

大腸直腸肛門疾病癥狀系列報導 (99)

大腸直腸外科醫師／熊維羆

大腸直腸肛門疾病簡介：肛門癌簡介（七）

續前文

7. 肛門癌非常規治療方法在治療癌症的方法中，除了常規治療方法，還有其它一些非常規的治療方法。

(1) 臨床試驗 (Clinical Trial)：這是一種嚴格控制的臨床研究，患者可以志願參加。臨床試驗用來測試很有希望的新方法，如果測試很成功，將會成為常規治療方法。如果患者希望參與，可以告訴醫生。臨床試驗對患者有一定的要求，並不是對所有患者都適合。

(2) 補充治療 (Complementary Methods)：補充治療是指在採用常規治療的同時選用其它一些方法。補充治療的目的往往不是治療癌癥，而是為了讓患者感覺更好。例如，用冥想法減輕精神壓力，針灸法止痛，胡椒薄荷茶消除惡心等。這些方法有些是被證明有效的，有些是未經測試的，有些是被證明無效的，還有一些甚至是有毒的。

(3) 替代治療 (Alternative treatments)：替代治療是指不採用常規治療，只用其它治療方法。替代治療往往是未經臨床試驗證明安全有效的，有時甚至是有毒的。最大的害處是可能延誤病情。

之所以有替代治療這一選

項，是因為病人總是希望能夠採用各種方法抗癌。

而且有時採用常規治療很痛苦，如化療，有時常規治療已經效果不佳。

有時其他人會告訴患者某種方法能夠治好患者的癌症，且沒有副作用。患者也願意相信這種方法是有效的。但事實上這些方法都是未經測試的，也沒有被證明對治療癌症有效。

以下幾點是選擇某種替代治療前要考虑的問題。如果某個問題的答案為“是”，就要亮起一盞紅燈作為警報。

這種方法是否聲稱能治好所有或大部分的癌症？

推薦這種方法的人是否建議患者不要接受常規治療？

這種方法或藥物是否少數人才掌握的“秘方”？

患者是否要到另一個國家接受治療？

推薦這種方法的人是否經常攻擊醫療/科學機構？

患者是最終決定是否採用某種方法的最佳人選。在採用補充治療或替代治療之前，患者要和醫生討論，詳細地了解某種方法，確保採用安全有效的方法，淘汰有害無效的方法。

8. 肛門癌治療結束之後

(1) 隨訪檢查 (Follow-up Care)

完成治療後患者會松了一口气，

但同時不能不擔心癌症再次復發。所以，之後的隨訪檢查很重要，醫生會詢問患者的狀況，做血液檢查，CT掃描，X光檢查等。

在治療結束後的一年內，患者每2-3個月就要接受一次隨訪檢查。之後的幾年內，每3-6個月就要接受一次隨訪檢查。隨訪檢查包括檢查癌症是否復發和擴散，以及治療引起的副作用。同時，這也是患者向醫生或治療小組詢問問題的機遇。

肛門癌治療的每一種方法都有可能副作用，有一些副作用可能持續幾個星期到幾個月，有一些可能是永久的。如果出現任何不良症狀，要及時向醫生匯報，以便及時作出相應的處理。

同時，保持醫療保險很重要。沒有人希望癌症復發，但如果發生了，醫療保險可以讓患者不必擔心治療費用。

(2) 對生活方式的思考身患癌症以及治療癌症對人的身體和心理都是一種考驗，但同時也是讓人重新思考人生的一個機會。也許應該想一下如何更長遠地改善健康狀況。

(3) 更健康的選擇考慮一下身患癌症之前的生活方式是否有不妥之處，例如酗酒，暴食，抽煙，以及缺乏運動。當然，現在不是譴責自己的時候，而是應該正視過去，然後用更好的態度面

對未來。如果有酗酒，抽煙等惡習，要盡快戒掉。

健康的飲食健康的飲食對很多人而言都是不容易做到的事情。對癌症患者而言，這很重要。所以，在癌症治療的時候或之後，都要養成良好的飲食習慣。你會驚奇地發現，飲食習慣上的一些小變化，可以帶來許多的好處。例如，多吃蔬菜水果，用全麥食品代替面粉和糖的食品，減少脂肪和肉類食品，戒酒等，可以讓人更加健康，有能量。

疲勞：

休息和運動經過治療的癌症患者經常會感覺疲勞。這不同於一般的疲勞，而是因為治療影響骨髓功能，造成紅細胞數量減少而引起的疲勞感，無法通過休息而恢復。治療結束後，這種感覺可能延續很長時間。適當的運動可以幫助減輕疲勞感。

在治療過程，患者需要更多的休息，這同時也會造成耐力和肌肉力量的損失。物理治療（簡稱理療，Physical Therapy）可以幫助患者保持肌肉的力量，減少疲

勞感和心理壓抑感。

很多理療方案都很有效，但患者在選擇一種方案之前，應該和醫生或醫療小組討論，選擇最合適的方案。並且，最好找一位陪練，以免感到孤獨。當然，如果感覺累了，還是要休息，要做到勞逸結合。

運動有助於生理健康和心理健康：

運動可以改善心血管功能

運動可以增加肌肉力量

運動可以減少疲勞

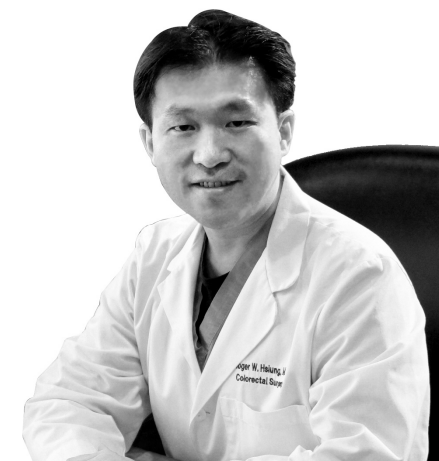
運動可以減少焦慮和情緒低落

運動可以讓人感覺幸福

運動可以讓人自我感覺良好從長遠來說，運動對預防癌症有一定的幫助。

一般人應該每周最少運動3次，每次最少30分鐘。

(4) 心理健康當治療結束後，許多患者可能心中充滿各種各樣的情緒，可能會思考癌症對家人，朋友和職業的影響，並重新評價夫妻間的關係。有時候，一些小事都會引



起焦慮。例如，當患者逐漸恢復健康，隨訪檢查次數減少，見到醫療小組的次數也減少，這也會讓一部分患者感到焦慮。

此時，應該尋找精神上 and 社會上的支持，這些支持可以來自家庭，朋友，社會團體，教會，網絡社區，或者心理諮詢。抗癌的路程是漫長而艱難的，但不要一個人孤獨地去承受。讓你的家庭，朋友來為你分擔。讓所有能夠幫助你的人一起關心你，鼓勵你。

你無法改變身患癌症的事實，但你可以改變你將來的生活，讓心理和生理更健康。

全文完

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