

## 大腸直腸肛門疾病癥狀系列報導 (112) 大腸直腸外科醫師／熊維羆

# 大腸直腸肛門疾病簡介：大腸癌患者指南（十）

續前文

休息、疲勞、工作和運動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復診檢查，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。為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。你甚至會憂慮癌症如何影響你跟配偶或伙伴的關係。突如其來的事情亦會令你感到憂慮，例如當你漸漸康復

過來，不用再像昔日般頻密地復診時，你就會慢慢減少見到醫護人員的次數，這對某些病人來說也是很難適應的。

尋求精神或社交支持是很重要的，你需要值得信賴的人。支持可以是不同形式的：家庭、朋友、病友組織、教會或靈性小組、線上支援團體或私人輔導員。對抗癌症有時會感到很孤單，但你不必孤身作戰。如你不邀請你的朋友和家人與你同行，他們會感到被拒諸門外。請讓他們伴你前行，讓一些你認為幫到你的人與你並肩作戰。

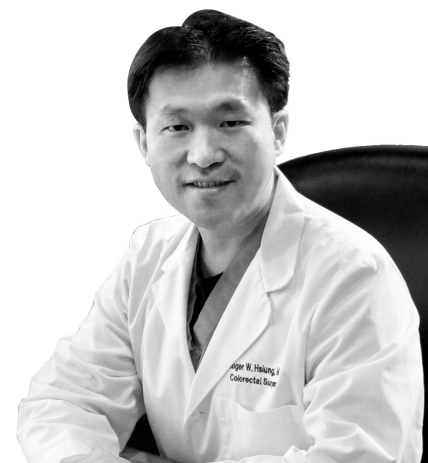
你不能改變你患上癌症的事實，但你可以改變餘生的生活方式。作出健康的選擇並讓你的身體和心靈更健康。

假如治療無效當病人接受過

多種不同的治療方法但癌症仍然未能治癒，久而久之，癌症會對所有療法產生抵抗。這個時候，你需要衡量新療法的好處和壞處（例如副作用及到診所醫療的時間）。

當你理智地嘗試過各種治療方法，但都徒勞無功時，恐怕這就是你對抗癌症時最艱苦的時刻。你的醫生可能會向你提供新的療法，但你需要跟醫生討論一下新的療法能否改善你的健康狀況，以及會否影響你的存活機會。

不論你決定要做甚麼，你都盡量令自己感覺良好。請你向醫護人員講述你的症狀，包括疼痛或噁心，並向他們要求治療及緩解症狀，這就是稱為“舒緩”治療。舒緩治療可替病人緩解症狀，但並不能根治癌症。



當疾病發展到某個階段，你可能希望得到善終服務。大部分的善終服務都是在家中進行的。你的癌症可能會引起各種症狀和問題需要治療的，善終服務就是希望讓感覺得更為安詳。要求接受善終服務並不代表你不能接受其他治療，你仍可獲治療因癌症或其他疾病而導致的問題。善終服務的目的只是希望讓你的生命盡可能活得圓滿，讓你的感覺盡可能達至安詳。

全文完



# 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](http://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