



# 了解多一點 康復有信心

當一個人被檢查出患了某種惡性腫瘤的時候，那麼接下來患者和家人就要有足夠的心理準備來接受針對癌症的治療，這不會是寥寥數天就能解決的問題，而是要經過相當長的時期來完成的醫學治療，其間還需要不斷檢驗治療效果以及腫瘤的變化情況，醫生可能會根據具體情況對治療方案進行調整。在這個漫長的治療過程中，病人對治療方案了解越多，則在心理上越有準備，並能在精神上作出積極地配合，這樣對治療過程、對抗副作用和對疾病預後的期待，都有積極的意義。

目前，針對癌症的標準治療不外乎各類手術切除術、化學療法、放射療法、荷爾蒙療法等，以及針對治療過程中產生的一些副作用和癌症症狀如疼痛等，所採取的對症治療。那麼除了這些標準治療外，還會有那些更多的選擇呢？現在各國科學家都投入了極大的熱情來研發新的抗癌藥物，能不能嘗試一下呢？尤其，當標準治療效果未盡如人意，好多病人更是願意尋求其他另類的治療，如何評估這些另類治療，以及如何調整癌症治療中的生活方式和精神狀態，成了患者和其家人最為關心的事情。

## 臨床試驗

臨床試驗是獲得最新癌症治療的方式之一，在專業醫護人員的審慎控制下，針對病人進行的研究試驗。這些試驗會測試新治療是否安全、有效，同時也可能會測試發現或預防疾病的新方法。經由臨床試驗，已經開發出許多新方法來預防、診斷和治療癌症。臨床試驗的目的是為了更密切觀察新治療或程序而進行的。只有在

有理由認為研究中的治療、檢查或程序比目前使用的更好時，才會進行臨床研究。臨床試驗中使用的治療常會證實有實際的效果。若有實際的效果，就可能成為未來的標準治療。

臨床試驗可以測試下列項目：尚未經 FDA（食品藥物管理局）核准的新藥、已核准之藥物的新用途、治療方式如放射治療、手術、草藥與維他命、合併治療的新方式。

研究人員通過臨床試驗的四個階

段來研究新治療，並嘗試得到下列答案：治療是否有助益？施予治療的最佳方式？這比目前使用的其他治療更具效果嗎？治療會導致哪些副作用？此治療最能夠幫助哪些病人？

臨床試驗將會由專家小組為您治療，並密切觀察病情進展。相對來說您可能看更多次醫生和接受更多的化驗檢查。

當然風險也是存在的，沒有人能夠預先知道治療是否有效或會發生什麼副作用，而這就是試驗的目的。雖然大多數的副作用都會逐漸消失，但有些可能會持續很久甚至會威脅生命。不過，標準治療也會產生副作用。

如果您想參加臨床試驗，請先詢問醫生，看看診所或醫院是否進行臨床試驗。您必須符合某些條件才能參加臨床試驗，如罹患某種癌症或未懷孕。但是否要參加臨床試驗，決定權完全在您。參加臨床試驗不會影響您獲得可能需要的任何其他醫療。您可以隨時以任何理由退出試驗。

## 補充與另類治療

罹患癌症的病人可能會聽說許多不同於主流（標準）醫療的方法來治療癌症或緩解症狀。這些方法可能包括維他命、草藥和特殊飲食，或是如針灸或按摩等許多各種不同的方法。您對於這些治療方法可能有很多疑問，包括：我怎麼知道治療是否安全？我怎麼知道治療是否有效？我是否應嘗試其中一或多項治療？我的醫生對於這些方法的瞭解程度為何？我是否應該告訴醫生自己想試試這些方法？這些治療方法是否會對標準治療造成影響？“補充”和“另類”療法有何不同？我可以從哪裡獲得關於這些治療的更多資訊？

根據美國癌症協會（American Cancer Society）的定義：補充療法多半不是用來治療癌症，而是幫助病人感覺舒服一點。可用來補充的一些療

法包括減壓靜坐、止痛針灸或減少噁心感的薄荷茶。另類治療是指用來取代標準治療的治療方式。這些治療尚未經臨床試驗證實安全有效。有些療法甚至可能有害。大多數情況下，最大的危險就是您可能無法受益於標準治療所帶來的效果。延遲或中斷標準治療可能會讓癌細胞有更多的時間生長。

癌症病人想要嘗試另類療法的理由很簡單，因為他們會想盡一切辦法來對抗癌症。

有時候，如化療等標準治療可能很難進行或已經無效。

當您在考慮這些治療選擇時，可以採取以下 3 個重要步驟：

◎向醫生或護士諮詢您所考慮使用的任何療法。

◎核對下面的「紅色警戒」清單。

◎致電美國癌症協會（American Cancer Society）1-800-ACS-2345，進一步瞭解您考慮嘗試的任何補充或另類療法。

對於您的癌症治療，您擁有完

全的決定權。如果您考慮使用補充或另類療法，請務必瞭解該療法並向醫生諮詢。在掌握充分資訊並獲得醫療團隊的支持下，您便能安全地使用有助益的療法，同時避免對您有害的療法。

## 治療之後的生活

完成治療可能讓人既憂且喜。您會覺得完成治療鬆了一口氣，但又不得不擔心癌症是否會復發。這對於曾經罹患過癌症的人是十分常見的疑慮，身邊親友應該給予理解。

您可能需要一段時間才會真的開始覺得康復，擔心也稍減。另外，請千萬別中斷醫療保險，防備癌症萬一復發，醫療費用就不會成為負擔。

## 後續追蹤

在治療完成之後，後續追蹤看診十分重要。醫生會在追蹤看診時詢問您的症狀、進行體檢，以及安排化驗檢查或影像檢查。後續追蹤是要檢查癌症是否復發或擴散，以及特定治療是否產生可能的副作用。您可以趁此機會向醫療團隊提出任何想知道答案的問題，以及討論您可能擔心的任何事情。

幾乎任何癌症治療都有副作用。有些可能會持續數週到數月之久，但有些可能是永久性的。如出現任何不適症狀或副作用，請告知癌症治療小組，讓他們幫助您解決問題。

追蹤看診開始時每四到六個月安排一次。癌症未復發的時間越久，追蹤看診的頻率就越少。在五年之後，通常一年看診一次。

## 選擇更健康的生活方式

罹患癌症和面對治療可能很花時間，心理負擔也很沉重，但這同時也是從新的角度檢討生活的好時機。請重新審視自己罹患癌症之前的生活方

式，是否有些不良生活習慣讓自己變得不健康？喝太多酒、飲食過量、吸煙或沒有經常運動？

愧疚或自責沒有任何用處，而是可以從今天起就做出改變，這對自己未來的生活將產生正面的助益，並且讓您感覺更好更健康。

在癌症治療之後，首先最好能夠馬上建立起良好的飲食習慣。您會驚奇地發現，只要一點簡單的改變，居然就能夠有長期的效益，例如在飲食中增加各種健康的食物。請嘗試每天吃 5 份或更多蔬果。選擇全穀類食物，而不要選擇白麵粉和白糖。嘗試限制攝取高脂肪含量的肉類。少吃加工肉製品，如熱狗、香腸和培根。如果您喝酒，請限量，一天最多喝 1 或 2 杯。還有別忘了要定期運動。良好飲食加上定期運動將能幫助您維持健康體重，讓您感覺更有精神。

疲倦是接受癌症治療的病人常出現的症狀。這通常不是一般的疲倦感，而是“精疲力盡”的感覺，就算休息也不見好轉。不過，運動確實有助於消除疲倦。如果您在治療期間因為生病而必須待在床上，您的體力、耐力和肌力都會衰退一些。物理治療有助於維持肌肉的力量和活動範圍，可以減少疲倦感及其所帶來的憂鬱感覺。

運動可以改善身心健康，包括：改善心血管（心臟與循環）機能、強化肌肉、消除疲倦感、減少焦慮和憂鬱、感覺更快樂、自我感覺更好。

隨著您逐漸康復，去診所看醫生的次數會減少，看到醫療團隊的機會也跟著減少，對於某些患者來說，這可能引發焦慮。這個時候，是尋求心理和社會支持的好時機，您需要其他人給予你力量和安慰，其實支持可以來自多方面：家人、朋友、癌友互助團體、教會或心靈團體、網絡互助社群和個人諮詢師。抗癌之路要一個人承擔會十分孤獨也不實際，請讓您身邊的親友陪伴您一起度過康復的日子。■

## 紅色警戒

您可以使用以下的問題來確認應避免的治療或方法。如有任何問題的答案為「是」，就代表出現「紅色警戒」。

◎該治療是否保證能治癒所有（或大部分）癌症？

◎是否已告訴您不要使用標準治療？

◎該治療或藥物是否為「秘密的」，只有特定人士可以給予？

◎您是否需要出國來接受該治療？

◎鼓吹該治療的人士是否會攻擊醫界或科學界？