

# 癌症后的生活

癌症患者指南

每年,许多癌症患者都成功接受了治疗。本信息指南是为已完成癌症治疗的患者准备的。

## 治疗结束后

在癌症治疗期间,您可能会觉得自己的生活停滞不前。当治疗结束时,您可能会期望生活很快就会恢复正常。然而,重新回到平常的活动可能很困难。您可能会感觉和看起来与以前不同。

随着时间的推移,人们通常会在患癌后找到一种新的生活方式。这个过程通常被称为找到新的常态——这可能需要几个月或几年的时间。



目前,澳大利亚有超过 120 万人在其一生中被诊断出患有癌症。随着越来越多的癌症被更早发现,治疗手段不断改进,这个数字还在增长。

## 您的感受

治疗结束后,人们通常会有复杂的情绪。您可能需要时间停下来回顾一下之前发生的事情,然后才能考虑未来。

常见的感受包括:

- 治疗结束后的宽慰
- 担心癌症复发
- 对过去生活的失落或悲伤
- 更容易情绪化或落泪
- 感到疲倦或疲惫不堪
- 癌症对生活的冲击引发的愤怒
- 对未来充满希望。

## 癌症治疗结束后应对的方法:



- 关注每一天。期待好的日子,和坏的日子。
- 按自己的节奏做事。避免迫于压力立即做出决定或开始新的活动。
- 如果可以,与家人、朋友和社区分享您的感受。
- 如果您担心自己可能患有抑郁症,或者您想与心理医生或咨询师交谈,请咨询您的医生。
- 练习某种形式的放松,比如冥想、瑜伽、太极或深呼吸。有些人喜欢通过做其他事情来放松,比如园艺、阅读、烹饪或听音乐。
- 把您的感受写在日记里。
- 致电 Cancer Council 13 11 20 (见第 3 页的“如何获取帮助和信息”)。

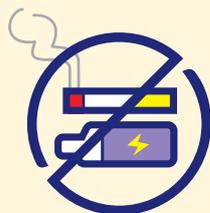
给自己一些时间来适应癌症治疗后的生活。管理好自己的情绪是癌症康复后生活的重要组成部分。

“完成治疗后,心理医师向我解释:这种'人生根基被突然抽离'的感受是常见的,对世界观和信念体系产生质疑也是正常反应。” DAVID

### 生活方式选择

癌症治疗后照顾好自己非常重要。这可能意味着要改变生活方式，采用新的方式来健康。制定自我护理计划可以帮助您重新获得掌控感。您的计划可能包括：

#### 戒烟和戒电子烟



目标是戒烟和戒电子烟。戒烟可能很难，尤其是当您感到焦虑时。如需帮助，可咨询医生或拨打戒烟热线（Quitline）13 78 48（戒烟热线可提供口译服务）。

#### 健康饮食



从蔬菜和豆类、水果、全谷物、肉类（或替代品）以及奶制品这五种食物中摄取均衡的饮食。限制饱和脂肪、添加盐和糖的摄入量。

#### 限制饮酒



限制或避免饮酒可降低患癌症的风险，改善您的整体健康和福祉。每周饮酒不要超过 10 个标准杯。

#### 积极锻炼身体



任何体育活动都比不活动要好。为了避免过度运动，应从缓慢开始并逐渐增加运动量。咨询专科医生或全科医生，了解您应采取的预防措施，以及适合您的运动量和运动类型。

#### 注意防晒 (SunSmart)



采取以下防晒措施：

- 穿着能遮盖肩膀、手臂、腿和身体的衣物
- 在户外时，应始终使用 SPF 50 或 SPF 50+ 广谱防水防晒霜
- 戴着能遮住脸、脖子和耳朵的帽子
- 佩戴符合澳大利亚标准的太阳镜保护眼睛
- 寻找阴凉处。

### 返回工作岗位

无论您是自雇人士还是雇员，您可能都会担心自己能否像以前一样工作。有些人选择慢慢回去工作，一开始只做几个小时或少量工作或任务。而另一些人则觉得自己已经准备好立即回到正常的工作状态。

如果您是员工，当您准备重返工作岗位时，请考虑制定一份书面的重返工作岗位计划。这份文件由您本人、您的医生和您的雇主共同准备，概述了您重返工作岗位的方案。

### 随访护理

治疗结束后，您很可能需要定期复查。这能让医生监测您的健康状况，控制治疗带来的长期副作用，并检查癌症是否复发或扩散。

您复查的频率取决于您患的癌症类型。治疗后的头几年，有些患者在治疗后的头几年里每 3 至 6 个月复查一次，之后复查间隔会逐渐延长。如果您在两次复查之间感到担忧或出现任何新的症状，请立即联系您的全科医生。

### 害怕癌症复发

对癌症复发感到焦虑和恐惧是人们在癌症治疗后最常见的恐惧，大多数人可能会在某种程度上经历这种恐惧，并且这种恐惧可能会断断续续持续很多年。

#### 应对癌症复发恐惧的方法

- 询问您的医生癌症复发的可能性。
- 询问如何区分正常的疼痛、不适或恶心与癌症症状。
- 专注于您能掌控的事情，比如生活方式的改变以及按时复诊。
- 学会通过正念冥想、呼吸练习或散步等活动来管理压力和焦虑。
- 如果对复发的恐惧难以承受，请咨询心理咨询师或心理医生。
- 参加互助小组，与那些能理解您感受的人交流。
- 试着做些有创意的事，如绘画或写作。这些活动能帮您梳理情绪，也可以帮助您放松。

### 如何获得您所用的语言的帮助和信息



- **致电 Cancer Council 13 11 20。**我们可以为您接通口译服务，并提供您所用语言的资料。
- **致电全国 TIS 服务热线 (TIS National) 131 450。**这是一项免费的口译服务，可为您接通口译人员，以便您在就医或联系 Cancer Council 时使用。

► **How to find this resource in English and other languages.**  
Visit our multilingual hub at [cancercouncil.com.au/multilingual](http://cancercouncil.com.au/multilingual) or scan this QR code.



#### 致谢

这份治疗信息指南由 Cancer Council NSW 编制，其信息来自 Cancer Council Australia 的《认识癌症》系列资料。我们谨向参与本资料编写的医疗专业人士和消费者表示感谢。

请访问我们的网站，查看参与本信息指南编写的专家和消费者评审员名单。

本翻译由新南威尔士州居民慷慨资助。如需向 Cancer Council 提供支持，请致电 1300 780 113 或访问其网站：[cancercouncil.com.au](http://cancercouncil.com.au)。

#### 读者须知

有关影响您健康的任何问题，请务必咨询医生。本信息指南仅提供一般性介绍，不能替代专业医疗、法律或财务建议。癌症相关的信息由医疗和研究界不断更新和修订。尽管在发布时已尽力确保信息的准确性，但 Cancer Council Australia 及其成员对因使用或依赖本宣传册所提供的信息而造成的任何伤害、损失或损害概不负责。



Cancer Council NSW 谨此承认澳大利亚各地传统土地的原住民守护者，并认可他们与土地、水域及社区持续不断的联系。我们向所有澳大利亚原住民和托雷斯海峡岛民的文化，以及过去与现在的长者致以崇高敬意。

