

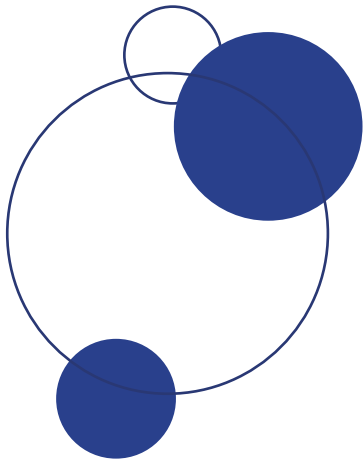
# 3

## 治療後

本章節敘述癌症治療告一段落後，可能發生的有關情緒和後期影響的探討。同時提供了製定癌友護理計劃的相關事項。健康的生活是每個人所要追求的，尤其在經歷癌症之後，內心健康的渴望會更顯迫切。

內容包括：

- 治療後的情緒問題
- 治療後的後期影響
- 治療後的醫護計劃
- 減低復發的風險
- 規劃健康的生活



## 治療後的情緒問題

### 復發的恐懼

對於癌友而言，癌症復發的陰影一直是存在的，治療雖然到一段落，保持原有的醫療團隊還是必要的，目的是安排定期的後續醫護和篩檢、追蹤健康狀況、治療可能的後遺症、觀察不尋常的新症狀，以杜絕復發的可能性。

### 外貌的改變

有些癌症的治療對身體而言，會留下了不可磨滅的損傷，如果是發生在外貌方面，可能會影響到一個人對自己接受度。比方頭髮、指甲是暫時性的變化，短時間就會恢復了。如果是經過永久性的切除手術，可以考慮重建或是安裝義肢。重點是和醫療團隊討論自己的顧慮和尋求彌補的辦法。

### 抑鬱

在治療期間，長期處於神經緊繃狀態，很容易導致抑鬱症。抑鬱是一種疾病，是由大腦中的化學變化引起的，所以，抑鬱是需要特殊醫治的。治療的方法包括藥物治療和心理輔導，可以尋求醫師或醫療團隊的輔助。

### 內疚

內疚也是治療後的一種複雜心理反應。內疚是自我的一種反省，有些人認為他們一定做了什麼錯事而導致癌症，有些人會因為自己存活下來，反而產生內疚，還有的人因為拖累了家人而感到內疚。不管是什麼原因，內疚是一種正反交錯的矛盾心態。如果癌友有這

些困惑，就從正視自己、接納自己開始吧！這是消除內疚的起始點。與親友談談自身的感受，社工或其他專業人士也可以試著引導癌友釋放這些情緒，迎接新的生活。

## 不確定

雖然治療告一段落，但是絕大多數癌友還是生活在不確定的心態裡，所以規劃一個癌症後續的追蹤計劃是必需的，這套計劃是幫助癌友瞭解日後可能面臨的種種情況，進而消除無謂的擔心與害怕。

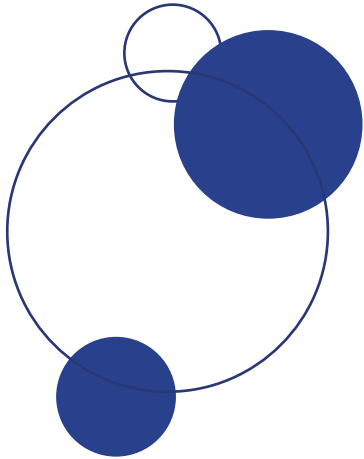
## 心靈困擾

在人生經歷了巨大災難後，如果能夠通過一個強勁的信仰體系，對於這段不尋常的際遇找出合乎邏輯性的解答，重新定義生命的價值、目標、意義，由家人、朋友或宗教人員的輔導，建立正面建設性的思路，以求得心靈上的釋懷。

負面情緒所產生的狀況如下：

- 飲食習慣的改變  
(不想吃或吃太多)
- 對喜歡的事與物失去興趣
- 無由地哭泣
- 睡太多或睡不醒
- 隨時處於無望、無助、絕望或想自殺
- 無法體驗快樂
- 注意力不能集中
- 無預警的體重變化(減輕或增重)

當完成了治療後，很多情緒上的問題應該會慢慢解除，但是，如果這些情緒持續不斷或變得更強烈，需要醫療團隊的介入，推薦專業人士提供幫助。



## 治療後的後期影響

癌症治療結束的那一天，就是新生活的開始。有些癌友會把癌症這件事拋之腦後，繼續生活。有些癌友會有一段過渡期，也能逐漸恢復常規，但是有些癌友由於後遺症或癌症治療的嚴重後期影響，無法輕易地恢復原來的生活。

所有癌友都會有後期反應，這些反應可能在治療後不久出現，有些反應甚至會在治療結束多年後才出現，癌友、家人或照護者都該有心理準備。一般而言，後遺症症狀愈早出現愈容易治療。不妨多與醫療團隊討論可能的後期反應，可幫助癌友和身旁的人瞭解需要注意的事項。後期反應牽涉很廣，如疼痛、疲勞、壓力、抑鬱或貧血。

每個癌友的後期反應都不同，範圍可以從非常輕微到嚴重，醫學專家們也沒法預測是否或何時會發生。有些反應可能會隨著時間而改進或消失，如貧血。有些可能是永久性的，如某些部分的神經損傷。如果在治療後期有些後遺症發生了，並不意味著醫療團隊有所失誤，而是在大多數的情況下，後期反應是無法避免的。如果發現了新的症狀，一定要立即與醫療團隊聯絡，早期就醫往往可以減少後期反應帶來更多的傷害。

## 手術的後期影響

手術的後遺症取決於手術的部位，雖然日新月異的醫學發展，降低了風險，但後期反應還是存在的。一個腫瘤的增長往往會損傷或殺害正常細胞，影響到健康的組織。如果腫瘤周圍

的健康組織在手術過程中被迫切除，就會造成進一步的損壞。

手術的後遺症包括：

- 永久性疤痕
- 認知的困難，如記憶力減退
- 感染
- 性生活或生育能力的改變
- 淋巴水腫、手臂或腿部腫脹
- 慢性或長期疼痛
- 營養攝取的問題
- 說話或吞嚥困難

身體的變化也會帶來情緒的後遺症，例如疤痕，即使它是隱藏在服裝內，還是可能產生對形象的顧慮和心態的不安。

## 化療的後期影響

化療藥物多半會干擾身體生長快速的細胞，其中包括與毛髮、皮膚、指甲或胃壁等細胞。這就是為什麼化療會引起暫時性的副作用，比如口腔潰瘍、胃部不適、脫髮或皮疹。當正常（或者非癌）組織開始自我修復後，副作用會有所改善或消失。

並不是所有的化療都會產生相同的後期反應，大多數是針對所使用的藥品、藥物劑量以及化療參與其他治療的反應。一個器官的受損程度，是取決於自我修復的能力，所以在開始治療前，瞭解使用的藥物以及可能引起的後遺症是很重要的。

化療的後遺症包括：

- 疲勞
  - 婦女更年期提前
  - 無法集中注意力
  - 心臟問題
- （有時稱為化療腦）

- 肺活量減少
- 腎臟和泌尿問題
- 神經問題，如麻木感和刺痛感
- 骨骼及關節問題
- 肌肉無力
- 續發性癌症

## 放射線治療的後期影響

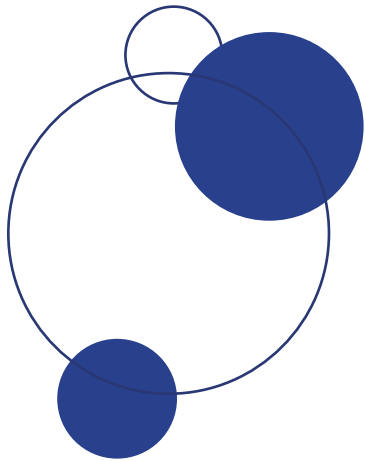
放射線治療是用輻射線直接照射在癌細胞存在的區域，因此所有的後遺症只會發生在被照射的區域。通常為了確保所有的癌細胞都被清除無遺，輻射線的照射也可能擴大到附近沒有癌細胞的部位。

近幾年來因為科技的進步，新的放射線治療方法已大量減少對正常組織的損傷。然而，輻射線有時避免不了散射，如果發生這種情況，癌症部位附近的組織和器官可能因受到小劑量的輻射而損傷。

輻射的後遺症包括：

- 白內障
- 疲勞
- 口渴
- 永久性脫髮
- 甲狀腺或腎上腺的不正常
- 不孕不育
- 兒童骨骼生長的減慢或停止
- 輻射區的能力受損
- 皮膚對陽光曝曬的敏感
- 記憶或學習能力減退
- 續發性癌症，如皮膚癌

治療完成後，醫療團隊會繼續照顧癌友一段時間，但是家庭醫師仍然是癌友的主要醫師。一般家庭醫師大多沒有正式接受癌症治療的專業訓練，所以如果有與癌症治療相關的問題，還是必須連繫腫瘤醫療團隊。



## 療護計劃

由於醫藥和保健技術的進步，使得成功抗癌的人數不斷的增加。許多癌友在癌症治療完成後過著充實而健康的生活。當然也有些癌友，治療後發展成為慢性或長期患病的情況，後者比較會增加癌症復發的機會，或有演變成其他癌症的風險。

『存活』是癌症治療的終極目標。美國醫學研究所(IOM)的報告，基於從癌症病患到抗癌成功的鬥士，常常在過程中產生無以數計的迷思及疑慮；有鑑於此，美國醫學研究所提供給每位癌友在治療告一段落後，開啟另一面“存活醫療照顧計劃”的新旅程，這是幫助癌友依照個人情況而延伸的醫療照顧，以確保癌友生活的品質，活得更好。

然而，一般家庭醫師並沒有專門從事癌症治療的經驗，可能不清楚治療後所需要的醫療保健計劃，所以一定要在腫瘤科團隊和家庭醫師合作下，共同製定一套存活性醫護計劃，包括：

- 病史記錄
- 癌症診斷和治療的摘要
- 後遺症、復發或新發癌症徵狀的注意事項
- 後續的醫療保健時間表，包括定期篩檢測試等項目
- 癌症預防提示和健康生活指南

## 後續追蹤醫療與篩檢

在癌症治療完成後，仍需定期複診，瞭解身體的狀況，及早發現問題，稱為後續追蹤醫療護理。

後續追蹤醫療包括以下項目：

- 複診時間表
- 醫療檢查和癌症篩檢測試的時間表
- 體檢
- 醫事檢驗

X光射線、醫學掃描影像、電腦斷層掃描、超聲波、正電子掃描、核磁共振成像

- 後遺症
- 癌症復發、特殊跡象或症狀
- 癌症風險、預防、飲食、運動與健康指南

## 後續醫療時間表

後續的醫療保健包括定時審閱病歷和體檢，如X光射線、驗血和其它的醫事檢驗。癌友治療後的前幾年，通常是每三至四個月回到原來的醫療團隊進行後續醫護。之後如果沒有顯著的問題，後續醫療可能減少到每年一次。醫護人員會依癌友的病歷，考慮其整體健康後，再制定新的後續醫療保健的方法。

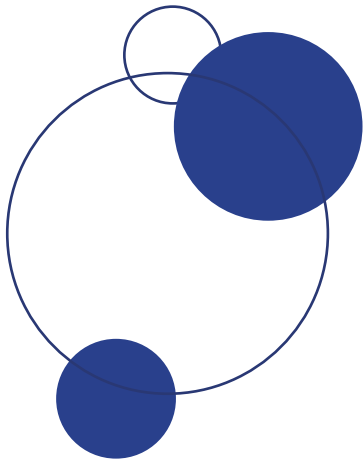


## 篩檢測試和檢查

詢問醫療團隊有關篩檢測試的建議，每種篩檢測試的時間表、次數和注意事項，定期測試目的是希望在癥兆開始出現時掌握到，一般而言提供給癌友的篩選建議，和沒有罹患過癌症的篩檢測試的建議，是大不相同的。

## 癌症復發

癌症的復發是不容易及早發現的，它並不見得都有症狀，如疼痛或腫塊。有的時候甚至是沒有任何跡象。由於這些原因，定期的後續治療和追蹤篩檢測試是十分必要。



## 減低復發的風險

雖然我們無法保證百分百的康復，但是，一些生活方式的調整可以幫助我們保持健康以及減少癌症復發的風險。與醫護人員討論具體可行的方式，維持良好的生活習慣和定期做篩檢測試都可以減少新癌症或其他疾病的發生，如高血壓和心臟病。

### 採取減少風險的措施

#### 禁煙

煙草產品已證實會增加患癌的風險，吸煙是多種癌症的危險因素，包括肺、喉、口腔、食道和腎臟癌。煙草的使用也是傷害其他健康的因素，包括心臟疾病和肺氣腫。如患者使用煙草產品，務必戒除。

#### 鍛煉身體

身體的鍛煉可以紓解壓力、增加能量、維持體重，根據醫學研究的建議，一個星期最少鍛煉三次，一次半小時，運動的範圍可以從柔性的伸展到激烈的運動，那些體能活動是治療癌症期間所允許的？必須經過醫護人員的同意。

#### 吃健康食品

食物的攝取直接影響到身體的健康。研究指出某些食物是與某些疾病有關連，包括癌症，只是目前還沒有定論，一般建議是減少脂肪攝入量，飲食要均衡，包括水果、蔬菜、堅果、豆類和粗糧。與醫療團隊或營養師共同討論，找出最適合的健康吃法。

## 維持適當的體重

超重會增加健康出狀況的風險。這些風險包括糖尿病、心臟疾病、中風和某些癌症。運動可以消耗較多的能量，建議經常鍛煉以保持適當的體重。此外避免食用含高热量的食物或脂肪。多做體力活動和減少熱量的攝取，以避免體重隨年齡增加。

## 保護皮膚和眼睛

避免接受過多的紫外線照射，包括來自太陽、日光燈或日光浴室。紫外線的傷害也可能來自其他物質表面的反射，如路面或雪地。紫外線照射會損害皮膚和眼睛，還可能導致早衰、癌症和其他問題。在許多情況下，避免紫外線照射可以防止皮膚癌的發生。使用防曬係數SPF15以上的防曬油，以阻止紫外線的照射造成的皮膚傷害。

在戶外時要穿防護衣和戴帽子，紫外線的傷害從早上9、10點至傍晚時分最嚴重。戴墨鏡能阻斷99-100%的紫外線照射，可以保護眼睛。

## 避免暴露於危險因素

- 接觸某些化學品和有害物質，如苯、石棉、鎳、鎘及其他化學品或重金屬
- 處於污染的環境
- 吸煙或二手煙
- 酗酒，尤其是與煙草一同使用

## 瞭解家庭遺傳因素

研究證明有些癌症與遺傳基因有關，包括黑色素瘤、乳腺癌、卵巢癌、前列腺癌和腸癌。如果家人中得過癌症，務必諮詢醫護人員，採取減少風險的處理方式，包括篩檢測試或檢驗。

如果癌症在家族病史上發生頻繁，醫護人員會建議基因檢驗，這種測試是檢查基因的變化。測試結果是陽性並不表示你一定會得癌症，只意味著患上相關癌症的機率增加，醫療團隊會建議採取進一步的措施，以降低得癌風險，或是增加篩檢測試的頻率。

## 活在當下

“生還”是指得病而能倖免死亡，“癌友”這個名稱對不同的人有不同的含意，不管癌友是否喜歡這個名詞，它代表了癌友曾走過的一段時光，是一段無法忘懷而且顛覆人生的一次旅程。

此處我們用“癌友”這個名稱包括：

- 接受了癌症治療，而現在沒有活躍的癌細胞跡象
- 正接受後續療法
- 正接受針對病情穩定的持續治療

在治療期間，癌友盼望趕快熬過去是一定的。許多癌友康復所需的時間甚至比實際治療的時間還要長，對於這一點，如果沒有心理準備，而一旦事情不如預期的發展時，容易變得沮喪或苦惱。所以，癌症治療結束後的最初幾個月是一個很敏感的階段：新的作息的安排、身體和精力異樣的適應、以及對人生規劃的重新考量等等。雖然許多人希望回復到治療前的自己，但大多數人都會發覺，一路走來，失去的找不回來了：怎麼去期望？自己能做什麼？以前輕而易舉的小事(譬如：記電話號碼、做點家事、外出散步)，現在變成生活的障礙，對因癌症治療而改變的人生，怎麼去調整？

## 不要操之過急

讓自己和身邊的人，有足夠的時間去適應新的自己。

## 接受自身感覺和需要

讓家人或照護者知道未來仍有很多問題要面對，例如，生理、心理、財務甚至生活起居的改變。如果癌友覺得不知如何溝通，可以嘗試與他們分享這本「希望相隨」癌友手冊。也可透過醫師或社工的轉介，接受心理諮商師的輔導。

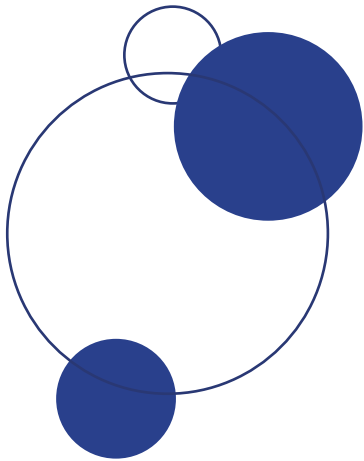
## 不要過度鞭策自己

比如，給自己很大的壓力去維持過往生活上的標準。比如，恢復上班，可以從只少量工作開始，逐步增加。

## 與其他癌友互動

有許多方式，例如參加面對面的互助小組或網上社群。家人也可參加類似的親屬互助組織。

雖然你身邊的人樂於支持你，不過最終還是要靠自己一步一步的走出來，改變是需要漸進的，學習放鬆，活在當下。



## 規劃健康的生活

一個健康的生活方式可以改善生活品質，也可降低未來生病的風險。健康生活的計劃是全方位的，包括飲食與營養、減輕壓力和良好的醫療保健。

### 飲食與營養的建議

- 進食定量
- 食物中儘量以水果和蔬菜為主
- 每日飲水八到十杯
- 避免鹽漬、醃製或煙燻食品，如臘肉、香腸和熱狗
- 限制紅肉或加工肉類的用量
- 避免過量飲酒
- 禁煙

### 減輕壓力的建議

- 做些感興趣的事情
- 做些覺得輕鬆的事
- 做些體力方面的活動
- 參加課程、講座
- 參加癌友互助小組活動
- 寫日記
- 聽音樂
- 沉思和打坐
- 做義工

## 醫療保健

- 按時服藥
- 定期追蹤複診
- 定期篩檢
- 把握出現新的症狀
- 避免健康風險，例如吸煙
- 發現問題時，立刻連繫醫療團隊

新藥上市

### 3 治療後總結:

- 癌症治療之後，通常都要經歷一段追蹤期，以確保癌症治療的成效，同時還可以針對癌症復發作早期偵測。遵照醫護人員所排定的時間，完成各項檢測是不可忽視的。這段時期若有任何疏失往往會造成以後的困擾甚至遺憾。
- 治療後的情緒控制是嚴峻的課程。把自己定位成失敗而悲觀是絕對不必要的。如果負面的情緒不斷的困擾自己，立刻尋找醫療團隊與專業人員協助。
- 個人身體會因治療的過程而有所損傷，有些是暫時性的，會漸漸恢復正常。若有永久性的改變，用樂觀的心態去接受，使以後的日子過得更充實。
- 遵照醫護人員的指示，儘量減少促使癌症復發的因素。若是必須改變生活方式或習慣，也值得努力去達成。採取漸進式的改變，活好當下。
- 治療後若發現治療方案沒有預期的效果，此時需要考慮替代方案或是接受試驗新藥，可以按照醫師指示，採取長期服用低毒性、低副作用的標靶藥物治療，並配合營養、運動，維持身體的免疫力以及保持樂觀的心態，與癌共存。