

診斷為腸癌之後

After a diagnosis of Bowel Cancer

知道您患有腸癌之後，您可能會感到震驚、焦慮或混亂。這些都是正常的反應。腸癌的診斷對每個人的影響是不同的。對於大多數人來說這將是一個困難的時期，然而有些人仍能繼續正常的日常活動。

您可能會發現與您的醫生、家人和朋友談論您的治療選擇是有益處的。提出問題並且盡可能多些尋找您所需要的資訊。對於自己治療的決定您想參與多少完全取決於您。

在澳洲，腸癌是繼非黑色素瘤皮膚癌和前列腺癌之後位居第三的最常見的癌症，每年有超過 13,000 人被診斷為腸癌。

如何治療腸癌？

可能會有許多不同的健康工作者參與您的治療和護理。

您接受的治療方式取決於癌症是否已經擴散或有擴散的危險。儘管所有的治療幾乎都會有副作用，大多數可以得到有效的控制。請您的醫生解釋可能會出現甚麼副作用以及最佳應付方法。

手術是治療腸癌的常用方法。癌症及其周圍組織被切除以確保沒有任何癌症部分遺留。通常可以把腸重新連接上使其恢復正常功能。如果由於某種原因不能重新連接，則會在腹壁上造一個人工開口（結腸造口術）用於排出人體的廢物（糞便）。結腸造口可以是臨時的，可在幾星期之內還原。只有不足百份之五的人需要永久的結腸造口。

腸部手術是一個大手術，平均需要住院 5 至 10 天，隨後需要 4 至 6 週時間康復。對於非常早期的腸癌通常沒有必要進行額外的放療或化療。對於面積大的癌症或者已經擴散至淋巴結的癌症，通常需要手術、放療和化療相結合來獲得最好的治療效果。

化療使用抗癌藥物來幫助破壞那些可能已經擴散至身體其他部位但是不能被檢測出來的癌細胞。手術後化療可以是一種有效的療法以減低癌症復發的機率。通常將藥物注射入手臂的靜脈，但是也可以使用其它方法。

放療使用 x-射綫來破壞癌細胞。在直腸癌手術前使用放療可以縮小癌的面積以便手術易於進行。放療也用於降低癌症局部復發的機率。何時開始及結束治療因人而異。化療可以與放療合用。

飲食療法，即透過健康的飲食，包括進食各種各樣的食物，以確保您攝取身體所需的營養來應付治療和康復。必須就飲食方面與您的營養師和醫生商談。如果您需要永久的結腸造口，您將需要在飲食方面做出重大改變。您的醫生或腸造口療法（stomal therapy）護士可以為您提出建議。

運動療法可以促進您的癌症康復。研究表明規律的體力活動是有益的並且可以減輕如疲勞等副作用。可請教物理治療師（physiotherapist）或運動生理學家（exercise physiologist）和醫生。

我的身體和情緒健康會怎樣？

- 不要害怕尋求專業的和情緒的支持。
- 考慮加入一個癌症支持小組。
- 學會不理睬不必要的建議和‘恐怖的故事’。
- 一天一天地生活並且記住每一天都可能不同。

輔助療法可以與醫學治療互相配合，並且某些輔助療法已經顯示可以改善生活質量或緩解疼痛。沒有證據證明這些療法可以治癒或預防癌症。重要的是要記住某些輔助療法可能引起的副作用尚未經過驗證、可能會與其它醫學治療相抵觸並且費用可能會很昂貴。要把所有您想使用的輔助療法告訴您的醫生。

請記住，如果您有任何顧慮或疑問，請與您的醫生聯絡。

我可以在哪裏獲得可靠的資訊？

癌症協會輔助熱線 (Cancer Council Helpline) 13 11 20

在澳洲任何地方祇以一個當地電話的費用，您和您的家人便可獲得所需的資訊和支持。

如果您需要傳譯員，請撥打 131 450 (TIS 全國號碼) 聯絡翻譯及傳譯服務處，並說出您所講的語言，然後請他們為您撥打 13 11 20 接通癌症協會輔助熱線。

新州癌症協會 (Cancer Council NSW) 的網站

www.cancercouncil.com.au

澳洲癌症協會 (Cancer Council Australia) 的網站

（可鏈接進入各州和領地的癌症協會網站）

www.cancer.org.au