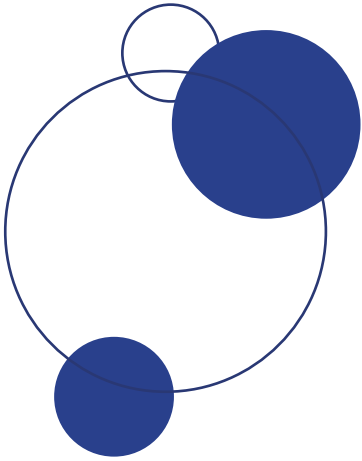


1

治療前

本章節討論的事項是希望能協助癌友，處理剛被告知罹癌時，可能遇到的各種身體和心理的問題；進而協助癌友建立一個適合自己的醫療團隊、以及成功的申請到健康保險與殘疾福利。內容包括：

- 癌症的診斷
- 情緒的處理
- 癌症資訊的評估
- 醫療團隊的形成
- 癌症治療方案
- 保險與政府的福利計畫



癌症的診斷

甚麼是癌症

美國國家癌症研究機構（NCI）將癌症定義為一種可能發生在身體任何部位，種類繁多，看似雷同，又迥然有異的一種疾病。所有癌症都始於人體的細胞，人體是由多種不同類型的細胞組成的。當較老的細胞死亡時，正常的細胞仍然不停地在生長和分裂，產生更新的細胞，以維持生命。不幸的是，有時在新細胞產生的過程中，發生了異常的變化而形成了不正常的細胞。由於身體出現了不正常的新細胞，或死亡的老細胞並未消逝，這些額外的細胞形成腫塊，稱為組織增生或腫瘤。大多數癌症都會先形成腫塊，稱之為腫瘤。但並非所有腫瘤都是惡性的，也可能是良性的。

良性腫瘤的細胞不會擴散到身體的其他部位，最重要的是，良性腫瘤很少對身體造成傷害或對生命構成威脅。惡性腫瘤就是所謂的癌症，惡性腫瘤細胞分裂異常，是一群不受控制的癌細胞，它們不斷地侵入並破壞周圍組織，藉由血液和淋巴系統轉移或擴散到附近的組織和身體的其他部位，造成可怕的癌症轉移。

並非所有類型的癌症都是以腫瘤的形態出現，例如：白血病是骨髓和血液方面的癌症，在白血病的狀況下，癌細胞是不受控制地在血液中累積增長的。癌症的分類，取決於細胞開始異常分裂的原始部位，而非擴散到的部位。例如，肺癌最早開始於肺部，之後有可能擴散到肝臟。

美國國家癌症研究機構，把癌症分成以下主要類別：

- **癌(Carcinoma)**
表皮細胞或器官及組織的外皮
- **惡性肉瘤(Sarcoma)**
骨骼、軟骨、脂肪、肌肉、血管或其他結締組織或支援組織
- **白血病(Leukemia)**
造血組織，如骨髓，導致血液產生異常血細胞
- **淋巴瘤(Lymphoma)和骨髓癌(Myeloma)**
免疫系統，如淋巴結
- **中樞神經系統癌(Central Nervous System Cancers)**
腦與脊髓組織

為什麼是我

癌症的成因目前尚未釐清，但長期研究結果已證實，有些因素會造成基因突變而導致腫瘤的生長，這些因素包括煙草的使用、飲食的選擇、過多的紫外線照射或暴露在化學藥物或輻射線中。遺傳也是罹癌的危險因素之一，如果家族有癌症的病史，如乳腺癌或結腸癌，務必諮詢醫師，可能需要經由遺傳基因風險測試，來判斷癌症發生的機率。但，請記住，即使有癌症基因的存在，也未必一定會得癌症。

往往，人們在得知自己診斷得癌後，第一個念頭是「我以前做錯了什麼？」或「為什麼是我？」有些人認為得癌症是因果報應，是自己過去做了什麼或沒有做什麼的懲罰。有些人認為癌症是由於偏差的生活方式所產生的後果。在癌症患者中，這些想法很常見的。其實，癌症絕對不是對人的報應，無需自責。也有些人對癌症存有錯誤的迷思，例如，癌症是會傳染的、開刀會讓癌細胞擴

散、少吃一點可以把癌細胞餓死等等。在抗癌的路上，類似這樣被扭曲的醫學傳聞比比皆是，所以確保資訊來源出處的正确性，尋求專業諮詢是不可或缺的。

癌症資訊網站：

美國國家癌症研究所

www.cancer.net/Survivorship

美國癌症協會

<http://www.cancer.org>

新希望華人癌症關懷基金會

<http://www.newhopecancer.org>

針對解惑癌症迷思網站：

<http://www.cancer.gov/newscenter/tip-sheet-cancer-myths>。

癌症的癥兆、症狀和檢驗

有些癌症有早期的癥兆或症狀，例如：無法解釋的流血、傷口不癒、疼痛、咳嗽、疲勞或體重的變化。但是有些癌症，發展緩慢，並沒有早期的症狀。

診斷癌症的方法：

- 例行身體檢查
- 追蹤腫塊或不尋常的生長組織
- 血液、尿液或組織細胞的測試
- 篩檢測試

子宮頸抹片檢查、乳房攝影檢查、大便隱血檢驗或結腸鏡檢查

- **X光射線和數碼影像**

數碼影像包括電腦斷層掃描 (CT或CAT)、正電子斷層掃描 (PET) 或核磁共振影像掃描 (MRI)

如果確實發現了不尋常的腫塊或生長組織，進一步的檢驗是必需的，例如：

- **組織細胞切片檢查**

手術或採集少量的組織細胞、骨骼或骨髓，交由病理實驗室，進行培植或檢查有無癌細胞的存在

- **測試血液或尿液**

查驗癌症的種類，以及是否蔓延到身體的其他部位

- **影像分析研讀 (例如CT、PET或MRI掃描)**

確認癌症腫塊 (腫瘤) 位置和大小

檢驗的目的是精確地定位癌症的存在處與癌症的期別，癌症期別是根據癌症對人體影響的程度而定：

- 腫瘤的大小
- 是否已入侵淋巴結
- 是否已經擴散到身體的其他部位 (轉移)

診斷報告通常以“級別”來描述在顯微鏡下觀察癌組織細胞切片的狀況。醫界有多種類型的分級系統，例如，Gleason分級，通常是用於前列腺癌。一般的分級是從接近正常的等級1，到細胞分裂極度異常的等級4。較小的數字 (等級1和2) 用於癌症的早期階段，較大的數字 (等級3和4) 指癌症已到較晚階段。請注意，晚期癌症並不代表沒有治癒的希望。

檢驗前的注意事項，包括：

- 檢驗的目的
- 檢驗的風險或副作用
- 是否還有更好、更新的檢驗方法
- 檢驗準備工作及注意事項
- 保險是否承擔所有費用

檢驗後的注意事項，包括：

- 檢驗結果的解讀
- 診斷的準確性
- 導致癌症的原因
- 設定治療方案
- 治療時的副作用
- 生活方式的改變
- 工作上的影響
- 告知親友的適當時間

正式面對癌症

在面對癌症時，幾個重要的觀念：

- 確認癌症的期別
- 選擇適合的醫護團隊與醫療設備
- 瞭解治療方案
- 評估非正統的另類療法或輔助療法
- 熟知醫療保險給付規則
- 儲備醫療費用
- 安排支援系統
- 堅持做完整個療程

確認癌症的期別

知識就是力量，首先，在充分瞭解自己身體狀況下、尋找應對之道、篩選適用的資訊、做出判斷都需要靠正確的知識。許多癌友和他們的親人，利用互聯網來獲取關於癌症和其治療的知識，一些網上的癌友互助組、博客或聊天室可能是分享知識和經驗的一個平台，但是一定要評估這些資訊的可靠性。必需與醫護人員深入討論，確認它的適當性。

存活率

存活率是告訴患者一般患有相同癌症的癌友存活的時間。然而每個人的身體狀況不同，所以存活率只是一個估計值，許多案例已證明估計值並不適用在所有的癌友身上。存活的估計，是基於癌症患者在治療期間或治療後所做的研究統計，不見得適用於每一位癌友。例如，某些存活率的研究成果是五年到十年前的結論，至於當初的治療方法可能已經大幅改善了，結果當然不會相同。

一般癌症的預期存活率，是指五年的存活率。這並不意味著存活不超過五年，或是超過五年後，就絕對的安全，因為一般研究只追蹤參與者五年，值得注意的是癌症復發率在五年後確實是大幅度減低的。存活率通常以百分比顯示，比方說，這種類型的癌症患者通常具有60%的五年存活率。這意味著，調查研究一百位這種類型的癌症患者中，有六十人是治療五年後仍然存活，並不是他們只活了五年。

醫護人員和設施的選擇

在這個階段最重要的事是尋求適合自己的醫護人員，組成醫療團隊。要確定醫療團隊對治療與自己相同類型的癌症有過成功的經驗，並能與癌友和家屬建立良好的溝通管道，確保做出最好的醫療決策。

癌症資訊的建立，包括：

- 與醫護人員如醫師、護士或醫師助理討論病情
- 熟知癌症醫療術語，以及檢驗報告和醫療報告所代表的含意
- 蒐集政府機構所提供的健康訊息和醫療福利
- 與非營利抗癌組織連繫，獲取多元性的支助，例如：

新希望華人癌症關懷基金會

<http://www.newhopecancer.org>

治療方案的探索

治療方案的探索包括：

- 有關各種治療方案的程序、結果、優缺點和風險
- 有關臨床試驗和參與的可能性
- 有關治療的費用與保險的給付比率

首先治療方案常在一開始就會發生意見的不同與矛盾，例如：腫瘤外科醫師建議手術治療，其他腫瘤醫師建議化療或放療，或兩者同時進行，再加上親友和其他癌友們分享他們的所見所聞或實質經驗，面對這些可能有南轅北轍的說法，做出決定是不容易的。不過大多數癌症中心，備有腫瘤社工者或導航員，可隨時提供多方面的資訊，協助分析案例，以期產生一個良好的結論。無論如何，最終還是由當事人做出決定。

另外，與醫療團隊討論有關輔助或另類療法，如針灸或按摩，是否可以與你的主要癌症治療方案並行，最後還是需要由當事人決定。

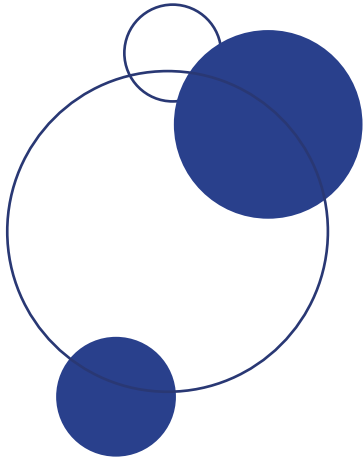
有關特殊的顧慮和需求

癌症治療開始前，就必須瞭解和評估在治療過程中，有些治療可能無法避免對身體造成永久性的損傷，也有些損害甚至嚴重影響到人生未來的規劃，例如：生育。所以在開始醫治前，與專科醫師會談，找到應對的方案是十分重要的。

醫療團隊不單是提供癌友所需的醫療服務，同時依照癌友的狀況轉介其他支援性的服務機構，例如：

新希望華人癌症關懷基金會

<http://www.newhopecancer.org>



情緒的處理

癌友的生活從“宣佈罹患癌症”開始，就立刻發生了巨大的改變。癌友最初的直接反應多數是震驚、麻木、難以置信和拒絕接受。然而迷惑，困擾、憂慮、恐慌會在日後一步步地浮現出來。

不妨就從善待自己開始！接受自己所有的感受(即使是負面的)，正視所有的情緒(即使是細微的)，不斷地鼓舞自己(即使是微弱的)做起。情緒的處理是在面對迎刃而來複雜艱困的抗癌戰場上，至關重要的環節。

情緒問題的處理方法很多：

- 寫日記或記筆記
- 作曲、繪畫、雕刻或其他文藝活動
- 散步、跑步或騎自行車等體力活動，但務必請示醫師制訂適合的活動表
- 瑜伽、打坐或其他幫助放鬆的方法
- 聆聽音樂
- 使用正面肯定的詞語
- 與朋友和親人分享感受，有必要時，可考慮尋求專業心理治療師
- 專注於可以控制的健康項目，如健康飲食

焦慮症

焦慮症(Anxiety Disorders)最明顯的症狀就是出現無法控制的憂慮和害怕的情緒，並導致緊張，甚至恐慌(Panic Attack)，形成身體上的一些反應，如：

- 心悸、出汗、發抖、顫慄
- 擔心失去控制，也害怕死亡
- 呼吸困難、窒息感或哽塞感
- 冷顫或臉潮紅
- 胸痛、噁心、頭暈

抑鬱症

國家心理健康研究所 (<http://www.nimh.nih.gov/health/topics>) 定義抑鬱症 (Depression) 是一種身心雙方面的疾病，抑鬱症患者很明顯的是長時間處於悲傷鬱悶，喪失活動力與愉悅感，進而影響思考及行為。

抑鬱症的症狀可能包括：

- 沒有原因的悲傷與哭泣
- 提不起勁來做平常喜歡的活動或經常無精打采
- 感覺異常疲乏、無力、無法入睡或一直昏睡
- 沒有胃口或暴飲暴食，體重急遽上升或下降
- 注意力無法集中、有記憶或思考的困難、困惑不安
- 排山倒海的壓力、沮喪、無助、灰暗，導至輕生念頭的產生

抑鬱症或焦慮症是需要就醫診治的，這包括醫療輔導和藥物治療。如果症狀持續惡化或沒有改善，告知醫護人員，以便改換藥物，或尋找進一步的治療方法。一般而言，精神科醫師、心理醫師及心理治療師都屬於這方面的醫療人

員。一旦診斷出抑鬱症或焦慮症，服用藥物與心理治療雙管齊下，效果比較好。但是，和服用藥物相比，心理治療通常需要長時間才能看到療效。審慎選擇心理諮詢師是治癒的關鍵。

如果以下情況發生，必須立即通告醫護人員：

- 因抑鬱或焦慮，而引發自己生活上的問題
- 因抑鬱或焦慮，而引發他人生活上的問題
- 有傷害自己的意念
- 有傷害他人的意念

如果有傷害自己或他人的舉動出現，請立即連繫醫護人員，或直接進醫院急診室尋求幫助。如果無法連繫到醫護人員，立刻撥打急救電話尋求幫助。

拒絕的念頭

通常在剛被診斷罹癌時，直接的反應是否認的，這很正常。可是如果因為不去面對的時間太長，而錯失尋求支援和早日治療的時機是不智的，所幸大多數癌友，很快就能接受罹患癌症的事實而往前邁進。

面對恐懼

一開始，或許對無法預知的抗癌的過程而心生恐懼。然而大多數癌友能在治療開始後，隨著時間的推移，體會到不是一個人在孤軍奮鬥，伴隨的是一整組醫療團隊和一群親朋好友，恐懼感自然會減輕許多。在建立信心之後，明白癌症與死亡並非畫上等號，以積極的態度接受挑戰，相信自己，接受幫助，堅持到底，最終漂亮的打好這一仗。

對有些人來說，如果可以藉由面對自己的想法，進而調整心態，減輕焦慮，並以開放的觀念與醫護人員、親人、社工、甚至宗教人士對談，都有益於降低恐懼。

許多癌症的病例已證明“癌症並非絕症”。目前，在美國有超過一千萬癌友，全世界也約有三千萬癌友活在世上。大多數癌友在經過治療後，過回健康的生活。

告訴別人

是否要告訴別人自己得了癌症，這完全是個人的選擇，並沒有標準的答案。有些癌友願意公開他們的處境，也有些癌友決定不透露任何訊息。無論如何，告知何人、何時說、說甚麼，這些都是很主觀的意願。在有些情況下，可能還需要藉由第三者或醫護人員的轉告。

對癌友心裡上更具有挑戰和壓力的，是和親人討論即將來臨的抗癌之路，這是必須面對的話題，因為在癌症治療的這段日子裡，它是深深影響到家人的生活作息和彼此之間關係的改變，所以必須藉由細膩審慎的交流、溝通、討論，甚至情緒上的相互紓解，找出生活上的新方向，調整步調，重新出發。

與兒童和青少年談癌症

與兒童和青少年談論親人患有癌症時，要考慮孩子的年齡和個性，他們需要更多的時間來理解『癌症』這件事，確認自己對這件事的感受。與年幼的孩子會談時，一定要簡單明瞭，他們關心的是“現在”和“以往”會有什麼不同；年齡較大的兒童和青少年比較需要實際具體的訊息，例如，對現在和未來的生活會有什麼實質上的改變和影響。

對一般兒童癌友，建議採取開放式的討論模式，讓他們自由發問。基本上他

們會比較直接，譬如詢問有關死亡的可能性、會很痛苦嗎、能否繼續上學、誰會照顧他等等的問題。

不妨讓孩子瞭解，他們可以隨時談論『癌症』。成年人應盡量明白孩子的想法和感受，並以適合他們的年齡和方式，開解他們、滿足他們的需求、降低他們的恐懼和憂慮，並讓孩子知道，他們可以隨時依賴著周圍的親人。

可以告知兒童癌友：

- 他們不需要為得癌症或治療負責
- 癌症不是被他人傳染的，也不會傳染給別人
- 憤怒、悲傷或害怕是正常的
- 無論如何他們都會得到最好的照顧
- 他們被給予的“愛”只有增加，不會減少
- 他們可以繼續過正常的生活

台灣希望癌症基金會出版的「如何與孩子談癌症」也許能幫助學齡兒童渡過難關，如果需要可以向本基金會索取。

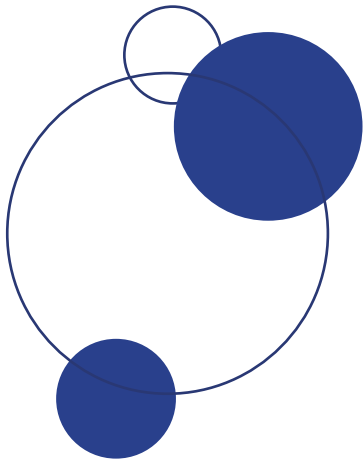
個人信念與抗癌之旅

每個人都有自己的信念和想法，包括心靈與宗教的層面。許多癌友在此歷程中領悟了新的信念，甚至改變了他們對人生的看法。在充滿挑戰的抗癌路上，擁有一個堅定的信念，深知生命的價值，較易得到心靈上的慰藉，減少孤單感。

無論如何，癌友在醫療團隊決定醫療方案和開始實行前，一定要團隊事先瞭解自己在心靈上、宗教上、個人信仰中的特殊考量，比如對於接受輸血的意願

等等，若擔心這些因心靈信仰、宗教因素而干擾到治療的實施，請與團隊討論並尋求其他的解決途徑。

相反地，在抗癌的過程中，有些人開始質疑自己原有的信仰，而可能導致情緒上的動盪起伏，產生巨大的、不必要的心理壓力，因而影響到癌症的治療。在這段時間，質疑自己的信仰，其實是一種很可能發生的狀況。但是正因為質疑，有時候反而引導自己對信仰更深入的探索，而變得更堅定和更有勇氣，是另一種更新的人生領悟，也是一種收穫。



癌症資訊的評估

一般的醫院、癌症中心和非營利性防癌組織，都有為癌友和家屬提供資訊的服務，如何評估癌症資訊的正確性與可信度，可從查閱資訊是否來自專業醫護人員、是否清楚標示文章的作者姓名、職稱、發文時間及內容屬性（學術報告、一般撰文或是新聞報導）。請注意，使用者必須瞭解這些資訊並非實際的診斷書及治療報告，僅供一般參考用。

有一些機構以販賣資訊、產品或服務來牟利，這是一種商業行為。在這種情況下，所提供的產品往往是未經過實驗證明，會有偏差且不足採信的。資訊的評估需要明智的判斷，例如，是誰提供的，為什麼提供？尤其是有商業性質的產品或服務，那更要特別小心了。

評估癌症資訊

癌症的資訊可能來自醫學文獻、書籍和資料蒐集，很多資訊在網路上找得到。然而，並非所有網上和印刷資訊都是與時俱進和正確的，有些訊息也沒有經過一定程序的研究證實，甚至可能是錯誤的。

評估癌症資訊時的注意事項：

- 甚麼機構發佈的
- 誰贊助的
- 甚麼時候發佈的
- 醫療團隊對資訊的評價

許多機構和公司為癌友提供產品和服務，可以透過下列問題來審視資源的可靠性：

- 提供那些服務項目
- 誰提供的服務項目
- 醫療團隊可否參與合作
- 資訊是否可靠、是否更新
- 是否要付費
- 醫療團隊對該資源的看法

有些商家虛報或推廣未經正式批准的癌症治療方法，有些產品沒有經過臨床測試，這些產品往往無治療效果，有些甚至是有害的。美國食品和藥物管理局（FDA）和美國聯邦貿易委員會（FTC），共同抵制公司出售不實的癌症治療藥物或補充品，並在其官網上例舉不實的癌症藥物和治療方法，名為「Fake Cancer Cures」，值得參考，URL為：<http://www.fda.gov/Drugs/GuidanceComplianceRegulatoryInformation/EnforcementActivitiesbyFDA>

癌症資訊和服務資源網站如下：

新希望華人癌症關懷基金會

<http://www.newhopecancer.org>

美國癌症協會(American Cancer Society)

<http://www.cancer.org>

Cancer.Net

<http://www.cancer.net>

癌症支援社區(Cancer Support Community)

<http://www.cancersupportcommunity.org>

疾病控制中心 (CDC) 癌症預防和控制

<http://www.cdc.gov/Cancer>

美國國家癌症研究所(National Cancer Institute)

<http://www.cancer.gov>

建立支援系統

癌友和家屬若能在治療期間建立一個完整的支援照顧網絡，可以輔導癌友解決許多困難，進而專心接受治療。有些癌友從親友或照顧者得到很好的幫助，但是有的癌友可能就沒有那麼幸運了。無論如何，能得到額外的照顧是成功抗癌很重要的一環。

任何人都不應該獨自抗癌，尋求支援，可以經由醫護人員、社工或醫療導航員的協助，建立一個由志願者、宗教團體及癌症關懷機構組成的支援照顧網絡。

支援照顧網絡的工作包括，協助：

- 記錄醫療記錄和預約治療事宜
- 蒐集相關訊息
- 處理醫療保健問題
- 處理保險和財務事項
- 日常生活的照顧，如交通安排、照顧小孩等

列表需要幫助的事項，並登記願意幫助的人員名單：

- 記下他們的聯絡方式、時間和幫忙事項
- 把日程表分發給所有願意幫助的人
- 與抗癌成功的癌友分享經驗

許多醫院和癌症中心聘有癌症方面的社工，他們的角色是協助癌友在與醫護人員或其他相關人員溝通前，模擬可能的策略，同時在保險和經濟援助方面提出方案。有些醫院和癌症中心更設有醫療導航部門。這些導航員的職責是直接參與癌友與複雜的醫療保健系統的連繫與作業，以確保癌友獲得最好的醫療。

癌友互助團體是一個提供給癌友們分享經驗的組織。每一個互助團體性質不大相同，癌友不妨嘗試參與多個團體，可依照地理位置、人數多寡、活動類型找到適合自己的團體。一般醫療團隊大多具備互助團體的名單。其實大多數人都有助人的意願，何況是親友、同事和鄰居。讓他們知道自已的需要並適時伸出援手，因為關懷與參與也有助於他們對癌症的瞭解。

非營利的防癌組織，為癌症患者提供各種資源和服務，如：

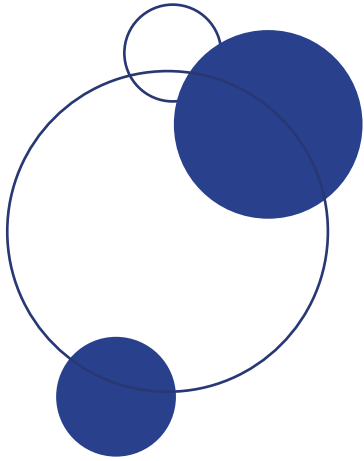
新希望華人癌症關懷基金會

<http://www.newhopecancer.org>

Imerman天使基金會

<http://imermanangels.org>

免費為癌症患者匹配一個曾有過相同癌症經歷的人，這是為世界上的癌友(不分地區、癌症類型、或階段)提供服務的機構。



醫療團隊的形成

選擇一個有成功治療經驗與癌友相同癌症的醫療團隊是必要的，醫療團隊的選擇也基於癌症的類型和期別而有所不同。當癌症確診後，家庭醫師會推薦一位或多位腫瘤科醫師，朋友和親人也可能建議他們曾看過的腫瘤科醫師。當然，一些非營利抗癌組織也備有許多關於癌症專家和醫療設施的資訊，來幫助患者尋求適合的醫師。通常決定了腫瘤科醫師之後，醫療團隊的中心成員就到位了。

癌症醫療團隊成員

醫療團隊的每個成員都是經過癌症治療方面的專業訓練，團隊主要成員有：家庭醫師、全科醫師或內科醫師。他們通常會轉介癌友到腫瘤專科去做癌症方面的治療。至於一般保健方面仍屬於癌友本來的家庭醫師的範圍，例如原有的高血壓、糖尿病等。其他醫療成員有：腫瘤科醫師、血液科醫師、放射腫瘤科醫師、病理科醫師、外科醫師、復健科醫師以及護士、醫療導航員或社會工作人員。

醫院、癌症醫護中心和其他醫護機構

在癌症治療過程中，可能會參與不同的醫療機構做治療，有些機構有完備的治療設施，可以完成大部分的療程；有些機構只能提供部份治療，因此病患可能要經歷兩、三組不同的醫療人員才能完成全部的療程。

醫療保險承保範圍

有些保險不限制癌友治療的選擇；有些保險規定只能選擇他們指定的機構治療，所以癌友要事先查明保險的給付範圍，對必須支付的金額做一個全盤瞭解。

有些保險需要事先申請而且批准之後才會支付費用，所以醫療團隊在開始檢查、治療或住院之前必須取得保險公司的批准，否則癌友可能要付一部分或全部的費用。如果保險是Medicare或Medicaid，更要事先確認醫療團隊是否願意接受這類保險。

與醫療團隊會談

在決定醫療團隊之前，必須經過多次的會談，同時查詢醫師的治療經驗及他所屬的醫院、癌症中心或醫學院的作業情況。

當癌友第一次與腫瘤科醫師談話之前，要先請家庭醫師把自己的病歷送到腫瘤科醫師的手中，讓他在看診之前先熟悉癌友的病歷，以便有效地提供適合的治療方案。如果需要看新的醫療團隊時帶著既有的病歷、檢驗報告、診斷書和治療記錄的副本，可以節省大量的時間。

美國衛生總監(U.S.Surgeon General)辦公室提供一個網上工具來建立全體家屬的病史，可以到<http://www.familyhistory.hhs.gov> 網站查詢。這個網站工具可把所提供的資料繪製成一個家庭關係圖和家庭健康史。還可印出這份圖表，分給家人和醫療團隊保存。

與腫瘤科醫師會談的重點：

- 目前的診斷、所有做過的治療、疼痛的問題、其他症狀
- 過去的健康問題，包括癌症和其他身體狀況

- 治療方案的建議
- 相關的醫療設施

癌症的種類很多，醫師應該有治療相同癌症和期別的經驗。如果醫師不適合，繼續與其他醫師面談，必須要找到一位自己能信任的醫師，因為信任感是與醫療團隊合作必要的元素，即使已經開始治療，如果還有顧慮，可以隨時更換醫師，但是必須先查問保險公司，以確定保險支付不會中斷失效。

開始與醫療團隊合作抗癌

當選定了腫瘤科醫師和醫療團隊後，先瞭解他們採取的醫療程序，與他們討論自己的症狀、疼痛及身體的變化，以及任何的顧慮。有些人會擔心詢問醫師或其他醫護人員過多問題就是不信任的表現。事實上，提問並不代表不尊重，而是癌友有權瞭解治療過程中可能發生的狀況，而且藉由這些提問，雙方會產生更深刻的理解，培養更多的默契，才能訂出有效的治療方案。若是因病重或不知道如何表達，可請朋友、親人、醫療導航員或社工協助癌友在就診時，幫忙提問。

與醫師見面時的準備

與醫護人員見面時的事先準備工作：

- 心中的疑慮
- 正在服用的藥物和劑量的質疑
- 身體上新的症狀，新副作用和疼痛
- 曾經用過的輔助療法，如針灸、推拿或按摩

詢問醫護人員關於治療方案：

- 療程的長短
- 副作用的處理
- 治療的次數
- 有關替代方案
- 副作用的產生(短期和長期)

記錄有關的訊息

通常在身體不適或精神壓力很大的情況下，要完全瞭解與記住所有醫護人員的提示是很不容易的。然而這些囑咐都非常重要，例如：用藥的方式、情況有異時連繫醫護人員等等。在就醫時，記錄醫療人員的提醒十分需要，若癌友無人陪同前往就醫，可請護士、醫療導航員或社工幫忙記錄。

請求提供口譯員

有些人的母語與醫療團隊不同，在這種情況下可請醫療團隊在就醫時安排口譯員。口譯員的功效是可以確保癌友和醫護人員之間溝通無阻。建議不要讓親人來當翻譯，因為親人不一定能準確理解或描述醫療問題。如果需要翻譯，請護士或社工安排，現在大多數的醫院和癌症中心都具備口譯員在必要時給予協助。

醫療團隊的政策及程序

每一個醫護人員都用自己的方式和程序來照護病患，所以癌友在與他們第一次面談時，就要確定這些事項：

如果聯絡不到醫護人員

在不是緊急的情況下，如果需要聯絡醫護人員，可用電話、電子郵件或留話系統聯絡。若情況較為危急，又無法聯絡到所屬的醫護人員，在大多數情況下，會被告知直接連繫醫院急診室或撥打急救電話。

如果正在等待檢驗結果

檢驗結果出來後，有些醫護人員會主動打電話通知癌友，有些時候，癌友需要自己打電話或留言詢問結果。確認醫護人員的工作醫療程序，這樣才能避免延誤和遺漏訊息。

如果對檢驗結果有疑慮

檢驗室每天都經手無數件檢驗品，發生錯誤在所難免，也有少數送錯案例的情況，所以若對檢驗報告存有疑慮，務必連繫醫護人員，以查明清楚。

醫療保險流通與責任法案

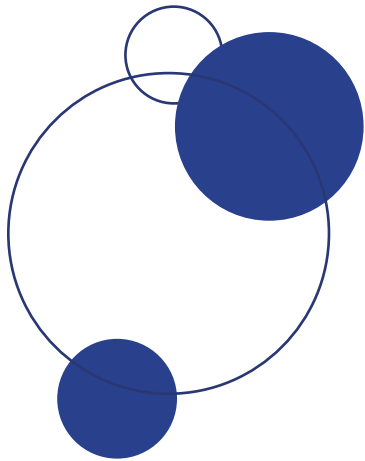
醫療保險流通與責任法案（HIPAA）是要求醫護人員保護癌友的隱私，提供癌友書面通知，解釋醫療保險流程與責任法案的規定。

每一個醫療團隊在開始與癌友合作前，會請癌友閱讀並簽署醫療保險流程與責任法案的表格。在表格裡，列出其願意分享的個人資料的人員名單。但是在簽字之前，還是要確定其醫療資料只有醫療團隊相關的人員可以閱讀，以保障個人隱私。

徵求其他醫療意見

癌友有徵詢第二個或更多個醫療意見的權利，有了多方面的建議，可以輔助癌友總結出較有利的決策。癌友也有權利改換醫療團隊成員，因為這是一個攸關生命的抉擇，必須在做決定之前，能夠參考多方面的意見。

請記住，安排與另一個醫療團隊見面之前，要先得到保險公司批准，以確保得到保險給付。



癌症治療方案

癌症治療方法包括：

- 化學藥品治療
- 放射線治療
- 生物療法
- 手術
- 激素療法
- 控制疼痛的治療
- 幹細胞移植
- 控制腫脹的療法（如淋巴水腫）
- 輔助和替代療法
- 臨床試驗

找尋治療的方法

安排與醫療團隊會談，訂立治療的最好方針。在會談前，建議先到美國國家癌症綜合網（NCCN）的癌症臨床指南查詢，如有差異，務必要求醫療團隊加以分析，並解答癌友的疑慮。

製定一個治療方案

與醫護人員選擇癌症治療方案時，癌友和家屬要充分瞭解所有相關的優缺點，同時醫療人員會在癌友或家屬完全瞭解之後簽署知情同意書，以確保癌友在接受治療方案時，已完全明白治療可能發生的風險。

在癌症治療過程中，也可能遇到需要更新計劃，務必記錄醫療團隊提供的建議，以利進一步的討論和評估。

臨床試驗的考量

臨床試驗的目的在於檢驗正在發展中的治療方法的功效，同時普及到多方面用途的可能性。在決定癌症治療方法時，不妨將可能的臨床試驗列入討論範圍內。

臨床試驗並非一定要在做完正規的治療後才能參與，癌友可以在治療過程中的任何時間考慮加入試驗。一般建議，不要率性停止正在進行的治療而去做臨床試驗，每一項臨床試驗只針對某一類型和期別的癌症，目的是經由醫師和醫療研究人員密切觀察癌友病情的變化，而把臨床試驗與正在治療的方法做比較。臨床試驗方法分為：藥物法、疫苗法、手術法、放射治療和聯合治療。

每項研究都有規定參與的條件，比如說，特定的年齡、醫療病史或目前的健康狀況。在臨床試驗中，符合條件的參與者是藉由電腦作業，分配到不同的研究組，這樣可以避免以主觀因素而做出偏頗的結論。

美國國家癌症研究所 (<http://www.cancer.gov/clinicaltrials>) 對於一般臨床試驗的階段定義為：

第一階段

初期用於極少數的病患，目的只是測試對所進行的治療法的安全性。

第二階段

在此階段，有較多病患接受試驗，目的是進一步評估安全性和有效性。

第三階段

為了達到統計上的代表性，本階段的試驗通常會大量增加病患的數目，並且尋求更具規模的大型醫院或癌症機構的參與。

第四階段

繼續研究已被使用的治療方法，目的是蒐集使用在不同組病患的效果和長期使用該方法所產生的副作用。

選擇治療方案

和醫護人員一起決定治療計劃，儘量多花時間去研究及瞭解癌友所得的癌症和治療方法，取得最適合自身的治療方案。

癌症治療方案的選擇是根據：

- 癌症的類型及期別
- 體檢、檢驗和其他診斷測試的結論
- X光射線和儀器掃描結果，如CT、MRI及PET
- 其他慢性疾病的病史
- 同類型及期別的癌症治療案例
- 臨床試驗選項
- 風險和益處
- 後續效應
- 生活品質的影響

治療方案決定後

當治療方案決定後，索取一份書面治療概要，包括：

- 使用的治療方法
- 治療時間與次數
- 住院治療與門診治療
- 疼痛與副作用的處理
- 服用藥物的時間與劑量、後續追蹤診治
- 治療護理計劃(包括在家護理)的資訊
- 有關保險、財務方面支援的資訊

描述疼痛

如果癌友的疼痛持續不斷，必須告知醫護人員，大多的疼痛可以用藥物及輔助方法來控制，所以沒有必要忍受。疼痛通常會影響到病情，如果忽視疼痛或選擇隱忍，隨著時間的推移，可能會發展到難以處理的地步。

描述疼痛的步驟：

- 癌友可用疼痛量表評估疼痛，選擇一個1到10之間的數字：

0	沒有疼痛
1-5	輕度到中度疼痛
6-9	中度到重度疼痛
10	無法忍受的疼痛
- 精確指認疼痛的部位
- 將疼痛程度以數字記錄在疼痛日誌上
- 記錄疼痛的日期、時間和持續時間
- 使用文字，諸如“灼燒”、“刺痛”、“悶痛”或其他方式進一步詳細表達疼痛的程度
- 是否試圖減輕疼痛的處理和其效果
- 與醫護人員討論疼痛日誌上的記載
- 尋求改善方法

製定疼痛控制計劃

和醫療團隊一起製定一個計劃來控制疼痛，包括：

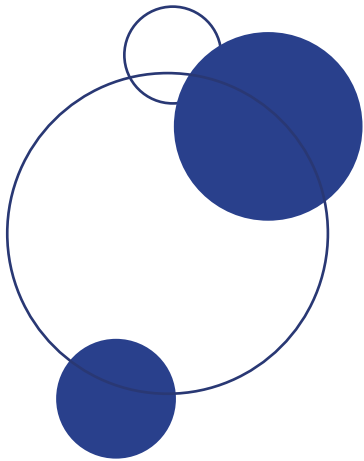
- 處方藥和非處方藥
- 手術
- 物理治療
- 按摩
- 瑜伽、太極或其他類型的運動
- 打坐
- 改變飲食
- 針灸

如果癌友的疼痛仍不見減緩，可要求轉診到疼痛專科。

治療前討論生育的問題

並非所有的癌症或治療方法都會影響生育，不幸的是有些治療方法會導致不育或胎兒先天性缺陷，因此在治癌期間節育是必要的。如果計劃在治療後生育的話，在治療開始以前必須先與醫護人員討論。

醫護人員可以轉介生育專家。在接受治療之前，與生育專家討論這方面的問題，找出解決的方案。<http://www.MyOncofertility.org>是一個免費的網上資源，可提供治療之前、期間和之後的有關生育的資訊。



保險和政府的福利計劃

大多數成年癌友需要針對醫療和殘疾保險做事先的準備。如果是還在工作的情況下，一定要與單位的人事部門和保險人員討論，取得進一步的資訊。

在美國，聯邦和州府方面的醫療保險經常有所變動，有些改變會直接影響癌友領取保險福利，當然有些改變可能會有利於癌友。請至<http://www.HealthCare.gov>網站查詢相關的資訊。

持有醫療保險

如果癌友有醫療保險，要很精確的瞭解保險單上保險公司所承擔的項目與不承擔的項目，如果有不清楚的條文，一定要向保險人員提出詢問，做到熟悉保險計畫的每項規定，例如申報保險費用或者申訴被拒付的保險費用的期限。

在選擇醫療保險時，保險公司對下列各項費用支付的金額是主要考慮的因素：

- 醫師與醫療團隊成員的費用
- 治療費用，如物理治療或化學治療
- 醫院與居家護理費用
- 品牌藥(Brand Name Drugs)與學名(Generic Drugs)的費用
- 檢驗室和測試服務的費用

如果沒有保險副本，需要向保險公司申請一份書面文件。記住，在向保險公司申請保險副本時，並不需要告知保險公司罹癌的事實。

按時支付足額的保險費是確保醫療保險有效的唯一方法。當保險單在有效期時，保險公司不能拒絕承保醫療服務。如果沒有準時支付應支付的保險額，保單可能會失效。如果保險單是無效的，等於沒有醫療保險。

如果現有的保險保單過期了，在被診斷癌症後可能很難買到新的保險。即使買到一個新的保險，它的保險費很可能會增加很多，並可能延長等待期，醫療保險公司有權拒保某些既有的病症。

在治療的過程中要遵循保險計劃的每一項規定。例如很多保險計劃規定必須先核准之後才可進行治療，所以醫護人員在做檢驗或進行其他治療前，必須先與保險公司連繫，取得核准。

列出一個治療療程表，包括現在做的醫療以及未來可能需要的醫療。把預期的醫療需求和醫療保險中承保的項目作一個比較，這有助於決定醫療保險計劃是否適合自己的需求。

沒有醫療保險

大多數的人是通過工作得到團體醫療保險，因為生病無法繼續工作，可能會失去醫療保險，甚至有些雇主根本不提供醫療保險。

在這種情況下，可以試著下列方法尋求保險：

- 以工會或其他團體的成員名義參加團體醫療保險
- 個人單獨的醫療保險
- 以低收入或殘疾身份加入美國聯邦或州的福利計劃

- 加入縣、社區和醫院的醫療服務計劃
- 附屬在家人的醫療保險計劃
- 提供團體醫療保險的新工作
- 在<http://www.finderhealthcare.gov>網站上查尋其他保險

投保類型

有兩種主要類型的醫療保險：團體醫療保險計劃和個人醫療保險計劃。

團體醫療保險是由僱員團體或團體成員提供，例如：雇主、信用合作社、工會、貿易團體、組織或協會團體等等。這些保險計劃因為是一大群人同時加入保險，所以保險公司不可以拒保團體中的任何單一成員，但是如果癌症狀況在加入計劃之前就已經存在（稱為預先存在的狀況）則可能不會被馬上承保，這是保險機構既定的規則。

個人醫療保險計劃是由個人單獨購買的，保費通常要比團體計劃高得多。這類型的保險可能不包括某些已存在的健康狀況。當一個人提出申請時，保險公司會審核其病史，以決定保險費，他們有拒絕申請者的權利。

針對無法取得上述兩種醫療保險的人，有些州成立了私人自籌資金的醫療保險，稱之為高風險群醫療保險計劃，申請這類醫療保險往往需要附上所有曾經申請的保險公司被拒絕信件的副本。美國健康保險商協會（NAHU）設有專門為高風險群的醫療保險計劃。

消費者指南網站：

<http://www.nahu.org/consumer/hrpguide.cfm>

殘疾收入保險

如果癌友已無法工作，團體和個人的殘疾收入保險計劃可能可提供福利。

包括下列兩種殘疾政策：

- **短期政策**

福利是在短時間內每周發放保險金，最多發放兩年

- **長期政策**

福利依該保險指定的期間內發放保險金，這可能是癌友的餘生，也可能到退休年齡（65或67歲）

有些雇主提供的短期殘疾保險，在癌友因病休假後不久就可以開始領取保險金，並且可能會繼續到長期福利金生效為止。只要是殘疾，長期的福利會繼續下去。保險公司會定期評估癌友的情況，如果可以回去上班，福利就會停止，如果醫護人員通知保險公司不再是殘疾，福利也會停止。

聯邦和州的福利計劃

若癌友在治療期間和治療之後無法工作，聯邦和州政府可以提供一些補助計劃，包括：

- **社會安全殘障收入 (SSDI)**

這個計劃支付殘疾者福利收入，福利也可以提供給某些特定家族成員。這必須是曾經工作過和繳納過若干年社會安全稅才合格。

- **社會安全補助金 (SSI)**

這個計劃是給收入和資源有限的殘障人士的福利收入。如果符合經濟需求的條件，此福利也可以給年齡超過65歲無殘疾的個人。

- **聯邦醫療保險**

- **州醫療補助**

申請聯邦及州的福利計劃之前，查閱聯邦和州計劃，以瞭解符合申請這些計劃的醫療條件。

政府的福利計畫網站：

美國社會安全局 (SSA)

除了致電SSA或瀏覽網站，也可與當地的社會安全局連繫，以取得到更多資訊，包括：申請福利計劃的條件、申請福利計劃的步驟、申請福利被拒上訴的方法等等。

<http://www.ssa.gov>

福利資格篩選工具(BEST)

設在社會安全局 (SSA) 網站內的免費網上工具(ssa.gov/best)，BEST不是用來申請福利的，這是協助癌友獲得社安福利計劃資格檢驗的工具。

免費的網上篩選工具GovBenefits.gov

其內容包含政府福利項目表，同時教導申請福利的方法。

聯邦醫療保險和醫療補助服務中心 (CMS)

CMS是一個提供聯邦醫療保險和醫療補助方案的網站，在CMS網站裡可找到適合的醫療保險及處方藥計劃，CMS也有州衛生部門的連繫資訊，協助向州或縣的民眾服務辦公室尋求幫助。

<http://www.cms.hhs.gov>

申請福利

在被診斷癌症後要立即申請福利，這個過程平均需要65天。通常社會安全局在從評估合格到發放福利，平均費時五個月左右。在醫護人員知道癌友的體能狀態無法負荷、影響工作，醫療團隊可以協助癌友，例如，建議其雇主暫時性改變工作時間或是工作職責。如果醫護人員認為癌友應該休息一段時間，務必

要求醫護人員記錄在病歷中，並且取得一封說明該醫療意見的書信，在日後申請福利時是有幫助的。

申請聯邦或州的福利如下：

從社會安全局網站 (<http://www.ssa.gov>) 印出障礙認證表(The Listing of Impairments)，仔細閱讀每一件福利方案，瞭解所需要具備的文件，例如醫療報告或治療評估。

與醫師和醫護人員討論癌友的病情，以及對工作和個人生活的影響，務必記錄在癌友的病歷表中。這些記錄對社會安全局很重要，因為在日後申請福利時，社會安全局是根據病歷表做審核的。

與此同時，癌友必須告訴醫護人員申請殘疾福利的事由，請醫護人員把治療的副作用和體能限制登錄在病歷表中。與醫護人員討論福利申請，如果醫護人員認為該癌友不適宜工作一段時間，請他們提供一份書面說明，敘述不適宜正常工作的原因。如果癌友和醫護人員對其工作能力評估意見不一致，可以尋找其他醫護人員的意見，因為醫護人員的書面說明是申請福利的必需條件。

妥善保存醫護記錄

保存所有的信件、帳單及索賠資料，另外記錄癌友和醫療團隊、保險公司和其他人之間的討論事項，如日期、人名、對話等。這些記錄在未來審查時是不能缺少的。再者，從保險和福利部門收到或發送的任何電子郵件訊息副本也要有系統的保留存檔。

找別人幫助申請手續

如果申請殘障福利太困難了，可以尋求幫助。社會工作者、親友或非營利性的法律服務單位都可提供協助。如決定用某一項援助方案時，問清楚服務生效時間，福利是否會即時發放，並確定是否要付任何費用。

保險及福利業務的非營利性抗癌機構：

美國國家癌症法律服務網站，查詢有關保險以及就業和財務問題的免費法律服務。

<http://www.nclsn.org>

<http://www.legalhealth.org>

1 治療前總結:

- 罹患癌症確實是一件不幸的事，但是並不表示人生即將結束。隨著醫療方法與科技的進步，某些癌症已達到醫界一致認同有效的控制方法，這是值得慶幸的。
- 抗癌歷程也能帶來建設性的收穫。很多人經歷了癌症反而對人生產生正面的能量，譬如：飲食和生活方式的改變，認識到生命中的價值，樂於幫助別人。
- 懷抱希望 ---相信未來會是美好的；希望是一種思維、一種感覺和一種行為態度，希望可以伴隨你度過生活困境。切記，抱持希望，超越人生。
- 病患可能很自然地，對抗癌充滿希望，也知道希望的重要性，也可能不知如何在自己的生活中創造希望。其實，「希望」是自己鼓勵自己，樂觀地看待未來，密切與醫療團隊合作，為自己建立一個希望的平台。