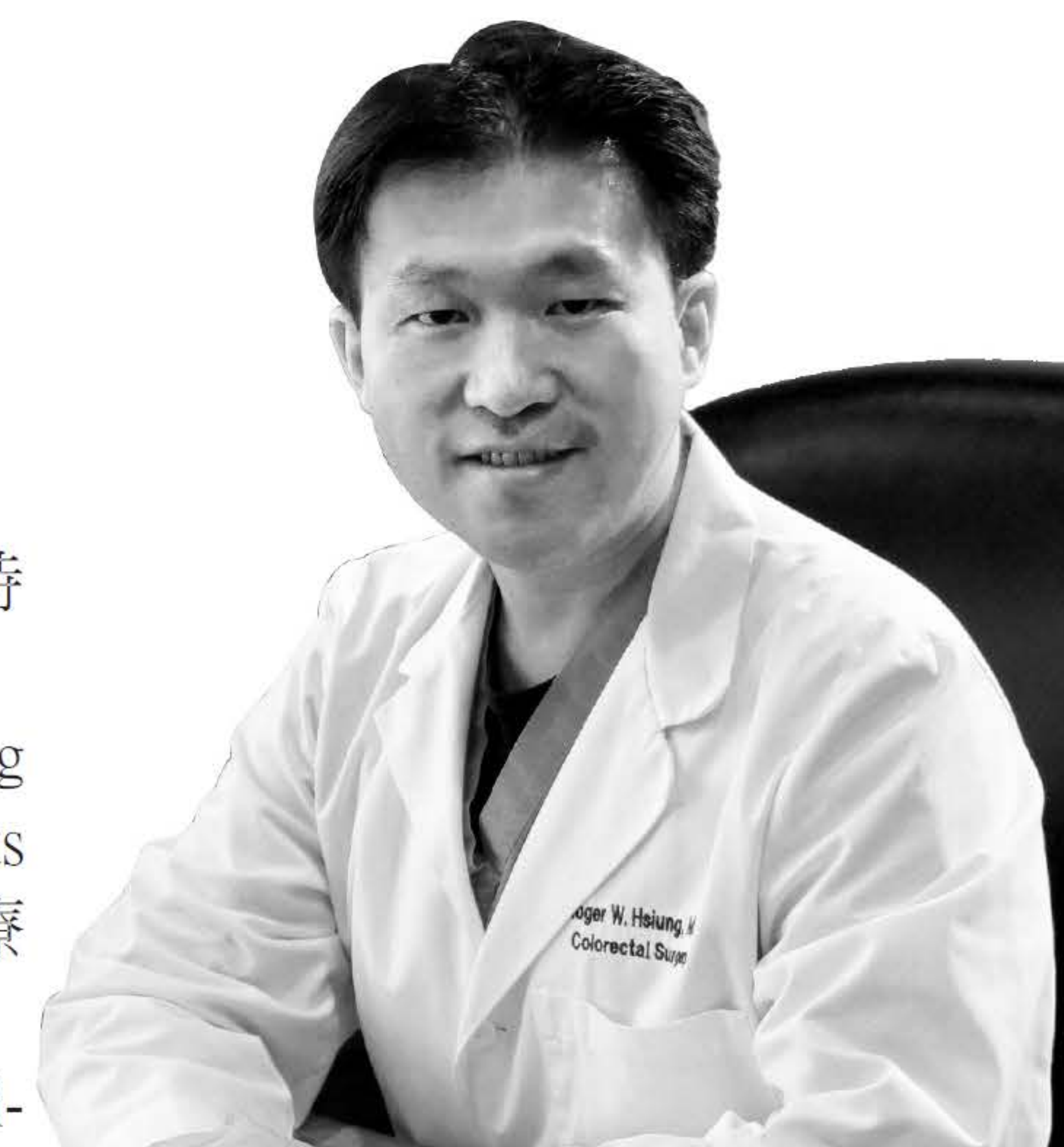


## 大腸直腸肛門疾病癥狀系列報導 (94)

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（十一）



續前文  
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覆診時，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。如你不知道可以找誰，請致電 1-800-227-2345 聯絡美國癌症協會(American Cancer Society)，我們會安排你與小組見面，及為你提供不同的資源，這些都是對你有益的。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，你都應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，你可能會希望得到善終服務。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。

了解更多資訊的途徑資料來源：美國癌症協會(American Cancer Society) 下列的資訊只提供英文版本。請致電免費熱線 1-800-227-2345 訂購以下刊物：After Diagnosis: A Guide for Patients and Families《診斷之後：病人及家人指南》（同時提供西班牙文版本）American Cancer Society Guidelines on Nutrition and Physical Activity for Cancer Prevention《美國癌症協會對預防癌症的飲食營養及體力活動的指引》（同時提供西班牙版本）Clinical Trials: What You Need to Know《臨床試驗：需知事項》（同時提供西班牙版本）Colostomy: A Guide《結腸造口指南》（同時提供西班牙版本）Ileostomy: A

Guide《迴腸造口指南》（同時提供西班牙版本）Nutrition for the Person With Cancer During Treatment: A Guide for Patients and Families《癌症病人接受治療時的飲食：病人及家人指南》（同時提供西班牙版本）Sexuality for the Man With Cancer《癌症男性的性生活》（同時提供西班牙版本）Sexuality for The Woman With Cancer《癌症女性的性生活》（同時提供西班牙版本）Surgery《手術》（同時提供西班牙版本）Understanding Chemotherapy: A Guide for Patients and Families《了解化療：病人及家人指南》（同時提供西班牙版本）Understanding Radiation Therapy: A Guide for Patients and Fam-

ilies《了解放射療法：病人和家人指南》（同時提供西班牙版本）Living With Uncertainty: The Fear of Cancer Recurrence《活在不安全中：對癌症復發的恐懼》When Your Cancer Comes Back: Cancer Recurrence《當癌細胞回來時：癌症復發》我們會盡力幫助所有人。  
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

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