

情性。 育



癌症基金會
CANCERFUND

抗癌路上不孤單



癌症基金會
CANCERFUND

抗癌路上不孤單

All women are beautiful, lovely and deserve to be loved.

Beauty is never lost...as you pass through the cancer journey,
your endurance and kindness make you even more stronger,
more hopeful and charming from the inside out.

Please don't forget to be kind to yourself and take good care.

所有女人都美麗、可愛和值得被愛。

美麗永遠不會消失……當您經歷癌症之旅時，
您的忍耐和善良使您變得更加強大，
充滿希望和魅力。

請不要忘記對自己好一點，並要好好照顧自己。

香港癌症基金會
創辦人及總幹事
羅莎莉

Sally LO
Founder & CEO
Hong Kong Cancer Fund



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。基金會屬下的四間癌症基金會服務中心，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20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。妳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。若妳想支持香港的癌症患者，請與我們聯絡，妳的捐款將直接令香港的癌症患者受惠。

 (852)3656 0800

 www.cancer-fund.org

 (852)3667 6333

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

 (852) 3667 3131

 canlinkcentral@hkcf.org

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

 (852) 3656 0700

 canlink@hkcf.org

香港癌症基金會服務中心(北角)

 北角馬寶道28號華匯中心
2201-03室

 (852) 3667 3030

 canlinkcentral@hkcf.org

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

 (852) 3667 3232

 canlink-kcc@hkcf.org

前言



癌症不能奪去妳的所有，要好好幸福下去！

當收到證實患上癌症的一剎那，很多人腦海裡只有一片空白，內心感到惘然、恐懼和焦慮；然後忙於奔走找尋醫療資料、治療方案和其他資源。普遍患者都會集中所有精力在醫療上，往往忽略心理社交上的需要。尤其是患上婦女癌(包括乳癌和婦科癌)的婦女，在積極預備和接受治療如手術、電療、化療或荷爾蒙療程後，生理上的變化令家庭上的角色逆轉—由家庭照顧者演變成被照顧的病人！還有療程後在生活上相關的適應，令患者和伴侶之間在日常溝通和親密關係上產生衝擊；甚至性功能上產生障礙，影響家庭和伴侶關係的健康。更甚者，婦女癌的治療或會影響日後生育，在完全未預想的心理準備下，實在是一個極大的沉重打擊！

我們理解患者在抗癌路上的困難，亦非常認同「情和性」在生活中有著不可或缺的地位，而縱使患上婦女癌，患者也有在「生育」上的知情和選擇的權利，故此特別編製【情性·育】書冊，希望提供實用的知識、方法和社會服務支援資料，協助妳克服患病及康復過程中遇到的疑問和困難，在抗癌路上不會感到孤單！

此書冊得以成功編印，實有賴很多熱心的專家義務幫忙！在此，特別鳴謝吳鴻裕教授和高嘉意醫生在生育科技輔導方面提供專業資料和建議；吳穎英醫生、鄧永琴女士及蔡兆欣女士在婦女癌患者在身、心、關係和性功能的影響給予寶貴的知識和實用的處理方法。最後，亦感謝本會的專業社工及護理成員，在前線工作之餘，齊心策劃和統籌有關之編輯工作，務求令本會的婦科癌症服務貼近患者所需，力求臻善！

香港癌症基金會

顧問

吳鴻裕教授 香港大學李嘉誠醫學院婦產科學系

高嘉意副顧問醫生 香港大學李嘉誠醫學院婦產科學系

吳穎英醫生 家庭科醫生，香港性教育、研究及治療專業協會理事委員

鄧永琴女士 認可性治療師、註冊護士及助產士、註冊輔導員

蔡兆欣女士 認可性治療師、註冊社工

編輯團隊

總編輯：陳燕萍 註冊護士及助產士

成員：胡凱煖 註冊護士

黎沛瑜 註冊社工

目錄

前言	1
1. 性與親密	
1.1 癌症經歷與治療對「性與親密」的影響和處理	3
1.2 改善性功能和性關係的方法	15
1.3 與伴侶提昇親密關係的方法	23
1.4 尋求協助或輔導	27
2. 生育輔導	
2.1 繁殖與生育	29
2.2 生育能力和癌症的常見問題	32
2.3 婦女的生育能力和癌症治療	37
2.4 如何決擇適合自己的保育方案	
2.4.1 接受癌症治療前的選擇	46
2.4.2 癌症治療後的生育選擇	50
2.5 有關婦女生育的重點撮要	54
2.6 支援/輔助生育服務	55



性與親密

癌症經歷與治療對「性與親密」
的影響和處理

負面的情緒和想法

「睇見我個女人接受治療已經好辛苦，我要照顧佢好啲，唔好等佢咁多嘢煩，等佢專心養病，如果我仲要求佢…咁我就太自私下流啦！」

陳生 50歲

「我覺得我老公因為要照顧我已經好叻好叻！佢可能責任上唔可以離開我多過真係愛我！」

陳太，乳癌 48歲

患病及治療期間常見的情緒反應，例如對治療成效感到擔憂、經歷手術以後懷疑自己是否真正被愛護還是被同情、及對自己未能執行一向的家庭事務感到愧疚等等，這時候可能無法理順自己想法和情緒，更會出現憤怒的感受。請記着，這些想法並不是事實。在治療期間伴侶必須坦誠溝通及聆聽，這是健康情性關係的第一步。



「我以為對方不願意和我溝通性事，猜想他不再愛我，原來他只是不曉得如何開始，擔心給我壓力。他其實還好在乎我的。」

秀英 - 卵巢癌患者

疲勞

「我好奊，每日只有兩、三個小時有精神，完全無動力乜嘢都唔想做。我連屋企嘢都做唔到，唔好講性啦！」

少芬，子宮頸癌 56歲



在癌症治療期間，患者最常見的身體反應就是疲勞。精神欠佳和疲倦會引致對親密和性行為感到失去興趣。因此，除了要多休息、多進食有營養的食物、多做輕量運動外，還應每天嘗試利用自己較精神飽滿的時間與伴侶親近，包括擁抱、接吻和愛撫，了解自己身體的反應，並與伴侶互相作出調節，慢慢做可以嘗試以不同體位進行性交。



陰道乾涸或收窄



「食咗隻荷爾蒙抑制藥之後成日覺得下面好乾，乾到痛，自己都唔想掂，更怕老公掂！好擔心將來可唔可以再性交。」

雪蘭，乳癌 40歲

陰道及外陰乾涸是在卵巢切除後或服用賀爾蒙抑制劑期間普遍出現的身體狀況，即使沒有接受任何手術或治療，更年期以後亦有機會出現。外陰及陰道乾涸的情況令你感到不適，甚至乎有出現灼熱、痕癢甚至痛楚，更會對性交失去興趣及信心。使用不含荷爾蒙的陰道保濕劑/軟膏可以明顯舒緩這些症狀。有部份保濕劑/軟膏適合每天使用。如果只是性交時感到乾涸可以使用水性潤滑劑幫助陰莖進入。

外陰、陰道或者宮頸接受電療後有機會產生彈性減低或發生收窄現象，影響陰道交，利用陰道擴張器可以慢慢令陰道肌肉的彈性及闊度改善，妳可以向性治療師及醫護人員查詢及接受指導。



「我以前不曉得如何運用潤滑劑，原來要將潤滑劑搽滿整個陰道，現在性交時感覺舒服得多了。」

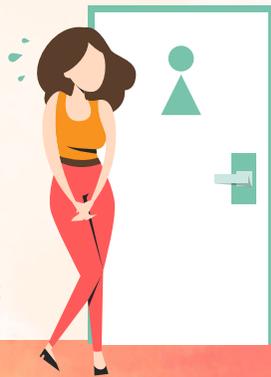
心怡，乳癌，33歲



小便失禁

「成日覺得自己小便痾唔清，間中仲有輕微尿滲，萬一做緊滲尿點算？都係唔好攞！」

燕琴，子宮內膜癌，46歲



婦科癌症治療有機會令盆腔底肌肉的強度及柔韌度變化，從而出現排泄異常狀況。盆腔底是指跨越盆腔下方的肌肉和結締組織。女性的盆腔肌肉支撐著膀胱、腸道和子宮，像身體其他肌肉一樣，這些肌肉需要強壯和靈活才能正常工作。在性活動上，盆腔底的肌肉和組織是控制著尿道和肛門，以及支撐著腹部和下背。癌症的手術或放射治療可能會削弱女性的盆底肌肉和周圍組織的強度和柔韌度，而陰道壁、臀部和大腿亦可能會失去正常移動彈性，產生「過度拉緊」的情況。因此，有些女性在手術後，會出現排泄困難或失禁的問題，例如：失去控制膀胱的能力、性滿意度下降和腹部力量轉差。當中，亦有不少的女性表示擔心在進行性活動期間出現尿滲的情況而自發地減少性行為。失禁或排泄困難的確在短時間內難以完全處理，你可以嘗試每天練習凱格爾運動 (Kegel exercise) (可參閱第19頁) 改善盆腔底肌肉狀況，而進行性活動尤其是性交前先排清小便便可以。若果有排尿不清的狀況可以嘗試「重覆排尿」來解決。若然只是輕微尿滲，只需要在進行性交的地方放上防水墊便可以。

陰道出血

婦科手術後出現陰道出血是必然的，但是出血量一般輕微，而且會隨著傷口癒合狀況而逐漸減少及停止，這情形一般會持續幾星期。手術後陰道出血代表傷口仍在康復階段，因此不適宜進行性交（陰道交），但是親吻、擁抱、撫摸等行為則任何時間都可以進行。





身體結構改變

面對身體外觀和感覺改變，乳癌和婦科癌患者內心可能會有這些想法：

「醫生同我講，手術之後
我個陰道會短左，會唔會唔夠
我老公進入，以後點算？
係咪唔可以好似以前咁啦？」

「做咗手術冇咗個
乳房我仲係唔係女人，
我仲可唔可以滿足
到我老公！」

「個乳房保得住但係觸碰乳頭
並沒有興奮和敏感感覺，
我仲點滿足到我老公？」

「宜家身形變腫，又甩
頭髮。我連鏡都唔想照，
老公無可能想同我做！」

「我自己都唔想睇，
唔想掂條疤痕，更加
唔想老公望到同掂！」



癌症診斷或治療影響體型、身體表面結構或內在結構，從而導致外型或功能變化，這通常會令妳對自己的「吸引力」失去信心，亦因信心不足同時會對伴侶失去信任。是否失去乳房便再沒有性興奮？陰道短了丈夫的陰莖便無法進入？肥了、瘦了，頭髮掉了便會被嫌棄？這是很多婦女癌患者的想法或疑問。



要處理由於身型、外觀及結構的改變而引起的性問題或者性障礙，要從多方面入手：

A. 疤痕

害怕觸碰到甚至望見或被望見疤痕，這種心情和想法是普遍，亦是正常不過，妳無需強迫自己立即接受，以免過度壓抑或掩飾自己情緒，因而導致更多負面情緒。

B. 性劇本 (Sexual Script)



意思是要了解自己是否在性方面有特定的思維模式，例如，妳認為所有男士都喜歡「大胸」，只有乳房能夠引起男士視覺上的性慾；女人要有乳房才性感；性交時必須脫光衣服；沒有頭髮/頭髮短少是沒有美感。

其實親熱性行為或性交並沒有特定模式，妳可以跟伴侶商量患病或治療後在親熱性行為或性交上各自看及需要，從而找出一套屬於妳與伴侶獨一無二，又能互相滿足的模式。模式可以多樣化亦可以多變，包括性交時繼續穿著上衣或增加或改變性交體位等。

C. 陰道長度

一般子宮切除手術並不會影響陰道長度，但子宮頸癌治療手術或因特殊情況需要切走部份陰道便會令其長度改變，然而這樣的改變一般不影響正常性交。女性在進入性興奮情況下陰道會充血，因而被拉長及濕潤以配合陰莖進入，因此在性交進行時陰道的長度其實比陰莖的長度長，即使手術令陰道長度變短，亦足以進行性交。



「原來自己對女性的吸引力和性親密的方法有好多牢固的想法，這令我感到羞愧，不敢面對我的先生。其實『性』這件事是非常個人的，我們彼此發現新的吸引點和親密方式，現在的性生活比以前更自在、歡愉。」

沛雯，乳癌，44歲

疼痛

完成各項治療或手術後，妳可能會有數週或更長時間感到手術傷口或疤痕周圍疼痛，妳可能會感到不舒服及不想被觸摸；放射治療或化療亦可以引起接受照射位置或身體不同部位感覺疼痛。這痛楚會降低妳對性的興趣和愉悅感，並影響妳對性高潮的感覺，按時服用止痛藥或相關藥物可以令到痛的狀況減少及轉向平穩。其實還有一些非藥物治療方法可以減輕疼痛的感覺：

A. 擁抱、撫摸

可以提升催產素，醫學研究發現催產素對女性有很強的作用，它有效降低血壓，以及壓力激素和去甲腎上腺素，令人整體得以鬆弛，亦可以令緊繃的肌肉放鬆，神經不再受壓，疼痛遂減輕。感官專注訓練可以同時達到擁抱、撫摸以的放鬆止痛作用，還可以重新探索性敏感地帶。(步驟可參閱第16頁及第17頁)



B. 靜觀練習中的「三分鐘呼吸練習」

將注意力集中在情緒認知及身體的反應上，再用呼吸引領身體各部份放鬆，從而得到止痛效果。(步驟可參閱第21頁)

C. 意念放鬆練習

是一種有意識的放鬆練習，想像自己在一個讓你舒服的地方，讓身體慢慢放鬆，從中獲得內在我平靜、溫暖和力量。(步驟可參閱第22頁)

親密關係改變和生活壓力

「生活每日都好忙，溝通大部份都是生活日常，沒有談性的空間。」

李生 58歲

「我好似唔係好想同老公親熱，好似有啲驚，我唔知佢點諗。」

彩霞，乳科，51歲

「有日我入房想攞吓錫吓老婆，不過我唔知佢準備好回復性生活未，最終我都冇提出要求！」

彩霞的伴侶，黃生 55歲

癌症治療可以為病者帶來不同程度的創傷，癌症患者在接收錯誤的訊息或信念時，可能會與伴侶保持距離，並責怪自己患病。如果伴侶患有癌症，這不單是個人的經歷，也同樣可以為雙方帶來極大的創傷。你們可能基於善意，把自己封閉起來，減少接觸對方，因為你擔心自己的負面情緒會為對方帶來負擔。癌症經歷或多或少影響了自己或伴侶實踐願望或抱負，在時間或金錢上的運用上亦有所改變，以致過往習慣多年的生活模式也被打破。這種情況會引發有形或無形的壓力和衝突，或許大家也不願意提及。在這前所未有的變化中，重新學習新的相處模式和坦誠溝通，可改善性關係與健康，書中第3.2(第23-26頁)會提供一些相處及溝通的小貼士作為參考。



「癌症經歷確實改變了我們的家庭計劃，更提醒我要感恩和珍惜眼前人，我現在更重視彼此之間的關係，多了深入的溝通和彼此欣賞，我感受大家比以前更加親近。雖然將來未知，但他給我面對將來的信心。」

綺華，婦科癌，50歲

性功能不美滿



A. 男女性反應周期

男女性反應與生俱來是不一樣。男士較容易進入興奮，而女士的性週期容易受情緒、體力、生活煩瑣、情感親密所影響，令性慾降低甚至失去性慾。患病後，患者出現情緒敏感、多慮、疲勞的情況更容易和明顯。重啟性生活時，妳與伴侶都好需要耐性和溝通，分享憂慮和期望。大家可嘗試約一個時間，放下家庭瑣事談談情，就如重新拍拖，這對喚起和維持性慾有幫助。

B. 性慾低落

當你懷疑自己性慾低落時，可先了解自己是不敢有性，還是真的性慾低落！多巴胺是性慾或性喚醒的重要神經遞質。各項治療、痛症、情緒低落及伴侶之間溝通及關係都有機會影響多巴胺分泌！除了之前提及的放鬆練習、感觀專注訓練以外，按照個人身體狀況做適量運動及進食多些多巴胺的食物，這有助改善情況。



「我認為我沒有了性慾就不能滿足對方。原來我是錯，我只需要方法。」

翠欣，卵巢癌，45歲

C. 雙方性慾的差異

伴侶之間協調性慾差距及有計劃地培養性慾是必須的，與此同時，必須要明白性行為或者性交次數並不代表性的質素。處理伴侶性慾落差還有以下方法：

- * 要理解性慾波動是在人生中必然出現的，因此要先接受後處理。
- * 要先處理自己性慾困擾，絕不能夠企圖改變伴侶性慾。
- * 增加前戲。
- * 定時進行感官專注訓練及導向自慰。（步驟可參考第16及17頁）。
- * 安排性事時間表，如之前所說認識自己的身體狀況，掌握自己最精神及放鬆的時間進行性行為或性交。這樣可以避免性慾較高的一方重複要求但遇到拒絕的負面情緒反應；亦可以減輕性慾較低的一方於面對性要求時的擔憂。
- * 培養性生活以外的伴侶情趣，說甜言蜜語或偶爾說一些帶挑逗的說話，以及擁抱親吻，亦是性交以外能夠為日常生活帶來輕鬆感，以增進伴侶感情。
- * 使用雙方都喜歡的情趣玩具可以增加性生活的變化。



「經歷性的親密原來可以有好多方法，成長的階段沒有人教曉我，這是重要的一課。」

敏馨，乳癌 58歲

性高潮障礙

乳癌患者接受乳房手術或放射治療後；外陰癌或陰道癌接受手術或放射治療後，原本性敏感地帶會改變甚至消失，而且若性交方法單一，再加上受情緒影響，這有機會出現性高潮障礙。研究顯示，即使沒有病患，女性單靠陰道交而能達到性高潮比率僅百分之五十（50%），但男性則是百分之九十五（95%）。因此要令伴侶雙方在性行為或性交時都能達到性高潮，就必須與伴侶嘗試找出不同的親密性行為或性交方法，處理性高潮障礙。你可以參考以下方法：

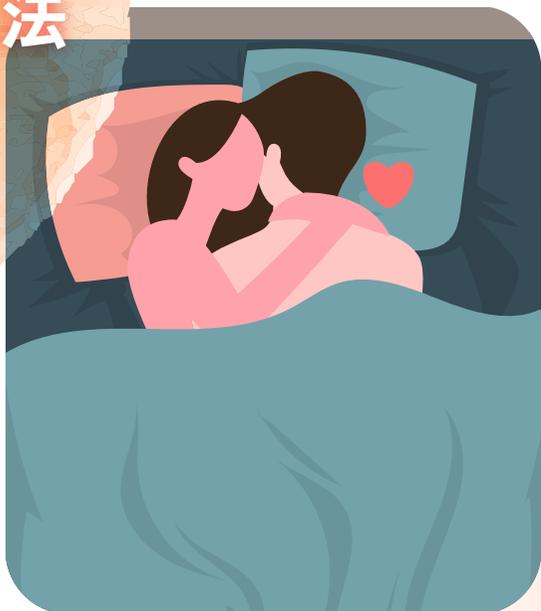
- ✱ 首先要明白即使性生活健康、美滿的女士都不是每次能達到性高潮。
- ✱ 性高潮感覺很個人，有人說像全身觸電、有人說像全身抽搐；有少許難受但亦充滿愉悅感，因此要學習了解自己的個人感覺。
- ✱ 有研究顯示，女性需要性愛並不單純追求成高潮，而是透過性愛中的親密身體接觸獲得一種特殊的被愛感，因此伴侶進行親密性行為或性交時無需過分注意女方的高潮時刻，反而要著重彼此交流及彼此的愉悅及親密感。
- ✱ 感官專注練習及導向自慰，能夠協助找出性敏感地帶，同時妳可以自行探索個人性高潮的感覺及身體反應。（練習內容可參閱第16及17頁）
- ✱ 陰蒂(又稱陰核)按摩是有效能夠達到性高潮的方法，研究顯示陰蒂高潮比陰道高潮更常出現愉悅感。
- ✱ 婦科癌症經過手術或放射治療後身體結構出現改變，有機會令過往性交姿勢不奏效甚至引起不適。你們可以嘗試不同體位以尋找舒適位置。陰道交並非唯一方法，妳亦可以探索新性交方法及姿勢以達到性高潮，增加情趣；如果不適宜陰道交或陰蒂刺激，可定時進行感官專注訓練及導向自慰。



「認識不同方法後，我相約先生嘗試探索大家的性敏感地帶，學習延長前奏，最後我重新經歷快感和高潮，我們都非常感動，這是意料之外的。」

爾晴，卵巢及子宮內膜癌，42歲

改善性功能和性關係的方法

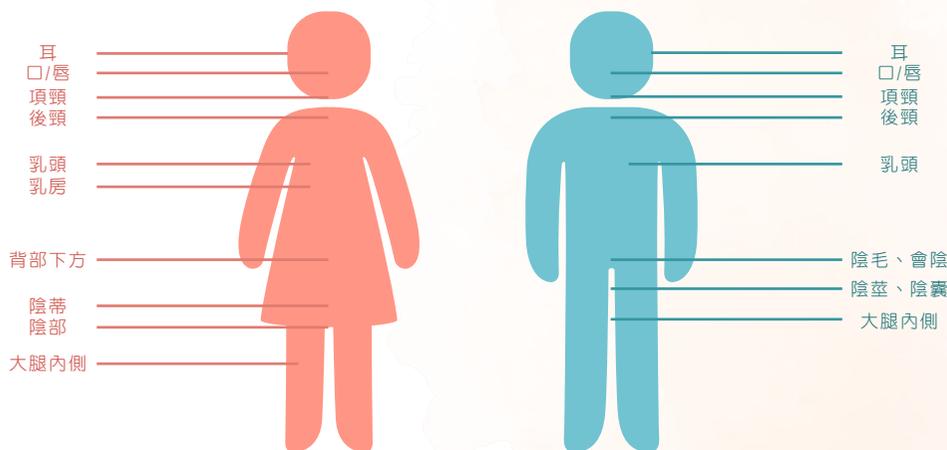


前戲 (Foreplay)

透過接吻、愛撫、一起研究情趣玩具，慢慢培養感覺，整個前戲過程儘量以動作代替說話來提昇做愛氣氛。過程中伴侶之間能夠感受到被尊重及被欣賞，性慾自然會提升，而且性交時更容易達致高潮。

導向自慰

這是一種循序漸進的鍛煉，結合了身體和思想意識導向來重新訓練身體和大腦，透過自我撫摸重新認識性敏感地帶、性興奮及性高潮的感覺使性生活變得更愉悅。以下是男和女身體可能出現的性敏感地帶：



導向自慰練習：

第一階段

放鬆，沐浴並保持良好的心情。坐或睡在舒適的位置，用小鏡子觀察妳的外陰和陰蒂，細心留意不同褶皺處的皮膚紋理，用不批判的態度，專心觀察。

第二階段

- * 用雙手探索自己獨特的性敏感地帶，有秩序地作全身撫摸，過程中保持平穩呼吸；
- * 當能夠進行全身撫摸包括乳房、外陰、陰蒂及陰道口，可以集中利用一根手指或情趣玩具（例如：震盪器），由大陰唇向小陰唇，然後到陰蒂加以刺激，期間感受陰蒂高潮點。重複練習直到能達到性高潮。

接受全乳房切除、陰道切除或外陰切除手術人士，

建議由認可性治療師指導下進行練習。

感官專注訓練

這是一個專為伴侶而設的練習，目的是鼓勵伴侶間給予和接受愉悅的觸摸，同時留意自己及伴侶在接受和給予觸摸時的感官體驗。感官專注訓練共分為四個階段，每對伴侶可以按照自己的情況和需要，共識是否進入下一個階段及共同決定進行練習的時間。



謹記：請在放鬆及預留充裕時間的情況下進行。

第一階段

- * 伴侶輪流接觸對方的身體（在一開始時，禁止觸摸乳房、生殖器官和進行性交行為）。練習時，將注意力集中在感官體驗上。
- * 根據伴侶的興趣，給予者（即主動觸摸的伴侶）觸摸對方的身體；而作為接受者（即被觸摸的伴侶）需要平躺在床上並被觸摸15分鐘，然後背部的身體同樣被觸摸15分鐘；30分鐘之後，交換雙方的角色。
- * 練習時，伴侶間保持沉默，但如果當中有任何不適的感覺，讓對方以溫柔的肢體方法表達出來，讓對方知道。
- * 在體驗結束時，伴侶互相給予具體的意見（例如3件享受事情和1件下次可以改善的事情）。

第二階段

- * 現在可以觸摸包括乳房和生殖器官的身體部份（暫時避免進行性交行為）
- * 先觸摸身體其他的部份，如手腳及頸項之類。與第一階段相同，強調感官體驗和伴侶間的非語言交流（接受者可以將手放在伴侶的手上，以表明伴侶的力度、速度或範圍是否他／她喜歡的方法及位置）。
- * 伴侶輪流主動觸摸和接受觸摸。
- * 在過程中，伴侶在觸摸到手術後已癒合的位置，如接受者感到不適，請務必向伴侶表達。
- * 在體驗結束時，伴侶互相給予具體的意見（例如3件享受事情和1件下次可以改善的事情）。

第三階段

- * 伴侶輪流主動觸摸和接受觸摸，但現在可以通過說話或觸摸的刺激來幫助彼此體驗高潮。

最後階段

- * 伴侶可以慢慢嘗試進行性交行為

接受全乳房切除、陰道切除或外陰切除手術人士，
建議由認可性治療師指導下進行練習。



凱格爾運動

這是一種輕量的運動，可以幫助女性強化陰道及盆底肌肉，它可以增強這些組織的活動性和力量，以處理失禁的問題，有助改善進行陰道交時的肌肉放鬆與控制，並對舒緩性交疼痛有幫助。

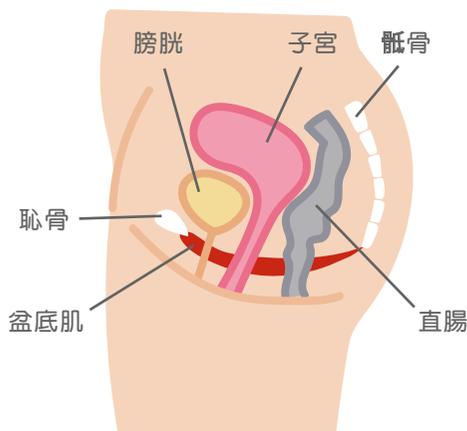
女士可以通過以下方法學習進行凱格爾運動：

想像一下在陰道口放置了一粒略大的波子，要收緊陰道嘗試把波子吸住，然後放下。

備註：如果你不太掌握何謂「陰道收緊」，你可以先清潔雙手，然後把食指伸入陰道內，並收緊陰道，直至手指周圍的肌肉有被擠壓的感覺，然後放鬆。

每組收緊動作維持8-10秒，然後放鬆，每次做8-12組，每日做3-5次。不論坐著或站立都可以進行凱格爾運動，期間保持平穩呼吸。收緊陰道肌肉時，不要忍著呼吸。這項運動不可以在小便時進行練習。練習凱格爾運動必須持之以恆，數月便見成果。

如果妳發現很難進行凱格爾運動，可以向婦科醫生作出查詢。



使用陰道擴張器 Vaginal Dilators

放射治療會令宮頸癌患者的陰道和陰道口縮窄，陰道擴張器幫助張開陰道中的結痂組織，這擴張器多由矽膠造成，質料穩定、富彈性，而且相對安全。由小至大，並循序漸進地慢慢擴張陰道肌肉，直到與陰莖直徑相約的擴張器能夠完全被放入，便可以嘗試性交了。整個治療過程需要數週的時間，所以耐性是相當重要的。

使用陰道擴張器，必須先向婦科醫生及性治療師作出查詢。



不含荷爾蒙的陰道保濕劑及水性潤滑劑

非荷爾蒙類陰道保濕劑可以是凝膠或乳霜狀態，為乾涸的組織提供水分，發揮較持久的保濕及保護作用，可以每天使用。潤滑劑則適合單次使用，提供短暫濕潤作用，適合進行性交時感到乾涸才使用。有部份潤滑劑含甘油及丙烯（Glycerine and Propylene），有機會損害陰道黏膜組織，因此不適合長期使用。

陰道交並非唯一獲得快感的途徑

當治療或手術令到陰道交變成暫時或永久不可行的時候，其實還有其他性交方法能夠達到和陰道交接近甚至相同的性興奮感覺，例如性器官與身體不同部位互相磨擦，再配合愛撫或第三階段的感官專注練習會有更佳效果。



靜觀呼吸練習



這是靜觀認知治療當中一項非常重要的練習，透過集中呼吸練習可幫助妳覺察自己情緒對身體的反應、感覺及影響，然後懂得應對及處理這些情緒及感覺反應。

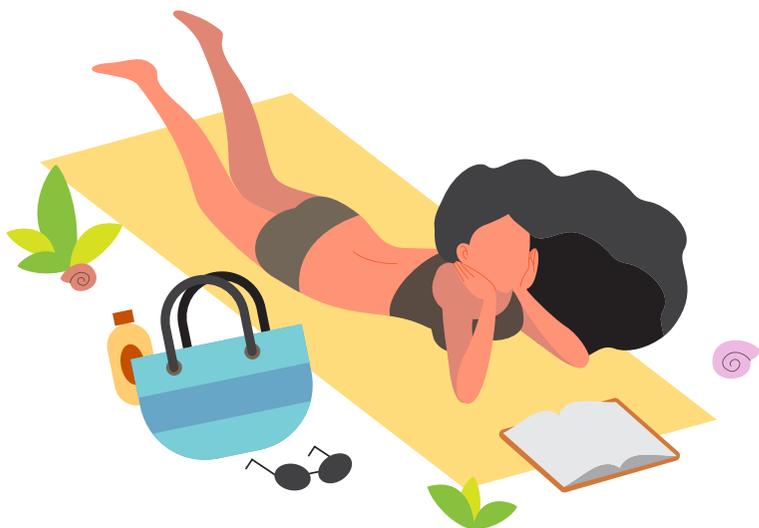
- * 揀選一個舒適寧靜的地方舒適地坐下或躺下，遠離電話或任何有機會騷擾妳的電子產品，提醒家人不要騷擾妳；
- * 合上眼睛，將雙手放在小腹上，感受呼吸時肚子起伏的狀況；
- * 用鼻子呼吸，留意鼻子吸入和呼出空氣的不同感覺，呼吸的速度深淺完全由你自己決定，無需刻意深呼吸；
- * 若注意力分散了，便重新將注意力重回鼻子呼吸，留意呼吸與腹部起伏變化。
- * 要記着練習過程要愛護自己，即使分心不要怪責自己，慢慢將集中力回到呼吸，繼續練習便可以。
- * 每次最少做15分鐘，每日練習兩次。



意念放鬆練習

這是一種有意識的放鬆練習。

- * 妳可以先想像一個讓妳舒服的地方。
- * 合上眼睛、深呼吸三次、嘗試釋放出身體所有緊張感覺。
- * 首先，放鬆臉上所有的肌肉，然後，放鬆妳的手臂和腿部，讓它們感到柔軟、溫暖和沉重，再放鬆妳的胃，讓它感覺柔軟和溫暖。
- * 現在，想像自己在那一個妳覺得舒適和安全的地方，幻想妳在那裡，活在其中，聽聽那裡的聲音，看看那裡的顏色，那個景象令妳感到鬆弛，心境平和，思想寧靜。
- * 現在，你全身所感受到的，都是平靜、暖和，而且鬆弛的感覺。同時，你的思想都圍繞著一個好平靜、有重量、又溫暖的身體。
- * 現在準備離開那個景象，向它揮手道別，接著由5開始倒數，每倒數一個數字，妳會更加清醒，每倒數一個數字，妳會更接近張開眼睛的時刻。
- * 現在張開眼睛，集中注視房間內一件物件，深呼吸，伸展手腳，站起來，再伸展，再深呼吸數下。
- * 現在妳可以繼續做日常的活動，妳會感到充滿朝氣，精神為之一振。



與伴侶提昇 親密關係的方法



伴侶之間相處得舒服坦誠和緊扣，感覺到彼此欣賞、肯定和疼愛對方，在關係上亦會更加堅固，也能增進性生活的滿足感。面對患病後如何重啟性生活，彼此都有不同的需要、擔心和顧慮，有時難以啟齒。大家可以嘗試重燃愛戀的感覺、拉近彼此的感情連繫、學習聆聽和溝通作開始，讓對方感受被重視和了解、增進感情交流、建立信任，以循序漸進的方式一步一步提昇與伴侶的親密關係，便能一步步提昇性親密關係。以下介紹不同練習，讓你們一同學習和實踐，讓妳和伴侶的關係更美滿、穩固。

重燃愛戀與愛慕

透過回想過去的快乐回憶，回味當中的正向感受和再次經歷彼此欣賞、互相肯定和重視對方的關係，這可以喚醒和增潤彼此的愛戀與愛慕，為兩人的關係充電。以下是一些分享題目讓你們參考：

- * 分享三項欣賞伴侶的特質，舉出實際例子，讓伴侶知道自己重視這些特質的原因。
- * 一同重溫一下你們相遇、拍拖甚或結婚的快乐過程與經歷。例如：大家第一次見面的印象；拍拖時，最深刻的一次節目；相處難忘的趣事；選擇與對方在一起的原因等。

分享對方如何幫助自己面對患病的歷程，包括一些很微小的行動或一句說話，例如為伴侶為患者倒一杯水服藥、陪診，又或是患者對伴侶說勉勵的話、無胃口仍然堅持吃多伴侶預備的食物等。

建立及管理感情儲蓄戶口

正面感情需要每日累積，關係才感穩固。妳可以與伴侶共同開設一個感情戶口，各自記錄自己為增進彼此關係每天所採取的行動。戶口結餘越高，越能改善關係。戶口出現透支，就表示關可能出現危機。戶口建立步驟如下：

- * 各自用一本簡單筆記簿或電話筆記，記錄每一天自己為伴侶所做增進關係的事情。
 - * 「存款」指的是鞏固、修復關係的事，能讓彼此感覺到互相欣賞、肯定和疼愛對方，包括關心的表達或服務的行動，記住，不要被對方的回應而影響自己，例如：「午飯時，我留短訊關心他今日在公司的心情」、「幫他預備早餐」。
 - * 「提款」則是那些使關係降溫的行為，讓大家都感到對方沒有將自己放在心上。例如：「忘記幫對方買東西」、「沒有按時回家」。
- 每週的計算結餘，找出「理財」漏洞。當妳感覺餘額不足時，與伴侶面對面談一談。有時消耗存款的兇手並不那麼顯眼，如家務分工不守約定、伴侶情緒低落時沒有提供情感支持等。



感情戶口的成立目的是讓你們各人著眼自己做甚麼來拉近彼此的連繫，妳不是找出伴侶該做卻沒有做的事情，也不用比較，即使妳覺得對方很麻煩或是情緒不好，也要努力存款。只要多用點心思，為平凡的生活製造一些感動時刻，就能使存摺數字常保盈餘，感情也越穩固、濃厚。

打開心扉的溝通



日常對話常圍繞生活鎖事、討論問題，這不是真正的溝通。溝通的目的不是為了讓兩個人達到一致，而是為了讓雙方都了解對方的態度和想法，這樣才可能做到真正的理解和包容，逐漸建立默契。溝通就是能讓對方明白自己想表達的是什麼，這個過程包括聽、說和明白。「聽」比「說」最為重要。親密關係中，讓對方感受到伴侶有聆聽、明白和接納自己的心聲，才能安心表達真正自己，進而打開心扉溝通。以下「積極聆聽」的方法可以改善溝通，加深情感連繫：

- * 可以運用「我」作句子的開頭，訴說自己真正的感受和想法。不要轉彎抹角或怪責對方，這反而令對方難以明白和接受自己想表達的訊息。例如患者說：「我做了乳房切除手術，我很擔心你不再喜歡我。」而非說：「你和一般男人一樣，喜歡胸大的女人。」
- * 伴侶無論認同與否，請先表達你聽見他的感受，這有助對方放下疑懼，更自在的表達自己。你的明白能夠讓對方感受到你接納和愛戀他。以上的例子可回應說：「妳剛剛做完乳房切除手術，妳覺得我會不喜歡妳，妳一定感到很害怕。」



研究指出，一天忙完後可以共聚談談今日過得如何是最有效增加感情戶口的存款，所以鼓勵你們嘗試以下的每天存款方式：

- * 每天約伴侶談話的時間，約20-30分鐘。
- * 輪流交流，每人約10-15分鐘。
- * 放下自己的立場和意見，可以運用以上「積極聆聽」的方法。
- * 交流目的是理解伴侶的想法，讓伴侶知道你理解他的想法和感受，例如說：
「這真是令人感到難受，我聽了也覺得很焦慮，我很明白你在煩惱甚麼。」
- * 談論婚姻以外的所有事情是對話首要原則，不要用這個時間來討論兩人之間的衝突和問題。討論生活上的其他層面，在感情上支持對方。

了解和認識是一生的功課。彼此了解不僅培養愛情，還能使關係更堅固。癌症經歷改變了彼此的人生優次、價值觀、角色、目標、感受，好需要時間和耐性去溝通彼此的想法和感受，探索新的方向和可能性。癌症絕不能奪去你們的親密關係，你們確實可以更幸福。

「患病的經歷改變了我們好多，我們都用了好一段時間去理順自己的想法和感受，才能跟對方分享。大家分享的過程，好像重新認識大家，重新拍拖，既尷尬又親密。」

凱怡，子宮頸癌，43歲



尋求協助或輔導

香港癌症基金會講座及工作坊

改善性健康生活確實有很多方法，若妳想更深入認識書本介紹的方法，或者在應用上遇到疑難，歡迎妳和伴侶一起參加本會的講座及工作坊，進一步溝通，認識和嘗試不同的方法。

社區的情性輔導

政府及非政府機構

香港理工大學護理學院

☎ 2766 4638

📍 香港九龍紅磡香港理工大學AG057室
(噴泉廣場旁)

🌐 <https://sn.polyu.edu.hk/ihc/>

香港公教婚姻輔導會

☎ 2810 1104

📍 香港皇后大道中181號新紀元廣場
低座1樓101室

🌐 https://cmac.org.hk/service_Sex_Therapy

香港家庭計劃會

☎ 2575 4477

📍 灣仔軒尼詩道130號，修頓中心地下、
八、九、十樓

🌐 <https://www.famplan.org.hk/zh/our-services/counselling-services/sex-therapy/>

香港醫院管理局性輔導及復康中心

☎ 2462 4228

📍 旺角亞皆老街147A九龍醫院H座

政府及非政府機構

香港明愛家庭服務性治療服務

 <https://family.caritas.org.hk/sextherapy>

 香港區聯絡電話：2555 1993

明愛香港仔綜合家庭服務中心

 香港仔田灣街20號3樓

明愛筲箕灣綜合家庭服務中心

 香港筲箕灣愛秩序灣道15號愛秩序灣
綜合服務大樓2樓

 九龍區聯絡電話：2383 3377

明愛東頭綜合家庭服務中心

 香港黃大仙樂善道26號東頭社區中心1樓

 新界東聯絡電話：2649 2977

明愛蘇沙伉儷綜合家庭服務中心

 沙田沙角邨銀鷗樓A座地下101-107室

 新界西聯絡電話：2474 7312

明愛荃灣綜合家庭服務中心（東荃灣）

 新界荃灣石圍角郵石桃樓A座地下

明愛屯門綜合家庭服務中心

 屯門良景邨良俊樓地下1-5號

明愛天水圍綜合家庭服務中心

 天水圍大瑞邨瑞龍樓地下

私營機構

香港精神科及綜合醫療中心

 3709 6034

 九龍尖沙咀樂道27號樂輝商業大廈
18樓A室

 <https://hksextherapy.wordpress.com/>

創健情性健康專家

 3162 0001

 香港中環利源東街9號利東大廈
21樓全層

 <https://hksextherapy.wordpress.com/>

觸動輔導中心

 2116 5733

 <http://www.touchhk.hk/>

香港中西醫綜合醫務中心

 2376 7268

 香港九龍尖沙咀堪富利士道8號
格蘭中心7樓701-2室

 <http://www.combinedmedical.hk/>

嘉偉男士健康中心

 2886 9155

 香港九龍尖沙咀廣東道海港城
海洋中心1211室

 香港中環砵典乍街10號6樓601室

 <https://www.mhs.hk/>

生育輔導

繁殖與生育

許多因素都會影響一個人的生育能力，箇中成因可能由女方或男方、甚至是雙方亦無法懷孕所致。



影響生育的因素

常見影響男女雙方生育能力的因素：

年齡 – 生育能力會隨年齡增長而下降

體重 – 明顯過輕或過重

吸煙 – 吸入一手煙或二手煙均會影響生育能力

其他健康問題 – 子宮內膜異位、肌瘤、骨盆疾病、內分泌失調或癌症



什麼是不育？

不育的定義為「受孕困難（懷孕困難）」。

35歲以下的女性，一般於12個月內沒有採用任何避孕措施，但嘗試懷孕後仍未能成功；至於35歲或以上的女性，則為6個月或以上。

不育的實際情況，往往比大眾的想像更為普遍。許多夫妻得悉不育後，也難以接受事實。



解構如何繁殖

在人类的生殖系统中，有两种生殖细胞分别是男性的「精子」与女性的「卵子」。精子与卵子结合后可以孕育出一个新的生命个体，而这个过程由男性与女性的生殖系统共同来完成。



排卵

女性要孕育孩子，体内的卵子需要得到男性的精子才可受精。从青春期到更年期，女性每一个月其中一个卵巢，都会释放卵子，这称为「排卵」。

卵子和精子的制造受荷尔蒙控制，而荷尔蒙是帮助身体运作正常的化学讯息。就女性而言，大脑的脑下垂体会释放荷尔蒙，去刺激卵巢产生雌激素和孕激素，并释放卵子。至于男性，脑下垂体会刺激睾丸，制造睾丸酮和精子。

怀孕

卵巢排出卵子，然后卵子进入输卵管；此时，卵子可藉著男性阴茎于性高潮时射进女性体内的精子进行受精。受精卵（胚胎）会逐渐移至子宫，最终于子宫内膜着床。如果卵子没有受精，妇女会出现月经。

更年期

妇女停经的年龄，一般介乎45至55岁之间。随著年龄增长，卵巢排出的卵子数量减少，且卵巢停止产生荷尔蒙，女性生育年龄亦随之自然终结，这个阶段称为更年期。如果妇女在40岁前就出现更年期，则可称为「过早绝经」。

生育能力和癌症的常見問題

問 癌症如何影響生育能力？

答 癌症及癌症治療均可能影響生育能力，這取決於所患的癌症類型，以及所接受的治療方法。「不育」涵蓋生育困難、或不能生育。患者接受癌症治療後，其不育的情況可能是短暫性、或維持數月至幾年，也可能是永久性。

女性

部分癌症治療可能會損壞卵巢及導致卵子數量大減，而大腦和卵巢之間釋放的荷爾蒙也可能因治療而受到影響。此外，切除手術、放射治療和化療這些治療癌症方法，也可能對生殖器官造成損害。

男性

部分癌症治療可能會令精子數量減少、質素下降或活躍度不足。手術亦或會令患者的辜丸受損、甚至切除部分生殖器官，影響生育能力。



「醫療技術的進步，有助治療我的癌症，然後讓我和丈夫有機會成為父母。」

美儀



問 年齡如何影響癌症患者的生育能力？

答 癌症治療對生育有不同程度的影響，而「年齡」是其中一個非常重要的影響因素。



婦女的年齡和生育能力

女性出生時，體內便存有其一生的所有卵子。隨著年齡的增長，卵子的數量便會減少。生育能力一般在30歲後便開始下降，35歲後更會加快下降的速度，導致更難受孕，而嬰兒患有遺傳病的風險亦會增加。

癌症治療對身體的影響，往往與患者的年齡有關。在青春之前接受化療或放射治療，儘管會對患者的生育能力構成輕度至高度的影響，但對卵巢的影響相對有限，重點取決於所用藥物和劑量。高劑量的藥物，有時可能會對卵巢造成損害，從而影響青春期的發育和未來的生育能力。至於青春後，化療和放射治療對卵巢的損害更為敏感。隨著女性年齡增長，風險也相應增加，即使療程後恢復生殖能力，也可能會提早出現更年期。

男性的年齡和生育能力

男性精子的質素和數量，會隨年齡的增長而下降，這意味其伴侶一般較難受孕在青春前後，化療和放射治療都可能影響睪丸製造精子的能力和精子的質素，甚至可能導致不育；而輻射對生育的影響，則取決於放射治療照射的位置和所用的劑量。

問 我患上癌症還應該生孩子嗎？

答 這是一個非常個人的決定。確診癌症可能會影響妳對生孩子的想法和感覺。如果妳有伴侶，妳們需要就著自身狀況，討論及選擇合適的家庭計劃。

「我的癌症療後情況良好，但我最大的憂慮是
一旦癌症復發，擔心孩子或會成為孤兒。」

林太太

問 治療後我應該等多久才生孩子？

答 這個問題取決於多個因素，包括：癌症種類和治療方法。有些專家建議在完成治療後兩年才生孩子，這可能是想讓妳的身體慢慢恢復，並確保妳在這段時間保持身體健康。因此，建議妳安排時間與醫生進行討論。

某些輔助生育治療，需要妳服用額外的荷爾蒙、或刺激荷爾蒙分泌。妳可與癌症或生育專家討論，選擇合適的輔助生育治療，並了解當中的潛在風險。在收集卵子過程中，服用荷爾蒙受體阻滯劑，有助降低不良反應的風險。



問 生孩子會導致癌症復發嗎？

答 有研究顯示，懷孕不會增加癌症復發的機會。然而，這項研究的對象主要針對患乳癌的女性，而有關研究仍在進行中，故此建議妳與專家討論這個問題。

目前為止，還未有研究能夠確定，完成癌症治療後生育孩子、與同樣完成治療但沒有生孩子人士的存活率，兩者有何區別。

問 我的癌症會遺傳給孩子嗎？

答 有研究顯示，如果父母一方、或雙方有癌症病史，其孩子患上癌症的風險，不會比其他人為高。然而，小部分的癌症（最多5%），是由於遺傳到父或母親的缺陷基因所致，出現遺傳基因變異，這亦稱之為「家族性癌症」。雖然細胞遺傳基因變異，會增加孩子患癌的風險，但並不代表著孩子必然因遺傳這些缺憾基因而患上癌症。

基因遺傳諮詢師最有資格為妳及家人提供癌症遺傳風險的最新資訊。

「我的腫瘤科醫生希望儘快為我進行治療，因此聯同我的婦產科醫生助我決定一個日子進行分娩，然後開始接受癌症治療。最後孩子順利地在懷孕32週時出世。」

安琪





問 如果在懷孕時確診，我應該怎麼辦？

答 在懷孕期間確診患上癌症的情況並不常見。

懷孕期間仍有機會可以接受癌症治療。在治療開始前，最好與妳的腫瘤科醫生討論當中的潛在風險及好處。某種情況下，醫生可能會延遲至孩子出生後，才為妳展開治療。如有必要，在患者懷孕三個月後（12週以上），也可安全地進行化療。

有些孕婦在懷孕初期確診患上癌症，為了儘快接受治療，她們會決定終止妊娠。另外，部分於懷孕後期才確診的孕婦，會在選擇分娩後才開始接受治療。

由於藥物可通過母乳傳給嬰兒，故建議在化療期間暫停餵哺母乳。至於其他治療，也可能令妳無法餵哺母乳。

婦女的生育能力和癌症治療

治療癌症最常見的方法，有化療、放射治療、手術切除和荷爾蒙治療；此外，還有其他治療，包括：免疫治療和標靶治療。

化學治療（化療）

化療是使用藥物殺死或減慢癌細胞的生長，而此類藥物亦稱為「細胞毒性藥物」，能影響快速生長的細胞，例如癌細胞。然而，這亦意味藥物會同時破壞其他快速生長的細胞，例如卵巢。

不育的風險受以下因素影響：

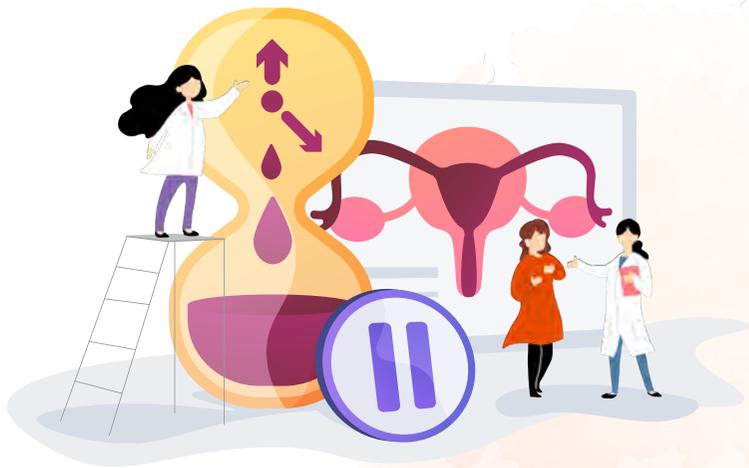
*** 化療藥物的類型** - 並非所有化療都會損害卵巢，但是某些化療的風險相對較高，例如Cyclophosphamide(環磷醯胺)，Melfhalan(美法肅)，Chlorambucil(苯丁酸氮芥)，Busulfan(白消安)等等，便有很大機會損害卵子。

*** 化療的劑量和持續時期** - 劑量越大，治療時間越長，風險就越大。

*** 年齡** - 女性隨著年齡增長，卵子的數量和質素會自然下降。

化療會或會導致女性月經失調，完成治療後一般慢慢會回復。另外，部分女性亦可能停止月經，從而導致更年期，而絕經後的婦女則無法產生卵子。

部分化療藥物會影響妳的心臟和肺部，如果藥物令肌肉長期受損，就可能令日後懷孕和分娩變得困難。就有關問題妳可向醫護專家查詢，了解懷孕期間採取的預防措施。





放射治療

放射治療是使用高能量輻射（X光）殺死或破壞癌細胞，使它無法生長和繁殖。放射治療分為體外或體內放射治療，前者輻射由體外經機器傳遞，後者則將輻射性物質置於體內。

不育的風險會受治療的部位和放射治療的劑量影響，而有所不同。

- * 在骨盆位置進行體外或體內放射治療（用於直腸癌、膀胱癌、子宮頸癌或陰道癌），均會抑制卵巢產生荷爾蒙，導致暫時或永久停經。
- * 盆腔部位的治療也會影響子宮，可能會增加流產、早產、及誕下低體重嬰兒的風險。
- * 腦垂體產生荷爾蒙，刺激卵巢每月排卵。在腦部進行放射治療可能會損害腦垂體，影響排卵。

如果你同時接受化療和在骨盆部位或腦部放射治療，不育的風險會更高。



手術切除

手術會切除部分或整個生殖器官（例：卵巢、輸卵管、子宮和子宮頸），從而導致不育。

子宮和子宮頸切除手術（子宮切除術）

可用於治療婦科癌，例如子宮頸癌、卵巢癌、子宮和子宮內膜癌，有時還會用於治療陰道癌。切除子宮後，妳將無法懷孕，月經亦會停止。

切除卵巢

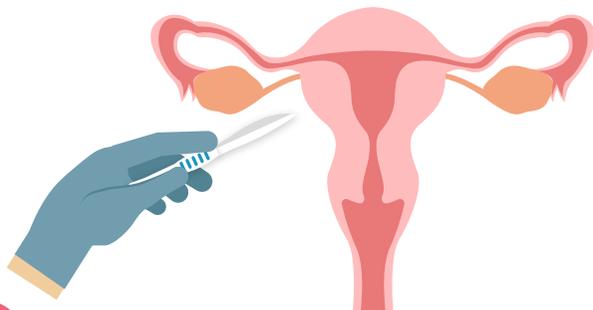
如果兩個卵巢均被切除（雙側卵巢切除術），未到更年期的女性會即時停經並提早進入更年期，不能再自然受孕。

切除整個膀胱（根治性膀胱切除術）

如果膀胱癌已擴散至腹部，通常會同時切除尿道、子宮、卵巢、輸卵管和部分陰道。未到更年期的女性會即時停經並提早進入更年期，不能再自然受孕。

利用手術減少影響

部分進行切除手術的患者仍可保存生殖器官（保存生殖能力）。對於某些早期婦科癌患者而言，這可能是一個選擇。例如手術改變卵巢的位置，透過手術程序讓卵巢移出骨盆，適用於接受骨盆放射治療的人，目的是降低卵巢暴露的輻射量，可以在全身麻醉下通過腹腔鏡完成。



荷爾蒙治療（激素治療）

人體會自然分泌荷爾蒙，但同時它亦可能導致某些類型的癌症生長。而荷爾蒙治療的目的，便是就是延緩癌症的生長。

荷爾蒙受體是一種在細胞表面的蛋白質，並可分為雌激素（Oestrogen）受體及孕酮/黃體素(Progesterone) 受體。荷爾蒙治療適合用於癌細胞上帶有荷爾蒙受體的女性，其癌細胞的增長會受到這兩種女性荷爾蒙所影響。當癌細胞表面存有這些荷爾蒙受體，會被稱為荷爾蒙受體陽性的癌症。

荷爾蒙治療會阻礙身體產生生育所需的荷爾蒙，因此想懷孕的女士需要延遲生育計劃。然而，在接受荷爾蒙治療前，妳可考慮儲存卵子或胚胎，以備日後生育之用。

抗雌激素藥物

抗雌激素藥物，如三苯氧胺(tamoxifen)、芳香酶抑制劑(aromatase inhibitors)用於治療荷爾蒙受體陽性的腫瘤，以降低復發風險。接受治療時，許多女性需要服用抗雌激素藥物數年。在此期間應避免懷孕，因為這種藥物可能對未出生的嬰兒造成損害。

如果妳正在接受荷爾蒙治療並打算懷孕，
請與妳的醫護團隊或生育專家傾談，
以了解停止荷爾蒙治療的好處和壞處。



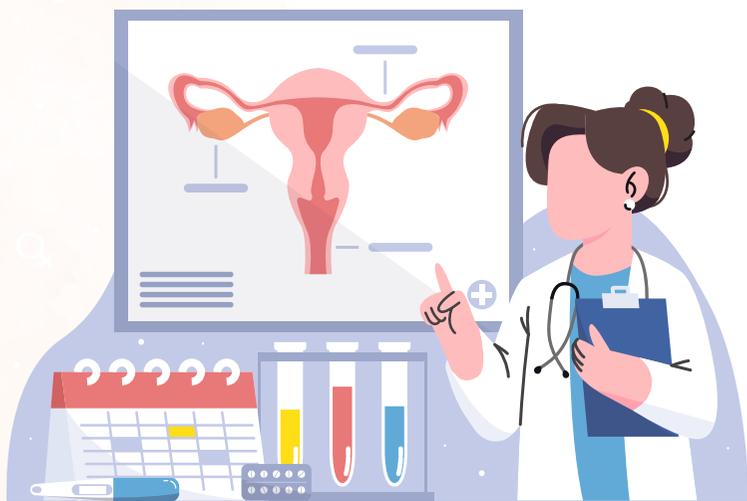
其他治療

幹細胞移植、免疫治療和標靶治療，都是治療癌症的其他方法。

幹細胞移植通常需要高劑量的化療，有時還需配合放射治療一併使用，目的是破壞體內的癌細胞，並削弱自身免疫系統，以便幹細胞移植過程中，不會出現免疫系統排斥。然而，高劑量的化療或放射治療，會增加不育的風險。

免疫治療和標靶治療對生育和懷孕的影響，至今仍尚未完全了解。有早期研究顯示，某些標靶治療藥會導致提早更年期。

與你的癌症治療團隊（腫瘤科醫生）或輔助生育專家，討論你的生育抉擇是很重要的。



治療期間避免懷孕

某些癌症治療如化療，可能對胎兒造成傷害或先天缺陷。

由於癌症治療期間妳仍有生育能力，故此需要使用某些避孕方法避免懷孕。

妳的醫護團隊和輔助生育專家，可能建議妳在完成治療後，等待6個月至2年後才接受生育治療或自然受孕。有關抉擇視乎妳的癌症治療方式，因為某些化療藥物可能會對發育中的卵子造成損害。

治療後的生育能力

有些婦女在沒有醫療輔助的情況下能夠懷孕，但有大約三分之一的婦女會遇到以下問題：

急性卵巢衰竭

由於癌症治療有機會對身體造成損害，在治療過程中、及完成治療後的一段時間內，卵巢很多時會停止分泌荷爾蒙，令妳的經期紊亂或沒有月經，並出現類似更年期的症狀。如卵巢衰竭持續數年，那麼妳的卵巢可能不能恢復正常功能。

提早更年期

40歲之前出現的更年期，稱為提早更年期或卵巢早衰，這是由於卵巢排出的卵子數量非常少，身體便開始進入停經階段。

癌症治療中，會損毀或破壞許多卵子，甚至令卵巢永久停止排出卵子導致更年期；有些人可能會立即出現更年期，但也有可能在完成治療後很多年才出現更年期。這一切須視乎妳的年齡、治療類型和實際情況而定。

更年期意味卵巢不會排卵。然而，如果妳子宮正常並有冷凍卵子，那麼妳仍有生育能力。少數（5-10%）患有卵巢早衰的女性，仍有機會自然懷孕，因為有少數的例子，她們剩餘的卵子有機會發育成熟，並與精子受精。

抉擇

談論生育問題

在開始癌症治療前，最好先與家人和配偶討論保持或保護生育能力的意願及方法。

妳的醫護治療團隊，應與妳討論癌症治療對生育能力的影響。然而，妳也可以主動討論這個話題。

有些人在確診後，因收到大量癌症資訊而感到徬徨和不知所措，故無法考慮生育問題。或者，妳可能需要先決定自己會否生育，然後才考慮未來的生育計劃。

即使妳認為「無論如何我都不想要孩子」、或「我的家庭很完美」，但輔助生育專家（婦產科醫生）或顧問可能會鼓勵妳盡量考慮保存生育能力，讓未來可以有更多的選擇。生育與否，全屬個人決定，無分對錯。

如果妳在治療前，沒有機會與生育專家（婦產科醫生）見面，請向妳的普通科醫生或腫瘤科醫生要求轉介。

「當我第一次見到外科醫生時，她說：
『妳應該尋求輔助生育專家(婦產科醫生)
意見。』對於我來說事情發生得太快，但
這一切是事不宜遲，而描述這個過程的唯
一用詞是『無法抗拒』。」

小玲

進行抉擇需要考慮的事項

確診後，妳可能要對生育作出多項決定。這個過程難免令人感到複雜和困擾，尤其是面對多種選擇時，需要考慮的問題就更多。此時，妳會覺得一切來得太突然和太快。

分析可行的方法

一般情況下，我們在收集資訊後，會考慮各種可能後果，並按自己的意向作出最合適的抉擇，讓自己不會後悔。過程中，確保有足夠資訊去考慮各項選擇的利弊，從而幫助自己作出明智的決定。

面臨困惑的心理準備

當我們面對艱難的抉擇時，常常會感到前路晦暗不明。請保留記下妳心路歷程的日記或網誌，它可以幫助妳作出抉擇和疏理情感。

尋求建議

妳可向專業的醫護人員查詢，了解自己的治療選擇，以及療程的好處和副作用。



加強溝通

多與妳身邊的人交流意見，商討抉擇，例如妳的伴侶、密友。妳大部分的決定，都會影響生命中重要的人，因此他們的意見宜多加考慮。

以下是一些有機會與妳談論生育問題的人士：

- * **生殖醫學專科醫生** - 已完成生殖醫學培訓資格的專科醫生。
- * **胚胎學家** - 範疇從專門的受精技術，以至胚胎活檢與冷凍胚胎及精子等。
- * **兒科及婦產科醫生、內分泌科醫生、外科醫生** - 研究荷爾蒙和兒童癌症護理的專家。
- * **生殖諮詢師** - 為遇到生育問題人士提供建議。
- * **遺傳諮詢師** - 為擁有癌症家族史，以及遺傳與癌症相關病症的人士提供建議。

預約時，可告知診所或專科醫生，妳正接受癌症治療，以便儘快安排會面。會面時，醫生會為妳講解可行的治療方案，而癌症專家亦會為妳提供建議。妳可整合意見，選擇適合自己的癌症治療計劃。

如果妳有伴侶，可嘗試邀請對方一起出席會面，並在抉擇過程中考慮他提出的意見；甚或帶同家人或好友，因為癌症路上，妳可能仍希望得到家人或朋友的支持。

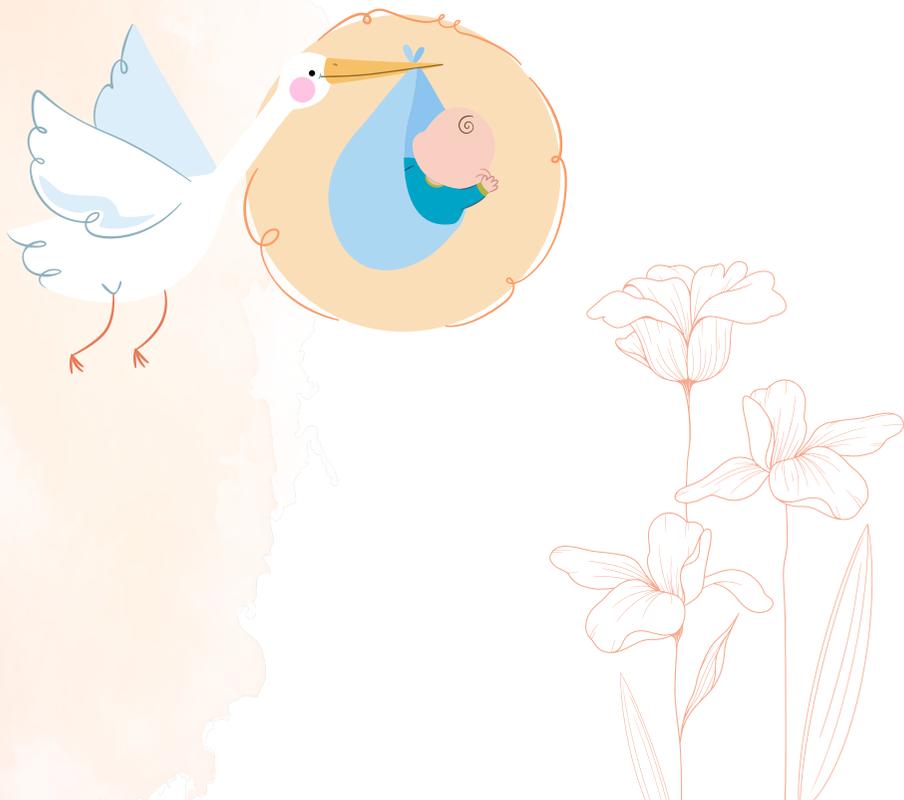
部分人與輔助生育專家交談時會感到壓力。妳可以預先準備一些問題，並於面談時記錄重點，這些資料有助紓緩妳的不安情緒。



接受癌症治療前的選擇

作出治療決定前，一般會有一至兩個星期的時間給患者作考慮，妳可向相關醫護人員查詢妳實際有多少天的考慮時間。然而，妳必須了解每種保持生育能力的方法所存在的風險，並謹記沒有任何一種方法是一定會成功的。

即使妳在接受治療前，沒有機會與醫護人員或輔助生育專家作出討論，但妳過後仍可考慮生育，只是可供的選擇會變得有限。



女性保持生育能力的選擇

(癌症治療前)

	這是什麼	適用於
觀望態度	不使用任何方法來維持生育	當婦女決定放棄未來生育的機會
卵子冷凍	用促性腺激素刺激卵巢，取出成熟卵子作冷凍並儲存在液氮中。	適用於還沒結婚的女性，宗教或道德上反對胚胎冷凍人士。
胚胎冷凍	在實驗室中，將取出的卵子與丈夫的精子混合在一起(體外受精IVF)，以產生胚胎作冷凍。	必須為合法結婚夫婦。
卵巢組織冷凍和移植	在全身麻醉下通過腹腔鏡或小剖腹手術切除整個卵巢或卵巢組織，切成小塊並凍存。	適合年輕女孩(可能是他們的唯一選擇)或必須盡快開始癌症治療的女士。
卵巢移位	以手術程序移動一個或兩個卵巢出骨盆，從而保持其功能。	適用於接受骨盆放射治療的女士。
促性腺素釋放治療 (卵巢抑制)	促性腺素釋放素(GnRH)是一種長效荷爾蒙，會導致月經暫停，有助阻截卵巢產生女性荷爾蒙，對卵巢起保護作用。	正接受化療或骨盆放療治療的女士。

如何運作	其他考慮	懷孕機會率
沒有任何要求	不詳	視乎年齡及癌症治療情況
步驟包括治療前評估，卵巢刺激，取卵和凍存卵子或胚胎。過程大約2週。多數診所確保盡快看你，卵巢刺激可以在月經週期的任何時間開始。	<ul style="list-style-type: none"> · 將來使用卵子時必須合法結婚。 · 病人去世後，丈夫不可使用凍存的卵子。 · 你的卵子可以凍存10年，或者當你達到55歲時，以較遲者為準。 	取決於你的年齡和卵巢儲備。你能夠產生和凍存的卵子越多，將來成功生孩子的機會就越大。
	<ul style="list-style-type: none"> · 未經丈夫同意或雙方婚姻關係終止，你將無法使用胚胎。 · 任何一方去世後，仍然在生的配偶不可使用所凍存的胚胎製造遺腹子。 · 凍存的胚胎可以保存10年。 	透過體外受孕，妊娠率約有25-40%。
將來凍存的組織在癌症治癒後會重新植入體內。	不適合卵巢組織中可能存在癌細胞的癌症，例如白血病或卵巢癌。故此，妳有必要向醫生了解，冷凍卵巢組織的風險。	至今世界各地約有100個胎兒，是透過發育成熟的女性抽取卵巢組織孕育而來。
將一個或兩個卵巢，往上移高至腹部，有時甚至移向肋骨底部位置，以降低卵巢暴露的輻射量。	可能會阻礙血液流向卵巢，導致其功能喪失。	這視乎妳的年齡、卵巢接受的輻射劑量，以及再出現月經的時間而定。
在首次化療之前1-2週開始注射，一直持續到治療完成為止。大概每1-3個月注射一次（取決於製劑）。	<ul style="list-style-type: none"> · 副作用與更年期相似，例如潮熱，情緒變化，睡眠困難和陰道乾燥。 · 相比其他保持生育能力的方法而言，例如：卵子或胚胎冷凍，可視作後備方案，為保護生育能力的一種方式。 	有研究顯示，這種治療對35歲以下的女性或許有幫助。大多數證據來自乳癌和淋巴瘤的。我們沒有足夠的證據證實這種方法一定會保護你的卵巢。所以儘管使用這些藥物，仍可能發展為不孕症或進入更年期。

體外受精（IVF，試管嬰兒）的步驟

1. 治療前進行陰道超聲波檢查和血液測試以測量雌激素和孕激素的水平和檢查傳染性疾病。這也可以評估你的卵泡數量，幫助確定所需的促性腺激素藥物劑量。
2. 注射荷爾蒙針，有助刺激身體產生卵子。
3. 使用長針經陰道直達卵巢抽取卵子。
4. 卵巢刺激期間將進行2-3次超聲波檢查，以監察卵巢反應。
5. 利用超聲波引導的長針，從卵泡中收集成熟卵子。
6. 在實驗室中，將卵子與丈夫的精子混合在一起，以產生胚胎。
7. 而胚胎也可低溫保存，以備日後使用。
8. 使用注射器將胚胎移植到妳體內。然而，有關手術通常在患者完成癌症治療之後才會進行。

比較不同的保存生育力方法

	凍存卵子	凍存胚胎	性腺激素釋放素 促進劑	凍存卵巢組織
所需時間	10-14天	10-14天	首次化療之前 1-2週開始， 直至完成化療	如果有設施， 幾天之內可進行
醫學證據	有足夠證據 技術成熟	有足夠證據 技術最成熟	沒有足夠的證據	有證據 技術不成熟
靈活性	在計劃生育 時具靈活性	合法結婚	具靈活性	具靈活性

並非所有開始癌症治療的女性都需要考慮這些選擇。是否選擇保存生育力是個人的決定。

本手冊說明了可用的選項，以便你可以自己做出最佳決定，並且以後不會後悔。下一章包含可能有助於你做出決定的更多資料。

癌症治療後的 生育選擇



完成癌症治療後，妳的生育能力選擇可能會受到限制。這一切除視乎所接受的癌症治療，年齡、卵巢早衰、或更年期也會影響妳的生育能力。在嘗試懷孕前，妳可能需要檢查一下自己的生育能力。

如妳已冷凍卵子或胚胎，可選擇在完成癌症治療後，才將它們植入身體。如妳的卵巢在治療結束後仍能正常運作，則可選擇冷凍卵子或胚胎。

然而除了外妊娠滋養細胞疾病(葡萄胎)之外，懷孕與生育不會增加癌症復發的機會，包括乳癌。

由於癌症復發的可能性以及化學療法對精子和卵子的影響，建議不要在完成癌症治療後過早懷孕。你應該和你的腫瘤科醫生談談。



我應該考慮在懷孕前做什麼？

女性生育前評估：

- * 月經規律
- * 卵巢功能評估：盆腔超聲波檢查卵巢中的小卵泡、血清抗穆勒激素水平(AMH)
- * 癌症狀況

心臟超聲波：

如果在癌症治療期間接受了蒾環類，赫賽汀或，左胸放射治療

癌症治療後的生育選擇

- * 自然受孕
- * 自然受孕失敗時，可以接受人工受精或IVF *
- * 在癌症治療後卵巢早衰，但沒有凍存卵子，在IVF中使用捐贈的卵 *
- * 領養 *
- * 無子女

* 必須已婚



除了懷孕， 還有哪些其他顧慮？

如果你的經期不規律或處於癌症治療後的絕經期，即使你不打算在癌症治療後懷孕，也將需要激素替代以維持骨骼和心臟的健康。激素替代的最常見形式是口服片劑。激素替代通常會持續直到你達到51歲左右（這是更年期的平均年齡）。每年都會對你進行跟進，以確認繼續服用激素替代品是否安全。如果在服用激素替代品時出現任何問題，應儘早尋求就醫。



自然受孕

一些婦女在完成癌症治療後仍能自然受孕，這取決於妳的身體狀況。完成癌症治療後，如果妳的身體仍能正常生產卵子，且子宮健康正常，醫護團隊便會為妳進行測試，評估妳的生育能力，並鼓勵妳在可行的情況下嘗試自然懷孕。

曾接受化療或骨盆放射治療的女性，即使身體已康復，也會突然出現短暫停經。如停經屬長遠性，則意味著妳將不能自然懷孕。

如果妳嘗試自然懷孕，請先向妳的醫護人員諮詢意見。他們可能建議妳在癌症治療後等待6個月至2年，待藥物代謝完畢才嘗試懷孕。至於時間的長短，需視乎妳的癌症類型和接受的治療方法。

配子捐贈療程

接受癌症治療後，如果妳出現卵巢早衰，透過「配子捐贈療程」（卵子/精子捐贈），可能是幫助妳嘗試懷孕的唯一方法。捐贈的卵子將與丈夫的精子一起受精，然後將產生的胚胎轉移到妳的子宮中。

根據香港法例規定，配子捐贈不能涉及任何金錢交易，而捐贈者不得就提供配子而獲得付款。有關詳情請參閱「生殖科技及胚胎研究實務守則」，或致電2961 8955 向人類生殖科技 管理局查詢，網址為www.chrt.org.hk。

領養

- * 社會福利署 領養課
- * 香港國際社會服務社
- * 母親的抉擇
- * 保良局



有關婦女生育的重點撮要

生育能力和 癌症治療方法

- 癌症治療可能會導致長遠性/短暫性的卵巢衰竭、或出現長遠性的卵巢早衰（提早停經）。
- 化療是一種藥物治療，它可能會破壞卵巢中的卵子。
- 體外或體內的放射治療，均可能損害生殖器官，導致不孕、或未來增加流產風險。
- 手術可能會切除生殖器官或造成疤痕，影響生育能力。
- 建議避免在癌症治療期間，及完成治療後的若干時間內懷孕。

癌症治療前的 生育選擇

- 體外受精是使用荷爾蒙刺激卵子或胚胎發育，然後抽出作體外受精（如合適）並進行低溫冷凍。
- 抽出卵巢組織並低溫儲存，直至需要懷孕時，將組織植入身體。直至目前為止，已有100多個嬰兒以此方法誕生。
- 某些手術可減低妳的生殖器官所受影響。
- 荷爾蒙治療（卵巢抑制）可能有助保護妳的生育能力。

癌症治療後的 生育選擇

- 如果妳仍擁有子宮和卵子，便有機會可以自然受孕。
- 如果妳不能使用自己的卵子，則可透過「配子捐贈療程」的卵子或胚胎進行輔助生育。



支援 / 輔助生育服務

在這段時間裡，壓力可能非常大且令人難以承受。一些婦女發現與丈夫，家人或朋友交談很有幫助。其他人則發現與經歷過類似經歷的女性分享很有幫助。

如果妳有任何疑問，可以與醫生和護士或訓練有素的輔導員交談；或與香港癌症基金會聯絡。



政府及非政府機構

香港大學瑪麗醫院輔助生育中心

☎ 2255 4182

📍 香港薄扶林道瑪麗醫院K座5樓528室

🌐 <https://web.obsgyn.hku.hk/ivf/tc/index.html/>

廣華醫院輔助生育及內分泌科

☎ 2332 2311

📍 九龍油麻地窩打老道25號廣華醫院

🌐 <https://www3.ha.org.hk/kwh/main/tc/service-introduction.asp?service=og/>

IVFHK - 輔助生育技術中心

☎ 3505 1456

📍 香港中文大學婦產科學系沙田威爾斯親王醫院特別大樓EF座9F

🌐 <http://www.ivfhk.com/about-us-3/art-unit/?lang=zh-hant/>

仁安醫院生殖醫學中心

☎ 2608 3363

📍 九龍區地址：九龍尖沙咀彌敦道132號
美麗華廣場A座17樓1706-07室

📍 新界區地址：沙田大圍富健街18號
醫院大樓一樓

🌐 http://www.ivfhongkong.com/ivf_tc_chi/



私營機構

養和醫院

☎ 2835 7878

📍 跑馬地山村道二號養和醫院
李樹芬院五樓

🌐 <https://www.hksh-hospital.com/zh-hk/clinical-services/clinical-centres-specialties-and-services/reproductive-health-service/>

香港輔助生育中心

☎ 2117 3855

📍 香港中環皇后大道中5號衡怡大廈
15樓1502室

🌐 <http://www.hkarc.com.hk/>

偉澤輔助生育中心

☎ 2868 3139

📍 皇后大道中16-18號新世界大廈
二期16樓

🌐 <https://pivf.com.hk/>

香港生殖醫學中心

☎ 8200 8168

📍 九龍尖沙咀廣東道海洋中心12樓
1228-1230室

🌐 <http://www.fertility.com.hk/>

香港中西醫婦科醫務中心

☎ 2376 7228

📍 香港九龍尖沙咀堪富利士道8號
格蘭中心7樓701-2室

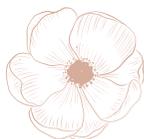
🌐 <http://www.combinedwomen.hk/web/>

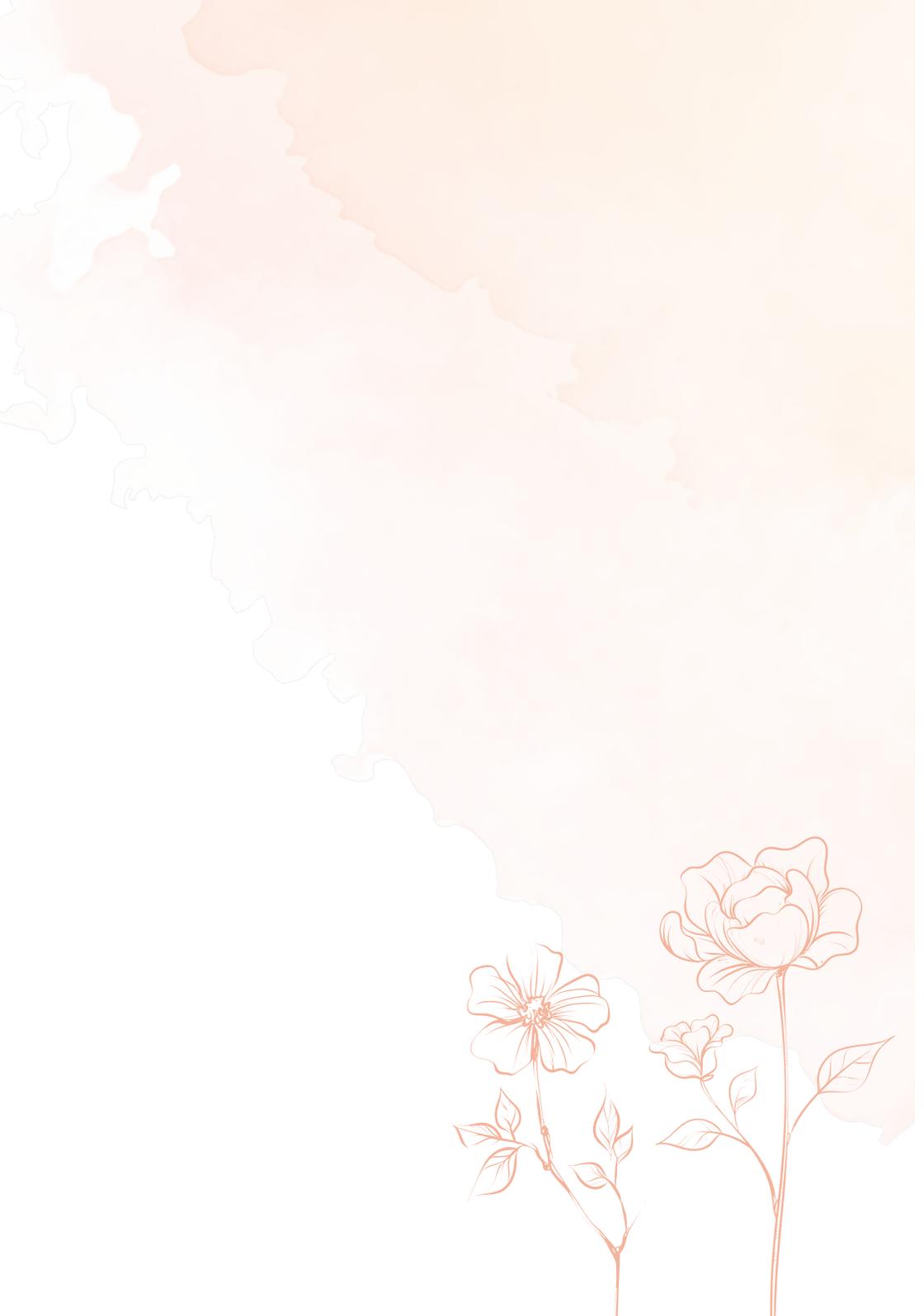
勝利輔助生育所

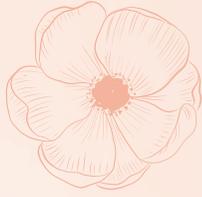
☎ 3791 2323

📍 中環遮打道10號太子大廈1509室

🌐 https://rhc.com.hk/history_ch.html/







So no one faces alone, we are always here for you!

抗癌路上不孤單，我們永遠在您身邊！



癌症基金會
CANCERFUND
抗癌路上不孤單





癌症小冊子



中文



English



(852)3656 0800



(852)3667 6333



www.cancer-fund.org



C-13-01-2021