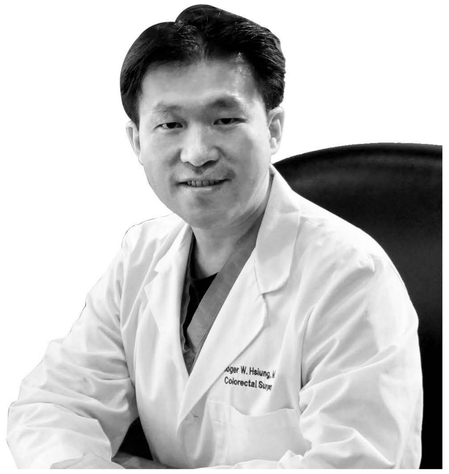
大腸直腸肛門疾病癥狀系列報導 (94)

大腸直腸外科醫師／熊維羆

大腸直腸肛門疾患簡介：美國癌症學會大腸癌患者指南（十）



續前文

就趁這個時機檢視一下，有沒有一些生活上的改變能帶給你健康，讓你一生受益？這些改變都能令你的生活素質提升，活得更健康。你可以先從最困擾你的方面入手。至於你最束手無策的事情，你則應該尋求協助。例如，如你想戒煙又需要別人協助，你可致電美國癌症協會(American Cancer Society)以獲得更多資訊和支援。吃得健康要吃得健康，其實已是相當困難。但對於正在接受療程或已完成療程的病人，那更是百上加斤。治療可能會令你的味覺產生變化。噁心亦是一個問題，可能會導致你食慾不振，並在不想減肥時減輕了體重。但你亦有可能因食慾增加而令體重上升。這些都是令病人困擾的事情。假如治療真的導致你的體重產生變化、飲食習慣或味覺出現異常，你應盡你所能提醒自己這些問題會隨時間好轉。也許，改爲每2至3個小時吃一少份量的食物會令你感到更舒適。

如你想獲得更多有關如何處理治療所引起的副作用的方法和意見，你可向癌症醫護人員查詢，以尋求約見營養師或營養專家。完成癌症治療後，最好就是能培養健康的飲食習慣。只要你在生活上作出少少的改變，例如多吃一點健康食物，你就會驚覺到這帶來的長遠利益。嘗試每天吃5份或以上的蔬果，選擇進食全麥製成的食物以代替白麵粉和糖的製成品。減少或盡量避免進食高脂肉類或經加工的肉類（例如香腸、大紅腸和煙肉）。這些食物盡量不要吃。假如你有喝酒的習慣，則每天最多喝1至2杯。休息、疲勞、工作和運動正在接受癌症治療或完成治療的病人常常都會感到疲倦（疲勞），這不是普通的疲倦，而是那種筋疲力盡，即使休息也不能恢復的疲倦。在治療後，有些病人的疲勞問題會持續很長的時間，令他們避免參與活動。不過，適當的運動反而可以減輕疲勞和疲勞所帶來的抑鬱情緒。如你感到非常疲倦，你就要學懂平衡活動與休息。在你需要休息的時間就儘管休息吧！如你的疾病十分嚴重，未能在治療期間做很多運動，你的體能、耐力和肌力就會自然下降。不過，你也需要制訂適合你的運動計劃。在展開任何計劃前，先跟你的醫護人員討論，將他們的意見融入你的運動計劃之中。可找一名伙伴與你一同做運動，以免感到孤單。運動可改善你身體上及精神上的健康，改善你的心血管（心臟和循環系統）功能，令你的肌肉更強壯。減少疲勞，減少焦慮和抑鬱情緒，讓你感到愉快，讓你自我感覺良好。我們知道，長期的運動可以預防某些癌症。

美國癌症協會(The American Cancer Society)建議成年人每周進行5天運動，每天至少持續30分鐘。你可減低癌症復發的風險嗎？大多數人都想知道，甚麼措施可減少他們再次患上癌症的風險（復發或新的癌症）。由於大部分的研究都是探討如何預防癌症，只有很少的研究會探討如何減少復發的風險，故此，對於大部分的癌症來說，醫學界只有少量已證實有用的方法可以幫助病人減少再次患上癌症的風險。其中一種有用的方法就是覆診檢查，尤其是進行結腸鏡檢查。結腸鏡檢查可以於早期發現息肉，避免它們癌變。定期進行結腸鏡檢查可預防新的結腸癌。不過，也有一些研究指出，病人可以採取以下方法，或許可以減低再次患上大腸癌的風險。

體力活動：

最近有研究指出，患上第I，II或III期的大腸癌病人如在診斷後增加體力活動量，可將死亡的風險降低一半。要降低死亡風險，其實只需每星期快步行走4-5小時。有關這研究結果，將會有更多的實驗進行予以確定。

飲食習慣：

吃得健康有可能會降低再次患上大腸癌的風險。

曾有一個大型研究，專門研究患有第III期結腸癌的病人。研究發現，進食最多肉類、脂肪、精糧（糖）和甜品的病人，其癌症復發風險是那些進食最少這些食物病人的三倍。爲進一步證實有關結果，以及找出哪種因素跟癌症復發的關係最大，科研界會再做更多的研究。你的精神健康如何？當你的療程結束後，你可能需要經歷很多的情緒波動而感到害怕。其實很多人都會遇到這種情況，你會憂慮癌症對你的家人、朋友和事業造成怎樣的影響。隨著醫療賬單的累積，經濟壓力也可能是另一種憂慮。

待續

CRC 大腸直腸診所
熊維羆 醫學博士
Roger W. Hsiung, M.D, F.A.C.S
美國外科手術委員會認證
美國大腸直腸外科手術委員會認證
www.CRCLasVegas.com
電話:702-586-6688(精通英、國、粵、西班牙語) 傳真:702-586-9988
6080 S. Durango Dr., #105, Las Vegas, NV 89113