



# 癌症放射治療指引

親愛的Sutter病人：

感謝您選擇Sutter網路為您提供放射治療。我們理解癌症診斷可令人惶恐不安，而且會影響您生活的方方面面。請明白，我們在整個北加州都有關愛和富有同情心的放射腫瘤科臨床醫師和支援人員為您提供服務，而且我們會共同努力，確保您感覺自己的意見得到認真對待，感到安全並且能夠參與對自己的醫療。

本放射教育手冊是根據我們病人的回饋，由Sutter網路放射腫瘤科臨床醫師集體編制。按照病人的意見，我們側重於介紹我們認為對病人最為重要的資訊，讓病人瞭解如何管理放射治療，並在治療期間盡可能感覺最好。對副作用來說，防患於未然永遠是最理想的狀況，但如果做不到這樣，儘早干預是讓您感覺良好的關鍵。我們在本手冊中提供了教育、提示和辦法，讓您在治療期間變得更為強壯，幫助您在放射治療結束後以最好的狀況重返自己的生活。

我們希望您在抗癌旅程中一切順利，並會為您這一旅程中邁出的每一步加油鼓勁。

最親切的問候，

Sutter腫瘤治療團隊

# 目錄

|                   |    |
|-------------------|----|
| 我們的地點.....        | 2  |
| 您的醫療團隊.....       | 4  |
| 放射治療 .....        | 6  |
| 癌症部位和可能的副作用 ..... | 9  |
| 治療期間的生活自理 .....   | 10 |
| 營養指導原則 .....      | 12 |
| 癌痛.....           | 15 |
| 疲乏.....           | 20 |
| 治療期間的皮膚護理 .....   | 22 |
| 身、心、靈.....        | 24 |
| 性行為和癌症.....       | 25 |
| 其它資源 .....        | 28 |

# 我們的地點

儘管我們的治療地點遍佈整個北加州，但由於各個地點的治療計畫和各個機器設備的不同，所有的放射治療都必須在同一個地點完成。

- 愛達貝士善美醫療中心放射腫瘤科**  
2001 Dwight Way  
Berkeley, CA 94707  
510-204-5311
- CPMC放射腫瘤科**  
2333 Buchanan Street, B層  
San Francisco, CA 94115  
415-600-3927
- 紀念醫療中心放射腫瘤科**  
1700 Coffee Road, 139室  
Modesto, CA 95355  
209-572-7237
- 米爾斯半島放射腫瘤科**  
Dorothy Schneider癌症中心  
100 South San Mateo Drive, 大廳樓層  
San Mateo, CA 94401  
650-696-4509
- Palo Alto放射腫瘤科**  
795 El Camino Real, A層  
Palo Alto, CA 94301  
650-853-2954
- Sunnyvale放射腫瘤科**  
301 Old San Francisco Road  
Sunnyvale, CA 94086  
408-730-2820
- Sutter Auburn放射腫瘤科**  
3320 Bell Road  
Auburn, CA 95603  
530-402-2700
- Sutter Cameron Park放射腫瘤科**  
3581 Palmer Drive, 303室  
Cameron Park, CA 95682  
530-672-3500
- Sutter放射腫瘤科Vacaville**  
200 Bella Vista Road  
Vacaville, CA 95687  
707-359-6000
- Sutter Roseville放射腫瘤科**  
2 Medical Plaza, 180室  
Roseville, CA 95661  
916-781-1225
- Sutter Sacramento放射腫瘤科**  
Women's and Children's Center地下室  
2825 Capitol Ave.  
Sacramento, CA 95816  
916-454-6600
- Sutter Solano放射腫瘤科**  
100 Hospital Drive  
Vallejo, CA 94589  
707-551-3400

每次與醫療服務提供者交談時  
詢問這3個問題

1

我的主要  
問題是  
什麼？

2

我需要做  
什麼？

3

我這樣做  
之所以重要  
的原因？

Ask  
Me3<sup>®</sup>  
有益於健康的  
好問題



## 您的醫療團隊

會有一支富有經驗的醫師、護士、物理師、放射治療劑量師和治療師計畫並提供為您量身定制的治療。還可能會有營養師和社工。這些醫療專業人士會在您接受放射治療時為您提供幫助。

### 放射腫瘤科醫師

放射腫瘤科醫師是專門使用射線治療癌症的醫師。他們與物理師、放射治療劑量師和放射治療師緊密合作，為您制定放射治療計畫，並在治療期間為您提供密切支持，確保您在治療時保持最佳狀態。

### 護理醫師

護理醫師是高級執業護理師，他們接受過培訓可以評估病人的需求，開出診斷性和化驗室檢測單並審閱結果、診斷疾病以及為病人指定醫療計畫。放射腫瘤科的護理醫師會與您的醫師（放射腫瘤科醫師）密切合作，確保您在治療期間保持最佳狀態。

### 放射治療師

放射治療師透過使用放射治療，是癌症病人的放射治療團隊成員。他們會與您的醫師和護士密切合作。

放射治療師會操控諸如直線加速器之類的機器，向患者的腫瘤部位發送密集的放射治療。

### 護士

放射腫瘤科護士會與您的醫療團隊合作，在您的治療過程中密切跟進您的情況。他們會幫助您與自己的服務提供者交流，協助您獲得可能需要的任何轉介，例如去見營養師、社工或支援服務。他們還會向您和您的看護者傳授如何在治療期間照護您，並回答您可能有的任何問題。他們是治療期間和之後的重要團隊成員。

## 醫療助理

我們的醫療助理會在我們的臨床環境中，支持醫師、護士和醫療團隊的其他成員為病人提供醫療服務。他們會在您前來診所就診時接待您，並可能代表醫療團隊在電話上與您交流。

## 放射治療劑量師

放射治療劑量師與放射腫瘤科醫師、放射治療師、物理師和其他人一起按照醫師的醫囑，創建治療計畫。他們利用電腦軟體、物理原理、數學以及他們對人體的瞭解，協助為您創建安全的放射治療計畫。儘管您很可能不會見到他們，但他們會在治療期間密切照護您。

## 物理師

物理師會與醫師、放射治療師和放射治療劑量師一起合作，幫助確保嚴格按照治療處方的所有方面提供治療，包括品質保證。放射腫瘤科物理師擁有專業認證，是接受過醫學和放射生物學培訓的科學家。

## 前臺辦公室調度員

我們的前臺辦公室調度員會幫助您安排去醫師辦公室的就診時間和接受放射治療的時間。大多數的保險計畫都要求所有治療有授權，因此我們的調度員會在安排您的預約期間隨時告知您授權的進展狀況。在完成每次約診之後，您都會得到下次就診的計畫。

## 營養師

我們的許多附屬機構都有營養師，在癌症治療期間為您提供健康進食的方法。對於某些癌症病人，治療可能會造成體重過度下降，這樣營養師可能會建議更多的進食支持。

## 社工

癌症醫療比較複雜，而我們腫瘤科社工的角色是幫助病人、家人和看護者應對癌症帶來的挑戰。社工有豐富的經驗幫助在確診癌症時可能會出現的心理、社會、心靈和情感問題，並且會支持您應對癌症診斷。

社工還可以提供心理輔導、維權、轉介社區資源和支持團體。他們還可以幫助您預先制定醫療計畫。您可以透過該計畫在您無法交流自己的願望時，告知醫師您想要什麼。務必要選擇您信任的人，在您發生嚴重健康事件（例如中風、車禍或心臟病發作）時為您發言。您應該在人生的所有階段都考慮預先制定醫療計畫，而且在您的健康狀況發生變化（例如診斷癌症）時，審視該計畫。



# 放射治療

放射治療使用高能X射線破壞癌細胞或者使癌細胞無法生長和分裂，從而治療癌症。您的放射腫瘤科醫師會根據您的癌症類型決定您的治療種類。

## 放射種類

### 體外放射治療(EBRT)

體外放射治療是使用一束（或多束）放射線透過皮膚射向癌症和周圍鄰接區域，以便破壞腫瘤和附近的任何癌細胞。

### 立體定向放射治療(SRT)

這種特殊類型的體外放射治療以分化良好的腫瘤為目標。這種治療不需要那麼多次的每日治療，但它僅可用於某些癌症。

### 近距離放射療法

近距離放射療法是將放射性物質放在腫瘤內部或旁邊。在近距離放射療法期間，可能會將放射性物質永久性或是暫時性留在治療部位，具體取決於您的癌症。

## 治療目標

放射治療的目標是治癒您的癌症、在手術之前縮小癌症和控制癌症或其症狀。



## 在您首次就診時

在您第一次前來放射腫瘤科就診時，您會見到自己的護士和醫師。他們會查看您的病歷和X光片，給您做檢查並解釋放射治療是什麼，以及建議您接受放射治療的原因。第一次就診大約要花一兩個小時。請務必攜帶或者讓您的轉介醫師發給我們您的：

- 病歷。
- 您正在使用的藥物清單。
- 化驗報告。
- X光片和報告。
- 掃描（CT、MRI、骨骼）片和報告。
- 病理報告和切片。
- 您的醫師姓名、地址和電話號碼清單。

在您的約診之前把這些報告發給我們可以幫助醫師規劃您的醫療服務。另外還請攜帶您的保險資訊，這也很重要。財務顧問和計費工作人員可以回答您在保險承保和治療費用方面的問題。

如果您和您的醫師決定開始放射治療，我們需要您在開始之前簽署同意書。該同意書讓我們可以開始模擬定位，創建您的治療計畫並開始治療。

## 關於模擬定位

模擬定位是為您量身定制放射治療計畫的第一步。我們會在模擬定位中練習您真實的放射治療。可以將模擬定位想成是飛行模擬或試運行。

- 該次就診最長可能需要一個小時。
- 醫師會要求做CT掃描或其他診斷性影像檢查，以決定如何向您的身體發送放射線。放射治療師會按照醫師的醫囑確定您的治療體位，添加再現該體位所需的任何器具，並在需要時讓您在治療中屏住呼吸。
- 放射治療師會直接在您的皮膚上做記號。這些記號用於在您的每日治療中重現您的治療體位。
- 如果需要做永久性皮膚記號，放射治療師會給您紋身。這些是大概雀斑大小的永久性小點。
- 如果沒有使用紋身，可能會將有記號的塑膠敷料貼在您的皮膚上。請不要去除任何皮膚記號或敷料。您可以用水沖洗並拍乾。
- 請您的放射治療師或護士說明紋身和敷料的皮膚護理指示
- 會拍攝您的治療體位照片，並留在您的保密病歷內。

## 關於您的體外放射治療

- 會為您定制放射治療，而且放射治療的時間可長短不一。有些可以短至15分鐘，有些最長可能需要一個小時。您的放射治療師會讓您知道治療會持續多長時間，以及一共會有多少次治療。
- 您的放射治療師會根據您皮膚上的紋身和在模擬定位就診期間製作的定制器具，設定您的治療體位。您需要躺著不動，讓放射治療師調整您的體位接受治療。放射治療師會檢查確保所有測量值與規劃階段的測量值相同。
- 如果您收到了任何小便或大便指示，請為您的每日治療做好準備。我們會盡全力按照排定時間開始您的放射治療。但偶爾可能會因為有急診病人、技術問題或其他問題導致治療延遲。如果發生延遲，我們會盡全力提前聯繫您。
- 在接受治療期間，您每週至少會見放射腫瘤科醫師一次。這稱為「治療期間就診」。如果有任何問題，請在前來時，於開始治療之前告訴您的放射治療師或護士。您也可以提前致電放射腫瘤科。
- 病人常常會詢問接受放射治療是否會讓他們具有放射性。體外放射治療沒有這樣的風險，您應該可以繼續與家人和朋友正常生活。

# 癌症部位和可能的副作用

和化學治療可影響您的全身不一樣，放射治療及其副作用通常與治療的部位或區域相關。感覺疲乏對於接受放射治療的許多病人來說非常常見。以下列出了您或許會出現的治療部位特定副作用。請記住，每個人出現的副作用會有所不同。

## 骨轉移

- 疼痛

## 腦

- 記憶力減退
- 治療區域的皮膚刺激
- 脫髮
- 噁心和嘔吐
- 聽力下降

## 乳房

- 治療部位的皮膚刺激
- 疼痛
- 腫脹

## 子宮頸

- 胃部不適
- 腹瀉
- 噁心和嘔吐
- 陰道刺激

## 結直腸

- 治療部位的皮膚刺激
- 噁心
- 腹瀉
- 大便失禁
- 膀胱刺激
- 疼痛

## 食管

- 吞咽疼痛
- 口瘡
- 治療區域的皮膚刺激
- 噁心和嘔吐
- 腹瀉
- 口乾
- 唾液（口水）粘稠

## 頭頸部

- 口乾
- 聲音嘶啞
- 口瘡
- 吞咽困難
- 味覺變化
- 耳痛
- 牙齦、喉嚨或頸部腫脹
- 疼痛

## 肺

- 治療部位的皮膚刺激
- 噁心
- 食欲不振
- 體重下降
- 胸毛脫落

## 前列腺

- 腹瀉
- 便秘
- 小便時刺激
- 尿頻尿急
- 勃起功能障礙

## 甲狀腺

- 治療部位的皮膚刺激
- 吞咽困難
- 口乾
- 聲音嘶啞
- 疲乏



## 治療期間的生活自理

有些人士在得知癌症診斷或接受治療期間，希望更多瞭解如何照顧自己的身體和心理健康。下方有一些做法可以幫助您在身、心、靈方面感覺更為強壯。

### 健康進食

健康進食有助於在放射治療期間為您的身體提供營養，讓您保持良好的精力並幫助皮膚癒合。

我們建議提前按照食譜準備並冷凍食物。另外和朋友家人商談也會有幫助，看一看他們是否願意幫助您準備食物，您甚至可以給他們一份您喜歡的食譜。

取決於您接受治療的部位，護士或營養師會與您討論放射治療期間的營養需求。

### 身體活動

身體活動有助於減輕疼痛和疲乏，而且還可以預防肌肉痙攣和關節僵直。拉伸和活動範圍鍛煉有助於您保持強壯、靈活和活動能力。

積極鍛煉身體還有助於您的情感和心理健康。如果感覺不適，可能難以活動身體。在增加運動量之前，請與醫師討論。

如果您不知道如何開始運動，請與您的團隊討論轉介至物理治療。他們會與您一起找到適合您的運動。

### 心理輔導

心理輔導（又名談話療法）有助於您找到辦法應對您的癌症以及癌症治療引起的不適。有時候心理輔導還可能幫助您的家人。取決於您的治療師，他們可能會以個人或小組課程的方式提供音樂療法、寵物療法、舞蹈療法或繪畫療法。

如果您有興趣瞭解詳情，請向您的醫療團隊詢問在您家或工作地點附近的選項。



### 支援團體

您的醫院、癌症中心或居住社區內有支援團體，讓您有機會見到有類似體驗的其他人。一些支援團體會側重於具體某類癌症，而且適合病人或看護者參加。有面對面和虛擬形式的支援團體。請與您的治療團隊討論您可以參加的支援團體。

### 冥想

冥想通常是在緩慢有規律呼吸的同時靜坐至少15至20分鐘。有多種方式可以瞭解詳情並開始冥想，包括透過播客、App和不同的網站。

### 針灸

針灸師用非常細的針插入身體不同位點的皮膚，從而幫助緩解癌症病人的疼痛、噁心和其他症狀。請詢問您的醫療團隊，瞭解您所在的癌症中心是否提供針灸治療。

### 生物回饋

該方法使用意念來控制在通常情況下身體自己控制的身體機能，例如肌肉緊張和血壓。在嘗試補充治療之前，請與醫師討論。這些治療方法並不能代替標準醫學治療。

## 營養指導原則

正確飲食在放射治療之前、期間和之後都很重要。健康的食物有助於預防不良副作用並幫助身體恢復。

有些病人在確診癌症之前有其他的飲食考量，例如糖尿病、克隆氏病和心臟病。有些癌症也會因為累及胃腸道，或者有時是因為治療的緣故，更多地刺激胃。請務必與醫師討論您的疑慮，並要求轉介去看營養師。營養師會隨時為您的恢復過程提供支援。

接受放射治療的某些身體部位可能會出現副作用，因此需要調整您的飲食。您的團隊會在您需要時提供相關資訊。以下是放射治療期間健康進食計畫的一些指導原則。

## 癌症治療期間的健康進食

要維持健康的體重並防止肌肉量的減少，就必須從飲食中獲取足夠的熱量。應該少食多餐富含蛋白質的健康食物，以管理體重。

下面列出了可以納入飲食中以便增加熱量和蛋白質的食物。

### 蛋白來源

- 雞蛋，雞蛋白
- 瘦肉
- 魚肉
- 去皮的雞肉
- 低脂乳酪、優酪乳

- 豆製品
- 豆類
- 堅果類、堅果醬

**小貼士**

試著在湯中加入碎肉，在主菜中加入乳酪絲，在沙拉中加入白煮雞蛋，以增加蛋白質。

### 脂肪來源

有些脂肪來源要比其他脂肪來源健康。比較健康的脂肪包括：

- 橄欖，橄欖油
- 芥花籽油
- 堅果類、堅果醬
- 鱷梨

**小貼士**

在三明治、沙拉、主菜、點心、蘸料和抹醬中加入這些脂肪，就可以透過少量脂肪增加熱量。

### 碳水化合物來源

複合式碳水化合物（例如全穀物）通常含有必需營養素，例如維他命和礦物質。但單一碳水化合物（例如糖）則不含這些營養素。碳水化合物的例子包括：

- 小麥麵包和白麵包
- 糙米和精米
- 熱食和冷食麥片
- 水果
- 土豆、山藥
- 蜂蜜

## 添加熱量和蛋白質的方式

營養值為近似值。

| 食物          | 量   | 熱量 (千卡) | 蛋白質 (克) |
|-------------|-----|---------|---------|
| <b>蛋白來源</b> |     |         |         |
| 瘦肉          | 1盎司 | 45千卡    | 7克      |
| 雞蛋白         | 1個  | 45千卡    | 7克      |
| 全蛋          | 1個  | 75千卡    | 7克      |
| 乳酪          | 1盎司 | 100千卡   | 7克      |
| 花生醬         | 1湯匙 | 100千卡   | 7克      |

|             |     |       |   |
|-------------|-----|-------|---|
| <b>脂肪來源</b> |     |       |   |
| 橄欖油         | 1湯匙 | 135千卡 | — |
| 堅果          | 1把  | 135千卡 | — |
| 中等大小的鱈梨     | 半個  | 180千卡 | — |

|                |      |       |     |
|----------------|------|-------|-----|
| <b>碳水化合物來源</b> |      |       |     |
| 中等大小的土豆        | 1個   | 100千卡 | 3克  |
| 熱食或冷食麥片        | 半杯   | 80千卡  | 3克  |
| 煮好的米飯          | 1/3杯 | 80千卡  | 3克  |
| 煮好的豆類          | 半杯   | 115千卡 | 10克 |
| 糖、蜂蜜、糖漿        | 1湯匙  | 70千卡  | —   |

|                             |        |       |     |
|-----------------------------|--------|-------|-----|
| <b>混合食物</b>                 |        |       |     |
| 豆湯                          | 1杯     | 115千卡 | 10克 |
| 煮好的豆類                       | 半杯     | 115千卡 | 10克 |
| 砂鍋燉肉                        | 1杯     | 270千卡 | 20克 |
| 雞蛋沙拉三明治                     | 1個     | 600千卡 | 20克 |
| 烤乳酪三明治                      | 1個     | 550千卡 | 20克 |
| Ensure®、Boost®營養乳           | 8盎司    | 255千卡 | 9克  |
| Ensure Plus®、Boost Plus®營養乳 | 8盎司    | 360千卡 | 13克 |
| 奶昔                          | 8盎司    | 255千卡 | 7克  |
| 花生醬、脆餅乾                     | 2湯匙、6片 | 250千卡 | 10克 |
| 包括乳酪、蛋黃醬、鱈梨的火雞三明治           | 半個、¼個  | 350千卡 | 14克 |

## 飲用液體

飲用液體並保持充足的水分是放射治療的重要組成部分。這樣有助於您感覺良好，防止感覺疲倦，而且有可能幫助緩解疼痛。每天最好飲用至少8至10杯液體。下表是一些選擇和供您參考的建議。

| 咸湯（僅限清肉湯做的湯） |       |
|--------------|-------|
| 清肉湯          | 雞飯湯   |
| 味噌湯          | 雞肉麵條湯 |

| 其他供您參考的建議    |               |
|--------------|---------------|
| Popsicles®冰棒 | 薑汁汽水          |
| 雪酪           | Pedialyte®補液鹽 |
| Jell-O®果凍    |               |

| 水基液體          |
|---------------|
| 水             |
| 草本熱茶、紅茶、綠茶和薑茶 |

| 果汁  |     |
|-----|-----|
| 杏果汁 | 西瓜  |
| 蘋果汁 | 蜜桃汁 |
| 葡萄汁 | 椰子水 |
| 牛奶  |     |

# 水

如果您每天飲用的液體不到8-10杯，在您的第一次約診和治療啟動日期之間開始增加液體飲用量。

## 補充劑

在沒有與放射腫瘤科醫師商談之前，請勿使用任何維他命或礦物質補充劑。有些補充劑可能會影響放射治療發揮正常功效。您的團隊會審核您在使用的任何補充劑或維他命，以確保可以在放射治療期間安全使用。

任何時候補充劑都無法替代健康進食計畫。請參閱「癌症治療期間的健康進食」部分（第12頁），瞭解進食建議。





# 癌痛

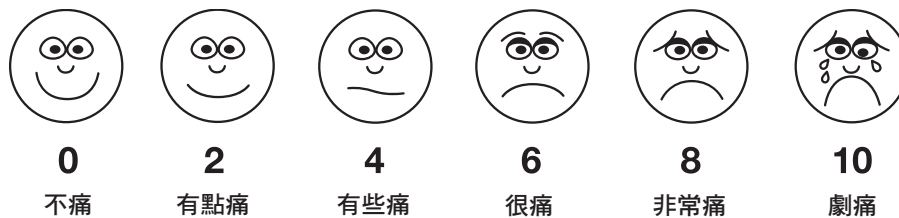
癌痛的原因可以是癌症本身或者用於診斷或治療癌症的醫學程序，例如放射或手術。癌痛可能會讓您難以平躺在放射治療病床上或影響您做正常活動的能力，例如入睡或進食。隨著時間的推移，癌痛可造成食欲和睡眠問題、孤立和抑鬱。

有很多方法可以治療癌痛。幫助緩解疼痛會讓您感覺好些，並且在放射治療期間感覺更舒服一些。這樣還會幫助您變得活躍、進食、睡覺並與親友社交。

## 幫助醫師治療您的癌痛

即使是患有同樣的癌症或接受同樣的治療，病人出現的疼痛也可能會有所差異。我們關心您在治療期間的舒適程度，並會隨時為您提供幫助。您會每天見到放射治療師。如果您有疼痛，請告知他們。請在治療之前告訴他們，以便他們安排您去見醫療服務提供者。

您的醫師需要瞭解您的疼痛才能提供有效治療。您可以幫助醫師，告訴他們哪裡感覺痛，感覺起來是什麼樣的疼痛，以及怎樣會減輕或加重疼痛。把所有的事情都寫下來常常會有幫助。有些人會使用疼痛日記，而且您可能需要使用類似以下的量表來評定自己的疼痛程度：



## 癌痛類型

癌痛類型取決於癌症或癌症治療如何影響您的身體。常見癌痛類型包括：

### 骨痛

例如，腫瘤壓迫骨骼或者生長進入骨骼，造成深部疼痛。

### 神經痛

腫瘤壓迫神經，造成燒灼感、刺痛、電擊或麻木感覺。有時化學治療、放射或手術會損傷神經，造成神經痛。

### 幻覺痛

這是指感覺已被切除的身體部位（例如手臂或乳房）疼痛。儘管該身體部位已被切除，但該部位的神經末梢仍然向大腦發送痛覺信號。大腦就認為該身體部位仍然存在。

## 癌痛類型

### 急性疼痛

突然出現的疼痛，而且通常持續不到六個月。急性疼痛可為輕度至重度。

### 慢性疼痛

持續超過六個月的疼痛。慢性疼痛可為輕度至重度。

### 突發性疼痛

這是在您服用通常可以控制疼痛的藥物時發生的劇痛。突發性疼痛常常是突然開始，然後持續較短時間。

## 癌痛要點

- 只有您知道自己的疼痛程度。如果您在發生疼痛或疼痛發生變化時告訴醫師，醫師就可以幫助您。
- 如果您與醫師一起建立一個適合您的治療計畫，就幾乎總是可減輕或緩解癌痛。
- 這可能無法消除您所有的疼痛，但應該有助於將疼痛控制在可以忍受的程度。
- 在疼痛一開始就採取措施，常常要比等到疼痛加重之後要更容易控制疼痛。在疼痛為1、2或3（最高為10）時就予以治療，而不是等到4或更高時再治療。
- 嚴格按照處方服用您的藥物。如果您認為您的藥物造成任何問題，請給醫師打電話。
- 您可能會發現止痛藥在大部分時間都有效，但在做額外活動或沒有明顯誘因時疼痛會發作。這稱為突發性疼痛。如果發生這樣的情況，詢問醫師您能做些什麼。醫師可以給您開具快速起效的藥物，以便緩解這樣的疼痛。
- 服用阿片類止痛藥治療癌痛的病人很少會對止痛藥上癮。在完成治療而且您感覺好些之後，醫師會在數天或數週的時間內，慢慢減少您的止痛藥用量。這稱為「逐漸減量」或「逐漸減藥」，而且可以在醫師的監督下安全減量。**請不要突然停用止痛藥。**

## 治療癌痛的藥物

我們使用許多不同的藥物治療癌痛。有時非處方藥就可以緩解疼痛。有時醫師可能需要開具更強效的藥物。這些藥物可以單獨使用，或者與其它藥物一起使用。

如果您已經因為其他問題在服用止痛藥，請告訴醫師您的服藥頻率以及該藥的止痛效果如何。

為了您的安全，只能有一位醫師為您開具止痛藥處方。這對每位病人都有所不同，具體取決於治療方法。您的團隊會就您的個人疼痛管理醫療計畫為您提供指導。

## 非處方止痛藥

無需處方就可以購買的止痛藥包括：

- 對乙醯氨基酚，例如Tylenol<sup>®</sup>。
- 抗炎藥物，這類藥物也可以消腫：
  - 布洛芬，例如Advil<sup>®</sup>或Motrin<sup>®</sup>。
  - 萘普生，例如Aleve<sup>®</sup>或Naprosyn<sup>®</sup>。
  - 阿斯匹靈，例如Bayer<sup>®</sup>或Ecotrin<sup>®</sup>。

服用這些非處方藥物時要小心。

- 請在服用這些藥物之前與醫師商談。如果您在發燒或者有腎臟或肝臟疾病、胃腸道出血或胃潰瘍，這一點尤其重要。
- 服藥量不可超過藥物標籤上的指示量，除非醫師告訴您這樣做。

## 處方藥物

### 阿片類止痛藥

這些藥物包括芬太尼、嗎啡、羥考酮和曲馬多。可以開具快速起效的阿片類藥物緩解突發性疼痛。

### 與阿片類止痛藥合用的藥物

可能會使用這些藥物，幫助改善止痛藥的效果或治療您的症狀。或者使用這些藥物治療某些類型的疼痛。

- 癲癇發作藥物（抗驚厥藥）：這些藥物有助於控制神經痛，例如燒灼和刺痛。
- 抗抑鬱藥：這些藥可緩解疼痛並幫助您睡眠。
- 抗炎藥物和類固醇藥物，例如強的松和地塞米松。
- 雙磷酸鹽類藥物和其他藥物用於治療骨痛。
- 局部麻醉劑：這些藥物有助於緩解皮膚和周圍組織的疼痛。例如含有辣椒碱和利多卡因的皮膚藥膏。

與非處方藥相比，這些藥物的功效可能更強或者作用方式有所不同。

- 在服用這些更強效的止痛藥時，請務必遵循醫師的指示。如果您仍然有疼痛，請給醫師打電話。
- 這些藥物中有一些藥物的效果可能要好於其他藥物。這取決於您的疼痛類型。
- 記住，不要突然停用任何止痛藥。與醫師商談如何安全停用。

## 醫用大麻

醫用大麻有不同的種類，它們緩解癌痛的效果並不一樣。如果您想嘗試用醫用大麻管理疼痛，請詢問您的醫師。

## 幫助您應對癌痛的非醫學治療方法

有人在服用藥物的同時還使用其他治療來緩解並幫助應對癌痛。認知行為療法或短期危機心理輔導可能可以幫助您管理癌痛或者癌症治療造成的不適。心理輔導可能還可以幫助您的家人。輔助醫學涉及採取各種做法以及止痛藥和其他治療，例如：

- 冥想：冥想通常是在緩慢有規律呼吸的同時靜坐至少15至20分鐘。
- 針灸：針灸是將非常細的針插入身體不同位點的皮膚以緩解疼痛和噁心。
- 生物回饋：該方法使用意念來控制在通常情況下身體自己控制的身體機能，例如肌肉緊張和血壓。

在嘗試補充治療之前，請與醫師討論。這些治療方法並不能代替標準醫學治療。

## 治療癌痛的偏方

偏方可能有助於減輕癌痛並改善您的身體和心理健康。請務必與醫師討論您可能使用的任何偏方。

## 熱敷和冷敷

熱敷和冷敷可對輕至中度癌痛有幫助。在接受放射治療期間，如果要嘗試熱敷或冷敷，請先詢問您的醫師。

使用熱敷或冷敷時小心：

- 不要在放射治療可能引起發紅或觸痛的皮膚上進行熱敷或冷敷。
- 不要在破損或受傷的皮膚上進行熱敷。熱敷可增加出血。
- 不要直接把熱敷袋或冷敷袋放在裸露的皮膚上。在袋子和皮膚之間墊上一條薄毛巾或枕套。
- 不要在血液流動不佳的部位進行熱敷或冷敷。

## 輕柔按摩

簡單的觸摸或輕柔按摩可能有助於減輕疼痛和紓解緊張的肌肉。可以請人揉搓您的肩部或背部。您可以按摩自己的雙腳、雙手或頸部。給自己按摩時穿著舒適的衣物，採取舒服的坐姿或臥姿效果最好。不要按摩有腫瘤、開放傷口、皮膚觸痛或血管內有血凝塊的部位。

## 正念冥想

冥想有助於您將注意力放在疼痛之外的其他事情上，幫助讓應對疼痛變得容易一些。在您等待止痛藥開始起效時，冥想會有幫助。很容易找到許多App，智慧手機和設備上也有很多App，可以幫助引導您冥想。

## 身體活動

身體活動有助於減輕疼痛和疲乏，而且還可以預防肌肉痙攣和關節僵直。拉伸和活動範圍鍛煉有助於您保持強壯、靈活和活動能力。

積極鍛煉身體還有助於您的情感和心理健康。在您感覺不適時可能很難積極活動身體，但如果您能夠走幾步路到信箱或者走到街道拐角，可能有助於您感覺好些，特別是在癌症治療期間。

在增加運動量之前，請務必與醫師討論。如果您不習慣鍛煉身體或者不確定如何開始鍛煉身體，請讓您的團隊將您轉介到物理治療。



## 疲乏

癌症病人通常會感到疲乏。造成疲乏的原因有很多，例如所患的癌症、治療的作用、情感、壓力、營養不佳和睡眠障礙。留意身體發出的信號，這對於預防和管理疲乏非常重要。

許多人將疲乏描述為感覺虛弱、厭倦、疲憊不堪、沉重或遲鈍。休息並不能總是緩解疲乏。人們感覺疲乏的方式並不一樣。與接受同類放射治療的人士相比，您感覺到疲乏的程度可能要更重或更輕一些。

將您的身體想成是一個能量庫。您需要透過休息和攝取營養存入能量，同時在日常活動中消耗能量。在接受治療期間，有時甚至在治療停止之後的一段時間，您的身體會努力恢復。

明白每天什麼事情最重要。您很有可能無法完成平時要做的每一件事。因此只做必須完成的事情以及您喜歡做的事情，然後向其他人求助。

## 預防疲乏

即使您無法像之前一樣鍛煉，每天起床走動走動也能產生巨大的影響。短短五分鐘的步行就有幫助！許多參加鍛煉計畫的患癌人士說自己感覺更好了，有更多精力。他們報告的治療副作用也要少一些。

請記住，即使是少量活動也可以向能量庫存入能量。

### 一般鍛煉指導原則

#### 鍛煉類型

散步、瑜伽、騎單車和積極打掃家中衛生或園藝都算作鍛煉。放射治療期間可能不建議游泳。

#### 鍛煉頻率

理想情況下，您應該嘗試每週至少鍛煉三至四次。您不需要參加結構化的鍛煉計畫，一週散幾次步就很好。

## 鍛煉時長

您可能需要從一次鍛煉五分鐘開始，然後慢慢增加，直到一個您感覺自如的水準。用您自己的判斷力和自己的感覺來作為指導。正如我們之前提到的一樣，理療師可以幫助您開始定期鍛煉。請讓您的團隊轉介。

## 注意事項

- 您在鍛煉時絕對不應該感覺要昏厥、頭暈、精疲力盡或呼吸短促，否則表示您活動過度，應該放慢節奏。
- 避免在天氣非常冷或非常熱時去戶外鍛煉。
- 如果在戶外鍛煉，請使用SPF為30或更高的防曬霜並用衣物遮蓋治療部位。
- 如果您有感染或發燒，請等到感覺好些之後再鍛煉。開始時慢一些。
- 如果您的血小板計數低於50,000，請務必取得醫師的許可之後再鍛煉。

## 鍛煉的益處

- 改善心情。
- 增加精力。
- 提高力量和耐力。
- 強化肌肉骨骼。
- 增加食欲。
- 幫助睡眠。
- 強化心臟。

如果您在開始鍛煉時遇到困難，請醫師將您轉介至物理治療。

## 減輕疲乏

### 放鬆

您可以嘗試冥想、祈禱、瑜伽、引導性想像、意念形象化或其他放鬆並減輕壓力的方式。如果需要放鬆鍛煉的建議，請參閱[cancer.gov/about-cancer/coping/feelings/relaxation](https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/feelings/relaxation)。

### 計畫好休息時間

在白天休息或者小睡片刻會讓您感覺好些。如果您小睡，時間最好不到一個小時。讓小睡的時間短，有助於晚上的睡眠品質。

### 每晚至少睡八個小時

與放射治療之前或接受其他癌症治療相比，您可能需要更多的睡眠。如果您在白天積極活動，晚上就可能睡得更好。此外，上床之前放鬆可能也會有幫助。

### 讓別人來幫助您

在您感覺疲乏時，請家人和朋友來幫助您。接受朋友和家人的幫助。支援您的人們常常在尋找幫助您的方式。

### 學習其他人的經驗

癌症病人可分享自己管理疲乏的方式從而幫助別人。見到其他人的方式之一是參加入面對面或線上支援團體。與醫師或護士交談以瞭解更多。

### 與醫師或護士交談

您的醫師可能會開藥幫助減輕疲乏，讓您感覺好些，並改善您的食欲。如果您的疲乏是貧血引起的，他們還可能建議治療。



## 治療期間的皮膚護理

放射治療期間皮膚變紅是很常見的。這種發紅是放射治療暫時的副作用。

皮膚的變化通常是在治療開始後的一至兩週出現，可能會持續到最後一次治療後的一個月。皮膚發紅或刺激的程度取決於接受治療的身體部位以及放射劑量。您的護士會與您一起查看以下指導原則並回答您可能有的任何疑問。

皮膚會在放射治療期間變得敏感，因此您的團隊會告訴您建議使用的潤膚霜以及要避免什麼。一般而言，我們不希望您使用含有酒精或香料的任何東西。

### 除臭劑和去除毛髮

- 與您的團隊討論在治療期間使用哪些除臭劑。取決於治療部位，您的團隊可能會讓您不要使用某些除臭劑。
- 請不要在接受治療的部位剃除毛髮或用蠟脫毛。您的皮膚會變得非常敏感，因此如果皮膚破損或受損，有可能會發生嚴重感染。

### 皮膚護理的有用提示

- 按照護士的指示，將建議的潤膚霜塗在皮膚上。在放射治療之前兩小時不要使用潤膚霜。洗澡之後趁著皮膚潤濕立即塗抹潤膚霜的效果最好。完成治療之後繼續在該部位的皮膚上使用潤膚霜，至少持續到治療後一個月，然後按照需要使用。
- 保護治療部位及周圍的皮膚不要暴露在極熱或極冷的溫度下，特別是在夏季和冬季。使用輕便的鬆軟衣物遮蓋治療部位。



- 您的皮膚可能會出現永久性的變化，例如對冷熱更加敏感。如果治療部位會暴露于陽光下，只要夏季或冬季會在戶外超過10分鐘，都要照例在治療部位塗抹防曬霜。應該使用SPF至少30的不含PABA防曬霜。由於接受治療的部位會一直比其他部位的皮膚敏感，請在治療結束後繼續保護該部位免受日曬。
- 務必要保護治療部位不接觸可造成刺激的化學品，例如清潔劑。
- 每天只洗一次盆浴或淋浴。盆浴時間要短，時間控制在剛剛夠清洗乾淨自己。肥皂和水可導致皮膚更加乾燥。不要使用熱水，而是使用溫水以防止皮膚過於乾燥。洗澡之後，拍幹皮膚，特別是治療部位的皮膚。
- 飲食均衡。
- 每天至少飲用八杯液體，除非由於其他病症醫師限制您飲用的液體量。
- 每天查看治療部位的皮膚。如有任何變化，請向您的護士或醫師報告。
- 如果您在放射治療期間或之後接受化學治療，您的皮膚可能會在每次治療之後變紅。這被稱為「回憶反應」。您的身體回憶起或想起自己曾接受過放射治療。如果您的皮膚再次發紅或刺激，請遵循與治療期間相同的護理指示。請務必告知給您化學治療的護士或醫師您的皮膚發生的變化。
- 您可以按照指示服用處方止痛藥。如果您出現疼痛但卻沒有止痛藥處方，可以服用非處方止痛藥物。如果您有新出現的疼痛或者疼痛加劇，請告訴您的醫療團隊。

## 避免

- 避免在治療部位附近溫度極冷或極熱，例如加熱墊、熱水瓶、冰袋、熱水浴缸或桑拿。
- 冬天不要讓家中一直太暖和，而且在炎熱的夏季不要長時間在戶外停留。這兩種情況都可造成皮膚乾燥。
- 不要剃除治療部位的毛髮。如果必須剃除毛髮，使用電動剃刀。
- 不要使用除臭劑肥皂，否則可造成皮膚乾燥。使用不含香水和香料的保濕潤膚皂。
- 不要在治療部位使用膠帶、繃帶或藥用貼片。

# 身、心、靈

## 癌症對情感的影響

癌症診斷會對人造成極大的打擊，無論癌症類型或分期為何都是如此。您可能會出現各種情感，務必要瞭解所有這些感受都是正常的。允許自己感受這些情感是重要的第一步。

### 悲傷和抑鬱

身患癌症在身體和情感上都難以接受。感覺悲傷是很正常的，但臨床抑鬱完全不同，而且可以治療。區分癌症患者是正常悲傷還是臨床抑鬱，根據的是心理學症狀。抑鬱的許多身體跡象，例如難以進食、睡眠和保持精力。這些都可能是癌症或治療副作用造成的。

癌症患者常常感覺悲傷。悲傷者仍然可以享受活動和與人之間的關係，但抑鬱者常常不願意與家人朋友交流。悲傷者保持著平衡的世界觀，而且感覺有能力做些什麼來幫助自己。抑鬱者常常覺得整個世界都沒有希望，自己無助也沒有能力改變任何現狀。

儘管悲傷者可能會想到死亡，但抑鬱者會沉迷於死亡，並可能會有自殺念頭。如果您覺得自己可能有抑鬱，請與醫師交談，並要求去見癌症中心的社工。如果您有自殺念頭，請務必撥打全國預防自殺熱線 800-273-8255。

### 宗教和信仰

宗教和信仰可以是應對疾病強有力的工具。靈性傳統可讓人覺得世界遠遠超越了自己個人的問題。靈性傳統讓人理解人生的意義。宗教機構可能會提供社區歸屬感或提供實際支援。對有些人來說，癌症診斷可能讓他們開始思考信仰。

### 焦慮

焦慮表示過度擔心，無法放鬆，感覺緊張或出現恐慌發作。許多癌症患者擔心如何支付帳單，擔心癌症會如何影響他們自己和家人或親人。您可以做一些事來幫助自己感覺鎮靜，例如深呼吸、引導性想像和其他認知行為和正念技巧。此外在治療結束後感覺一定程度的焦慮也很常見。與社工交談，討論透過適當的轉介獲得更多支援，例如個人心理輔導和支援團體。



## 性行為和癌症

患有癌症和接受過癌症治療的任何人出現性和性行為方面的問題是很常見的。

癌症診斷和治療可能會影響您體驗理想親密關係的能力。性行為和親密關係是人類生存非常私密的部分，因此病人及其伴侶可能羞於和醫師討論這些話題。請相信這些都是常見問題，而且您的醫師、護士和社工都很習慣討論癌症治療期間的性和性行為。

### 癌症治療對性行為和欲望的影響

- 欲望發生變化。
- 由於手術和脫髮造成身體形象發生變化。
- 可能導致情緒波動、潮熱和失眠的荷爾蒙變化。
- 與診斷和治療有關的情感困擾。
- 疲乏。
- 難以達到性高潮。

- 疼痛。
- 取決於治療部位的其他副作用。請與醫療團隊討論以瞭解詳情。

即便這個話題可能令人不自在，但如果您對自己在患癌之後與性行為或親密關係有關的欲望或能力不滿意，我們鼓勵您與自己的腫瘤科醫師、護士或社工討論這些問題。我們可以向您提供藥物、治療、書面資料和支援。

### 保留生育能力

如果您有生育能力而且希望生兒育女，請務必在開始放射治療之前與醫師討論。我們可以向您提供更詳細的資訊。

### 節育

在放射治療期間通常是可以懷孕的，但由於某些靶向射線可能導致先天性缺陷，所以應該避免懷孕。醫師建議育齡婦女（從青少年到更年期結束）在整個治療期間避孕。

## 在癌症之後重獲性愛的信心

身患癌症可影響您生活的各個方面，包括性行為。無論您的治療是否包括手術、化學治療、放射治療、生物治療或者上述四種治療的任意組合，您都需要在恢復期間對生活做出調整。

請記住，與伴侶的坦誠交談對於維護相互支援的強有力關係十分重要。要有耐心並且發揮創造力。您的護士可能可以轉介您去看專業諮詢師處。這些諮詢師經驗豐富，可以幫助在治療之後出現性問題的病人。

親密的性關係帶來的愉悅會提高生活品質，而且可以靈活調整，無論您接受過什麼樣的治療。與醫師或護士討論您可能存在的任何限制。

## 在恢復性行為之前

- 首先專注於身體的恢復。重視營養、休息和逐漸重返日常活動。
- 如果可能，讓您的伴侶參加與醫療團隊有關您的照護和治療的討論。
- 確保您的治療結束指示包括有關恢復性行為的指示。如果您的護士或醫師沒有提及這方面的內容，請隨時詢問。
- 如果您的醫療團隊有所指示，請避孕。
- 您經歷了很多事情。可能需要一些時間才會重新對性感興趣。對自己寬容一些。
- 請向醫療團隊報告任何異常出血、分泌物、發燒或疼痛。
- 美國癌症協會（[cancer.org](http://cancer.org)）有關於性行為和癌症的資訊，具體內容是「男性的性行為和癌症」和「女性的性行為和癌症」。請前往其網站瞭解詳情。

## 在您感覺準備就緒時

- 請記住，自我概念和性行為相關聯，所以要強調自己形象和個性中具有優勢的方面。
- 為性行為節省精力，可以將某些家務交給其他人。
- 為性行為選擇一個您和伴侶都休息好了，而且不會有任何干擾的時間。
- 如果您有疼痛，性生活可能會讓您感覺不適。向醫師或護士詢問可能會讓您感覺舒服一些的藥物。
- 溝通需求和欲望，以便讓雙方都能享受性行為。
- 按摩身體，即使是按摩手腳，也可以營造心靈相通的感覺。
- 嘗試不同體位，直到找到讓您最舒適的體位。如果您感覺疲乏，可以嘗試最不費力的體位。
- 使用水溶性潤滑劑（例如K-Y Jelly<sup>®</sup>、Astroglide<sup>®</sup>或Replens<sup>®</sup>）來增加陰道的濕潤度。不要使用石油膠，例如Vaseline<sup>®</sup>。
- 尋找其他表達性愛的方式。
- 考慮加入支持團隊，可以在這些團體中找到有著類似關切問題的情侶。
- 如果有身體或心理障礙沒有隨著時間的推移而改善，考慮接受性復健和性心理輔導。
- 最重要的是要記住，只要您和伴侶付出一些努力，你們的性生活就可以恢復到從前，甚至可能比以前還要好。

# 其它資源

有關癌症的資訊會定期更新。

向您的團隊詢問可靠網站和資訊來源。

## 以下是我們建議的獲得最新資訊的網站

American Cancer Society (美國癌症協會) – [cancer.org](http://cancer.org)

CancerCare – [cancercares.org](http://cancercares.org)

National Comprehensive Cancer Network (國家癌症綜合網路, NCCN) – [nccn.org/patients](http://nccn.org/patients)

## 青少年和青年人支援

Stupid Cancer (愚蠢的癌症) – [stupidcancer.org](http://stupidcancer.org)

## 血癌

International Myeloma Foundation (國際骨髓瘤基金會) – [myeloma.org](http://myeloma.org)

Leukemia and Lymphoma Society (白血病和淋巴瘤協會) – [lls.org](http://lls.org)

## 乳癌

Breastcancer.org – [breastcancer.org](http://breastcancer.org)

Living Beyond Breast Cancer (讓生命超越乳癌) – [lbbc.org](http://lbbc.org)

National Breast Cancer Foundation, Inc. (全國乳癌基金會) – [nationalbreastcancer.org](http://nationalbreastcancer.org)

Susan G. Komen Foundation (蘇珊·G·柯曼基金會) – [komen.org](http://komen.org)

## 結直腸癌

Colorectal Cancer Alliance (結直腸癌聯盟) – [ccalliance.org](http://ccalliance.org)

## 肺癌

GO<sub>2</sub> Foundation for Lung Cancer (GO<sub>2</sub>肺癌基金會) – [go2foundation.org](http://go2foundation.org)

## 黑色素瘤

Melanoma Hope Network (黑色素瘤希望網路) – [melanomahopenetwork.org](http://melanomahopenetwork.org)

## 前列腺癌

Prostate Cancer Foundation (前列腺癌基金會) – [pcf.org](http://pcf.org)

Us TOO International (Us TOO國際) – [ustoo.org](http://ustoo.org)

## 醫療決定事前指示協助

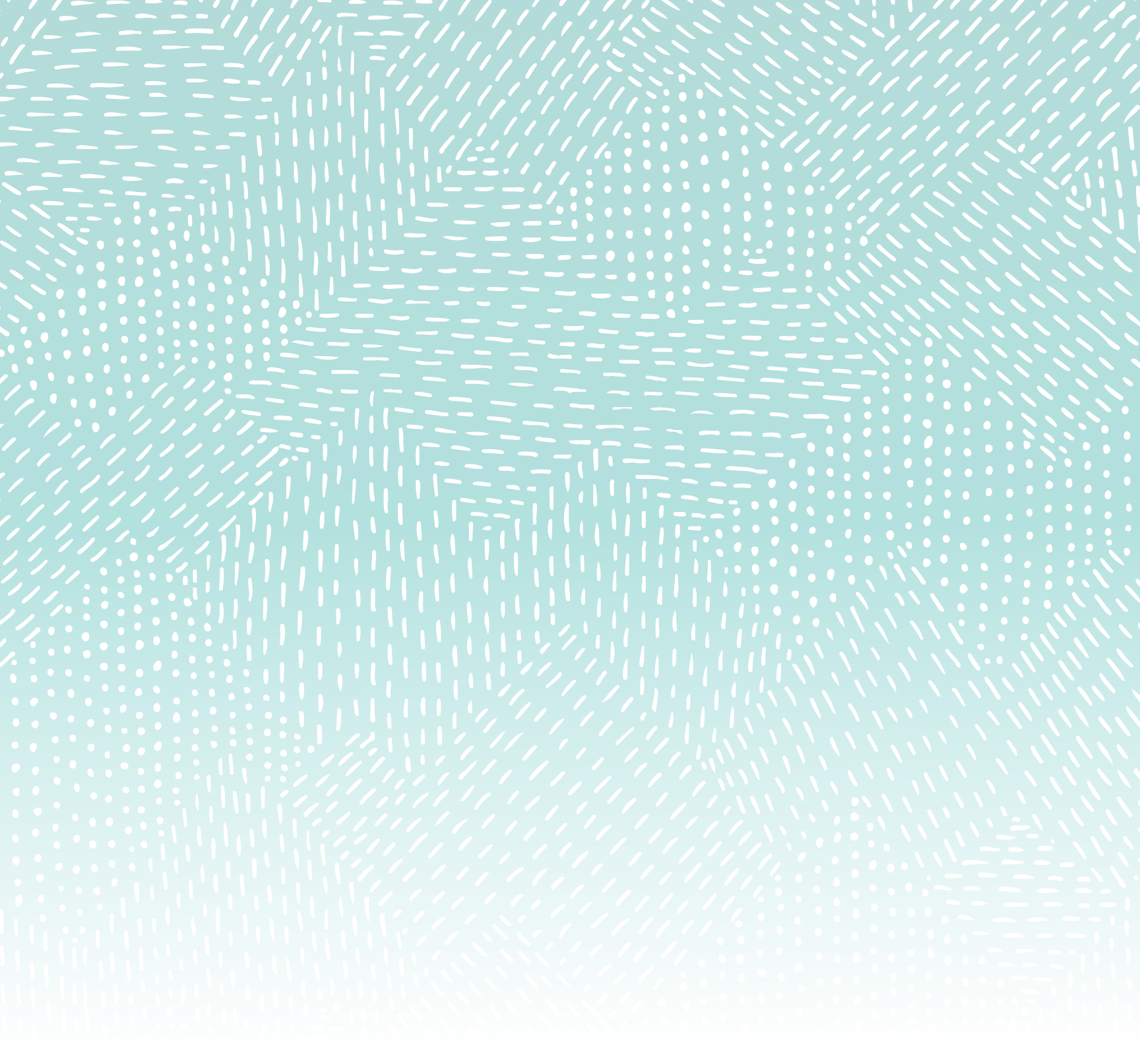
Make Your Wishes Known (告知您的願望) – [makeyourwishesknown.org](http://makeyourwishesknown.org)

志願者提供醫療照護事前指示表，以及有關提前規劃醫療選擇的小組和個人教育課程。

Cancer Legal Resource Center (癌症法律資源中心, CLRC) – [thedrlc.org/cancer](http://thedrlc.org/cancer)

CLRC為癌症患者和倖存者、其家人、朋友、雇主和醫療服務提供者免費提供有關癌症相關法律問題的保密資訊和資源。





[sutterhealth.org](https://sutterhealth.org)