



治療結束後的注意事項

Moving On After Treatment (Chinese)

治療結束後，患者可能既緊張又興奮。結束治療，患者會鬆一口氣，但是很難不擔心癌症復發，這在癌症患者中是非常普遍的心理。

治療結束後，您常年需要到醫生那裡接受檢查。檢查可能包括身體檢查和血液檢查，有助於判斷癌症是否已復發。也可能需要做其他檢查，例如胸部 X 光檢查、CT 和 MRI 掃描。

檢查時，醫生也會與您討論副作用。幾乎所有癌症治療方法都有副作用。有些副作用持續數週至數月，有些持續時間更長。如有任何症狀或副作用，必須告訴醫生，讓醫生幫助您解決。

見新醫生

癌症診斷和治療後，您可能要見新的醫生。您將需要讓新醫生瞭解您的癌症和治療詳情。務必隨時備好下列資訊并為自己保留所有醫療記錄的副本：

- 任何活檢或手術之“病理報告 (Path Report) “的副本
- 如您曾接受手術，手術報告的副本
- 如您曾住院，出院病歷摘要 (出院時每個醫生必須撰寫出院病歷摘要)
- 如您曾接受放療，治療總結的副本
- 如您曾接受化療，化療藥物的名稱、劑量和使用時間之明細表

- 您照過的 X 光片和其他影像檢查的副本 (可以將這些片子錄製在 DVD 上)

在治療期間或結束後不久就收集這些資訊比以後收集更加容易。

治療期間和結束後生活方式的變化

患癌和治療癌症會佔用患者的大量時間，但患者也可藉機從新的角度審視自己的生活。或許您在思考如何增進健康，有些人早在癌症治療期間就開始這項規劃。

作出健康的選擇

您可思考自己得知患癌之前的生活。那時候您是否有損害健康的習慣？或許您有暴飲暴食的习惯，或者吸菸，或不經常運動。或許您長期壓抑自己的情感，或長期處於壓力之下。現在不是後悔或自責的時候，而可以思考從今天開始做出改變，健康過好今後的生活。用這個態度，您就會感覺更好，也會更加健康。

您可以先從最困難的事情入手。如果難度很大，要向他人求助。如您需要戒菸方面的幫助，請致電 1-800-227-2345。

保持飲食健康

在癌症治療期間和結束之後，要保持飲食得當可能並非易事。例如癌症治療可能導致您的味覺發生變化。您可能胃不舒服。您可能沒有胃口。沒有食慾，眼看體重減輕而無可奈何。另一方面，有些人即使沒有多吃，體重也會增加。這也可能給人造成煩擾。

如果治療期間體重下降或有味覺問題，要儘量多吃，堅信這些問題是暫時的。可能需要向醫生或護士提出向營養師請教如何對付癌症治療的一些副作用。此外，在恢復食慾之前，可採取少食多餐的辦法，每隔兩至三小時吃一次。

治療結束後，保持健康的飲食習慣是最值得做的事情之一。每天至少吃 2½ 杯蔬菜和水果。選擇全穀食物，而不是精細白麵和糖。嘗試限食高脂肪肉類。少吃加工後

的肉類食物，例如熱狗、熟肉製品和醃肉。飲酒者，女性每天最多飲酒 1 杯，男性每天最多 2 杯。另外，不要忘記規律運動。良好的飲食和規律運動有助於保持健康的體重，讓您更有精神。

休息、疲勞、和運動

疲勞是癌症患者的常見症狀。這種疲勞的感覺是一種“累到骨頭裡”的感覺，無法靠休息來恢復。有些患者的這種疲勞感在治療結束後可能延續很長時間。

當患者一直感到疲勞時，可能不思運動。但是，保持運動可減少疲勞。研究表明患者參加運動可感覺更好、適應更好。

治療期間內，如生病或臥床休息，患者的體格、耐力、肌肉力量都會有一定程度的下降。運動有助於保持肌肉力量、抵抗疲勞以及極度疲勞帶來的憂鬱感。

運動計劃應適合自身的需求。年長者如果以前沒有激烈運動，可能不適合 40 歲人的運動量。如果您已經有幾年時間沒有運動，但四處走動沒有問題，不妨考慮短途散步。

開始運動之前要諮詢醫生或護士的意見，討論您的運動計劃。此外最好找個伴一起運動，以免孤單。開始新的運動計劃時，請家人或朋友參與可讓您獲得額外的精神動力，鼓勵自己堅持運動。但是如果感到非常疲倦，也需要確保一些休息。有些人已經習慣於整天工作或照顧家庭，很難讓自己停下來。但是，累了就休息是正常合理的。

如何保持情緒健康？

治療剛結束時，患者可能情緒十分複雜，百感交集。許多人都是這樣。患者治療期間非常辛苦，所以惟一的念頭就是堅持完成治療。現在治療結束了，患者會開始想到死亡或自己患癌對家庭的影響。此外，患者可能開始思考自己與配偶或伴侶的關係。

這時您需要別人來鼓勵和安慰您，這些人包括家人、朋友、癌症支援團體、宗教團體、在線支援團體或心理諮詢師。

如果能獲得支援，幾乎所有癌症患者都會感覺好一些。什麼支援最適合取決於您本人的情況。有些人在團體內有安全感，有些人則喜歡在非正式環境中與人交談，例如在教堂。另一些人則更願意與好友或心理諮詢師交談。無論您從哪裡尋求力量或安慰，都應該找到一個可以傾訴憂慮的地方。

抗擊癌症的歷程可能會很孤獨，您無需獨自面對。如果您決定不讓朋友和家人與您一起面對癌症，他們可能會感到被拒之門外。應該敞開心扉，接納可能對您有幫助的人。如果不確定誰可幫助您，請隨時致電 **1-800-227-2345**。

患癌是您無法改變的事實，但您 *能夠* 改變自己今後生活的方式。

Last Medical Review: 10/8/2014

Last Revised: 10/8/2014

2014 Copyright American Cancer Society

For additional assistance please contact your American Cancer Society
1-800-227-2345 or www.cancer.org