



On the Road to Recovery
Mandarin

康复之路

已结束癌症治疗者须知

实用和支持
信息

Cancer Council Helpline

13 11 20

康复之路：已结束癌症治疗者须知

癌症康复者及亲友指南

2014年5月首次出版。© Peter MacCallum癌症中心(商业名称澳大利亚癌症康复中心)版权所有，2014年。ISBN 978-1-925136-12-8

本资料经版权所有澳大利亚癌症协会(Cancer Council Australia)同意摘选并译自《癌症后仍幸福的生活》(*Living Well After Cancer*)。

《康复之路》大约每三年复审一次。请查看以上出版日期，确保本书为最新版本。如要获取最新版本，请致电癌症协会求助热线13 11 20。

通过澳大利亚癌症委员会(Cancer Australia)拨款，并由澳大利亚癌症康复中心(Australian Cancer Survivorship Centre)、Peter MacCallum癌症中心、心理肿瘤学合作研究团体(Psycho-Oncology Co-operative Research Group)以及癌症协会(Cancer Council)合作开展的一项澳大利亚政府举措编制了本信息。

读者须知

开始任何健康治疗之前，请务必咨询医生。本小册子旨在对相关主题作一般介绍，不应取代医生或其他健康专业人士的建议。但是，你可以和他们讨论小册子中提出的问题。出版方已尽一切努力确保小册子内容在出版之时的准确性。



Cancer Council Australia

Level 14, 477 Pitt Street, Sydney NSW 2000

电话 02 8063 4100 **传真** 02 8063 4101

电邮 info@cancer.org.au **网站** www.cancer.org.au

ABN 91 130 793 725

简介

本信息的提供对象

本信息针对已经结束癌症治疗(例如手术、放射疗法和/或化学疗法)的人士。

我们为什么编制本信息？

尽管结束癌症治疗会是一种解脱，但很多人说他们在治疗结束之后的几个星期、几个月或甚至几年内都会遇到特定挑战。例如，人们常常会每次感到疼痛就担心癌症复发。很多人会持续出现治疗副作用，尤其是疲劳。时常感到焦虑、悲伤和抑郁也很常见。

本小册子内含实用信息和建议，可帮助你度过你可能遇到的各种难关。它还告诉你何处能获得帮助和支持。

我们是如何编制本信息的？

我们是在和中文背景的癌症患者交谈之后编制本信息的。我们将他们说的一些内容编入了本小册子，他们对于我们确定哪些信息最有用起了引导作用。本小册子中的大部分信息都摘自澳大利亚癌症协会(Cancer Council Australia)的英文小册子《癌症后仍幸福的生活》(Living well after cancer)。

目录

结束癌症治疗后的常见感受	4
副作用的治疗	7
疲惫	8
疼痛	12
感到悲伤和抑郁	14
淋巴水肿	16
绝经	16
难以集中注意力和记住事情	19
担心癌症复发	20
癌症是否会复发?	20
存活率统计数据	21
控制恐惧的方法	22
查找新癌症的迹象	23
后续照顾	24
体检涉及哪些内容?	25
我每隔多久需要接受一次体检?	26
家人和朋友	28
家人和朋友在治疗结束后可能会有何感受	28
与家人和朋友沟通	29
经济事务	31
经济困难	31
保险	32
退休公积金	32

治疗结束后工作 34

你的权利和责任 34

实际和社会支持 36

志愿者和支持团体 36

家庭帮助和托儿服务 37

保持健康 38

维持健康的体重 39

营养补充品(维生素和草药) 42

戒烟 42

保持身体活跃 43

限制或避免饮酒 44

辅助疗法 44

寻求支持 47

癌症信息和支持 47

支持团体 48



结束癌症治疗后的常见感受

很多人都惊讶于治疗结束后的百感交集。既焦虑又兴奋的感受很常见。以下是人们常见的一些感受：

感到孤单或孤独感 — 你可能感到被抛弃了，因为你不再有定期就诊，而且朋友和家人不理解或无法提供你需要的帮助。

感到癌症可能会复发 — 有时候，在出现正常疼痛和治疗后效作用时，很难不担心这是癌症复发。对于患过癌症的很多人来说，这是非常常见的担忧。

悲伤和抑郁 — 有时感到悲伤或情绪低落是常见的。这经常与癌症治疗后的疲劳有关系。如果你大部分时间情绪低落，或对大多数事物失去兴趣或乐趣达两星期以上，你就可能患有抑郁症。

“我有好几个月感到孤独，即使我妈妈、丈夫和孩子们都在身边。他们的态度好像就是“好了，你的病好了”。我感到压抑，因为没有得到那种关注。医院没有人打电话来。我觉得他们背叛了我，我感到被忽视了。”

信心不足 — 有些人说患癌之后感到信心下降或更易受伤害。患癌之后，你的身体和思考方式经常会发生变化，这需要一段时间来调整。

焦虑 — 感到焦虑或对未来规划犹豫不决并非异常。这种焦虑在体检之前、癌症确诊周年，或当你看到关于癌症的内容(比如在电视上)时可能会加剧。

●● 你会变得孤僻...我需要有时间独处，独自思考。●●

感到百感交集和情绪时好时坏很正常。人们有时候说患癌、接受治疗和康复感觉就像“乘过山车”。

有些人想要迅速恢复其通常的生活规律，而其他人则需要结束治疗后有一段时间休息。

其他人说他们不希望别人对他们大惊小怪——他们更希望“顺其自然”。

经过一段时间后，很多人说他们学会了更加欣赏事物，会优先考虑他们生活中重要的事情。

“我觉得天空更加美丽，而且当你看到别人微笑时，
[你]会更加理解。”

有些人说患癌帮助他们以不同的方式看待生活。这可能促使他们对其生活方式作出积极的改变，例如旅行、花更多时间陪伴家人或作出更健康的选择。

请记住，感觉没有对错，同样也没有单一的正确应对方式，这非常重要。很多人说患癌改变了他们。有时候，找到“新的正常状态”需要一些时间。请给自己足够的适应时间。

副作用的治疗

很多人在治疗后会有一些副作用。是否出现副作用可取决于：

- 所患癌症类别
- 癌症扩散范围(你可能听别人称之为“阶段”)
- 接受的治疗

有些人可能会有永久性或后期副作用。晚期副作用是指治疗结束后很长时间后才出现的问题。如果你对新的副作用感到担心，请咨询你的医生。

副作用可以是生理的，也可以是心理的。有些问题会很快消失，有些则需要几个星期、几个月甚至几年才会好转。你的身体会以自己的方式对治疗和康复作出反应。最好不要将自己的情况与别人相比。

常见副作用包括：

- 感到很累(疲惫)
- 疼痛
- 感到悲伤和抑郁
- 自尊和信心降低
- 四肢肿胀(淋巴水肿)
- 妇女绝经综合征
- 难以集中注意力(有时称为化疗脑)
- 性欲变化
- 生育问题

- 大小便方式改变(例如腹泻)
- 饮食问题
- 体重减轻或增加
- 口腔和牙齿问题
- 骨质流失(骨质疏松症)
- 脱发或其它身体变化
- 睡眠问题

如果你担心癌症治疗的副作用，请咨询你的全科医生或在体检时向专科医生提出。提前写下问题以及请一位同伴陪你就诊可能会有所帮助。预约专科医生就诊时要求口译员协助，以便你的同伴能集中精力帮助你。

以下是一些结束癌症治疗后可能出现的副作用，以及如何应对的建议。



如需更多信息和支持，请致电癌症协会13 11 20。

如需通过口译员获得中文信息，请致电13 14 50。

疲惫

疲惫是指你感到精疲力竭，没有精力从事日常活动。这是癌症治疗最常见的副作用。有多达四分之一的人在结束癌

症治疗后一直感到疲惫。霍奇金淋巴瘤(Hodgkin lymphoma)患者、患乳房癌并接受辅助性化疗者、卵巢癌患者以及接受骨髓移植的人似乎特别容易受到影响。

疲惫的症状

疲惫和正常的疲劳不同。休息或睡眠通常无法消除疲惫。疲惫可能包括的一些症状包括：

- 缺乏精力——你可能整天不想起床
- 难以入睡(失眠)
- 早晨觉得难以起床
- 觉得难以清楚思考或轻松做决定
- 感觉焦虑或抑郁，尤其如果疲惫持续不断
- 肌肉疼痛——你可能觉得难以走路或爬楼梯
- 轻微活动(例如淋浴或铺床)后感到气喘吁吁
- 难以集中注意力，即使是看电视或和别人说话
- 对性几乎或完全没有兴趣(性欲低下)

治疗结束后，你可能认为自己应该精力充沛，但通常情况并非如此。很多人说疲惫在治疗结束后第一年内对他们的生活影响很大。很多人在治疗后6到12个月才恢复精力。

很多人担心疲惫是癌症复发的迹象，或担心疲惫永远不会消退。这通常是错误的。

控制疲惫

以下是一些帮助你应对疲惫的建议：

- 集中精神每天做一点点事，而不是一下子做很多事。
- 向别人求助。请朋友或家人帮助你做家务、去学校接孩子、购物或跑腿。
- 计划在一天里精力最充沛的时间做对你最重要的事。
- 慢慢地做事，这样你就不会使用过多的精力。前往预约时留出足够的路上时间。
- 尝试一些有助于放松的活动，例如打理花园、长时间泡澡或听音乐。
- 不要做你不想做的事。你不必总是取悦别人。
- 经常开展轻度锻炼。这能让你更有精力，降低疲劳程度。短途步行可能使你更有精力，而不会筋疲力竭。请咨询你的医疗保健团队，了解哪些锻炼适合你。
- 吸烟会使你精力衰退。如果你吸烟，请向医生咨询如何戒烟，或者致电戒烟热线(Quitline)13 78 48，从澳大利亚任何地方致电都按本地电话收费。如果你需要，他们可以安排口译员协助。
- 节省精力。坐着打电话或做家务，如切菜、熨衣或往洗衣机里放衣服。坐着把湿衣服挂到衣架上。用手推车把衣服拿到晾衣绳边。在住房内各处放置椅子，以便你感到疲劳时就能坐下。
- 如果你有孩子，可以坐着或躺着和孩子玩。棋盘游戏、拼图游戏和绘画都是较好的活动。
- 吃有营养的膳食和点心。在你有精力时准备这些食品，以便在没精力时有东西吃。
- 在客流较少的时间去商店。

- 设法获得充足时间的睡眠。避免日间小睡，或将其限制在只有20到30分钟。保持睡眠规律，每天同一时间睡觉和起床。
- 在各项活动之间略作休息。

如有以下情况，请务必告诉医生：

- 你感到晕眩
- 你难以入睡
- 你在走路时、起床时或从座椅中站起时感到失去平衡
- 你感到非常疲劳而无法起床达24个小时
- 你摔倒或伤到自己
- 你有任何呼吸问题
- 你身体疼痛
- 你的疲惫情况恶化
- 你缺乏精力
- 你感到迷惑或无法清楚思考。
- 你感到难以醒来

疼痛

有些人在癌症治疗后感到疼痛。

化学疗法和手术会损伤神经，造成身体某些部位疼痛或麻木。接受放射疗法的身体部位的皮肤可能会非常敏感，这可以持续几个月。手术伤疤也可能疼痛较长时间。

疼痛会使你无法做你想要做的事。控制疼痛可以使你再度开展你喜欢的活动。控制疼痛通常有很多方式。如果你的疼痛持续很长时间或一直存在，你应在情况失控之前立即对此采取措施。

定时按正确剂量服药是防止疼痛出现或恶化的最佳方法。有人称之为“将疼痛置于控制之下”。这可能意味着，与等到疼痛恶化相比，你可以使用剂量较小的止痛药。

常见止痛药

止痛药物(镇痛剂)可治疗不同类别和程度的疼痛。

轻度疼痛 — 扑热息痛(paracetamol)或非类固醇消炎药，如布洛芬(ibuprofen)或阿司匹林(aspirin)

中度疼痛 — 弱阿片类止痛药，如可待因(codeine)

强烈疼痛 — 阿片类止痛药，如吗啡(morphine)。

告诉医生疼痛对你的日常生活有何影响，这有助于医生为你规划最适合的治疗。药剂师也能建议缓解疼痛的方法。

我是否会对止痛药上瘾？

根据缓解疼痛所必需的剂量使用阿片类止痛药的人没有上瘾的风险，除非他们以往曾有过上瘾的问题。如果你担心会对止痛药产生依赖，请咨询医生。

止痛药会使我昏昏欲睡吗？

如果你根据医生处方服药，这种可能性极小。你最初可能会感到昏昏欲睡，但这通常两天后就会消退。如果不是这样，请咨询医生。医生可能需要调整你的服药剂量。

其它疼痛缓解方法

- 理疗或职业疗法可帮助解决令你不适的身体问题或实际问题。
- 针灸、按摩及足底反射疗法等辅助疗法有助于改善身心健康、控制疼痛、调解情绪以及降低压力和焦虑。
- 深呼吸、冥想或听喜欢的音乐可能有助于改善夜间睡眠、提升精力、缓解焦虑，并加强其它疼痛缓解方法的效果。
- 热敷或冷敷疼痛部位可能可以缓解疼痛。
- 将注意力从疼痛转移到其它事情上。例如听音乐或从事创作活动，如绘画。
- 手术或阻滞神经(在疼痛处注射麻醉剂)。



如需应对疼痛的更多信息和支持，请致电癌症协会 13 11 20。

如需通过口译员获得中文信息，请致电 13 14 50。

感到悲伤或抑郁

很多人在癌症治疗后感到悲伤或情绪低落。如果你有时感到不开心，请不要惊奇。你可能会担心自己外表的变化，对未来规划感到焦虑，或担心自己的健康。有时感到担心或悲伤是正常的。

但是感到不开心和抑郁是不同的。如果你大部分时间情绪低落，或对大多数事物失去兴趣或乐趣达两星期以上，你就可能患有抑郁症。抑郁通常不会自行消退。尽早处理抑郁可能意味着你能迅速解决问题和避免症状恶化。有时候可能较难确定你是疲惫还是抑郁。如果你对症状感到担心，请咨询医生。抑郁也有很多治疗方法，例如服药和心理辅导。

找一个能说你的语言的心理辅导师

很多人说，与能说他们的语言的心理辅导师交流有所帮助。如果你或你认识的人使用互联网，你们可以通过澳大利亚心理学协会(Australian Psychological Society)寻找说你们的语言的心理辅导师，网址为：www.psychology.org.au > community information > find a psychologist。请使用高级搜索(advanced search)标签指定你的首选语言。

你可能可以通过Medicare报销咨询心理辅导师的部分或全部费用。全科医生心理健康计划(GP Mental Health Plan)可帮助支付多达十次心理辅导就诊的费用。请向全科医生咨询。

“外表健康…感觉更好” (Look Good...Feel Better)计划

这个免费计划教你各种改善外表和提升自尊的方法。该计划面向癌症患者，但是刚结束治疗的人可能也能参加。如需详细信息和了解自己是否符合条件参加，请致电1800 650 960或访问网站www.lgfb.org.au。

诀窍

对于精神健康

- 照顾好自己。保持膳食营养均衡，多吃新鲜水果和蔬菜，多喝水。
- 制定你可以达到的小目标。不要对自己要求过高。
- 经常锻炼。研究显示，保持活跃有助于改善情绪和提升精力。
- 和亲近的人分享你的感受，这可能会帮助你降低孤独感。
- 外出做一些你喜欢的事。从事一些不同的活动经常能使你感觉更好。到户外呼吸新鲜空气。计划一次愉快的活动或一日游。
- 考虑什么对你最为重要。尝试不要过于苛刻地评判自己。
- 列出你以前喜欢的活动，计划每天开展其中一项。
- 写下你的感受，或用绘画、音乐或唱歌来表达自我。
- 试试按摩、瑜伽、催眠、针灸或足底反射疗法。

淋巴水肿

淋巴水肿是淋巴液积聚造成的肿胀。淋巴结是位于腋下、腹股沟、胃部、胸部和颈部等全身各处的腺体。肿胀通常发生在四肢，例如臂部，尤其是乳房癌手术后的妇女。

淋巴水肿的潜伏期可以是几个月或几年，但有些人则从来没有这种疾病。

病情改善缓慢，而且容易复发或滞留不去。理疗师或淋巴水肿专科医生可以为你定制压力衣和进行按摩，以缓解症状。



防止患病部位感染和保持皮肤湿润非常重要。

你应该避免：

- 晒伤
- 割伤、烫伤和虫咬
- 使用血压袖带
- 接受注射

绝经

绝经是指妇女卵巢不再产卵，月经停止。绝经开始就意味着妇女无法再生育。妇女达到自然绝经的平均年龄为52岁。

癌症治疗后的绝经可能是短期的，也可能是永久性的。无论哪种情况，你都可能出现绝经综合征。可造成绝经的癌症治疗包括：

- 一些化疗药物
- 骨盆部位(髋部以下)的放疗
- 激素治疗
- 卵巢摘除手术

对于想要孩子的妇女来说，绝经是灾难性的，因为这意味着她们将无法再生育。即使你已经有了孩子或不想要孩子，你仍可能百感交集，担心你的婚姻关系会受到影响。有些妇女难以接受绝经，因为她们觉得失去了作为女性的一部分特征。

症状

自然绝经对妇女来说是一个艰难的时期，而由于癌症治疗而导致绝经突然发生则可能更令人难以接受。

相关症状可能较为严重，因为人体没有时间适应荷尔蒙的逐渐减少。你可能会出现：

- 潮热
- 情绪多变
- 失眠
- 疲劳
- 阴道干燥

这些症状有很多会随着时间消退，但这可能需要几个月或几年。你还可能出现骨质疏松(骨质疏松症)。请向医生咨询如何应对。

如何处理绝经综合症

- 激素替代疗法(HRT)有助于缓解症状。但是，这并非适用于所有的人，尤其是曾患对激素敏感的乳房癌的妇女。
- 保持饮食健康，多吃新鲜水果和蔬菜及全麦食品。如果你需要关于改变膳食或接受草药治疗的建议，请咨询医生。
- 请向医生咨询有哪些不含激素的药物可帮助缓解潮热等状况。
- 在阴道部位使用大量润滑剂可以使性交更加舒适。请选择不含香水或色素的水基或硅基润滑剂(如Sylk®或Pjur®)。
- 使用雌激素霜或阴道栓剂来帮助缓解阴道干燥。也可使用不含雌激素的保湿剂。
- 性交前或性交中花更多时间帮助阴道放松和增加润滑。

接受激素治疗或睾丸被摘除的男性也可能出现感到燥热、出汗和疲劳等症状。如果你有这些症状，请咨询医生。

难以集中注意力和记住事情

治疗结束后，很多人说他们难以集中注意力和记住事情。这通常发生在化疗之后，所以有些人称之为化疗脑。但是，其它治疗(例如激素治疗和放疗)和副作用(例如疲惫或抑郁)也可能影响你的思考和集中注意力的能力。

这个问题通常会好转，但可能需要一年或更长时间。

诀窍

为帮助你管理：

- 使用手机、日历或记事本记录任务、预约、社交活动和生日等。
- 计划自己的活动，以便在你警觉性更高的时间(例如早晨)做需要注意力更集中的事情。
- 将来电转到语音信箱。每天留出时间专门回电和答复电子邮件。
- 如果你在工作，而且有自己的办公室，则可在不希望被人打扰时把门关上。
- 在家和在工作场所把个人物品(如钱包、钥匙)放在同一个地方，这样你就不会忘了自己把东西放在哪里。
- 把你需要记住的事情记录下来，例如购物单或停车的地方。
- 一个时段只做一件事情，而不是试图同时做很多事。
- 保持充足的睡眠和锻炼。深度睡眠对记忆和注意力集中非常重要。每天开展一些身体锻炼有助于改善睡眠。



担心癌症复发

担心癌症是否会消退或以后是否会复发十分常见。对于有些人，这会影响他们享受生活或规划未来的能力。有些人这种恐惧非常强烈，以至于日常生活变得很困难。他们生活中没有什么乐趣，或者认为自己再也无法享受生活。有些人描述这种恐惧就像“生活在阴影之下”或“总是在胡思乱想”。

这种担心在特定时刻可能会加剧，例如在特别的日子或场合，复诊之前，或者听说有人被诊断有癌症时。

通过承认恐惧并加以控制，很多人发现自己得以再度享受生活。很多人发现，对癌症复发的恐惧会随着时间而减退。

“我总是在想我身体的另一个部位有一些东西。这是最糟糕的。因为你不知道。”

癌症是否会复发？

你可能会想，癌症复发的可能性有多大，或者你的癌症类型的患者能活多久。你需要和医生讨论你的病例。医生能告诉你病情的发展可能性以及最新的存活率统计数据(见对页)。这只是一般的指南，总会有一些不确定因素。很多人说得不到确切答案令人恼火。每个人癌症复发的几率都不相同。

这取决于很多因素，包括：

- 癌症类别
- 扩散程度
- 接受的治疗
- 治疗结束已有多久

通常来说，过去的时间越长，癌症复发的可能性就越小。

存活率统计数据

医生通常会避免用“治愈”这个术语，即使癌症看来不大可能复发。他们会使用“五年存活率”这个术语。这是因为研究调查通常会跟踪人们五年。我们掌握的五年后存活人数的数据经常被用于预测癌症复发的概率。

五年存活率是指患癌五年后存活人数的百分比。例如，每100名甲状腺癌患者在确诊五年后存活人数约为94人(94%)。

“我们当然担心病情复发。但医生会说你已经康复，现在一切正常。这不可能！这是一种长期疾病。但对医生来说，你在手术后就将康复。但我们仍然担心。”

五年存活率并不意味着你只能活五年。很多人在确诊后存活时间远高于五年。并非每个人都想要知道这些统计数据。你不要觉得自己必须要了解，即使你周围的人希望了解。你应该按照自己的意愿行事。

控制恐惧的方法

- 向医疗专业人员咨询你癌症复发的风险情况。
- 将注意力集中在你可以控制的事情上，例如积极配合复诊和改变生活方式。
- 识别心理压力的迹象，例如心跳加速或失眠，并试图以健康的方式加以控制。例如，进行冥想或开展轻度锻炼可能会有帮助。
- 参加支持团体或与曾有过类似经历的癌症协会志愿者交谈，讨论你的担心。请致电13 11 20。如需通过口译员获得中文信息，请致电13 14 50。
- 如果对癌症复发的恐惧令你无所适从，或正在影响你的家庭关系，请咨询心理辅导师。心理辅导师可能可以帮助你以更加积极的方式思考。
- 你可以致电“跨越忧郁”(Beyond Blue)热线1300 224 636或访问其网站www.beyondblue.org.au获得用中文提供的关于焦虑和抑郁控制方法的更多信息。

查找新癌症的迹象

起初，你会担心每一处疼痛或生病的感觉都可能意味着癌症复发。你应该设法记住，每一种症状都并不意味着癌症复发。每个人都会有疼痛、咳嗽和感冒。但是，如果你感到担心，感觉有什么不对，或者出现新的或不同的症状，就应该联系医生，这非常重要。

你感到疼痛后会想

‘如果癌细胞扩散到这个部位怎么办?’

通常的癌症警示迹象可能有：

- 身体任何部位出现肿块而不消退
- 改变形状、大小或颜色的痣或皮肤斑块
- 咳嗽或嗓音嘶哑不消退
- 大便习惯改变(例如，腹泻或便秘超过六个星期)
- 异常出血
- 你无法解释的体重减轻
- 你无法解释的疲惫。

请向医生咨询应该注意哪些可能说明癌症复发的症状。



后续照顾

治疗结束后，你可能需要定期体检，以便医生能检查你的身心健康。看专科医生的频率取决于癌症类别和你所接受的治疗，以及你出现的任何副作用。通常每个人都各不相同。对于有些癌症，没有证据显示定期随访测试能提高生存率。如果你对于自己为何接受特定测试或完全无需测试有任何疑问，请和你的医生商讨。

你的治疗总结

向你的肿瘤科医生或其它癌症专科医生索取一份关于你的癌症类别、治疗和后续照顾的书面总结是一个不错的主意。

请与你的全科医生或任何新的医疗保健机构交流这份总结的内容。这有助于指导他们向你提供癌症治疗结束后的照顾。

该计划应该包括以下信息：

- 癌症类别
 - 确诊日期
 - 进行的诊断测试和结果
 - 病理测试结果：癌症扩散范围、等级、激素水平(通常
- 对于乳房癌患者)，以及说明体内可能有癌症的任何血液测试的信息
- 治疗详细信息(例如，手术类型、放疗部位和强度、化疗药品名称和剂量，以及

体检涉及哪些内容？

体检中，医生将：

- 查看你的康复情况
- 询问你的感觉以及患癌后的生活情况
- 监控和治疗任何持续的副作用
- 查看可能说明癌症复发的任何迹象
- 调查新的症状
- 询问你是否有任何担心
- 讨论你的总体健康，并向你建议保持健康的方法，例如膳食和锻炼

取决于癌症类别和治疗方法，你可能需要接受验血和扫描。例如，接受乳房癌治疗的妇女需要进行乳房造影检查，接受前列腺癌治疗的男性需要进行前列腺特异性抗原(PSA)测试。你可能不需要接受测试。研究调查显示，有些情况下，经常测试并不有助于发现癌症。测试并不总是准确，而且会有副作用。

所有其它药物、扫描和X光结果)

- 需要注意的症状以及治疗可能出现的长期副作用的清单

- 参与治疗和后续照顾的医疗专业人员的联系资料

向医生坦诚告知信息将有助于他们控制令你烦恼的任何症状。例如，如果你感觉情绪或精力非常低落，你应该告诉医生。如果你在使用任何其它疗法，例如服用草药或维生素、使用特殊食谱或接受针灸，你也应该告诉医生，这也很重要。

你应该向医生询问任何你不理解的事情，这很重要。有时候这很困难。医生很忙，而有时候你可能不知道该问什么。就诊前把问题写下来会有所帮助。让别人陪你去就诊是个好主意。他们可以提问或记录医生说的内容。

我每隔多久需要接受一次体检？

接受体检的频率取决于癌症类别。

有些人在治疗结束后前几年每3到6个月检查一次，此后则频率降低。请向医生咨询后续发展情况。有时候，你的全科医生可以进行跟进检查。不管如何，全科医生对于任何其它问题的控制都具有重要作用。

●● 我要医生或教授帮助我。我要更频繁的联系。我要问问题并获得答案。 ●●

如果你需要安心，可以在专科医生就诊之间去看全科医生讨论你的任何担心。

找一个你满意的全科医生并一直去看这个医生，而不是去看很多不同的医生，这可能会有所帮助。这样，你的全科医生将全面了解你的总体健康和病史。预约一个较长的就诊时间以避免感到匆忙也会有帮助。你的全科医生还能介绍你去一些免费或收费很少的健康服务。这会有助于你癌症后的照顾，包括看理疗师、验光师、心理医生和营养师等。



家人和朋友

家人和朋友在治疗结束后可能会有何感受

当你结束癌症治疗后，你周围的人会有各种不同的反应。

他们可能会感到：

- 放心了，因为你好了；
- 很高兴，能将注意力集中到别人或他们自己身上；
- 精疲力竭；
- 困惑，尤其如果你们的关系发生了变化；
- 很欣慰，在与家人和朋友交谈时癌症不再是主导话题；
- 担心未来究竟会怎样。

●● 尽管他们没有大声说出来，但你知道他们为你感到焦虑和担心。 ●●

你的治疗结束后，你的家人和朋友可能也需要时间适应。照顾者通常承受很高程度的心理痛苦，即使当治疗已经结束。和你一样，他们可能担心癌症会复发。请让家人和朋友知道，你理解这对他们也非常困难。告诉他们你多么感激他们为帮助你而所做的一切。如果你仍然需要他们的支持，请告诉他们。人们经常说他们不希望谈论自己的恐惧或请求更多帮助而让家人担心。失去部分独立性可能令人难以接受，但请记住，这很可能只是暂时的。你应该说出你的需要，并聆听家人的意见，这很重要。

与家人和朋友沟通

当你结束治疗后，家人和朋友可能会期望你的行为恢复到像患癌症以前一样。如果你变了，周围的人可能会感到失望、担心或恼火。朋友和家人可能会说这样的话，“但你看上去挺好”，“你的治疗现在结束了”，“癌症治好了，对吗？”他们可能难以接受一些症状(如疲惫)会依然持续较长时间。你可能觉得，别人期望你应该对自己还活着而感到庆幸，不管有什么副作用。家人和朋友会很自然地希望你将癌症的心理痛苦和对生活的扰乱抛在脑后。他们关心你，希望你一切都好。

👉 (家人)应该耐心，帮助做家务。如果你感到悲伤或恼怒，他们不应该反应态度不好。这是帮助你度过难关的唯一方式。 👉

但是，如果你觉得难以接受他们的反应，你可能需要和他们谈论你的感受。你可能需要告诉他们，你的康复是一个长期过程，你需要时间思考自己经历的这一切。你可能无法如他们期望的那样迅速“顺其自然”。

很多人发现与曾有过类似经历的志愿者分享自己的感受或加入支持团体会有所帮助。有时候你可以找到说你的语言的志愿者和支持团体。请致电癌症协会 13 11 20。如需通过口译员获得中文信息，请致电 13 14 50。本小册子背面有一份中文支持团体的名单。



你所在社区里有些人可能会避免和你见面或谈论癌症。这可能是因为他们感到害怕，或认为癌症会传染。癌症不会传染。

●● 我有一个朋友五年前做过手术，当她想要和另一个女的行吻面礼时，那个女的向后躲开了。●●

我的家人会遗传我的癌症吗？

如果你患过癌症，这并不意味着你的子女也会患癌。

如果你担心癌症有遗传性(例如你家庭一方有两位或以上近亲患过癌症)，请向医生咨询你的家人是否需要接受定期筛查。

你的医生也可能介绍你去家族遗传性癌症诊所或基因咨询服务机构。在那里，他们会：

- 向你询问家中其他患癌者的情况
- 讨论癌症在家族中遗传的可能性
- 向你告知你接下来可以怎么做

经济事务

癌症治疗会很昂贵。放弃工作、支付治疗费用、购买药物以及治疗往返交通可能会使一些人出现经济问题。在治疗结束前和医院社工交谈可能会有所帮助。社工能给你建议帮助应对其中一些问题。


经济困难

如果你有债务困难，可询问借款机构(如银行)是否能考虑你的情况。

如果你是低收入者或因为患癌而无法工作，你可能可以获得补助。请尽早咨询Centrelink，因为补助可能有等候期。请访问Centrelink网站 www.humanservices.gov.au > Centrelink(点击页面上方的标签选择你的语言)，或致电 13 12 02与说你的语言的工作人员交谈。

你还可以咨询财务顾问——

请访问网站 www.financialcounsellingaustralia.org.au 寻找你所在地区的顾问。

 癌症协会(电话：13 11 20)有更多信息和一些服务帮助有经济困难的人。如需通过口译员获得中文信息，请致电 13 14 50。

保险

因为你曾患癌症，申请新的保险(例如人寿、收入保障、按揭或旅行保险)可能更难。你可能需要为很多保险保单提供病史记录，而且保险公司可能会根据癌症病史改变条款和条件或提高保费。

你应该能够对确诊以前拥有的保单索赔。你将需要告诉保险公司你已被诊断患有癌症。

你可能较难获得对癌症相关医疗问题提供保障的旅行保险，但你应能获得提供行李遗失、被盗或航班取消等基本保障的保险。你最好货比三家，并仔细阅读每份保单的条件。

退休公积金

尽管你通常无法在退休年龄之前获取你的退休公积金，但在有些情况下，你可以在任何年龄获取你的退休公积金权益。

这些情况包括：

- 严重经济困难
- 值得同情的特定理由
- 永久性丧失能力
- 身患绝症

如果你难以支付开支，想要提早获取退休公积金权益，你可以联系你的退休公积金基金进行咨询。有些退休公积金基金还包括残疾和死亡权益，你有可能有权获取。



治疗结束后工作

工作是很多人生活的一个重要组成部分。除了提供收入外，它还提供满足感和社交机会。如果你因为治疗而暂离工作，你可能会在康复后选择重返工作或找一份新工作。有些人这么做是因为收入和家庭需要。

你的权利和责任

问：我是否有权重返自己的工作？

答：澳大利亚法律要求雇主采取合理的措施适应雇员疾病的影响，例如提供有支撑的座椅或将你的工作位置移到底楼。

如果你无法从事以前的工作任务，雇主或许可以提供康复计划培训你从事其他工作任务。你的雇主无需向你提供另一份工作，除非你的癌症与工作相关。

问：我在申请新工作时是否必须告知我患有癌症？

答：尽管有些人在申请工作时想要提及他们的癌症，但你并非必须告诉潜在的雇主，除非这与工作相关。如果你不想说，但被问及工作记录中的时间中断，你可以说你曾有过健康问题，但现在已经解决。

潜在雇主可以向你询问你开展工作基本任务的能力，例如，举起重物。如果有些事情因为癌症或治疗而会有问题，最好在面试时提及。

问：如果我无法再工作怎么办？

答：如果你因为治疗而不可能重返以前的工作，康复和再培训计划可以帮助你为新的工作做好准备。你的雇主可能有康复计划。

问：哪里可以获得更多信息？

答：癌症协会有关于就业和癌症的更多详细信息。请访问网站 www.cancercouncil.com.au 下载免费的《癌症、工作和你》(*Cancer, Work and You*)资料。该资料是英文的。

工作场所的歧视

有些人在被诊断有癌症后在工作场所受到了区别对待。雇主和同事可能会怀疑你的工作能力，或认为你需要更多休息时间。任何癌症患者都受到《残障歧视法》(Disability Discrimination Act)

的保护。该法律防止雇主在工作场所歧视残障人士。如果你需要建议，可以在口译员协助下咨询社会工作者或律师。他们可以为你推荐能解决你的担忧的合适机构。



实际和社会支持

志愿者和支持团体

很多人说与曾经患癌者交谈能给他们希望、鼓励和信息。很多人还说参加支持团体或与曾经患癌的志愿者交谈可以有所帮助。

“他们介绍我认识了一个曾患和我一样的疾病的人... 他给了我很大的鼓励，增强了我的信心。”

癌症协会提供：

- 护士，可以通过电话口译员和你交谈
- 曾经患癌、能说英语以外的语言的志愿者
- 你附近的支持团体的信息

这些服务都是免费的。请致电癌症协会 13 11 20。如需通过口译员获得中文信息，请致电 13 11 50。

有多个癌症支持团体使用中文开展活动。如果你所在州有此类团体，你可以在本小册子的背面找到。

家庭帮助和托儿服务

谈论你的需求和向家人朋友求助并不可耻。例如，你可能需要帮助做家务或照顾年幼的孩子。有机会为你提供帮助能使你所爱的人感到他们对你有用。

你当地的市政府也可能会提供住房打扫、园艺和托儿方面的帮助。请联系他们了解详细信息。你通常能在市政税通知单上、本地电话簿中或网上找到他们的电话号码。

“我的医生需要签署一份表格说明我的情况，然后我就能去市政府要求帮助...我知道有些妇女每星期得到一次家庭帮助。”



保持健康

很多人对治疗结束后的膳食和锻炼有所担心。
是否需要避免特定食物?是否需要多吃某些食物?

你无需避免食用或过量食用特定食物。

很多人(包括你的朋友和家人)经常会上网查找关于膳食的信息。必须记住,尚无任何一种食品经证明能预防癌症。同样,也没有任何一种食品经证明会导致癌症。对于让你在膳食中去除多种食物或整类食物的建议,你要非常小心。

当医生不给你关于膳食的具体建议时,你可能会感到恼火。研究的确提出,健康的生活方式(与传统治疗相结合)总体而言可阻止或减缓很多癌细胞的生长。研究还显示,一些曾经患癌的人可能有更高的几率出现其它健康问题,例如心脏病、肺部问题或糖尿病。尽管还需开展更多研究,但为预防癌症所建议的生活方式的改变也可能有助于降低癌症复发或出现新癌症的几率。这些改变还能预防其它健康问题。

你可以考虑的一些关键措施包括:

维持健康的体重

健康的体重对降低癌症复发几率很重要。它还能提高生存率。衡量健康体重有不同的方法。最简单的方法是测腰围。

腰围和健康风险

无论你体型如何，腹部有脂肪或啤酒肚都意味着你更可能出现糖尿病或心脏病发作等健康状况以及患特定类别的癌症。髋部和臀部有脂肪似乎没有同样的风险。男性特别容易在腰部周围增加体重。

如果你在治疗期间体重下降很多，你可能需要增加一些体重，以达到健康体重的标准。如果你严重营养不良，难以增加体重，去看营养师可能会有帮助。如果你符合条件，你的全科医生可以介绍你免费或享受折扣费用去看营养师。

腰围	
男性	女性
94厘米或以上 — 风险提高	80厘米或以上 — 风险提高
102厘米或以上 — 风险大幅提高	88厘米或以上 — 风险大幅提高

诀窍

降低体重

- 将水果和蔬菜、全麦面包、麦片、意式面条和米饭以及其它低脂食品作为膳食基础。
- 选择瘦肉，烹饪前尽可能多切除脂肪。
- 限制红肉和加工肉品(例如肉肠)的食用量。
- 鸡肉去皮。
- 用脂肪用量较少的方式烹饪——烘、烤、蒸或水煮。
- 用不沾底煎锅，或往煎锅底部用喷雾器喷一层油。
- 选择低脂牛奶、酸奶和奶酪。

诀窍

增加体重

- 一天内频繁少量食用点心，而不是在三餐时吃很多东西。
- 在一天内任何时间食用你最喜欢的食物。例如，如果你喜欢早餐食品，可以在晚餐时也吃早餐食品。
- 每隔几小时就吃东西。不要等感到饿了才吃东西。
- 在感到最饿的时候吃数量最大的一餐。例如，如果你在早晨感到最饿，可以在早餐时吃最多的东西。
- 三餐和点心都设法食用高能量高蛋白食品。

- 不要使用动物黄油或人造黄油，或少量使用。
- 限制高脂肪外卖食品的数量。例如，避免含大量椰奶的食品和油炸食品。
- 避免高脂肪点心，如炸薯片和饼干。
- 减少每次进食量。
- 缓慢进食，注意身体反应——只有在饥饿时才进食，饱了就停止。
- 每天设法吃两种水果和五种蔬菜。

- 轻度锻炼，或在吃饭前散步，以增加胃口。
- 饮用高能量高蛋白饮料，如奶昔和罐装营养补充液。
- 在三餐之间而不是在三餐时饮用大部分饮料。吃饭时喝饮料会让你感觉过饱。
- 试试自制或外买的营养棒和布丁。

营养补充品(维生素和草药)

癌症康复者经常考虑服用维生素和草药。你的家人可能会给你很多他们在网上找到的关于营养补充品的信息和建议。这可能包括吃杏仁、鲨鱼软骨素，只喝果汁等等。这些东西通常很昂贵。大多数情况下，这些论调并无证明，有时候这些东西会让你身体不适。

有人认为大量服用维生素补充品能增强人体的免疫系统。但是，这些论调几乎没有科学证据支持。有些研究显示，大量维生素补充品可能对身体有害。

营养补充品绝不能取代水果和蔬菜等完整的食物，这些食物才是维生素和矿物质的最佳来源。即使你感到担心或尴尬，你也应该和你的医生或营养师讨论服用维生素、草药或其它营养补充品的计划。他们能为你提供关于这些东西是否安全以及是否会影响你接受的任何治疗的信息。医生经常被问到这样的问题。向他们告知你正在服用的任何其它草药或天然药物会对你有益。

戒烟

如如果你是吸烟者，癌症协会强烈建议你戒烟。烟草摄入没有安全水平。烟草的烟雾中含有7000多种化学品，其中包括69种已知的致癌物质。研究显示，吸烟会提高癌症复发的几率。此外，如果你继续吸烟，就更有可能患另一种癌。

很多吸烟者发现戒烟很困难。如果你需要多次尝试才能成功戒烟，请不要丧失信心。请致电戒烟热线(Quitline, 电话: 13 78 48)向戒烟顾问保密咨询并索取免费的“戒烟资料”(Quit Pack)。如果你需要，他们可以安排口译员协助。在澳大利亚任何地方致电均按本地电话收费。

保持身体活跃

身体活动有助于预防某些癌症复发。锻炼还有助于：

- 增加精力
- 降低疲惫
- 加强力量
- 释放压力
- 减少心脏病
- 缓解焦虑和抑郁

如果你不确定自己的身体状况能否锻炼，或锻炼是否会影响你的康复，请首先咨询医生。开始锻炼可能较难，尤其如果你在癌症治疗后身体疲惫。

缓慢开始活动，循序渐进。每个人的情况都不相同，因此活动的数量和类型也有所不同。医生通常建议每天开展20到30分钟的适度身体活动。开始时只进行5到10分钟，然后逐渐增加，可能会有帮助。

增加活动

- 步行是很好的锻炼。你可以和朋友一起步行或参加步行团体，步行而不是开车去附近的商店，或者尝试在水中步行代替游泳。
- 开展太极、气功、郭林气功等活动。
- 开展一些园艺活动。
- 看电视时进行一些简单的拉伸锻炼。
- 走楼梯，而不是乘电梯或自动扶梯。
- 从事活跃的家务活动，如吸尘和割草。
- 乘公共汽车或地铁时提前一站下车，或将汽车停在离目的地较远的地方，步行余下的距离。
- 带孩子或孙辈去公园，或在后院踢踢球。

限制或避免饮酒

酒精对一些癌症而言是一个风险因素，尤其是对于口腔、咽喉、食道、肠道(男性)、肝部和乳房(女性)癌症。限制饮酒还能降低癌症复发的几率。为降低患癌的几率，你应该限制饮酒，或完全戒酒。但是，如果你选择饮酒，则应限制饮用量每天不超过两个标准杯，以降低一生中可能出现酒精相关疾病或伤害的几率。

辅助疗法

很多人采用辅助疗法(有时称为自然疗法或东方医学)来帮助改善癌症治疗后的身体感觉。

哪些疗法有用？

有些疗法经科学(临床)研究证明安全有效。以下疗法经证明有助于改善癌症及其治疗的各种影响和效果：

辅助疗法 - 证据	
冥想、放松	有助于缓解压力、焦虑和抑郁，提高自尊和改善生活质量
心理辅导、支持团体	有助于缓解压力、焦虑、抑郁和疼痛，以及改善生活质量
艺术和音乐疗法	改善生活质量，帮助放松和表达感受
精神实践	有助于缓解压力，促进内心平和，以及提高应对挑战的能力
按摩	可能有助于缓解疼痛、焦虑、抑郁、恶心和肌肉紧张
芳香疗法	帮助放松和缓解焦虑
针灸	缓解恶心和呕吐，改善生活质量
瑜伽和身体活动	改善生活和睡眠质量，缓解压力、焦虑、抑郁和疲惫
太极	缓解疼痛，增强灵活性和力量，缓解压力
营养	有助于伤口和损伤组织更好地愈合，改善人体免疫系统

很多华人询问哪里可以找到针灸师。我们不推荐任何特定针灸师，但你可以通过澳大利亚针灸和中医协会(The Australian Acupuncture and Chinese Medicine Association)寻找你所在地区的针灸师。该协会网站为www.acupuncture.org.au。

让你的医生了解你正在使用或考虑尝试的任何辅助疗法。根据你的情况，有些疗法可能并不适合。例如，如果你在治疗中接受了手术或有骨头问题，医生可能会建议你不要接受强力深层组织按摩。你一定要让辅助治疗师知道你患有癌症。



寻求支持

请记住，你的康复之路并不孤独。如果你在接受癌症治疗后对你的身心健康有任何担心，请咨询你的全科医生、专科医生或癌症协会。如果你需要，还有很多服务可以帮助你。

“我觉得前方的道路依然很长，但我充满希望。”

癌症信息和支持

如果你有问题，或需要用普通话提供的癌症信息，癌症协会可以帮助你。

只需采取以下步骤：

- 致电13 14 50，星期一到星期五上午9点到下午5点。
- 说出你需要的语种。
- 等口译员和你通话(可能需要等3分钟)。
- 请口译员联系癌症协会求助热线13 11 20。
- 在口译员帮助下和癌症护士交谈。

这项服务按本地电话收费(手机致电除外)。

如要连接你所在州或领地的癌症协会网址，请登录www.cancer.org.au，然后选择 > about us > Cancer Council websites。

支持团体

新南威尔士州

新南威尔士州更生会(NSW CanRevive)提供信息服务和支持小组帮助华人癌症患者及其家人。请致电(02) 9212 7789, 电邮info@canrevive.com, 或访问其网站www.canrevive.com。

维多利亚州

维多利亚州华人癌症协会(Chinese Cancer Society of Victoria)为生活受到癌症影响的华裔人士提供从诊断阶段到康复或过世后的全面支持。请致电(03) 9898 9575, 电邮enquiry@ccsv.org.au, 或访问网站www.ccsv.org.au。

如果你所在州或领地没有支持团体, 这些团体可能可以帮助你获得当地信息或用你的语言提供的支持。



有用网站

互联网上有很多有用的资源，尽管并非所有网站的内容都可靠。以下网站是很好的信息来源。

澳大利亚癌症协会(Cancer Council Australia) www.cancer.org.au
澳大利亚癌症委员会(Cancer Australia)..... www.canceraustralia.gov.au
澳大利亚癌症康复中心(Australian Cancer Survivorship Centre).....
.....www.petermac.org/cancersurvivorship

以下网站有用你的语言提供的信息。维多利亚州的网站还提供多语种预约卡和免费健康讲座。

新南威尔士州癌症协会(Cancer Council NSW)
..... www.cancercouncil.com.au/publications/multilingual-cancer-information
维多利亚州癌症协会(Cancer Council Victoria) ... www.cancervic.org.au/languages
澳大利亚癌症协会(Cancer Council Australia) .. <http://cald.cancer.org.au/Home.htm>

本小册子的编制

本资料的制作得到了华人社区团体和以下主要组织的合作。

澳大利亚癌症委员会的“支持患癌人士补助金”计划由澳大利亚政府提供资金。该补助金计划使社区组织能够继续改善高质量癌症支持网络的协调、可获得性和发展，从而更好地支持受癌症影响的人。

理查德·普拉特(Richard Pratt)遗留下来的澳大利亚癌症康复中心(ACSC)位于Peter MacCallum癌症中心内。ACSC的成立旨在改善癌症康复者的健康结果。ACSC的优先重点包括改善康复者对信息和资源的获取。

心理肿瘤学合作研究团体(PoCoG)的目标是通过开发和促进注重于干预和服务的高质量、合作性的临床相关研究，优化社会心理和支持照顾，从而改善受癌症影响者的健康结果。

本书由以下组织联合制作：



Australian Government
Cancer Australia

