



癌症基金會
CANCERFUND

抗癌路上不孤單

喉癌

認識癌症





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
什麼是癌?	4
喉部	5
喉癌的成因	6
喉癌的症狀	7
醫生如何診斷?	8
喉癌的階段和等級	11
計劃療程	12
如何治療?	15
放射治療	15
外科手術	20
化學治療	23
治療結束後	25
向醫生提問	29
你的感受	30
親友可以做什麼?	35
與子女溝通	36
你可以做些什麼?	37
誰可以幫忙?	39
癌症基金會癌協服務中心位置圖	41



前言

這本小冊子的編寫是為幫助你對喉癌有更深的認識，希望能為你解答一些有關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。

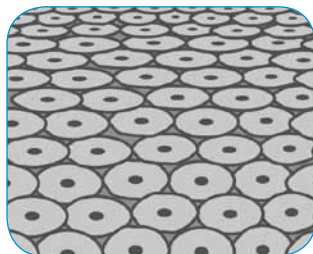
讀完本小冊子之後，如對你認識喉癌有幫助，請轉交你的親友參閱，他們或許也想取得這方面的資料，以幫助你解決所面對的困難。



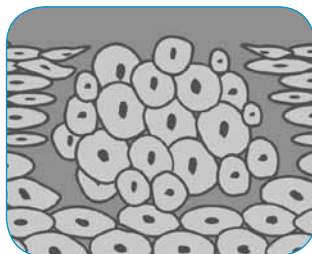
甚麼是癌？

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。癌就是這些細胞的一種疾病。

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，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。

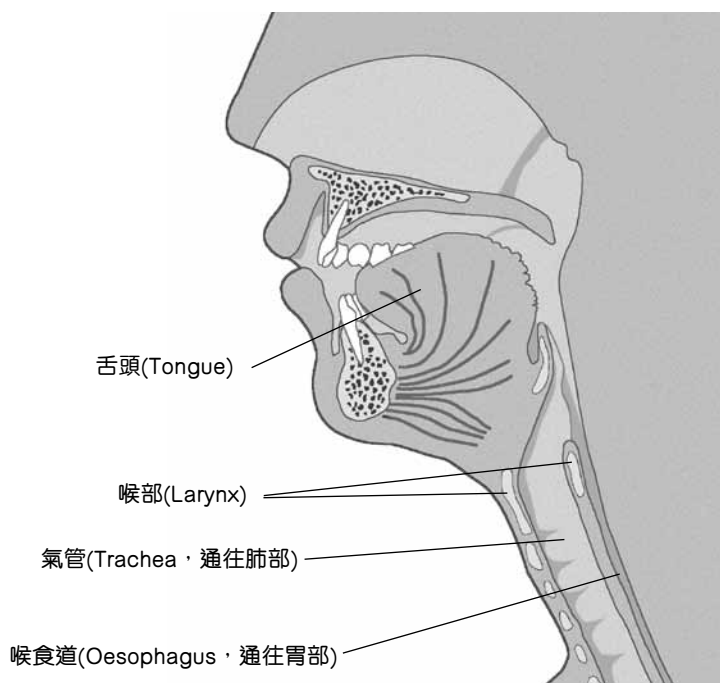
治療方法不斷的發展，多數的喉癌患者可以完全治癒。

喉部

喉部又稱聲盒，是兩吋管狀的組織，處於頸項前部，連接氣管的部分。喉部可以看到或摸到，男性的喉部比較大，通常稱為「喉核」。

喉部有三個重要的功能：

- 一. 空氣經過鼻嘴，轉暖和濕潤後，經過喉部進入氣管然後將空氣送到肺部
- 二. 發揮活門的功能，在吞嚥時防止食物和飲料吸進氣管
- 三. 它包含兩條聲帶，當我們說話時，聲帶在空氣流過時震動，從而發出聲音





喉癌的成因？

喉癌確實的起因至今未明，研究的工作仍在繼續進行，希望能找出原因。

不過調查發現，大量吸煙和喝酒的人患上喉癌的機會較大。

喉癌患者主要是中年人和老年人，男人較女人更易患上喉癌。一如其他的癌症，喉癌是不會傳染的。



喉癌的症狀

喉癌多數在聲帶發病。病發初期通常聲音變得沙啞，這是喉癌最主要和最常見的初期病徵，因為即使是一粒細小的腫瘤也能造成兩條聲帶無法會合和震動。

你的聲音如果超過六個星期持續沙啞，就應該向耳鼻喉專家求診。

喉癌也可能在其他部位病發，但這種情況比較罕見。在這種情況下，最初出現的病徵可能不是聲音沙啞，而是聲調轉變、喉部和頸部出現硬塊或吞嚥時感到痛苦。偶而，也有人感覺持續的耳痛或呼吸困難。

如果你發覺以上任何一種徵狀，必須請醫生檢查。但緊記，大多數有這些症狀的人，未必患有癌症。例如，因普通病毒感染引發得喉炎也會出現這些徵狀。

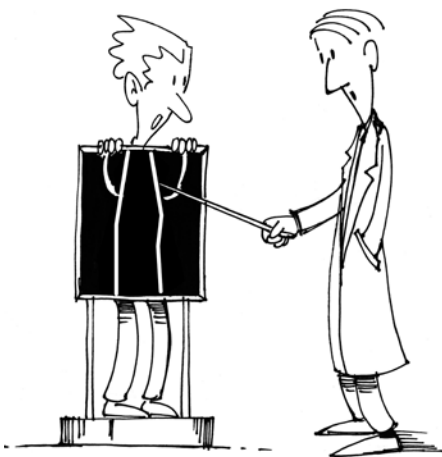


醫生如何診斷？

初步檢查

第一步通常是先看普通科醫生，由醫生安排做必要的檢驗或者照X光。有需要時，再轉介給耳鼻喉專科醫生，聽取他們的意見和接受治療。

專科醫生在了解你的病歷後，再為你做身體檢查，其中包括喉鏡檢查。喉鏡是一條帶燈的軟窄管，可以從你的鼻子穿入到喉嚨。這也許會有些不舒服，醫生會在受影響的部位先噴麻醉藥。



如果你的喉頭有異常現象，但是無法用喉鏡看清楚，就需要住院，在全身麻醉後，讓醫生檢查喉部。

接受麻醉後，醫生通常可以清楚觀察你的喉部，若喉部看來有異樣，醫生會取出一小片組織樣本，用顯微鏡檢查是否含有癌細胞，這種方法稱為活組織檢查。

深入檢驗

活組織檢驗的報告在一週內會有結果。如果報告顯示有癌細胞，醫生會作進一步的檢查，以確定病況。

深入檢驗包括下列各項：

驗血

在治療期以前抽取血液樣本，以檢查你的身體的一般狀況和血液細胞數量。

照X光

照胸腔X光，以檢查身體狀況和癌細胞是否擴散。

電腦掃描(computed tomography)

CT掃描是一種形式的X光，拍下一系列頸部的照片輸入電腦後，便可描繪一幅頸喉細節的圖。可以用來了解癌腫的大小和位置，以及是否侵入頸脖其他的部位。

為了保證圖片清晰，醫生會在你手臂的靜脈中注射顯影劑，在短時間內你可能感到全身發熱。你在醫療床上舒適躺好以後，便可立刻進行掃描。掃描必須靜躺約十至二十分鐘，過程並無痛楚，掃描結束後，大多數的人可立刻回家。



磁力共振影像(Magnetic Resonance Imaging, MRI或NMR)

這項檢驗和CT掃描相似，但是用磁質而非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，需時約三十分鐘。醫生會在你手臂的靜脈中注射顯影劑以保證圖片清晰。

這個過程並無痛楚，對有些人來說，這種禁閉甚至會產生恐懼的感覺，掃描過程中會聽到機器的聲音，醫院會給你耳塞。

檢驗的結果需要幾天的時間才可得出，在等候期間，可能令你感到不安，向一個密友或近親傾訴心事，或許會有所幫助。



喉癌的階段和等級

癌症的階段通常用來形容在顯微鏡下癌細胞的形狀，從原發位置擴散到其他地方的可能性，同時預告癌症可能發展的速度。

期數 (Stage)

喉癌通常依據TNM方法分四期：分期的主要目的是讓醫生就該期的特徵，設計出適合的治療。

- **第一期：**癌細胞比較小，只在喉頭的一個部位出現。癌腫也許像一個硬塊，或者是小區域的不正常細胞
- **第二期：**腫瘤比較大，影響喉部
- **第三期：**腫瘤已經擴散到頸部的淋巴結，影響聲帶發音
- **第四期：**腫瘤已經擴散到喉部以外的地區，譬如食道、氣管、或者甲狀腺，或者身體其他的部分

等級 (Grade)

以分等級的方法形容顯微鏡下癌細胞的形狀，以幫助醫生了解癌細胞可能發展的速度，決定最適合的療法。

喉癌共分三個等級：

- 第一級(低級)：**癌細胞與喉部的正常細胞非常相似，生長緩慢，擴散的可能性不高
- 第二級(中級)：**處於低級和高級中間
- 第三級(高級)：**與正常細胞形狀差別頗大，生長和擴散的速度快



計劃療程

治療選擇

治療喉癌可以單獨或合併使用放射治療、外科手術或化學治療。

對喉癌來說，放射治療是最常見的療法。腫瘤較小的病人，放射治療可以治癒；對腫瘤較大的病人，放射治療治癒的可能性就不高；醫生會考慮施手術，以切除部分或整個喉部。

化學治療可能在放射治療前或期間使用，目的是縮小腫瘤，協助放射治療達到治癒喉癌的效力。這個做法是為避免切除喉部，保留聲帶。如果癌細胞已經擴散到喉部以外的地區，醫生也會考慮化學治療。

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的問題。

為了計劃最適合你的療程，醫生會考慮多種因素：

- 你的年齡
- 健康狀況
- 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

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。

如果你得了喉癌，戒煙對治療成功會有幫助。對一些人來說，戒煙非常困難，尤其在壓力很大的情況下。你可以聯絡衛生署免費綜合戒煙熱線1833 183，他們會為你提供建議。

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：

- 你接受治療的性質與範圍
- 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。

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。

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。

● 早期的喉癌

對多數早期的喉癌的患者，醫生會考慮放射治療或外科手術，治療的目標是為治癒。

● 晚期喉癌

當喉癌已經進入晚期，或癌病復發，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。

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。





如何治療？

在治療喉癌時，外科手術、化學治療或放射治療可能單獨使用，也可能混和使用。

放射治療是最常用的方法，喉部腫瘤很小的人，只用放療有時就足夠治癒。

至於腫瘤較大的人，除了放療外，可能還需要外科手術切除部份或全部的喉部。為了避免外科手術，醫生也可能考慮，在使用放療之前，先用化療，或化療和放療同時使用。如果癌症已經擴散到喉部以外，此時也會考慮使用化療。

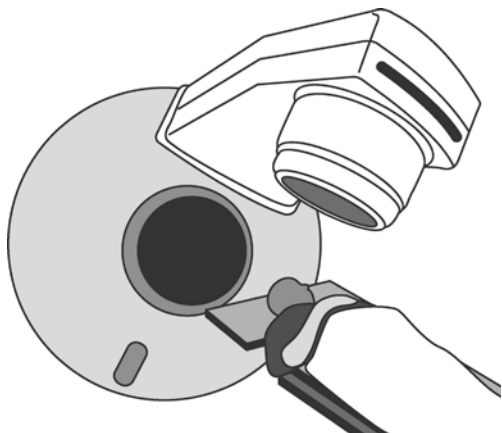
你或許發覺醫院的其他喉癌病人，所接受的治療方法，跟你的不同。這種情形時常發生，因為他們患病的類型不同，所以需要也不同。也有可能是醫生對治療方法，持有不同的觀點。若你對自己所接受的治療，有任何疑問，切勿害怕向你的醫生查詢。將心中想詢問的問題一一寫下，並請家人陪同去見醫生。

有些人在選定治療方法以前，希望多聽一些專業意見。如果覺得有需要，可以要求轉介其他專科醫生。

如果你有喉癌，停止吸煙對療效會有很大的幫助。

放射治療

放射治療是利用高能量射線，來破壞癌細胞，同時盡可能的對正常的細胞造成最低程度的損害。喉癌通常會首先用這種方法來治療。對於



那些癌細胞尚未擴散至喉部以外的患者來說，放射治療足以治癒喉癌。

如果你的腫瘤很大，放射治療也可能在外科切除手術後使用，以確保消滅極少數可能尚存，尤其是在頸部淋巴腺的癌細胞。

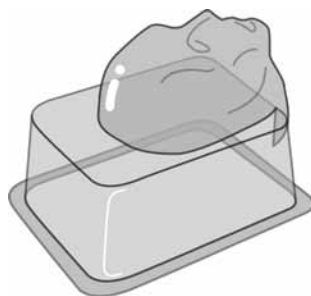
放射治療在醫院的放射治療部進行，一個放射治療的療程通常是五天，在星期一到星期五進行。除了周末休息以外，重要的是，要避免療程任何不必要的間斷。至於需要多少療程，將視腫瘤的種類和大小而定。醫生會與你商量治療的方法。

計劃療程

為了確保放射療法達到最大的功效，事前必須妥善計畫。放射線將精準的正對你喉頭的癌腫。第一步是確保你每次治療時都躺在完全一樣的位置。醫院會為你預備一個特製的面具和頸罩，並將它們固定在治療床上，每次治療時，你的頭部都會固定在同一位置。

第一次到放射治療部時，院方會根據你的臉孔和頸頂的形狀，用快速凝固的石膏打造一個面具模型。

眼、嘴和鼻孔部分會留下空隙，以便呼吸。如果你有鬍鬚，在打模以前要先剃除。你的臉上會敷上紗布以避免石膏傷害皮膚。打模只需要幾分鐘的時間，然後便可移開。技師將冷凝膠放在石膏模上壓製成膠護模。



第二次去放射治療部時，在試戴膠護模後，放射治療師會請你躺在模擬器下，對準治療部位照X光。有時也可以用電腦掃描代替模擬器。

放射治療師會在膠護模上或者你的皮膚上作記號，以便在治療過程中，讓輻射線對準需要治療的部位。在整個療程中，記號要保持明顯和清晰，一旦治療結束，就可以抹去。在治療之前，醫院會告訴你如何護理治療範圍內的皮膚。

輻射位置

每次進行放射治療之前，放射治療師會請你在治療床(couch)上準確的位置躺好，並確保你覺得舒適。整個治療只需要幾分鐘。在治療進行時，房間裡只有你一個人如有緊急，你可以透過對講機與在隔壁房間觀察你的放射治療師談話。

放射療法有些像照X光，並無痛楚，每次治療只需數分鐘，但在這數分鐘內，你必須保持不動。

副作用

在開始治療之前，醫生會告訴你放射治療可能產生的副作用以及如何紓緩這些副作用。

這些副作用包括：

- **皮膚紅腫**

你頸前的皮膚會呈深紅色而且有些疼痛，與太陽燒傷有點像。在治療結束後，這種情形甚至可能惡化，但是兩到四星期後會逐漸改善。有時皮膚會脫落或裂開。在放射治療期間，放射治療師會指導你如何護理頸部疼痛的皮膚。

男性可以電動刮鬍刀替代傳統的剃刀。有的護膚用品、帶香味的肥皂或香水中的化學物質會使治療過的皮膚更加敏感。在治療期間，除非得到放射治療醫生的許可，不要在治療的皮膚上使用肥皂、乳液和護膚用品。在皮膚完全康復以前，避免使用香水或刮鬍水。同時盡量保持皮膚乾爽。

- **毛髮脫落**

放射治療不會讓頭髮脫落，但是在受治療的部分，男性的鬍鬚不會再生。

- **喉嚨疼痛**

在放射治療期間，喉嚨內壁會發炎並感到疼痛，造成吞嚥困難。醫生會給你止痛藥，也會建議你進食容易吞嚥的食物。直到治療結束後幾星期間，不少人只吃鬆軟的食物。

有些人發現他們因喉嚨疼痛無法飲食。如果這種情形發生，醫生會透過一條鼻胃軟管將液體從鼻孔輸入到胃部。另外也可能使用穿過小腹肌膚的PEG管，將液體輸送到胃部。

- 口腔喉嚨乾燥

如果上頸部接受放射治療，你的口腔和喉嚨會覺得乾燥，這是因為製造唾液的腺體受到了損傷。醫生會為你開處藥方，以減輕徵狀。請教營養師也會有幫助，他們會給你一些軟食的建議。

唾液替代品可以減少乾燥的感覺。橄欖油可潤滑口腔，可請醫生處方相關的噴劑。許多人發現他們的唾液逐漸恢復。對某些人來說則成為永久性的現象。喉嚨的內壁也可能很乾燥，這個現象在治療結束後仍會持續一段長時間。

- 失去聲音

在開始放射治療以前你的聲音可能已經沙啞，甚或完全失聲。放療後這個情況會更嚴重。然後逐漸改善聲音，慢慢恢復至強而有力。語言治療師會對你有幫助，他可以建議你如何練習發聲以加速康復。你的醫生可以幫你安排。

- 失去食慾

食慾最低潮期通常是在放射療程快要結束及其後的兩個星期。如果你不想進食，可到藥房買一些高卡路里的營養飲品替代，直到你的食慾恢復。有的人徵狀輕微，有的人比較嚴重，因人而異。

本基金會的小冊子《癌症與飲食》提供了許多有用的貼士，有興趣人士可於本會網站免費下載www.cancer-fund.org/booklet/tc。



- **失去味覺和嗅覺**

治療期間或其後的幾個月，你的嗅覺和味覺可能改變或變得遲鈍。在治療完成後，味覺會較嗅覺快地恢復。

- **疲倦**

放射治療會使你感到疲倦，因此你應該盡量休息，如果每天要長途跋涉前往治療的話，尤其應該多加休息。在治療結束後，疲倦可能會持續幾個月。

- **噁心**

放射治療會使你感到有些噁心。醫生開處的止嘔藥，可以有效地減緩噁心的現象。

放射治療並不會令你帶有放射性，因此在接收治療期間，跟小孩子和其他人相處，都十分安全。

外科手術

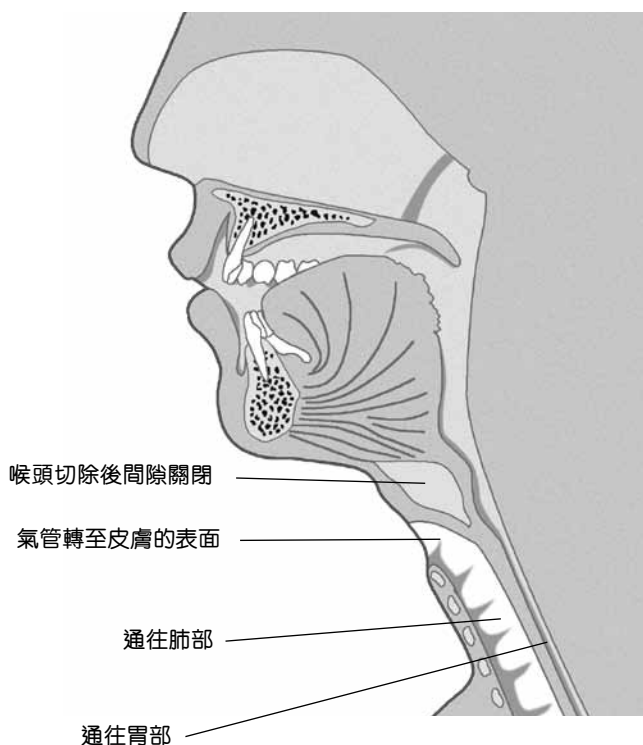
在某些情況下必須使用外科手術切除腫瘤，其中包括：

- 癌細胞已經阻止了聲帶震動
- 癌細胞已經擴散到聲帶以外的部位
- 早期的腫瘤(在喉部的小腫瘤)對放射治療沒有反應(這種情況並不常見)
- 癌症在放射治療後復發

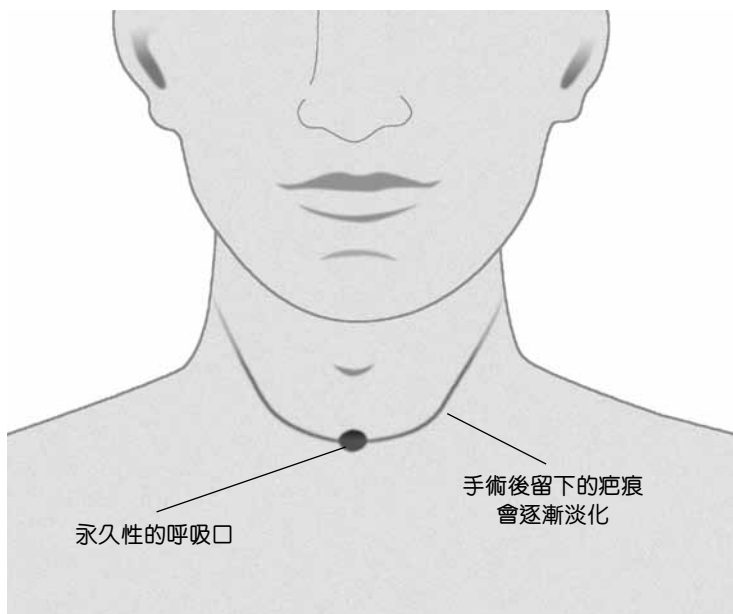
在手術之前，應該與外科醫生討論細節。

有時，喉部只需要作局部切除手術，其中一條聲帶不會受影響，因此手術後你仍可說話。不過，大部分的手術都會切除整個喉部，稱為全喉切除手術。

喉部切除後，口和肺之間就再沒有連接的器官，因此外科醫生會在你頸下開一個孔口，稱為氣管造口(或呼吸孔)。你仍然能夠正常的飲食，但卻要透過氣管造口呼吸和咳嗽。



全喉切除術



手術後

手術後回到病房，你會採用靜脈注射幾天，以補充身體內需要的液體和養份。

醫生也會為你插入一條鼻胃管，將液體食物通過鼻，進入你的胃。

在造口手術後，造口需要敞開，以加速傷口癒合。在傷口處，會放置一條引流管，排走不必要的液體，幫助傷口的癒合。在開始時你或許會對呼吸造口感到驚嚇，護士會幫助你照顧這個造口，直至你有信心自己處理為止。

由呼吸造口吸入的空氣會直接進入肺部，所以你須緊記避免處於嚴寒

和炎熱的環境，也不可吸入廢氣、煙霧和塵埃。你以後不會再打噴嚏或醒鼻涕，如果感冒或者有痰，不再是由口腔排出，而是從造口排出。此外，你的嗅覺也會受影響，不過在數個月後部份的嗅覺會逐漸恢復。

飲食也會逐漸恢復正常。醫院的營養師可以給你很多有用的建議。

化學療法(Chemotherapy)

化學療法利用抗癌(cytotoxic)藥物殺死癌細胞。化療的作用是擾亂癌細胞的生長和分裂。這些藥物通過血液可以接觸到全身各部位的癌細胞。

如果腫瘤過大，醫生會考慮在使用放射治療以前，先用化學治療來縮小腫瘤。醫生會儘可能地給予放射治療或化學治療，以避免全喉切除手術造成失聲。有時，化學治療也可與放射治療同時進行。

當腫瘤擴散到喉部以外的地方時，或在手術、放射治療後復發，醫生也會考慮化學治療。喉癌的化療通常是採用靜脈注射的方式。

本基金會的小冊子《化學治療》及《毛髮脫落》提供了許多有用的貼士，有興趣人士可於本會網站免費下載www.cancer-fund.org/booklet/tc。

副作用

在靜脈注射的化學療程中，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，你會比較容易受到感染，感到疲倦。在化療過程中，醫生會定期為你驗血。如果你貧血，也會給你輸血或者使用抗生素以對抗炎症。

其他可能的副作用包括噁心、嘔吐，腹瀉和脫髮。有些藥物會使你口腔疼痛，並出現輕微潰瘍。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，可以改吃比較容易入口的食物或營養豐富、卡路里高的飲品，大多數藥房都有這類飲品出售。醫生可以給你止嘔藥的處方。本基金會的小冊子《癌症與飲食》提供了許多有用的貼士，有興趣人士可於本會網站免費下載www.cancer-fund.org/booklet/tc。

在化學治療開始以前，醫生會告訴你可能出現的副作用。治療喉癌最常用的化學藥物是 Cisplatin。

化療有時讓人很不舒服，但是請記得，這些副作用都是暫時的，化療結束會逐漸消失。脫落的毛髮，幾個月後就會長回。期間，你可以戴假髮、帽子或圍巾。癌症基金會屬下的癌協服務中心有免費假髮借用服務，詳情可致電3656 0800查詢。

化學治療副作用因人而異。在化療期間，有些人能夠過正常的生活，也有些人覺得疲倦，需要放緩步調。做能力所及的事，不要勉強自己。



治療結束後

重新學習發聲

接受全喉切除手術的患者最大的損失就是失去發聲的能力。不過，現在有多種方法，可以訓練患者以其他方式說話。

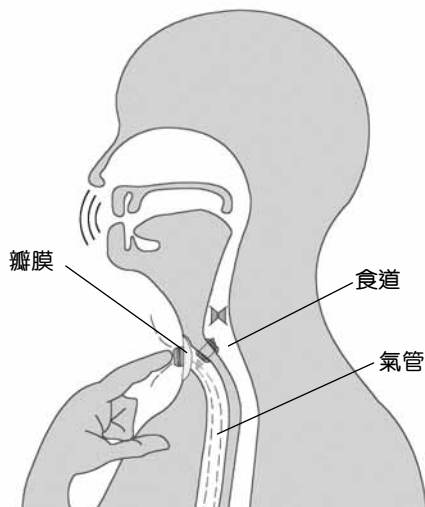
在手術之前，你可開始約見語言治療師，討論各種不同的發聲法。至於採用哪一種發聲法，取決於你的手術和情況，譬如你的工作性質和個人的喜好等等。

常用的方法包括：

- **瓣膜**

在全喉切除手術後，醫生會在氣管和食道間裝一個細管，將一個瓣膜插入開口處。當你呼氣的時候，用拇指蓋上造口，肺部放出的空氣會將瓣膜推開，以製造聲音。

瓣膜也會防止食物及液體進入氣管。學習使用瓣膜發聲可能需要一段時間的練習。你的聲音可以非常自然。對女性來說，你的聲調會比手術前低。



● 食道發聲法

從喉部切除手術康復過來以後，你就可以學習這種方法。

基本上，你要吸入空氣，然後將舌頭停留於口腔上部，再逼空氣進入食道。當空氣以「打膈」形式從食道呼出時，會使食道內壁震動，產生低音的聲響。只要你一如平常那樣用唇、齒和上顎發音，這種聲響就會變成語言。

有些人覺得使用食道或瓣膜學習語言很容易，但是也有些人無法掌握這種技巧的竅門。多作簡短的發音練習，由每小時十分鐘開始再逐漸加長。嘗試清楚地讀出每個字的子音，試著讓別人從你的唇部動作了解你說的話。

至少有三分之二做過喉部切除手術的人可以運用瓣膜或食道發聲法說話，有些甚至從事需要大量口語溝通的工作，譬如電話接線生和推銷員的人。

● 電子輔助器

此外，有幾種輔助器材可幫助發聲發出人工的聲音。現時醫院的大部分患者都利用這些助講器來練習正確的發音。練習時，將電子輔助器材放在下巴，在口內的震動造成聲音。

準確地利用輔助器或掌握食道發聲法，都需要語言治療師的指導和自己勤於練習。期間，你也可利用手機的社交媒體與親友聯繫。

癌症基金會「癌協之友」的成員香港新聲會（電話：2779 0400）網址：www.newvoice.org.hk 定期舉辦復聲訓練班和聲音康復班，並為患者和家人提供輔導和支援服務。

面對全喉切除手術

喉頭切除後許多人最大的憂慮是手術對他們外貌的影響。有個造口可能讓你覺得難堪，而且影響自信。你需要一段時間的調適，這時也有很多人願意伸出援手。在醫院中，醫生、護士和語言治療師都會幫助你。伴侶和親友的支持也非常重要。喉癌的互助組織「新聲會」可以為你聯絡一些有同樣經歷的人，為你提供一些實際有用的生活貼士。

全喉切除後，由於空氣不再經由鼻孔進入，所以不會再有鼻道溫暖和潮濕的作用。當乾冷的空氣進入後，會讓喉嚨和肺部的內壁不舒服，痰可能會增加，並引起咳嗽。

● 造口濾器

連接在氣管造口上的濾器可以使吸入的空氣溫暖和濕潤。造口濾器也可以減少痰液的製造，防止咳嗽和胸部發炎。醫護人員或語言治療師可以指導你如何使用。

● 自動造口瓣膜

有一些瓣膜可以透過呼出的壓力而起作用，不需要用手指按住造口。這個方法不一定適用於每一個人，但是你可以諮詢語言治療師對你是否適合。

● 胸部感染

氣管造口會使你容易受到胸部感染。如果你發現痰液的顏色不同，或者長期咳嗽，請儘速告訴醫生。

● 嗅覺降低

全喉切除後，你不再用鼻子和口腔呼吸，你也可能失去嗅覺。你可以學習一種稱為「禮貌的哈欠」，也就是不張口的哈欠。這種吸入

空氣的方法，使你能嗅聞，也可以改善你的味覺。語言治療師可以示範如何做。

- 冲涼設備

冲涼時你需要一些補助設備以防止水分進入造口。

- 游泳設備

當游泳的時候，也需要購買防止水分進入造口的補助設備。

複診

完成療程後，醫生會請你定期回醫院做檢查，這通常要持續好幾年。如果發現自己有問題或者注意到任何新的徵狀，必須儘早通知醫生。



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。

- (一) 我的喉癌是在什麼分期？
- (二) 我的喉癌屬於哪種等級？這代表了什麼意思？
- (三) 我需要做哪些檢驗？
- (四) 你建議做哪種治療？為甚麼？
- (五) 不同治療的副作用有哪些？
- (六) 手術是否會影響我的聲帶？我還能說話嗎？
- (七) 在手術後做放射治療有什麼好處？
- (八) 我需要做造口嗎？
- (九) 治療完成後，我仍然能夠工作嗎？
- (十) 我可以做些什麼幫助自己？





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，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。

有的時候，反而是你的家人、朋友不大願意談論你的疾病。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，癌協服務熱線的電話是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。

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得癌症的病人，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。

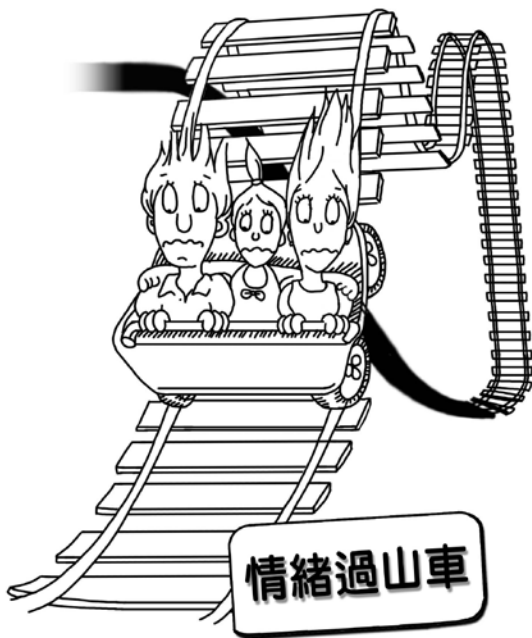
在診斷得了癌症以後，許多人需要時間整理他們的思緒。如果知道家人會得到適當的照顧，可以使他們比較安心，其中的做法之一就是立遺囑。

「會不會很痛？」 「我受得了嗎？」也是常見的恐懼。其實，很多癌症患者根本不感到任何痛楚。對於需要承受疼痛的患者來說，現在有不少新藥，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，不願斷定你的癌病是否已經根除。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。

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。多與其他人分擔你的感受，會使他們更容易伸出援手。

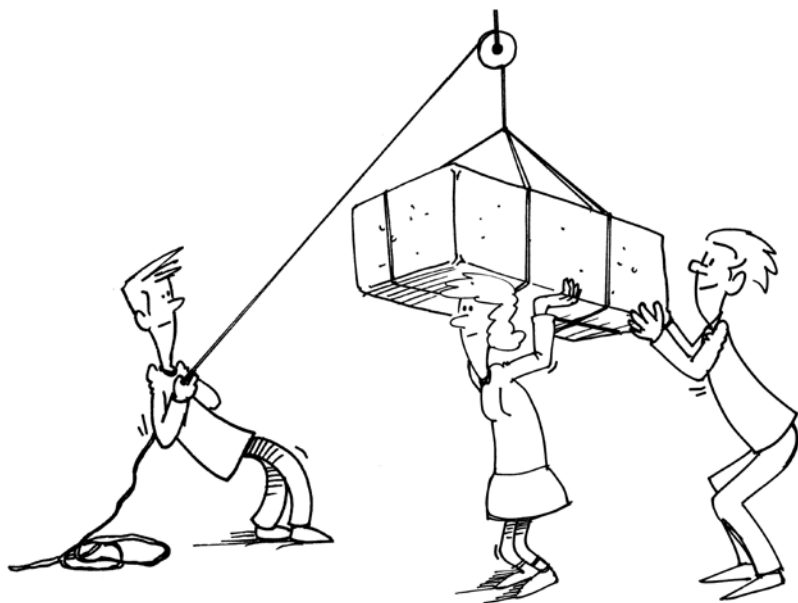


親友可以做什麼？

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。不要急不可待地談論病徵。當患者願意談論他的病況時，仔細的聆聽已足夠。

本基金會的小冊子《癌症與飲食》提供了許多有用的貼士，有興趣人士可於本會網站免費下載www.cancer-fund.org/booklet/tc。





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自己是被迫回到家庭的。

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CD、聽錄音帶或看DVD，還有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。

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。

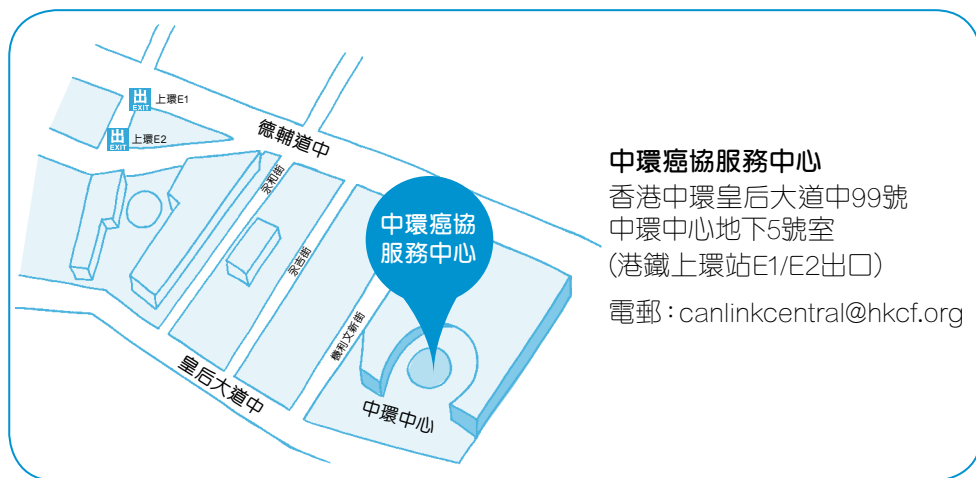
癌症基金會癌協服務中心的專業團隊包括社工、註冊護士、註冊營養師、臨床心理學家、藝術治療師及心理輔導員，提供支援、資訊和特殊的需要。中心提供家庭或個人的諮詢和傾談，幫助癌症患者、家屬及照顧者，透過不同的技巧面對治療過程中的各種情緒起伏。其中包括學習放鬆，以減輕身體和精神的壓力。中心內也提供豐富的圖書和復健課程。

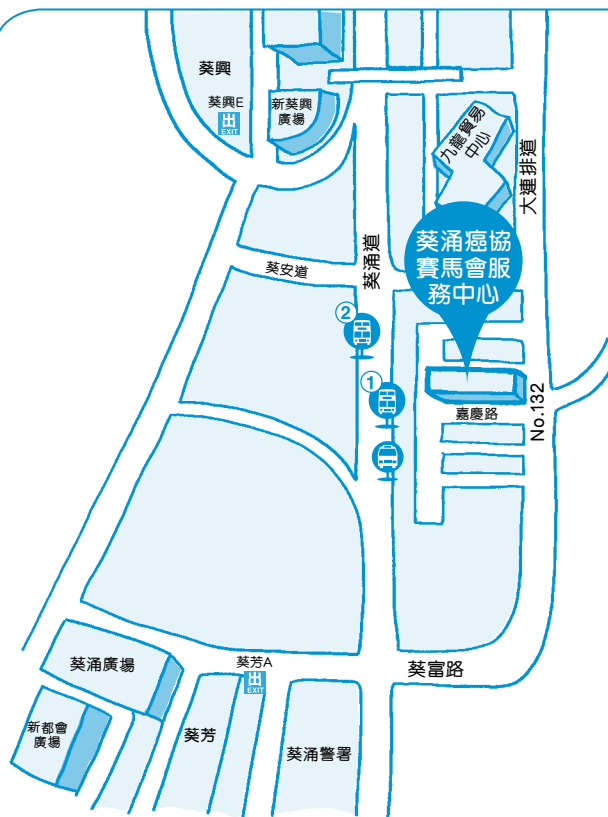
「治療本身不難應付，但完成療程後，
我始終擔心癌症會復發，
覺得很孤單，特別感激病友的支持。」

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

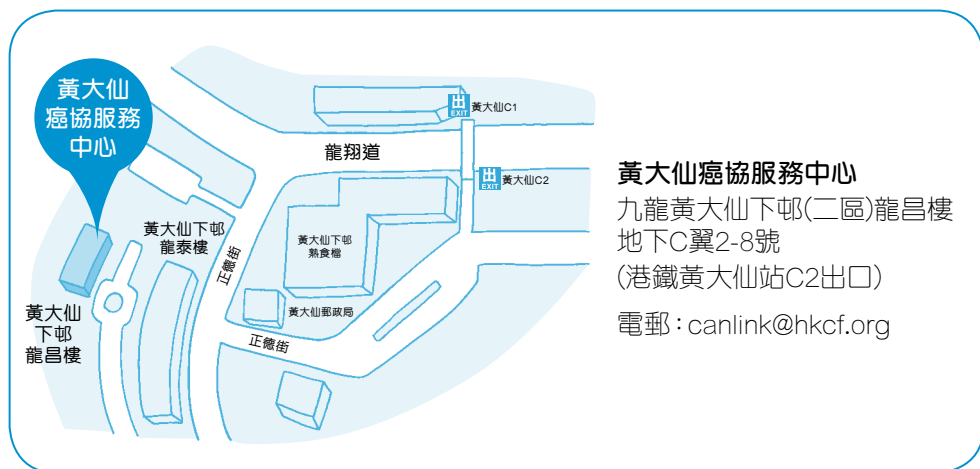
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

鳴謝



傅德蔭基金有限公司
Fu Tak Iam 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。



[illegible]

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 - 0 9 - 0 0 - 2 0 1 9