分，存在於甲狀腺中，並未擴散到淋巴結或者身體其他的部分。

第二階段：腫瘤的大小在兩公分到四公分之間，存在於甲狀腺中。並未擴散到淋巴結或者身體其他的部分。

第三階段：腫瘤大於四公分，存在於甲狀腺中；或者腫瘤可能是任何大小，已經擴散到甲狀腺以外，或者頸部附近的淋巴結。

第四階段A：腫瘤可能是任何大小，已經擴散到頸部附近的肌肉、神經或血管，或/ 及頸部附近的淋巴結或上胸。

第四階段B：腫瘤可能是任何大小，已經擴散到頸部上方，脊椎骨或胸部，以及附近的淋巴結。

第四階段C：癌細胞已經擴散到身體其他的部分，如肺部或骨骼組織。

- **退行發育甲狀腺癌 (Anaplastic)**

任何患有退行發育甲狀腺癌的人是屬於第四階段。這第四個階段又分為三部份，取決於癌細胞擴散的範圍而定。

第四階段A：腫瘤可能是任何大小，存在於甲狀腺中。淋巴結可能已經受到影響，但是癌細胞尚未擴散到身體其他的部分。

第四階段B：腫瘤可能是任何大小，已經擴散到頸部的軟組織。淋巴結也可能受到影響，但是癌細胞尚未擴散到身體其他的部分。

第四階段C：癌細胞已經擴散到身體其他的部分，如肺部或骨骼組織。

等級

你的醫生也許會用TNM的系統來區分甲狀腺癌的等級。

- T形容腫瘤的大小。從T1—T4四個等級
- N形容腫瘤是否擴散到甲狀腺附近的淋巴系統。N有兩個等級N0代表在淋巴系統內沒有癌細胞的徵象。N1表示在淋巴系統內有癌細胞
- M形容癌腫是否已經擴散到身體其他的組織，如肺部或骨骼(繼發性或轉移性癌)。共分兩個階段：M0是尚未擴散；M1是已經擴散



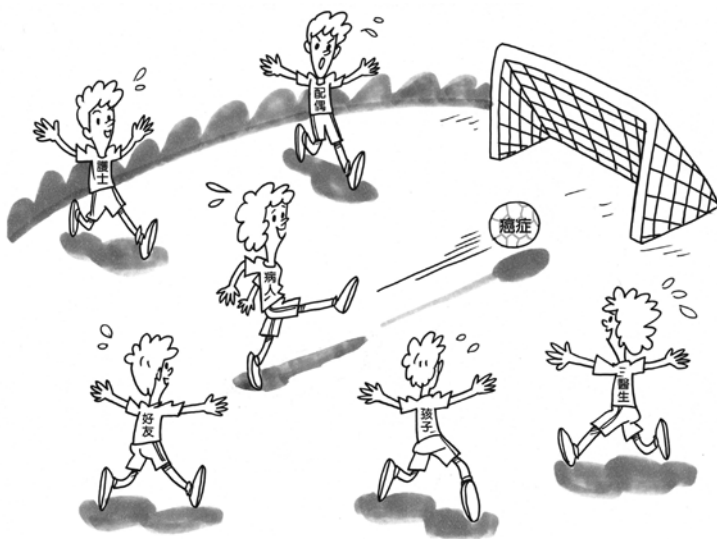
計劃療程

治療甲狀腺癌可以單獨或合併使用外科手術、放射性碘或者放射療法。多數的甲狀腺癌都能夠成功的治癒。

如何計劃療程

醫院會有一組醫護人員商量對你最有效的治療方法。這個治療隊伍包括：

- 外科醫生
- 腫瘤科醫生
- 護士
- 營養師
- 復健治療師
- 心理輔導師



醫生在計劃療程時，會考慮多種因素：

- 健康狀況
- 病者的年齡
- 腫瘤的種類和大小
- 腫瘤在顯微鏡下的形狀
- 是否擴散到身體其他的部位

針對你的癌症類型和階段，如果兩種治療的效果都同樣有效，醫生可能要你做選擇。有時病人對選擇感到困難。如果你碰到這種情況，先要確定自己對兩種療法都有充足的資訊，並了解其副作用，以決定哪種治療最適合自己。

如果有不明白或擔憂之處，記得一定要問醫護人員。與醫護人員討論不同治療的優缺點對穩定你的心情會有幫助。

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。

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。在沒有你同意，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

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。如果你決定不接受治療，醫護人員會向你解釋不接受治療的後果。

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。

- **早期的甲狀腺癌**

對多數早期的甲狀腺患者來說，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。

- **末期甲狀腺癌**

當甲狀腺癌已經進入末期，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。

決定治療方法

如果你的癌腫仍然在初期階段，而治療的目標是為了痊癒，是否接受治療的決定並不困難。但是如果治癒不可能，治療只是為了在一段時間內控制徵狀，決定是否接受治療就會困難得多。



在這種情況下，你需要與醫生詳細討論是否需要接受治療。如果你決定不接受治療，仍然可以得到紓緩照顧，用藥物控制症狀。



治療方法

外科手術

甲狀腺癌的首要療法，通常是外科手術。在證實硬塊屬於癌腫後，如能盡早切除，大部份患者可以完全康復。

在某些情況下，只需切除部份受影響的甲狀腺（甲狀腺局部切除手術），醫生會細心檢查甲狀腺，以便找出癌細胞。但一般來說，外科醫生會切除整條甲狀腺（甲狀腺整體切除手術），以確保切除所有癌體。一般來說，外科醫生可以在一次手術中切除所有癌體。

如何施手術

在手術前，醫生有時候不能夠百分之百做出診斷。在這種情況下，外科醫生會移除甲狀腺受影響的部分，然後在顯微鏡下檢驗。診斷確定後，醫生在第二次手術時，可以個再移除甲狀腺其他受影響的部分。

處於第一階段的乳頭狀 (Papillary) 或濾泡狀 (Follicular) 甲狀腺癌的病人，有可能只需要切除一部分受影響的甲狀腺。但一般來說，移除整個甲狀腺的做法更常見。因為醫生寧願切除整個甲狀腺，也不希望發生癌細胞隱藏或復返的可能性。

醫生也會檢查甲狀腺附近的淋巴結是否受到癌細胞的影響。這樣做可以幫助減少手術後癌症復發的風險。

有時候醫生必須切除甲狀腺附近的組織，因為：

- 癌細胞開始擴散到甲狀腺以外

· 如果你患上的退化發育甲狀腺癌，這種癌擴散得比較快。有時，醫生必須移除一小部份的氣管，然後在喉嚨上開一個小口，讓你得以呼吸

即使甲狀腺癌只需外科治療，但醫生亦可能採用放射性碘質或體外放射治療，以消滅依然存在的癌細胞或治療已擴散到身體其他部份的癌細胞。

手術後

手術後，你需要盡早下床行走，這是康復非常重要的第一步。就算你需要臥床，亦須維持定時足部移動及深呼吸動作。復健治療師會指導你如何做。



透過靜脈輸注（滴注）的方法，使你身體所需的液體得到補充，直至你能夠進食為止，這個過程通常是二十四個小時。

醫生會在傷口處放入一或二個導管，引流滲出的液體，導管通常會在四十八小時內清除，如果傷口是以夾子而非縫線封口，醫生會在出院前拆除這些夾子。

手術後，你可能感到一些痛楚或不適，而醫生會開出一些止痛藥給你；若止痛藥不見功效，要立即通知護士，以便更換。同時為確保氣道暢通，你須要以半坐姿勢臥床。

在一般情況下，患者在手術後三至五天便可出院。在手術後一段期間內，患者吞嚥時會感到痛楚，因此可能要食用軟質食物。

在出院前，護士或營養師會與患者討論有關飲食問題。保持均衡飲食

是十分重要的，若你進食困難，可用營養飲品補充所需的營養，**香港癌症基金會** 印製的《癌症與飲食》小冊子，免費送給患者。

手術的副作用

- 聲音沙啞疲弱

由於甲狀腺的位置，外科手術可能會影響連接咽喉（聲盒）的神經線，導致患者在手術後一段時間，聲音沙啞疲弱。通常這只是暫時的問題，只有少數人會受到長期的影響

- 鈣質流失

在甲狀腺切除手術中，可能對甲狀腺後細小的甲狀旁腺造成一些損害，甲狀旁腺的功能是控制血液中的鈣質水平，如果受到損害，鈣質水平便會下降至低水平，如有需要，醫生會為病患者開出補充鈣質的藥方

- 疲倦

甲狀腺切除手術後的幾個星期感到疲倦是正常的現象。等候甲狀腺荷爾蒙治療開始也會令你疲倦

- 疤痕

手術後，在鎖骨的上方會有一道疤痕。剛開始的時候這道疤痕是紅黑色，然後會逐漸淡化

手術後的全身甲狀腺放射性同位素掃描 (Thyroid Radioisotope Scan)

在乳頭狀 (Papillary) 或濾泡狀 (Follicular) 甲狀腺癌切除手術後，你需要做幾個星期的射性碘掃描或治療。在這個治療後，醫生才會給予你甲狀腺荷爾蒙的治療。

甲狀腺荷爾蒙 (Thyroid Hormones)

你必須服用荷爾蒙藥片以替代通常由甲狀腺製造的荷爾蒙。

放射治療

體內放射治療

放射性碘

在切除甲狀腺的手術後，為了消滅可能仍存在頸部或已在身體其他部份擴散的癌細胞，醫生可能會進行放射性碘治療，在身體其他部份的癌細胞會與頸部正常的甲狀腺細胞一般方式吸收碘質，所以這個方法在對治療這些病症或對於已擴散細胞非常有效。

治療用的放射性物質，與甲狀腺掃描所用的物質相同，但劑量較大。放射性碘質可以從飲品、膠囊或靜脈注射（注入手臂血管內）方式服用。這種方法是體內放射治療，而不是以高能量射線進行的體外放射治療。

甲狀腺癌細胞會吸收碘，而放射性物質會很快的摧毀癌細胞。放射性碘對身體正常的細胞影響力很小，因此醫生會讓癌細胞直接吸取高劑量的輻射。

準備接受放射性碘治療

在放射性碘治療的2至6週內，你需要停止服用放射性荷爾蒙(T3 或 T4)。許多人發現停止服用放射性荷爾蒙使他們非常疲倦，但是如果不停止服用，放射性碘的治療就不能發揮作用。

幫助你克服荷爾蒙停止使用後出現的問題，可以重組人體甲狀腺刺激荷爾蒙(rhTSH)。這種名為thyrotropin alfa (Thyrogen®) 的藥，在兩次的

注射後，採用內服藥片的方式。

飲食

在治療以前，醫生會要求你低碘的飲食，因為含碘量高的物質會降低治療的效果。

不宜飲用的食物包括：

- 魚和海鮮
- 加碘的食鹽
- 咳嗽藥
- 食物中加有粉紅色的顏料E127，例如：加糖的櫻桃，錫罐草莓
- 含碘的維他命

你也需要減少飲用奶製品，因為也含有碘，包括：

- 牛奶和奶製品
- 蛋
- 芝士

副作用

放射性碘治療會使患者受到輕量輻射影響，在治療後會維持四至五日。在此期間，你體內的放射量會從尿液、血液、唾液及汗液散失。因此，你須留院數天，直至放射量完全消失為止。

在接受治療後數天內，須採取預防措施，以避免其他人受到放射性碘質感染，換言之，須限制探病者的人數以及停留時間。

這些措施與限制探訪時間，可能會令患者感到被隔離和孤單寂寞，通

常隔離時間只會維持四至五天，一旦素描顯示放射性消失後，你便可繼續過正常生活。若你正在用母乳喂哺，便須在療程期間和以後一段時間內停止哺乳，醫生會與你詳細討論此事。

體外放射治療

放射治療使用高能量射線消滅癌細胞，一方面可治療癌病，另一方面盡量減低對正常細胞造成的傷害。

何時給予？

使用體外放射線治療甲狀腺癌並不普遍，比較常用於髓樣（Medullary）及退行發育（Anaplastic）的甲狀腺癌，其效果比放射性碘好。有時醫生也會同時使用兩種治療方法。

在下列三種情況下，醫生會考慮採用體外放射線治療髓樣及退行發育的甲狀腺癌：

- 手術後仍然有癌細胞殘留在頸部
- 如果無法用手術移除癌腫
- 如果在治療後癌細胞復發

體外放療會在醫院放射治療部進行，療程通常需時五天，從星期一至星期五，週末休息。治療所需時間就要視乎癌病的種類和大小而定。醫生會在事前與患者詳細討論療程。

治療計劃

細心計劃療程，可以確保放射治療得到最大的效益。首先，須確保每次治療均以完全相同的位置躺臥，醫院會特別製造適合你頭部與頸部的透明膠面具，這個面具與治療床連接，確保在放療時你的頭部處於正確位置。

在首次計劃放射治療時，醫院會為你製作面具；在第二次治療時，患者便可戴上面具，躺臥在模擬機的療床上，為需要治療的部份攝取X光片，把需要接受治療的部份準確地描畫在面具上。

治療計劃是放射治療中非常重要的一環，可能需應診數次，直至制訂療程的放射治療醫生滿意為止。

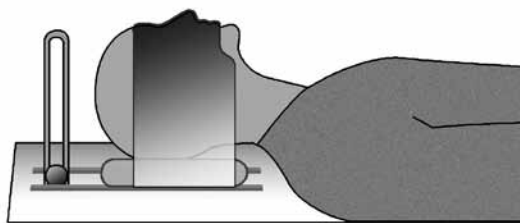
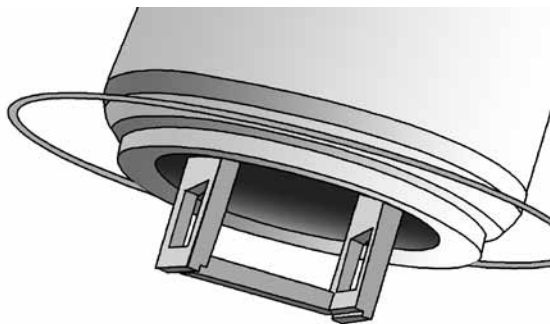
在療程期間若不需戴面具，就要在皮膚上畫記號，以便放射治療醫生能夠準確對準需治療的位置。在整個治療過程中，記號要保持明顯。治療完畢後，可完全洗掉。

在你的同意下，醫生也可能在你的皮膚植上細小的永久記號或紋圖，這樣便毋須畫上記號。放射治療開始時，醫生會告訴你如何護理受影響的皮膚。

治療過程

在每次放射治療前，放射治療師都會小心將患者放在正確位置，並確保患者感到舒適。治療過程只有幾分鐘，雖然你須單獨留於房內，但仍可透過通話器與在隔鄰房間的放射治療醫生談話。放射治療時你不會感覺痛楚，但是患者須在進行治療的數分鐘期間躺著不動。

右圖顯示患者戴著透明的面罩以固定頭部靜止不動，以方便接受體外放射治療。



副作用

放射治療的副作用，包括噁心和疲倦等等。頸部放射治療亦會造成明顯的副作用，如吞嚥痛楚、口部乾涸及皮膚紅疼。這些副作用需視乎放射治療的劑量及治療期的長短而定。開始治療前，醫生或放射治療醫生會與你討論一下可能出現的副作用。通常抗嘔吐藥可以有效地治好噁心，患者的醫生可開處方。

如果喉嚨痛而無法正常進食，你可以用高營養和高熱量的飲品代替正餐，一般藥房均有出售此類飲品。**香港癌症基金會**（電話：3656 0800）印製的《癌症與飲食》小冊子，有些有用的貼士，歡迎索取。

如果皮膚感到疼痛，放射治療師會建議你如何護理。患部不宜使用香皂或香膏，同時在治療過程中要盡量保持皮膚乾爽。患者應用清水清洗皮膚，隨後輕輕抹乾。

由於放射治療會令患者疲倦，因此要盡量爭取時間休息，尤其是每天須長途跋涉接受治療的患者，更加需要多些休息。



在治療完畢後兩三個星期，這些副作用會逐漸消失。如副作用持續出現，就要通知醫生接受診治。體外放射治療不會使患者帶有放射性，在整個治療過程中，可與其他人接觸絕對安全，包括兒童。

體外放射治療不會影響你的生育能力，但是醫生會建議你一年後再懷孕。婦女在懷孕期間需要仔細的受到監控。



臨床試驗 — 契機與風險

腫瘤專家不斷的在研究甲狀腺癌更新更好的治療方法。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。第一階段的試驗如果顯示對癌細胞有效果，然後再做臨床實驗，使用在病人身上。

第一階段實驗的目標為：

- 尋找安全的藥量
- 了解治療可能產生的副作用
- 確認有療效

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？



臨床試驗需要長時間的發展、不斷的研究和試驗才能夠成熟。在發展期間，報紙、雜誌或電視上會有很多的報導，但療法證實有效，往往已經是多年之後。

你可能受邀參加臨床實驗。參加這個實驗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得觀察，但需要謹記的是：有些臨床試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，以作為試驗的一部分，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效。



向醫生提問

在會見醫生的時候，你也可以要求親友陪同應診。如果你的心情混亂，親友可以寫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。

1. 我的甲狀腺癌是在什麼階段？
2. 我的甲狀腺癌屬於哪種等級？這代表了什麼意思？
3. 我需要做哪些檢驗？
4. 你建議做哪種治療？
5. 不同治療的副作用有哪些？
6. 手術是否會影響我的聲帶？
7. 在手術後做放射治療有什麼好處？
8. 治療完成後，我仍然能夠工作嗎？
9. 治療後會影響我的生育能力嗎？
10. 我可以做些什麼幫助自己？



複診

在治療完畢後，你須在數年內定期檢查身體及接受X光檢查。如果發生任何問題或發現任何新病徵時，要盡快通知醫生診治。

你有時需進行放射性碘掃描，以便檢查體內是否仍有甲狀腺癌細胞存在。亦可進行有關甲狀腺所製造蛋白質甲狀腺球蛋白的血液測驗，此項簡單血液測驗，能夠探測體內是否存在應予消滅的甲狀腺細胞。

你如果希望得到 **香港癌症基金會** 印製的《放射治療》、《癌症與飲食》、《毛髮脫落》等小冊子，請電 **3656 0800** 或在治療期間順道前往公立醫院的癌症病人資源中心索取。





患者感受

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：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?」 「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，現在許多癌症如能及早發現，都可治癒，甲狀腺癌的情形亦

是一樣，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。

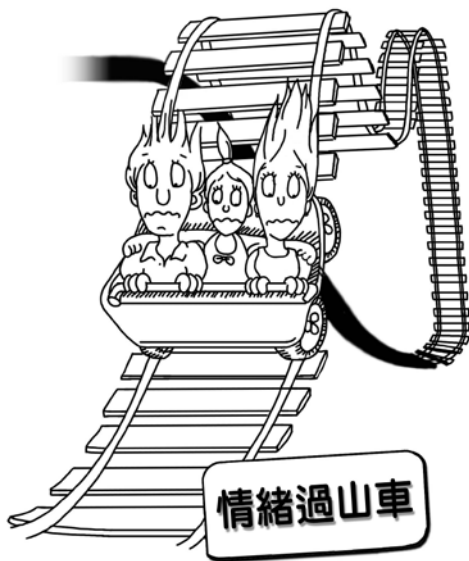
「會不會很痛?」「我受得了嗎?」也是常見的恐懼。其實，很多癌症患者根本不感到任何痛楚。對於需要承受痛楚的患者來說，現在有不少新藥，可以有效的減輕或消除痛楚。

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提出的問題，或認為答案含糊。通常無法一口斷定，某個癌症病歷已經根除。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!」

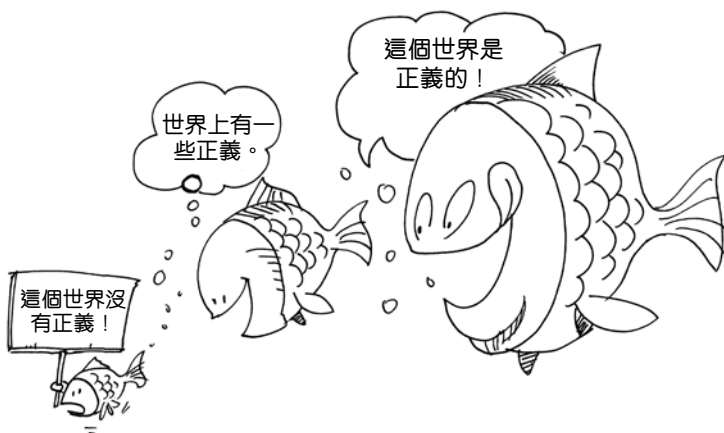
有些人不願意談論自己的疾病，也不願意接觸有關癌症的任何資訊，這是他們面對癌症的方法。如果你有這樣的想法，只須用堅定的語氣告訴周圍的人，你不準備談自己的疾病，起碼暫時不想談論。

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、病癥，或者轉變話題，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團體求助，**癌協熱線** 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，雖然你現在不想提自己的病情，但只要你一準備好後便會與他們談論，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。

甲狀腺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。多與其他入分擔你的感受，他們就更容易伸出援手。



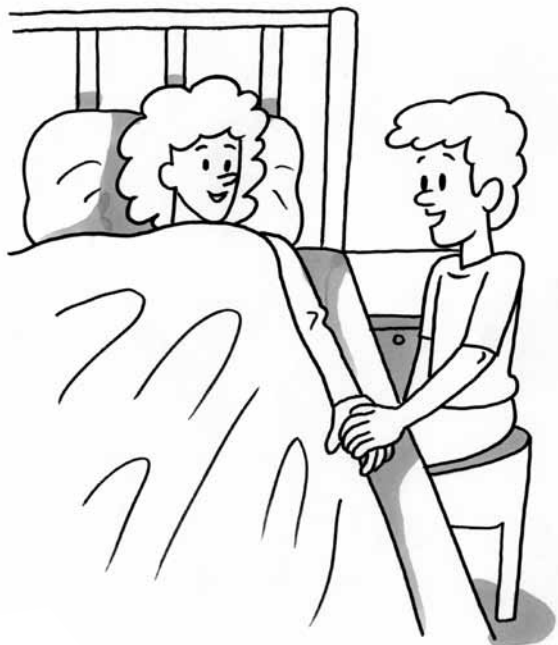


跟誰談？談什麼？

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，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。

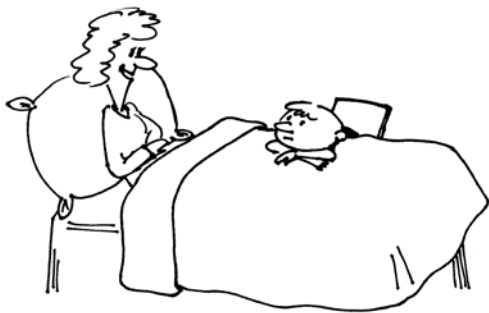


香港癌症基金會 出版了一本小冊子《如何與癌症病人交談》，是專為病人的親友，內容涉及與人傾談癌症時所遇到的困難。你可以向 **癌協** 索取，電話 **3656 0800**。



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。

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。

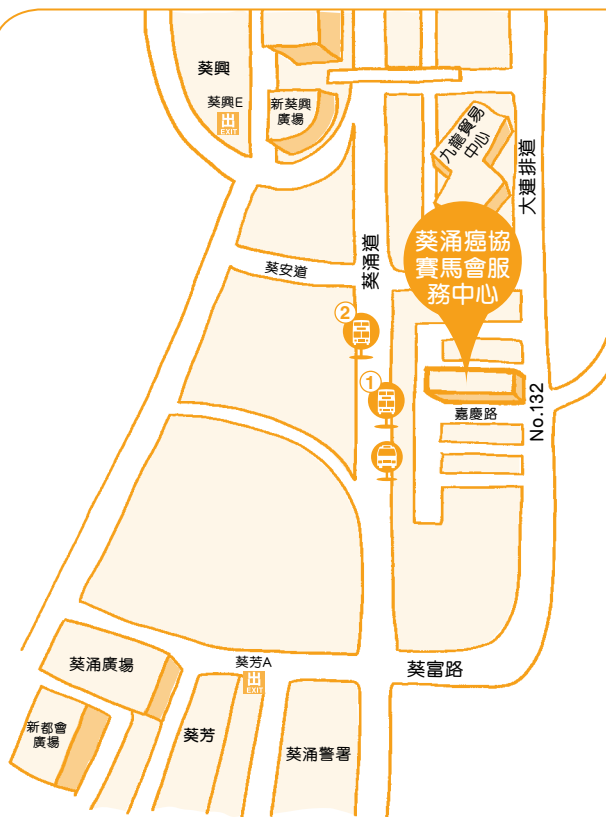
「治療本身不難應付，但完成療程後，
我始終擔心癌症會復發，
覺得很孤單，特別感激病友的支持。」

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



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

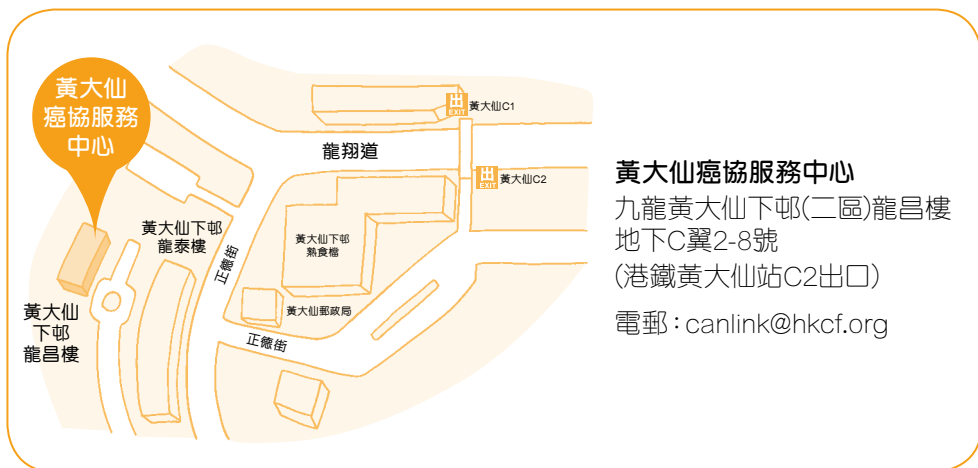
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

鳴謝



傅德蔭基金有限公司
Fu Tak 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。



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



癌症小冊子



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