

認識婦科癌



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



根據2018年公佈的香港癌症統計數字，婦女癌症成為需要高度關注的疾病，除了乳癌是眾人皆知的女性頭號癌症殺手之外，子宮體癌、卵巢癌和子宮頸癌在本港常見癌症中，分別排列第四，第六和第九位，也在女性癌症的十大殺手之列。

為此，香港癌症基金會亦立即回應，於2018年開始拓展婦女癌症支援服務！為了幫助大家加深了解各種婦科癌症的診治方案，以便增進知識和減少疑慮，我們特別製作了這本小冊子，介紹和解說它們的成因、診斷、治療及護理方法。然而，由於每個患者的情況不同，我們不會在此建議妳採用哪種治療方案，只有熟識妳病況的主診醫生，才能為妳提供適當的治療建議。

本小冊子由香港癌症基金會之專業護理團隊編輯。特別鳴謝婦產科專家謝嘉瑜醫生提供專業顧問和審核，令內容更見精確。

如果妳認為此本小冊子的資料值得參考，請轉交親友參閱。如欲了解更多癌症資訊，妳也可以親臨癌症基金會服務中心，免費閱讀其他癌症小冊子或登入本會網站 www.cancer-fund.org/booklet/tc 免費下載。

抗癌路上不孤單

免費癌症支援服務

 3656 0800

 www.cancer-fund.org

編輯團隊

顧問：謝嘉瑜 香港大學婦產科臨床副教授
瑪麗醫院婦產科名譽顧問醫生

主編：陳燕萍 註冊護士及助產士

成員：胡凱姚 註冊護士 謝明慧 註冊護士

李穎顏 註冊護士 李翠儀 註冊護士 湯淑嫻 註冊護士

目錄

1. 前言	1
2. 婦科癌是什麼？	3
3. 婦科癌的成因和風險	5
4. 婦科癌的預防方法	9
5. 婦科癌的症狀和診斷	11
6. 婦科癌的階段	14
7. 婦科癌的治療	17
7.1. 婦科癌的類別和可以考慮的治療方法	18
7.2. 常見副作用和併發症	23
7.3. 常見副作用的護理方法	24
8. 復康和療後的關注	32
8.1 復康的道路上需要關注的事項	33
8.2 由癌症治療所引起的性問題	34
9. 晚期婦科癌症及復發	37
9.1 如何知道自己復發了	37
9.2 癌症復發的情緒問題	38
9.3 預防復發 – 生活和飲食習慣	39
10. 晚期症狀護理與照顧（照顧者篇）	41
10.1 痛症的處理	42
10.2 氣促和呼吸問題	45
10.3 排洩問題	46
10.4 盥洗與沐浴	47
10.5 預防壓瘡	47
10.6 嘔吐	47
10.7 食慾下降	48
10.8 口腔護理	48
10.9 疲勞與睡眠	49
10.10 下肢水腫和腹水	50
10.11 陰道分泌物和出血	50
10.12 晚期患者的情緒	51

婦科癌是什麼？

我們的身體由數以億計的細胞組成，不同部位的細胞形狀和功能不一。正常的細胞有秩序地成長、分裂（繁殖）直至死亡。當分裂過程失控細胞便會不停增生，在體內積聚成塊狀的腫瘤（tumour）。

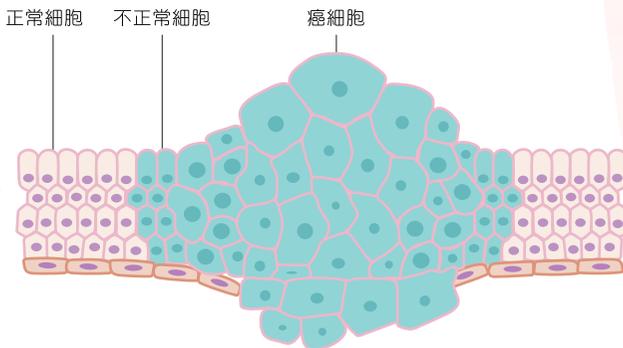
良性vs惡性

腫瘤分良性（benign）和惡性（malignant）。良性腫瘤一般無症狀，也不會擴散到身體其他部分，通常不危及生命，只須定期觀察，除非增大壓迫到鄰近組織或出現其他症狀才需要治療。

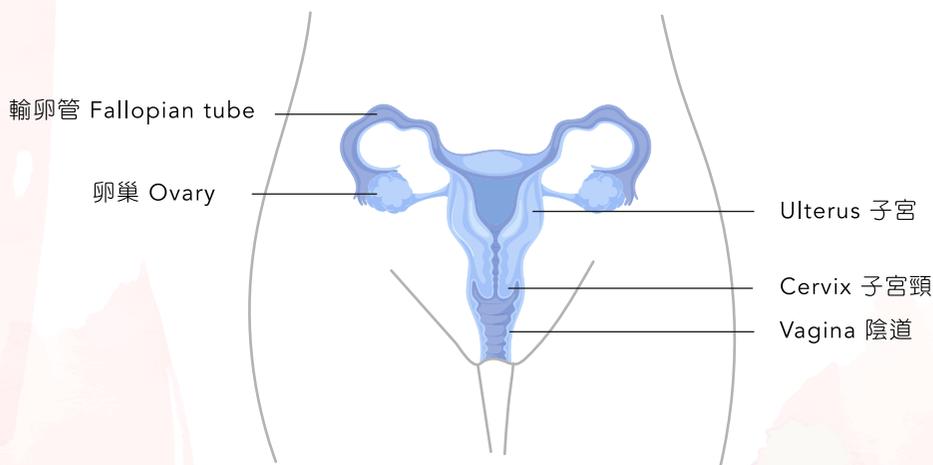
惡性腫瘤即我們所說的癌（cancer），不但會在原處增大，更具擴散能力，如不及時治理，會破壞四周組織，經血液或淋巴系統入侵其他器官，形成轉移性（metastasis）／繼發性（secondary）癌腫。

原發vs轉移

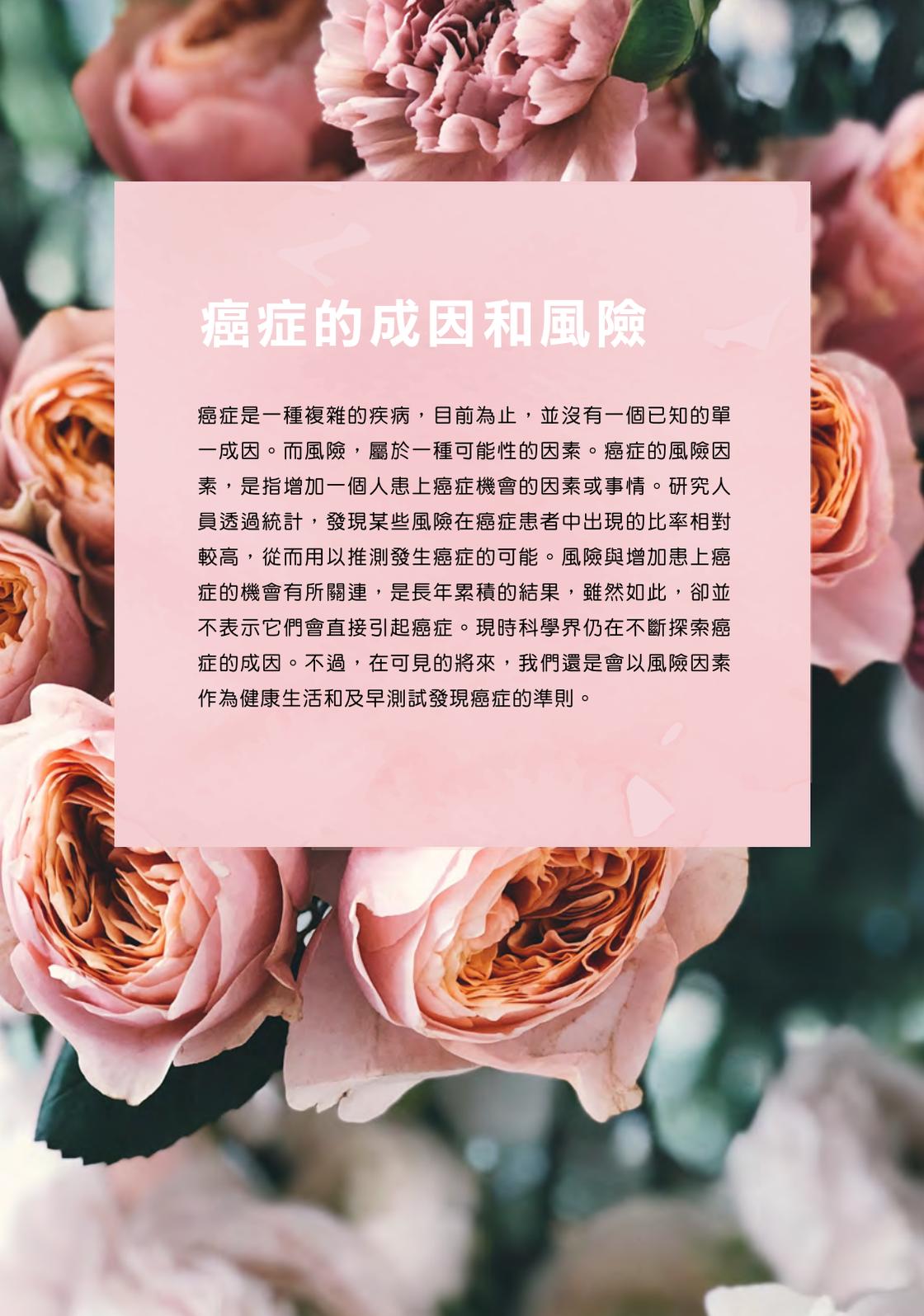
癌症分為原發和轉移兩大類。原發性癌症是指於原部位發現的癌症，如子宮體發生癌變，於子宮體內形成腫瘤，便屬原發子宮體癌；轉移性癌症是指癌細胞向其他部位擴散，如子宮體細胞發生癌變，擴散到腹腔，於該處形成子宮體癌細胞的寄生性腫瘤，就是子宮體癌的轉移癌，嚴格上稱為「擴散至腹腔的子宮體癌」。



婦女生殖器官的結構



子宮 (uterus) 是女性的生殖器官，大如雞蛋，呈倒置的梨形，位於下腹骨盤 (pelvic bone) 腔內、髖骨之間的肉質空腔，其前方為膀胱後方為直腸，是孕育胎兒的地方。子宮上方的左右兩邊各有一條細長而彎曲的輸卵管 (fallopian tube) 連接卵巢 (ovaries)，下接子宮頸 (cervix)，子宮頸以下則是陰道 (vagina)。



癌症的成因和風險

癌症是一種複雜的疾病，目前為止，並沒有一個已知的單一成因。而風險，屬於一種可能性的因素。癌症的風險因素，是指增加一個人患上癌症機會的因素或事情。研究人員透過統計，發現某些風險在癌症患者中出現的比率相對較高，從而用以推測發生癌症的可能。風險與增加患上癌症的機會有所關連，是長年累積的結果，雖然如此，卻並不表示它們會直接引起癌症。現時科學界仍在不斷探索癌症的成因。不過，在可見的將來，我們還是會以風險因素作為健康生活及及早測試發現癌症的準則。

癌症的四大風險因素

年齡

癌症多見於中老年人，高齡是患癌最常見的一個因素。

生活習慣

煙酒、暴飲暴食、精神壓力、缺乏運動等生活方式不一定會直接致癌，但會降低身體免疫力，長遠而言會增加患癌風險。

生活環境

空氣或水源污染；居住的地方終年陽光猛烈，輻射超標等，均是致癌誘因。

家族遺傳

當基因有異常狀況，便有可能提高患上癌症的風險，而某些癌症基因更會透過直系親屬而遺傳下去。有家族遺傳性癌症病史的人士，宜定期接受篩查。

婦科癌之成因和風險因素

病症	成因和風險因素
子宮頸癌	<p>子宮頸癌由特定類型的人類乳突狀瘤病毒 (HPV) 所引起。HPV經常會透過性交人傳人。在少數情況下，這種病毒會引發子宮頸癌。</p> <p>以下情形是感染HPV高風險人士：</p> <ul style="list-style-type: none">• 太年輕開始性生活• 太年輕懷孕及生育達三次或以上者• 性伴侶的數量越多，感染機會會越大• 免疫能力低人士，患有慢性腎病、愛滋病或其他免疫系統疾病，感染HPV後會增加患上子宮頸癌的風險。 <p>如果你有以下情形，罹患子宮頸癌的風險或會較高：</p> <ul style="list-style-type: none">• 有吸煙習慣，由於吸煙與鱗狀細胞子宮頸癌有關• 曾在抹片檢查的高危HPV篩檢中呈現陽性結果• 曾在子宮頸切片化驗中確診有高度癌前病變• 服用避孕藥超過五年，風險會增加
子宮體癌	<p>如果你有以下情形，罹患子宮癌的風險或會較高：</p> <ul style="list-style-type: none">• 50歲或以上• 從未生育• 體重過重，患有糖尿病、高血壓• 有長期月經不規則的歷史，特別是無排卵或長期閉經• 卵巢多囊症• 服用泰莫西芬Tamoxifen（一種治療乳癌的藥物）• 長期接受單一雌激素賀爾蒙補充療法而不加黃體素一起使用，會增加風險。• 患有遺傳性非癌肉結直腸癌綜合症(hereditary non-polyposis colorectal cancer (HNPCC) 或稱Lynch syndrome)

病症	成因和風險因素
<p>輸卵管 卵巢癌 腹膜癌</p>	<p>如果你有以下情形，罹患卵巢癌的風險或會較高：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 50歲或以上 • 從未生育或從未餵哺母乳 • 卵巢曾被過度刺激排卵 • 有卵巢癌、乳腺癌或子宮癌的家族家庭遺傳史 • 帶有腫瘤抑制基因突變，或有遺傳性非癌肉結直腸癌綜合症
<p>外陰和陰道 的癌症</p>	<p>發生於外陰和陰道的癌症較為罕見。然而，這些癌症與其他婦科癌有著相近的風險因素。</p> <p>如果你有以下情形，罹患這些癌症的風險較高：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 50歲或以上 • 有婦科癌症病史，尤其是子宮頸癌 • 外陰和患有硬化性及萎縮性苔蘚 • 有感染高危人類乳頭瘤病毒(HPV)的病史 • 愛滋病患者



婦科癌的預防方法

預防勝於治療，個人的健康生活模式尤為重要！保持健康飲食及健康體重，對所有的婦女都很重要。肥胖會導致雌激素荷爾蒙的分泌增加，從而刺激子宮內膜增生。多吃高纖食物，少吃紅肉、加工、醃製或煙燻食品、高脂肪食物、高鈉食物、糖份或酒精，對健康有益，降低患上子宮體癌的風險。另外，建議每日進行30分鐘帶氧運動，例如快步行、游泳、跑步等。

家庭遺傳和基因，包括是否帶有BRCA1或BRCA2基因突變，已證實與卵巢癌有關。可降低風險因子的做法包括懷孕、哺乳；因為在此期間，體內的雌性荷爾蒙減少，這代表子宮體細胞受雌性荷爾蒙影響的時間，較從未餵哺母乳的女性為短，因而患上子宮體癌的機會比較低。餵哺母乳的時間愈長，患上子宮體癌的機會也相對較低。

在婦科癌中，子宮頸癌有一個有效的篩檢工具。每年做一次骨盆檢查和抹片檢查，可以有效偵測出子宮頸的癌前細胞，並在這些細胞發展成癌細胞之前予以切除。另外，也有疫苗可以預防最危險的幾種HPV病毒和生殖器疣。



子宮頸抹片檢查 (帕氏抹片，Pap Smear)

女性開始性生活後，應定期進行子宮頸癌檢查。子宮頸抹片檢查能篩查到子宮頸細胞的不正常病變，一旦發現異常組織，應立即就醫。

香港政府建議25歲至64歲並曾有性行為的婦女應接受定期的子宮頸檢查。如檢查結果連續兩年正常，往後可每三年做一次。而年齡65歲或以上的婦女，如在過去10年內連續三次子宮頸細胞檢驗結果正常，可停止接受子宮頸癌檢查。

注射人類乳頭瘤病毒疫苗

簡稱HPV疫苗(又稱子宮頸癌疫苗)是一種預防性疫苗，能預防因感染HPV而引致的癌症和疾病。現時在香港註冊HPV疫苗共有三款，包括二價疫苗、四價疫苗及九價疫苗，均屬處方藥物，必須經註冊醫生的臨床評估後才可使用。HPV疫苗共需注射兩至三劑，但不建議懷孕婦女接種，詳情請向妳的醫生查詢。

接種HPV疫苗後，建議婦女仍需接受定期的子宮頸癌篩查，因為HPV疫苗不能清除已有的HPV感染，也不能預防疫苗中沒有包含的其他類型HPV病毒。



婦科癌的症狀和診斷

婦科癌症中只有子宮頸癌可以用有效的篩查方法來預防。建議在日常生活中觀察是否有和卵巢癌、子宮體癌(子宮內膜癌)、子宮頸癌、外陰癌和陰道癌相關的症狀，及早就診。請注意即使出現以下任何症狀，也不一定代表你已患上婦科癌。因為其他疾病亦有可能引起這些症狀，未必與婦科癌有關。然而，被視為「沈默的癌症」的卵巢癌，症狀通常不明顯，身體檢查可以幫助醫生做評估及決定下一部的檢查和治療。如果罹患子宮體癌，必須靠子宮內膜組織來診斷。

婦科癌症的症狀和診斷檢查一覽表

病症	主要症狀 (其他症狀不能盡錄)	診斷檢查
子宮頸癌	<p>不正常的陰道出血，包括陰道在以下情況出血：</p> <ul style="list-style-type: none">• 在兩次經期之間• 在性交時或之後• 在更年期後 <p>其他症狀包括：</p> <ul style="list-style-type: none">• 陰道排出難聞的分泌• 盆骨痛楚、背痛 (如影響神經或骨骼)• 小便出血或痛楚(如影響泌尿系統)• 腳腫(如影響淋巴系統)• 全身疲倦和體重下降	子宮頸活組織檢驗 骨盆檢查 +/- 陰道鏡 +/- 電腦掃描或磁力共振掃描
子宮體癌 (或稱 子宮內膜癌)	<p>不正常的陰道出血，包括陰道在以下情況出血：</p> <ul style="list-style-type: none">• 經血變多• 停經後出血• 月經周期不規則等 <p>將近收經的婦女也要注意是否有不規則的出血，不要以為是停經前的經期而置之不理，錯過及早檢查治療。</p> <p>其他症狀包括：</p> <ul style="list-style-type: none">• 下腹痛• 小便疼痛• 性交疼痛等	骨盆檢查 子宮內膜活組織檢驗 +/- 擴張刮宮手術 +/- 電腦掃描或磁力共振掃描

病症	主要症狀 (其他症狀不能盡錄)	診斷檢查
卵巢癌	<p>卵巢癌有可能會出現以下症狀：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 腹部腫脹 • 腹部有硬塊 • 腹部不適甚至疼痛 • 大便的習慣改變，如便秘或腹瀉 • 小便頻繁 • 月經周期不規則 • 更年期後,陰道出血 • 腰背痛 • 雙腳腹脹 • 胃口減少 • 體重驟降 • 容易疲勞 	<p>骨盆檢查 血液檢查(CA125) +/- 盆腔超聲波掃描 +/- 電腦掃描 +/- 磁力共振掃描 +/- 腹腔鏡檢查及活組織檢驗</p>
外陰癌	<p>外陰癌有可能會出現以下症狀：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 外陰部有皮膚顏色轉變 • 外陰部有結節或腫物 • 出現久治不癒的潰瘍 • 疼痛 • 外陰部出血 • 外陰瘙癢 	<p>骨盆檢查 活組織檢驗</p>
陰道癌	<p>陰道癌有可能會出現以下症狀：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 陰道不正常出血 • 性交後出血 • 更年期後，陰道出血 • 白帶增多，甚至陰道有水樣、血性分泌物伴有惡臭 • 腰、腹痛 • 大小便障礙（包括尿頻、尿血、尿痛及便血、便秘等） • 嚴重者可形成膀胱陰道瘻或直腸陰道瘻。 	<p>骨盆檢查 活組織檢驗 +/- 陰道鏡</p>

● 除子宮頸癌可以以帕氏抹片檢查作篩查外，其它婦科癌並沒有證據顯示篩查有效，所以不建議在沒有症狀情況下進行篩查

婦科癌的階段

即使身體無異狀，也應定期接受婦科檢查。癌症並不可怕，因現時醫治婦科癌症有多種方案，可怕的是到了晚期才被發現。女性如果有下腹不適，第一站應該先找婦科醫生檢查和診斷。

癌症的階段分為四期，由癌細胞在器官開始成長(第一期)開始，之後增生(第二期)、擴散(第三期)、最後轉移(第四期)。由於婦科癌涉及多個部位，呈現的情況亦有所不同。

子宮頸癌



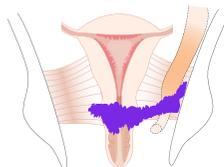
第一期

癌細胞在子宮頸增生



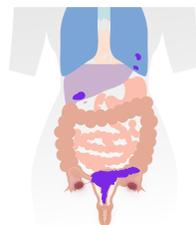
第二期

癌細胞開始在陰道的頂部擴散，並逐漸蔓延至子宮頸。



第三期

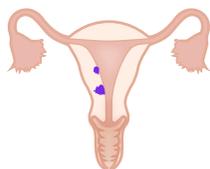
癌細胞進一步擴散向周圍的組織侵蝕，延伸至其他附近器官，經過陰道/宮頸擴散至輸尿管及腎臟，阻塞輸尿管。



第四期

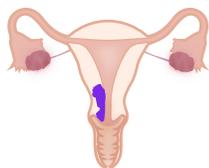
癌細胞向膀胱、直腸等內臟擴散，最後轉移至肝臟、肺部，形成繼發性癌症或轉移性癌症

子宮體及子宮內膜癌



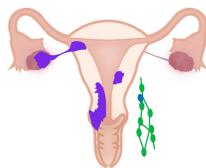
第一期

癌細胞僅在子宮內膜或子宮肌層生長。



第二期

腫瘤已從子宮擴散到子宮頸，但沒有擴散到身體的其他部位。



第三期

癌細胞擴散到子宮以外，包括：輸卵管、卵巢組織、陰道、子宮旁及骨盆區域淋巴結，但仍僅在骨盆區域。



第四期

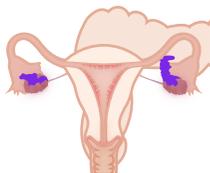
癌細胞已轉移至直腸、膀胱和/或遠處的器官、擴散到直腸或膀胱的粘膜、腹股溝區的淋巴結、甚至遠處的器官，例如骨骼或肺部。

卵巢癌



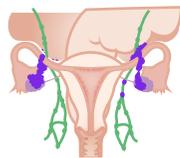
第一期

癌細胞初期出現在其中一粒卵巢，繼而入侵另一卵巢，令兩個卵巢都出現癌細胞。癌細胞甚至進一步蔓延到卵巢囊膜或生長在腹膜液水中。



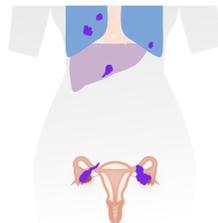
第二期

癌細胞在子宮，輸卵管或卵巢表面或骨盆腹膜。(如膀胱和腸的表面)



第三期

癌細胞擴散至淋巴核，或處於上腹部腹膜或大網膜。



第四期

癌細胞入侵至較深入的組織，最後更轉移至肝臟、肺部。

陰道癌



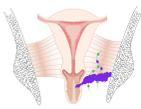
第一期

癌細胞僅限於陰道壁內生長。



第二期

癌細胞擴散到陰道外組織。



第三期

癌細胞入侵淋巴核或骨盆壁。



第四期

癌細胞進一步擴散，經過陰道，破壞附近組織，轉移至膀胱、直腸。

外陰癌



第一期

癌細胞在外陰道生長。



第二期

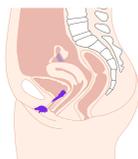
癌細胞蔓延至附近的組織。

- 如：
 - 下1/3陰道
 - 下1/3尿道
 - 肛門



第三期

癌細胞在外陰，並伸延至腹股溝淋巴核，或會擴散至附近的組織。



第四期

癌細胞已擴散到尿道上段、上陰道、膀胱粘膜、直腸粘膜、其他器官、固定/潰瘍性腹股溝淋巴結、或遠處的淋巴核包括盆腔淋巴結在內。

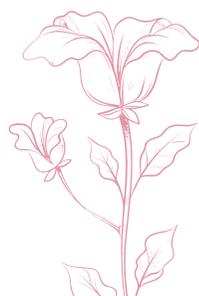
婦科癌的治療

治療計劃取決於不同的癌症狀況。治療的主要方法包括外科手術，切除受影響的器官，有些情況更需要把其他器官或組織切除。如有需要，會進行電療作根治或輔助治療以減低盆腔復發的風險。早期的婦科癌症，主要用手術方法切除，並按個別患者的需要輔以放射治療及/或化療。如病情手術無法切除的話，可考慮進行放射治療或化療改善患者的存活期。除了傳統的治療方法，個別的婦科癌症可以使用免疫療法、荷爾蒙治療及標靶治療控制病情。後期的癌症擴散較廣，癌細胞有可能波及膀胱、直腸，甚至肝、肺。醫生可以按個別情況考慮進行手術以緩解症狀。

婦科癌症的類別和可以考慮的治療方法

(需要根據患者的個人病情)

	手術	化療	電療	標靶治療	免疫療法	荷爾蒙治療
子宮頸癌	✓	✓	✓	✓	✓	
子宮體癌 (或稱子宮內膜癌)	✓	✓	✓		✓	✓
卵巢癌 / 輸卵管癌 / 腹膜癌	✓	✓	✓	✓	✓	✓
陰道癌	✓	✓	✓		✓	
外陰癌	✓	✓	✓		✓	





手術切除

外科手術為治療婦科癌的主要方法，其中的功用是診斷，第二是將病情準確地分期，而第三是盡可能將癌腫全部切除。婦科腫瘤醫生會參考實證研究，與妳共同擬訂治療計畫，包含使用腹腔鏡或機器人輔助手術來切除癌腫外，必要時附近的組織如大網膜與骨盆淋巴結等等也一併切除。由於這些手術涉及去除生殖器官，可能會影響生育能力。妳的醫生會在手術前與妳討論，並探討保留生育能力的可能方法。如果妳想了解更多關於保留生育的知識，歡迎參閱香港癌症基金會出版的《情性·育》。

婦科癌手術（除外陰及陰道癌）主要包括全子宮切除術、或加雙側輸卵管及卵巢切除術，婦科醫生會視乎病情及各種因素考慮手術方式：如經腹部、經陰道、腹腔鏡或微創等等。也有根據癌灶位置而施行的局部或根治手術，例如局部外陰根治切除手術。

全子宮切除術(Total Hysterectomy)適用於子宮體癌，是最常用的手術，切除範圍包括子宮、子宮頸，大部份情況會同時切除輸卵管及卵巢(Salpingo-Oophorectomy)、+/-附近的淋巴組織。切除的組織將進行化驗，以確定癌細胞的類別及擴散範圍。早期腫瘤只需作全子宮及雙側卵巢輸卵管切除術。如病理報告顯示癌細胞已入侵子宮肌肉層或子宮頸，雖然癌症仍是早期，但醫生會在手術後按個別情況考慮輔以放射治療甚至化療，減低復發的機會。

我可以保留卵巢嗎？

卵巢分泌的雌激素有機會助長癌細胞增生也是其中一個可能會帶有擴散的組織（尤其是子宮癌及卵巢癌），所以除了特殊情況，醫生一般會建議患者切除卵巢，以防後患。切除卵巢後，患者或會出現停經、心悸、潮熱等更年期症狀及不育的情況；如患者有生育計劃，請於治療前諮詢醫生意見。

微創手術和開腹手術的對比

微創手術（Minimally Invasive Surgery）的應用日漸增多。在複雜手術中，機械人手術（Robotic Surgery）為外科專家提供了得以改良的管控和精準度，無論有否機械人手術的協助，微創手術與大型的開腹手術相比，所需的切口既小又少，都能減少住院和康復的時間，且在患者術後引起的疼痛程度也較輕。微創手術的缺點是不能用於腫瘤較大或腹部有軟組織黏連的情況等。甚至有些病人原擬以微創手術進行，但手術中發現黏連情況厲害，而臨時改為傳統開腹式手術。

放射治療

Radiotherapy，香港常稱為「電療」，內地簡稱「放療」

放射治療的原理是儘量對正常細胞最少的影響下，用高能量射線瞄準癌細胞並把它殺死，分體外及體內放射治療兩種。手術切除後，婦科腫瘤醫生會安排輔助性放射治療，目的是減少局部復發的機會。除此之外，放射治療也可使用在手術前來縮小腫瘤的大小。如病情手術無法切除的話，紓緩性放射治療則可減輕局部癌病徵狀，如控制疼痛、出血等。

體外放射治療通常是針對整個盆腔，目的是以電療來醫治在子宮頸及其附近的軟組織及盆腔淋巴核。而在一些局部嚴重的第一期或第二期的子宮頸癌病人，則會靠電療+/-化療來醫治。

體內放射治療是放置密封式放射性物質在病人患處。放射性物質會發出高能量放射線，射向病發部位，從而消滅癌腫。以子宮頸癌為例，病人在體外放射治療後進行體內放射治療，病人需接受全身麻醉，然後把管狀儀器經陰道放進患者子宮內，而在子宮頸腫瘤的位置，再以高劑量輻射近距離殺癌細胞。



化學治療

Chemotherapy，簡稱「化療」

化學治療是全身性的治療，藥物一般透過靜脈注射（Intravenous，簡稱IV）把藥物送進體內，讓其沿著血液運送全身，透過攻擊迅速生長的細胞發揮治療作用。利用正常細胞及癌細胞不同的生長特性，化療相對令更多癌細胞死亡，但身體上正常快速生長細胞亦同時會受到化療藥物的破壞，產生副作用。化學治療主要用於後期及復發婦科癌症，幫助縮小腫瘤、減慢增生及紓緩症狀；亦可用於輔助手術及放射治療。

治療婦科癌症有最常用的化療藥物組合：

- * 卡鉑Carboplatin 與紫杉醇Paclitaxel
- * 阿黴素Doxorubicin

患者接受化療前，宜向醫生了解清楚藥名、副作用及紓緩方法。整個療程歷時數月，每次化療之間相隔的時間取決於治療方案。



荷爾蒙治療

卵巢會分泌雌激素（oestrogen）和黃體素（progesterone）。有需要的情況下，醫生還可考慮使用人工合成的黃體素作荷爾蒙治療，能夠減慢癌細胞增生。

免疫療法

免疫治療主要是利用自身或於實驗室製造的物質，提升或修復免疫系統功能，以及遏制或減慢癌細胞的生長。

最近的研究指出免疫療法可以考慮用於某些類型的子宮頸癌或子宮體癌，例如遺傳性非癌肉結直腸癌綜合症患者。

標靶治療

標靶治療是一種以干擾癌變或腫瘤增生所需的特定分子來阻止癌細胞增長的一種藥物療法，而非一般的干擾所有持續分裂細胞的傳統化療法。目前應用在婦科癌症標靶治療的藥物，分別是抗血管新生標靶藥與PARP抑制劑。

抗血管新生標靶藥

適用於晚期或復發的卵巢癌或子宮頸癌患者，治療可結合化療與抗血管新生標靶藥一起使用，可顯著推遲復發時間及增強對化療的反應。

聚腺苷二磷酸-核糖聚合酶抑制劑（PARP 抑制劑）

另一方面，某一些卵巢細胞類型的患者在接受鉑類化療而有良好反應後，可配合PARP（Poly ADP-ribose Polymerase Inhibitor）抑制劑作維持性治療，有效延長患者的無惡化存活期，進一步減低復發機會，對於一些帶有BRCA基因突變尤其有效。

常見副作用和併發症

手術

術後痛楚、出現感染、膀胱或腸道受損、輸尿管受損、淋巴水腫

化療

短期：容易感染、貧血、肚瀉、厭食、疲倦、尿頻、脫髮、口腔潰爛、周邊神經病變引起手腳麻痺疼痛、關節及肌肉疼痛、靜脈套管或中央導管出現感染、發炎。

長期：停經和不育

電療

短期：噁心、肚瀉、疲倦、尿頻、皮膚紅腫乾、血球數偏低。

長期：陰道收窄、乾澀乏彈性、疼痛感、出現分泌、卵巢受損並導致提早更年期、不育、膀胱或直腸發炎、瘻管。

標靶治療

腸胃不適、高血壓、白血球數量下降及血栓堵塞

荷爾蒙治療

停經、心悸及潮熱的更年期症狀





常見副作用的護理方法

癌症治療能迅速破壞癌細胞，同時亦會影響快速分裂增生的正常細胞，尤其是毛囊細胞、骨髓、腸胃黏膜等。隨著健康細胞的恢復，大多數的副作用，會在治療結束後逐漸消失。然而，癌症治療的副作用因人而異，以下是一些常見的副作用以及其應對方法

疲倦

經常感到疲倦，是癌症患者最常見及接受治療後副作用的徵狀之一；此外，貧血、疼痛、失眠、憂鬱或焦慮等其他症狀，同時也引起疲倦。

至於疲倦的程度是因人而異。妳可以把感覺告訴醫生，讓他知道妳的疲倦感如何影響日常活動。醫生會幫助病人加強生活，及提供應對副作用的基本策略，包括：健康教育、心理輔導及對症下藥等，使患者適應疲倦症帶來的生活限制，舒緩疲倦感。

舒緩疲倦小貼士

-  可安排自己每天有規律的作息時間，以確保身體有充足的休息。
-  活動方面，鍛鍊體能，增強活動能力和運用運動療法。
-  運動的頻率及強度，需按病人的年齡、癌症臨床狀況，以及主觀體力水平而作個別安排。
-  針灸或按摩雖有較弱的實證支持，但仍有助舒緩患者的疲倦感。
-  可與親友溝通，說出自己的感受，透過討論尋找舒緩方法。

皮膚紅腫乾裂

電療部位的皮膚有機會出現發紅和乾裂。

皮膚護理小貼士

-  避免電療部位皮膚受到搓擦。
-  穿著舒適寬鬆的衣物，保護受電部位皮膚。
-  切勿塗敷未經醫生處方的潤膚霜在電療部位的皮膚上。
-  使用性質溫和的潔膚用品，並使用軟毛巾印乾。
-  避免直接在烈日下曝曬，外出時需使用太陽帽或搽防曬用品遮擋陽光。

脫髮

脫髮是化學治療常見的副作用。應付方法有：

頭髮脫落

* 佩戴適合自己的假髮。揀選頭髮濃密程度、髮色與自己相近的假髮，看起來會比較自然。

一些西方國家會在化療時利用頭皮冷卻系統來減少脫髮，但是在香港仍未普及。

眼睫毛脫落

* 建議外出時，配戴太陽眼鏡，避免陽光和塵埃傷害眼睛。

腋下毛髮脫落

* 避免使用香味止汗劑。

* 穿著柔軟且吸汗透氣的內衣，並經常更換。

脫髮護理小貼士



治療前可考慮將頭髮剪短。



保持頭髮及頭皮清潔，使用性質柔和的洗頭水。



梳頭時要輕柔，選用大梳子或者軟毛刷。



枕頭的物料要用棉、化學纖維或絲質。



睡覺時，如感到頭部冰冷，可用頭巾包裹，既保暖亦可避免脫髮落在床上。



外出時可戴帽或雨傘、披頭巾、用防曬用品，以免曝曬頭皮。



如頭皮變得乾燥、頭皮多或感到痕癢，可以塗沒有香味的潤膚膏、杏仁油或橄欖油以作舒緩。不宜使用風筒。



不宜使用；由於尼龍物料，因會刺激頭皮。



切勿燙髮、染髮，以免加速脫髮。



腸胃不適 - 口腔潰爛，噁心

電療和標靶治療會令患者出現噁心、嘔吐、厭食及食慾不振等腸胃不適的情況；而服用化療藥物、止痛藥或止嘔藥，則會造成便秘或腹瀉。如果患者持續嘔吐，尤其是長時間沒有排便，則需要諮詢醫生以排除腸梗阻。

另外，部份患者在接受化療後，會出現口腔潰爛，影響口腔衛生和進食。建議在治療前，先到牙醫檢查口腔和牙床，處理牙患。

腸胃不適護理小貼士

-  可少吃多餐，並吃含有豐富熱量和營養的食物。
-  喝有營養的飲品，如牛奶、奶昔、果汁，進食色彩豐富的食物。
-  可與家人或朋友一起進食，並使用較大的器皿盛載少量食物，分散注意力。
-  邊看電視邊進食，亦有助舒緩噁心與嘔吐。
-  若情況未有改善，可告知醫生請示處方止吐藥。
-  至於油膩或油炸的食物應盡量少吃。
-  避免吃得太飽

口腔護理小貼士

-  保持口腔衛生及濕潤，防止口腔感染。
-  如口腔出現潰爛，切勿胡亂使用市面上的漱口水。
-  建議用鹽水漱口，比例是一茶匙鹽加入500毫升開水。
-  按醫生吩咐使用處方漱口水及服止痛藥物。
-  進食的食物溫度不宜過冷或過熱。
-  避免刺激性食物，例如：酸、辣。
-  可使用飲管飲用，降低飲料停留在口腔的時間。

腸胃不適 - 便秘 / 腹瀉

舒緩便秘小貼士



多吃高纖維食物，如：蔬果、火龍果、無花果、木瓜、全穀麵包、麥麩等。



多喝清水及進食流質食物，定時飲食的習慣，也可使大便變得柔軟。



多做一些輕鬆的運動，例如：散步。



有需要時，可向醫生闡述身體情況，請示處方輕瀉劑

舒緩腹瀉小貼士



忌吃辛辣、肥膩、煎炸、全穀、多醬料食物。



宜多飲清湯，吃多士、餅乾，以及含高鉀的食物，如香蕉。



奉行少吃多餐，忌暴飲暴食。



多補充水份，最好喝溫熱的清水或飲料。

血球數偏低

癌症治療可能導致骨髓功能受壓抑，影響血液細胞製造，以至血球數量減少。血液細胞包括白血球、紅血球和血小板。若白血球過低，可能令免疫力下降；而紅血球不足，則會導至貧血；至於血小板數量減少，則會延長傷口止血時間。

治療期間自我保護小貼士



避免到人多擠迫的地方。



避免與發燒或感冒患者接觸，以防感染。



小心使用利器，避免損傷。



應保持均衡飲食，攝取適當營養。

如果患者出現發燒、發冷、身體顫抖或精神狀況下降，應立即到急症室求醫，處理感染和防止其他併發症發生。

淋巴水腫

治療婦科癌症時，或會有需要切除器官附近的淋巴結及接受放射治療，引致淋巴系統受損和阻塞，淋巴液因而積聚出現淋巴水腫，下肢便出現腫脹，嚴重時有機會變成「象腿」，影響患者的儀容及社交生活。淋巴水腫可能在癌症治療之後的幾個月、甚至幾年才發生，現時雖暫時未有治癒方法，但可以透過日常護理來紓緩及控制情況。另外，如受影響部位皮膚護理不當，受到創傷和感染，將令情況更加惡化，故自我檢查、日常護理及作適當的下肢淋巴運動，尤其重要。

自我檢查

- 下肢皮膚增生、變厚、變硬。
- 下肢左右不對稱、下腹或陰部水腫，而水腫不會因抬高腳或休息而得到改善。
- 若是下肢出現異常的紅腫熱痛，可能出現了感染的併發症，請立即就醫。

日常手術部位和下肢皮膚護理



做足防曬措施。



外出時使用驅蚊產品。



選用無香料、無色素、低刺激性的潤膚霜。



避免肢體約束過緊，影響淋巴液回流，令體液積聚。



若需要長期站立工作，請穿著壓力襪，避免下肢過度勞動。



避免創傷、預防皮膚感染，如有皮膚病，例如癬、濕疹、皮炎，應儘快治理。



定期及適量的運動對復原大有幫助及能維持肌肉的力量，從而促進淋巴回流，減輕活動時身體的僵硬和不適感。

預防下肢淋巴水腫的方法



手動淋巴引流按摩



下肢淋巴運動治療，可令下肢的肌肉收縮，強化肌肉的力量，幫助淋巴液回流



壓力治療（需要透過醫療人員評估及指導）：穿戴壓力襪或利用低彈力繃帶局部肢體包紮方法加壓，促進淋巴回流，減少淋巴液的產生。

如情況嚴重，須向專業醫療人員評估及指導，個別情況會使用分段式加壓循環器促進淋巴引流，甚至手術治療。

以上的方法可在家嘗試練習，有關之詳情，請參閱香港癌症基金會“淋巴水腫護理 - 給婦女癌症患者”

視頻：<https://www.cancer-fund.org/cancer-videos/>



更年期症狀

患者接受荷爾蒙治療後，會出現提早更年期。更年期是指女性停經前後的一段日子。婦女普遍在45至55歲步入更年期，香港婦女停經的中位數為51歲，但實際停經的年齡則因人而異。這段期間，體內女性荷爾蒙分泌會逐漸減少，因而失去生殖能力及引致某些生理如停經、心悸及潮熱和心理轉變。

更年期可能出現的生理及心理症狀：

生理方面

- 潮熱：由胸部擴展至頸部和面部，突然而來燙熱和渾身出汗的感覺，可以持續數分鐘。
- 心跳加速
- 多汗（尤其在熱潮紅期間）
- 頭痛、頭暈、易倦、失眠
- 經期紊亂陰道分泌減少，陰道組織退化、缺乏彈性而引致房事疼痛。
- 骨質疏鬆症：由於女性荷爾蒙分泌減少，加快鈣質的流失，骨骼容易變得疏鬆及脆弱。

生理適應

-  避免吸煙和飲酒。
-  多作適量體能活動如步行、跑步。
-  爭取充足的睡眠和休息。
-  實踐均衡飲食，多吃蔬果及含豐富鈣質食物，如豆類及黃豆類製品、深綠色的蔬菜、魚類及奶品類食物。
-  保持良好的生活習慣，可減低患上骨質疏鬆症、冠心病及其他健康問題的機會。
-  利用潤滑劑，減低行房時的不適。
-  更年期症狀嚴重時，醫生會按個別情況，處方荷爾蒙補充療法。
-  婦女停經後，如有不正常陰道出血，應立即求診。

心理方面

部分婦女在更年期內會感到憂鬱、煩躁、精神緊張、情緒激動、缺乏自信、記憶力衰退及難以集中精神。更年期的不適只是暫時性，並非病態，當體內分泌得到「新平衡」，一切便會回復正常。

在面對生理、心理方面的轉變，可參考以下建議：

-  保持心境開朗。
-  與朋友互相傾訴和交流經驗。
-  擴大生活圈子，增加戶外活動。
-  繼續學習和工作。

手足症候群

有些患者接受化療的第三次療程，就出現手足症候群。患者最初在手掌掌握東西時或腳掌穿鞋時有刺痛感覺；伴隨手掌腳掌出現腫脹、色素沉著、皮膚變薄容易破裂、對稱性紅斑等症狀。常見於手腳在關節部位的脂肪墊，也就是容易皮膚摩擦受壓迫的部位。手足症候群較常見於接受5-FU、高劑量cytarabine、capecitabine以及doxorubicin的患者身上，化療藥可能經由手腳部位很細小的微血管網，微量滲透而損傷手腳組織。

關於手足症候群與手足皮膚反應的治療與護理類似，如果患者副作用反應是屬於輕微，沒有疼痛及不舒服，治療療程還是會繼續，但不代表平時就不需理會，患者接受這幾類藥品的療程中，可以先預防皮膚病灶變嚴重的情況。

手足症候群護理小貼士



皮膚乾燥可以塗抹皮膚保養劑，如凡士林(Vaseline)軟膏或乳液等來減輕症狀



使用棉手套或棉襪包覆塗抹乳膏的區域



切勿穿得太緊身而摩擦到受傷部位的衣物



避免接觸熱水過久



避免身體過度暴露於陽光下，造成皮膚敏感發炎發紅。

如果藥物引起的症狀變得嚴重，醫生會考慮減量或停藥，處方具有尿素成份和類固醇藥膏來交替使用。



復康和療後的關注

復康和療後跟進也甚為重要。有些癌症康復者在治療結束時經歷持續的副作用。情緒和心理問題包括痛苦、焦慮、抑鬱，認知改變和對癌症的恐懼復發。有些後遺症可能在數月或數年後發生，並且取決於癌症的治療類型。康復者可能會遇到人際關係的改變，以及面對一些實際問題，包括重返工作或學習的困難，以及經濟困難。

完成治療後，康復者仍須定期覆診，並留意身體狀況，作恆常記錄，如有任何疑問，立即通知醫生。

復康的道路上需要關注的事項

1. 預防和監測癌症擴散、復發或第二次癌症
2. 應對癌症和癌症治療的生理和心理的後遺症
3. 與各職醫護人員之間進行協調，解決任何併發症，例如肥胖，高血壓和糖尿病。

復發風險低（3%或更低）的患者可能不需要定期復查，除非他們出現症狀。對於所有其他患者，建議頭兩年每三到六個月進行一次體檢和婦科檢查，然後每六到十二個月一次，直到第五年。覆診時一般會檢查骨盆腔，並檢查是否有腫大的淋巴核。視乎病情需要，醫生可能會進行陰道抹片檢查。如有明顯症狀出現或懷疑復發，則會安排掃描來評估狀況。抽血檢驗癌指數也是覆診常做的檢查，例如卵巢癌會檢查CA-125來監察復發。



由癌症治療所引起的性問題

性慾不協調

如果暫時不想有性生活，只需要明確地告訴伴侶，但表達的方式要很小心，以免讓他覺得被拒絕。妳可以告訴他，雖然不想行房，但仍希望能擁抱和倚靠著對方。如果妳的伴侶覺得沮喪，不妨嘗試自慰，獨自或雙方一起進行都有幫助。如果妳覺得疲憊乏力，可嘗試換一種造愛的方式，如採取一些能支撐身體或對體力要求不高的體位會比較舒服。此外，行房的時間寧短勿長。無論妳的選擇是什麼，都應該與伴侶充分溝通和取得共識。如果妳與伴侶的關係緊張，可透過心理輔導尋求解決辦法。

行房時疼痛

接受盆腔手術或放射治療後，行房時可能感到疼痛，因為治療藥物或會導致陰道乾涸。痛楚難免會影響性慾，勉強忍痛也會引起恐懼感，導致陰道乾涸，緊張更會阻礙性高潮的產生。性交疼痛的原因有很多，最好直接告訴伴侶哪些姿勢讓妳覺得痛，再一同摸索最適合的體位或造愛方式；同時要將有關情況告訴醫生，以查明疼痛的原因，及採取適當的解決方法。造愛時，應由怕痛的一方控制插入的深度和速度，可減輕痛楚；而在接近射精時才插入，也有助縮短造愛時間。如有需要，可在行房前先服用止痛藥；以枕頭或坐墊支撐身體，也比較舒服和省力；採取側躺的體位可減少對傷口造成壓力，減輕痛楚。

陰道的問題

荷爾蒙療法、化療、盆腔位置的放療都可能引致陰道出現問題，如陰道乾涸或收窄、潰瘍、感染等，因而導致性交疼痛。

陰道乾涸

如果陰道乾涸，可塗抹潤滑劑。市面上有多種潤滑劑可供選擇，有些產品在藥房有售，部分則需要醫生處方。

陰道收窄

盆腔手術或放射治療可能令陰道收窄，使用陰道擴張器可以預防陰道壁黏合，通常與潤滑劑一同使用。此外，定期的正常性行為也有助預防陰道收窄。

陰道潰瘍

放射治療有機會造成陰道潰瘍，導致輕微出血，情況可能維持數星期，甚至數月。如果在性交後有不正常出血，必須告訴醫生，以便查明原因。

陰道感染

接受放療或化療後，陰道較容易感染，這是由於陰道的酸鹼度改變，以致細菌迅速繁殖。如果下體有乳白色的分泌或陰道痕癢，便可能是患上陰道炎。陰道炎很容易處理，通常塗抹藥膏就能治癒，但需要經醫生檢查後處方。

如果治療未有導致任何陰道方面的副作用，性交是絕對安全的，但妳必須採取避孕措施，詳情可向醫生查詢。

性慾減弱

女性患者如有性慾減弱的情況，可借助藥物增強性慾，協助達致性高潮，同時也能潤滑陰道，減少性交時的疼痛。

回復正常狀態

患者和伴侶在面對癌症時都需要付出大量的心力。患癌後，妳對人生的看法、與別人的關係，以及對工作和家庭的態度都會變得不一樣。這些轉變可能令妳疲於奔命，但也可以視之為重建人際關係的契機。不少患者都表示，患病後人生態度變得更成熟，與伴侶的關係反而比以前更坦誠，他們亦更勇於嘗試一些一直不敢做的事，包括性事。癌症會令人認真地面對與伴侶和家人的關係，受惠的除了患者本身及其伴侶外，子女和身邊的朋友在目睹親人積極面對致命疾病時，也同時提升了自己。癌症患者要恢復正常性生活並非易事，如果覺得過程不順利，應儘早求助。根據性治療師或輔導人員的經驗，逃避問題只會令雙方關係逐漸惡化，到了不得不尋求協助時卻為時已晚。如有需要，醫生可以為妳轉介輔導員或性治療師，當然妳也可以直接向有關輔導人員求助。

如想了解更多關於癌症與性的問題，歡迎參看本機構出版的《情性·育》。



A background image featuring several large, vibrant pink roses in the foreground, with green leaves and stems extending upwards and to the right. The overall aesthetic is soft and natural.

晚期婦科癌症及復發

如何知道自己復發了？

如患者有下體出血或不正常分泌，骨盆、腹部或背部疼痛、氣促咳嗽、腿部或腹部腫脹，都有可能是復發的病徵，應立即致電醫院查詢能否將覆診期提前，或盡快求醫，並謹記定期覆診。

癌症復發的治療

視乎不同婦科癌症，治療局部復發，一般使用放射治療或手術；大範圍復發則以化學治療、標靶治療、免疫療法、荷爾蒙治療為主。如能及早察覺復發和病情尚算早期，患者仍有治癒的機會。若癌病到了晚期，或無法控制的復發，醫生可能會用以紓緩症狀為目的的化療或電療來處理病徵和不適，卻無法長遠控制癌病。

癌症復發的情緒問題

留意自己的情緒變化。患癌後生活節奏或會被打亂，各種情緒反應亦隨之而來。這種現象十分正常，毋須過分擔心，只要適當地緩解情緒，便能慢慢適應新生活。向家人、摯友、護士、社工、神職人員、心靈導師等傾訴內心的感受是不錯的紓解方法。如果沒有相熟的人可以談，或者不好意思跟熟人說，其中一個解決方法就是聯絡癌症病人自助組織。病人自助組織通常由患者或家屬組成，在組織中「癌症」並不是禁忌，所以妳可以暢談患癌經歷、內心的恐懼、憂慮和想法，病友間的分享也較容易產生共鳴。透過參加自助組織的活動，妳可以認識有類似經歷的人，不但能減輕孤獨的感覺，更能讓妳重新掌握生命。如欲了解病人自助組織的朋輩支援服務，歡迎妳聯絡我們。

如遇有任何情緒變化，需要專業支援和傾訴，可以致電香港癌症基金會的服務熱線 3656 0800。



預防復發

生活和飲食習慣

正確飲食和鍛煉身體雖然無法阻止癌症復發，不過可以用來保持健康，增強免疫力。

飲食

增加癌症風險的因素也可能促進治療後癌症的復發。例如，研究表明，肥胖且不吃很多水果和蔬菜的女性患癌的風險可能更高。女性在更年期後過重及體內有過多脂肪細胞（例如腰部），會增加荷爾蒙及雌激素的分泌，令細胞癌變的機會增加。

通常，成年人應：

每天至少吃2½份蔬菜和水果。

- *限制（而非禁吃）紅肉（牛肉，豬肉，羊肉）和加工肉（熱狗，香腸和午餐肉等食物）。
- *選擇新鮮的肉類，因為優質肉類可以幫助身體的細胞修復。
- *選擇用全穀物而不是精製穀物和糖製成的食物。
- *如果你有超重的情況，請考慮通過減少卡路里和增加運動來減肥。

由於癌症與酒精攝入有關，應減少甚至停止喝酒，以減低復發的風險。

雞肉有激素，癌症患者應避免進食？其實，現時入口的雞隻都必須經過嚴格檢疫，確定激素和抗生素合格才准入口。如果有憂慮，可以進食已去皮和脂肪的雞肉。

維生素和補充劑

有時人們認為服用某些維生素，草藥或其他膳食補充劑將使他們在預防復發方面更具優勢。但事實上，到目前為止沒有證據表明高維生素水平有助於降低癌症風險。甚至有一些研究表明，含有高水平單一營養素（高於膳食參考攝入量）的補品可能會對癌症倖存者產生意想不到的有害影響。

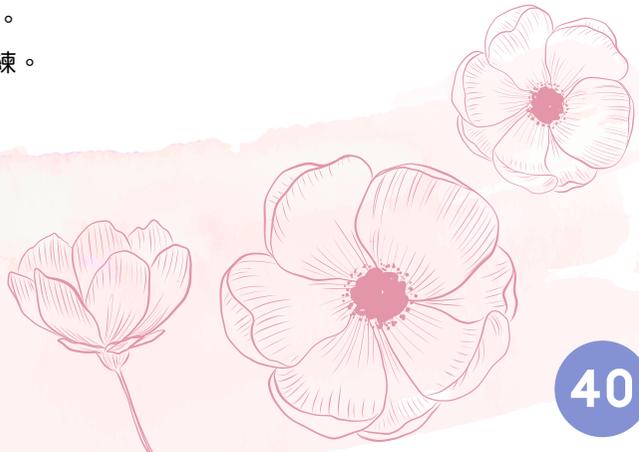
在開始服用任何維生素或其他膳食補充劑之前，最好與你的醫生商量。

體力運動

經常進行體育鍛煉可以減輕焦慮和沮喪，改善情緒，增強自尊心，並減輕疲勞，噁心，疼痛和腹瀉的症狀。這些好處可通過在一週中的大部分時間（即使不是全天）進行適度的體育鍛煉來獲得。

一步步建立運動的習慣總比沒有好。在選擇運動時，一方面要考慮自己的喜好，同時也要考慮自己的身體能力和最接近的運動水平。你可以：

1. 參加定期的體育鍛煉。
2. 一步步建立運動的習慣，並儘快恢復正常的日常活動。
3. 旨在每周至少鍛煉150分鐘。
4. 每週至少進行2天的力量訓練。



A background image of pink hydrangea flowers in bloom, with some flowers in sharp focus and others blurred in the background. The flowers are clustered together, and the overall tone is soft and gentle.

晚期症狀護理與照顧 (照顧者篇)

癌症晚期需要的是紓緩性的治療和體貼的護理。無論是患者抑或是照顧者，都需要得到支持！香港癌症基金會為患者及家屬提供免費的諮詢服務，包括提供護理指導、生活上實用的建議和情緒支援。如你閱後這章節，有所需要，請與我們聯絡！

痛症的處理

疼痛是一種不適、不快的感覺，通常由身體組織受損引起。當神經受到劇冷、劇熱、腫瘤或腫瘤四周組織的壓迫或刺激時，便會產生痛楚。

癌症患者的疼痛多屬於慢性痛。世界衛生組織建議慢性痛患者應定期使用止痛藥，這不但可以令痛症受控，還可以防止疼痛惡化。如果痛楚加劇，可引起焦慮、緊張、難以入睡等問題。大部分末期癌症患者都需要服用止痛藥，醫護人員會先評估病況後再處方藥物。

止痛藥

使用止痛藥的方式有很多種，例如：

- * 口服藥丸
- * 栓劑
- * 藥水
- * 藥貼
- * 含片
- * 針劑
- * 靜脈注射或經餵食管輸藥

非藥物

舒緩痛症亦可以用非藥物方法，例如：

- * 治療阻塞神經傳導治療（需轉介痛症專科）
- * 物理治療（例如冷熱敷；經皮神經電刺激，簡稱 TENS）
- * 針灸
- * 按摩
- * 催眠療法等

它們可單獨或配合止痛藥一併使用。



痛症處理Q&A

許多人對使用止痛藥都有顧慮，特別是嗎啡這類強效止痛藥。以下會舉出常見的疑問。

該忍痛至什麼程度才服藥？

很多人認為除非痛得不能忍受，否則最好不要服用止痛藥。這種觀念只會讓患者承受不必要的痛苦，同時令疼痛難以受控。各類痛症現時都有針對性的止痛藥，長期服用止痛藥不一定會降低藥效，有些人連續幾個月都服用同一種止痛藥，因此不需要到忍無可忍時才服藥。

「吃藥太多有傷身體！」應該有痛才吃藥嗎？

服用止痛藥的目的是紓緩痛楚，所以即使痛症未發作也必須定時服藥，因為身體需要一段時間才能吸收藥物，如果藥力未發揮作用疼痛就來襲，便要承受不必要的煎熬。通常止痛藥的效力足以維持到下次服藥，如果未到服藥時間已經覺得痛，請與醫生商討是否需要提高劑量或更換止痛藥。

癌症惡化才需要服用嗎啡？

初期醫生會先處方藥性較溫和的止痛藥，再視情況逐漸加強藥力；若感到劇痛，就可能需要使用強效止痛藥(如嗎啡)，不過這絕不表示癌症病情加重。嗎啡是常用的止痛藥，劑量會隨痛楚的程度而調節。

如有需要，止痛藥可否與其他的藥物合併使用？

止痛藥可與消炎、安眠、肌肉鬆弛、抗癲癇或抗抑鬱等同樣有鎮痛效果的藥物合併使用。

吃止痛藥是否會「上癮」？

止痛藥有「上癮」及濫用的可能。醫生會按照患者的個別需要處方適當的嗎啡劑量，並只會在痛楚加劇時才會提高劑量，痛楚減輕後即會逐步減藥。癌症患者於止痛的原則下使用嗎啡而上癮的情況較罕見。

服用嗎啡有期限嗎？

服用嗎啡的時間愈長，止痛效用有可能會減低。

止痛藥的劑量是否有上限？

醫生處方的劑量不會超出安全範圍。鴉片類止痛藥雖沒有劑量上限，但在短時間內急速增加劑量會有危險。如果需要增加劑量，一定要與醫生商議。



氣促和呼吸問題

癌症末期發生呼吸困難的原因可能是貧血，感染，肺膜積水，肺轉移或心力衰竭。如果氣管收窄，氣管舒張劑可以幫助改善情況。肺膜積水可能需要進行引流，處理方法是在局部麻醉下以針筒抽出積水。需要經常抽肺水的患者可考慮將一條引流管置於胸部，方便抽液。若因胸部感染導致呼吸困難，需接受抗生素治療，炎症消退後呼吸自然回復暢順。

咳嗽多由痰引起，化痰藥可除痰及紓緩咳嗽，或可飲用熱開水，稀釋痰涎以助咳出。若妳正服用嗎啡止痛，醫生會調節劑量，以便同時紓緩氣促。

在家護理

若果在家中發生氣促，照顧者可以採用以下紓緩方法：

- * 注意空氣流通，保持室內通爽涼快，例如使用風扇、空氣淨化機
- * 讓患者在床上半坐半臥，在頭部、背部墊以枕頭
- * 溫柔地為她掃背及多陪伴，讓患者感到安全，減輕焦慮感
- * 依醫囑使用支氣管擴張藥
- * 請教護士或物理治療師指導深呼吸運動
- * 如有租借家中氧氣設備，可依指示安全及正確使用氧氣。例如使用氧氣時要遠離火種；氧氣管需戴在鼻孔內。若氣促未能紓緩，請盡快求醫。

排洩問題

大小便失禁

有些癌症患者有大小便失禁的現象。想減輕問題，可以將病床放置洗手間附近，把便盤、尿壺放在床邊方便使用。還有專供失禁人士使用的墊子和尿片，或者以用完即棄的防水物料墊在患者身下，以隔開被單和床褥。長期使用成人尿片會容易導致臀部皮膚破損，需保持清潔和下身皮膚乾爽。建議使用防水護膚膏搽在下身保護皮膚。

小便困難

患者如果出現尿道受壓，則有需要插入引尿喉。尿管處理有以下要點：

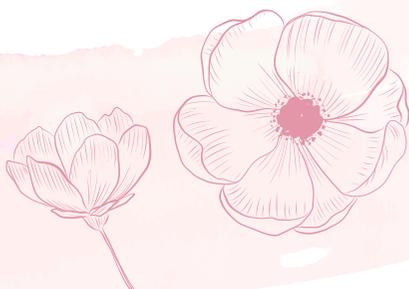
- * 尿管需定期由護士更換。
- * 為防止細菌感染，尿袋需置於膀胱以下位置，以防尿液倒流；放尿後需要用酒精消毒放尿口；每日需用清水清洗尿道口周圍皮膚和尿管外露的部份。
- * 留意尿管和尿袋有否受阻塞或破損。

便秘

病重時容易便秘，常見的原因主要是：

- * 沒有胃口，吃得太少；
- * 長期臥床，活動不夠
- * 服用止痛劑導致便秘

可多喝水、吃水果和高纖維食物；鼓勵離床活動以增加腸道蠕動，但要即時解決問題則需要使用醫生處方的輕瀉藥。



盥洗與沐浴

沐浴不僅可保持衛生，亦有助於維持身心舒暢。不少患者長期臥床，身體容易起污垢、痕癢。有時還會引起盜汗。照顧者可能需要定期給患者清潔。如果起床有困難，不便到浴室，或者無法自己盥洗，可幫她在床上擦拭全身（床上浴）及使用的塑膠洗頭盤。可能的話，每日為患者洗澡及洗頭，令她們感到清潔及舒服。洗澡的時間可以因應病者的喜好及配合家人的時間而定。

預防壓瘡

由於患者長期臥床，身體骨架突起的部位容易因長時間受壓而造成皮膚破損（壓瘡）。不僅難受，而且容易有細菌感染。要預防壓瘡形式，有以下建議：

- * 使用減壓床褥、床墊、腕墊和踝墊，幫助身體的壓點減壓。
- * 每隔2-4小時翻一次身，由側臥轉為仰臥，再轉到另一側。可配合適當的按摩，保持血液循環。
- * 保持皮膚乾爽，在壓點塗上護膚膏，減少皮膚受損的機會。

嘔吐

晚期患者嘔吐的常見原因是腸塞，感染，代謝紊亂（包括高鈣血症），腎功能衰竭，腦轉移等。可使用處方止嘔藥。當其他方法沒有幫助時，鼻胃管可能有幫助引流減輕症狀。



食慾下降

末期患者通常沒有胃口進食，這都是自然的現象，故不宜催促或強迫患者進食。尊重她的意願，烹調她喜愛的食物，宜積極鼓勵進食。人太疲倦或者喉嚨乾痛、吞嚥困難，都會影響食慾。少食多餐是其中一個改善方法。如果不能進食固體食物，可請醫生或營養師提供食譜，改用流質和營養補充劑，甚至流質全餐。患者若感到口腔乾燥，可吃糊狀食物。粥、雪糕、奶昔等容易入口的食物，並可使口腔保持濕潤。如果口舌感到酸痛，可用飲筒吸取液體。坐起來喝東西若有困難，可試用嬰兒杯。

口腔護理

保持口腔清潔可防止口腔潰爛及改善患者的食慾。進食前漱口能刺激味覺，增強食慾。

患者若口腔疼痛，無法使用一般的牙刷和牙膏，可試用軟毛牙刷、棉花棒、漱口水等，減少對牙肉的刺激。患者口部潰瘍的現象很常見，可要求醫生處方治療口腔潰瘍的藥物，以紓緩不適，喝凍飲或含冰塊也能減輕痛楚。如有需要，可用小匙或吸管飲食。



疲勞與睡眠

晚上有時候會失眠，可能是日間睡得太多、心情焦慮或入夜後感到疼痛。閱讀、聽音樂、冥想、臨睡前喝一杯溫暖的飲料，都有助於鬆弛入睡，必要時可以請醫生處方安眠藥。

另一影響睡眠的原因是痛症，因此接受適當的鎮痛治療有助改善睡眠問題。

活動量不大的人所需的睡眠時間也相對較少。如果日間經常小睡，可嘗試限制自己只午睡一次，而且為時不要超過半小時。另外，就算晚上睡得不好，也要鼓勵患者在日間做適量的運動，例如在屋內或戶外定時散步。多與朋友見面、聊天，或為自己安排不同的節目如閱讀、做手工藝等，也能改善睡眠質素。



下肢水腫和腹水

下肢水腫在晚期婦科癌症中很常見，並且難以治療。由於本身腫瘤的位置阻塞淋巴管、胃口下降、過量消耗身體的儲備令到營養不足、肝功能不足令身體內蛋白質降低，腎功能受影響未能排走適當的水份等，導致水腫。醫生會抽血排除由肝腎功能或營養影響引起的水腫。在飲食方面多注意適量蛋白質攝取，均衡飲食。

處理下肢水腫，先由醫護人員排除深部靜脈血栓或炎症等，由醫生轉介物理治療師，為患者評估使用合適的壓力襪及建議適量活動。注意腳部皮膚衛生及護理，避免皮膚破損。另一方面，可以請教護理人員指導下肢按摩的方法以助舒緩。

腹腔積水（腹水），可能需要進行引流，以減輕腹脹和腹痛等不適。處理方法是將引流管插入腹腔，讓腹水排走。引流腹水通常需在醫院進行，患者只需局部麻醉。

陰道分泌物和出血

有時婦科癌患者的陰道如出現異常情況如外陰痕癢、疼痛、紅腫；分泌物帶黃、綠色、帶臭，或帶血等，都必須通知醫護人員，因為它可能代表真菌或膀胱感染、腫瘤生長、或瘻管生長。



晚期患者的情緒

焦慮、抑鬱、恐懼、否認、身體形象喪失、性挫折和失眠幾乎都有一定程度的存在，並可能對身體症狀產生重大影響，患者可以用藥物或藥物以外的方式治療。同時，個人的宗教，文化和信仰是重要的精神支持。

紓緩情緒的方法人人不同，並無對錯或好壞之分，最重要的是適合自己。每個人面對死亡態度都不一樣，以哪種方式應付也因人而異。有些患者能夠以平靜的心情迎接死亡，臨終時表現得從容安詳。有時患者和家人可能無言以對，但一個關懷的眼神、擁抱或緊握雙手，所傳達的感情其實不比語言少。不過，既然與患者相處的時間已不多，更應該把握機會說出心底話，以免將來後悔。眼見患者痊癒的機會愈來愈微，難過是在所難免的，流淚也是很自然的事，此時實在毋須強作堅強。患者在這段時間情緒起伏可以很大，可能今天不想見任何人，但明天又不想獨處，家人和朋友不妨輪流陪伴在側。如果患者需要住院，可請醫院安排讓親人留宿。

找親友分擔憂慮，心情會比較輕鬆，也更容易收拾心情，重新出發，積極面對日後的生活。

關於晚期患者的各種更詳細資訊，請參閱本會小冊子《癌症復發》、《居家照料癌症晚期患者》和《癌症病痛與症狀》。



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



U-28-01-2020