

癌症康復後的生活

癌症患者指南

每年都有許多癌症患者成功治癒。本資料單是為已完成癌症治療的人士準備的。

當治療結束時

在癌症治療期間，您可能會覺得自己的生活停滯不前。當治療結束時，您可能會期望生活很快就能恢復正常。然而，重新投入到往常的活動中可能會很困難。您可能會感覺和看起來都與以前不同。

隨著時間的推移，人們在患癌之後往往會找到一種新的生活方式。這個過程通常被稱為找到新的常態—這可能需要數月或數年的時間。



如今在澳洲生活的人群中，超過 120 萬人在其一生中被診斷出患有癌症。隨著癌症被更早發現以及治療手段不斷改進，這一數字還在持續上升。

您的感受

治療結束時人們常會有複雜的情緒。在考慮未來之前，您可能需要時間停下來回顧一下所發生的一切。

常見的感受包括：

- 治療結束後的如釋重負
- 對癌症復發的恐懼
- 對過去生活的懷念或悲傷
- 更容易情緒化或落淚
- 感到疲憊不堪
- 對癌症影響自己生活的憤怒
- 對未來充滿希望。

癌症治療結束後應對的方法：



- 專注於每一天—要預料到會有好日子也會有壞日子。
- 按照自己的節奏做事。避免迫於壓力立刻做決定或開始新的活動。
- 如果可以的話，與家人、朋友和社區分享您的感受。
- 如果您擔心自己可能患有抑鬱症，或者您想與心理醫生或諮詢師談談，請諮詢醫生。
- 練習某種放鬆方式，比如冥想、瑜伽、太極或深呼吸。有些人喜歡透過做其他事情來放鬆，比如園藝、閱讀、烹飪或聽音樂。
- 用日誌記錄您的感受。
- 請致電 Cancer Council 13 11 20（詳情請見第 3 頁“獲取幫助和資訊的途徑”）。

給自己一些時間來適應癌症治療後的生活。管理好自己的情緒是癌症康復後生活的重要組成部分。

“在我接受治療後，一位心理學家解釋說，感覺自己突然失去了依靠是常有的事。質疑自己對世界的看法和信念也是常有的事。” DAVID

生活方式選擇

癌症治療後照顧好自己很重要。這可能意味著要改變生活方式，採用新的健康生活方式。規劃如何照顧自己有助於讓您重新獲得掌控感。您的計畫可能包括：

戒煙和戒電子煙



目標是戒煙和戒電子煙。戒煙可能很難，尤其是當您感到焦慮時。如需幫助，可諮詢醫生或撥打戒煙熱線 (Quitline) 13 78 48 (戒煙熱線可提供口譯服務)。

健康飲食



要均衡攝取5大類食物：蔬菜和豆類、水果、全穀物、肉類 (或其替代品) 以及乳製品。限制飽和脂肪以及添加鹽和糖的攝入量。

限制飲酒



限制或避免飲酒可降低患癌風險，並改善您的整體健康和福祉。每週飲酒量不要超過 10 個標準杯。

積極鍛煉身體



進行任何體育活動都比不活動要好。為了避免過度運動，應慢慢開始體育活動，並逐漸增加強度。諮詢專科醫生或全科醫生，瞭解您應採取的預防措施，以及適合自己的運動量和運動類型。

注意防曬 (SunSmart)



採取以下防曬措施：

- 穿著能遮蓋肩膀、手臂、腿部和身體的衣物
- 在戶外時始終使用防曬係數 50 或 50+ 的廣譜、防水型防曬霜
- 戴上能遮住臉部、頸部和耳朵的帽子
- 佩戴符合澳洲標準的太陽鏡保護眼睛
- 尋找陰涼處。

重返工作崗位

無論您是自由職業者還是雇員，您可能都會擔心自己能否像以前那樣完成工作。有些人選擇慢慢回歸工作，一開始先少做幾個小時或少完成一些任務。而另一些人則覺得自己已經準備好立即恢復到往常的工作狀態。

如果您是員工，在準備重返工作崗位時，考慮制定一份書面的復工計畫。這是由您本人、您的醫生和您的雇主共同準備的一份文檔，概述您重返工作崗位的方案。

隨訪護理

治療結束後，您很可能需要定期復查。這能讓醫生監測您的健康狀況，處理治療帶來的長期副作用，並檢查癌症是否復發或擴散。

您復查的頻率取決於您患有的癌症類型。治療後的頭幾年，有些人每 3 至 6 個月復查一次，之後復查間隔會逐漸延長。如果您在兩次復查之間感到擔憂或出現任何新的症狀，請立即聯絡您的全科醫生。

害怕癌症復發

癌症治療後，人們最常有的恐懼就是擔心癌症復發，感到焦慮和害怕。大多數人可能都會在某種程度上經歷這種恐懼，而且這種恐懼可能會持續多年，時有時無。

應對癌症復發恐懼的方法

- 向您的醫生諮詢癌症復發的可能性。
- 詢問如何區分正常的疼痛、不適或噁心與癌症症狀。
- 專注於您能掌控的事情，比如生活方式的改變以及按時復診。
- 學會透過正念冥想、呼吸練習或散步等活動來應對壓力和焦慮的跡象。
- 如果對復發的恐懼難以承受，請諮詢心理輔導員或心理學家。
- 參加互助小組，與那些能理解您感受的人士交流。
- 試著做些有創意的事，比如畫畫或寫作。這類活動能幫您梳理情緒，也可以幫助您放鬆。

如何獲得用您的語言提供的幫助和資訊



- 請撥打 **Cancer Council 13 11 20**。我們可為您接通口譯服務，並提供您所需語言的資料。
- 請撥打 **TIS 國家服務熱線 (TIS National) 131 450**。這是一項免費的口譯服務，可為您接通口譯員，供您在就醫或聯絡 Cancer Council 時使用。

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



SCAN ME

致謝

本資料單由 Cancer Council NSW 編制，其資訊來源是 Cancer Council Australia 的《瞭解癌症》系列資料。我們衷心感謝參與編寫此資料的醫療專業人士和消費者。

有關本資料單的專家和消費者評審員名單，請訪問我們的網站。

致讀者

有關影響您健康的任何問題，務必諮詢醫生。本宣傳冊僅作為一般性介紹，不能替代專業醫療、法律或財務建議。癌症相關資訊由醫療和研究界不斷更新和修訂。儘管在發佈時已盡一切努力確保準確性，但 Cancer Council Australia 及其成員對因使用或依賴本宣傳冊所提供的資訊而造成的任何傷害、損失或損害概不負責。

新南威爾士州人民慷慨解囊，為本翻譯專案提供資助。如欲支持 Cancer Council，請致電 1300 780 113 或訪問其網站：cancercouncil.com.au。



Cancer Council NSW 向澳洲各地的傳統土地守護者致以敬意，並認可他們與土地、水域和社區的持續聯繫。我們尊重原住民和托雷斯海峽島民的文化，並向過去和現在的長者致以敬意。

