

1/

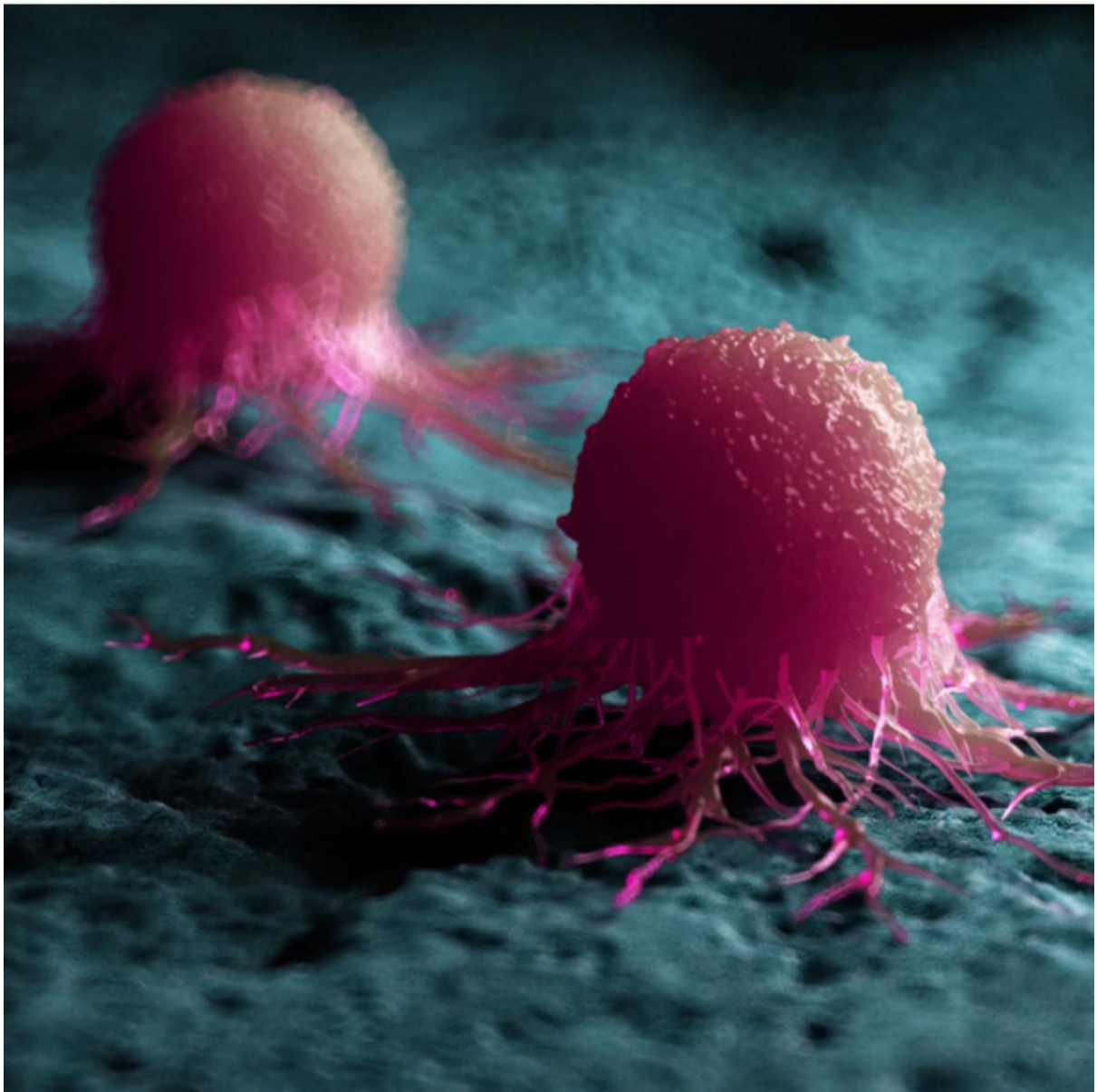
照顧者如何幫助癌症病人「走過驚濤駭浪」

<http://www.cancercarers.org.hk/>



2/

第一部份——認識癌症



3/

定義：

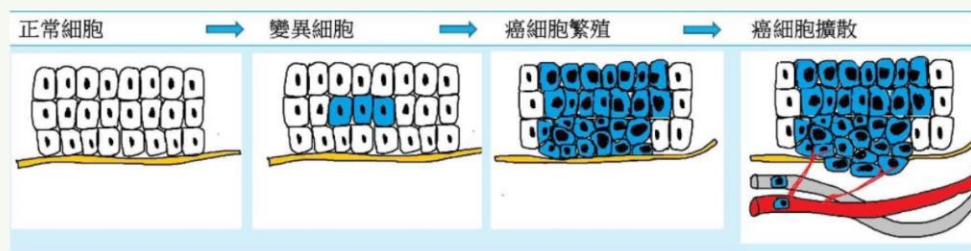
癌症其實可以說是**很多不同疾病的統稱**。就算是在我們身體的同一部分的癌症也可能是分成十多種不同的疾病，不過如果在有關部位均有一個**異常細胞不受控繁殖**和生長的情況，我們都會統稱之為癌症。

（梁卓偉教授）

第一部份——癌症是什麼？

細胞基因受損，導致變異和繁殖失控，
入侵周圍組織和擴散至身體其他部位。

- 癌症（惡性腫瘤／腫瘤）



擴散是癌症導致死亡的主要原因。無可否認癌症是一種極度嚴重的疾病，但是隨着醫學昌明，它已經不是不治之症而是可以控制的、亦可以預防的。



轉移 (Metastasis)

4/

成因:



5/

- 一、吸煙——肺癌
- 二、飲酒——肝癌
- 三、缺乏運動
- 四、不健康飲食——腸癌
- 五、超重 / 肥胖——乳癌
- 六、感染——子宮頸癌
- 七、紫外光——皮膚癌
- 八、電離輻射
- 九、污染

(范婉雯醫生)

6/



Vs



7/

第二部份——癌症常見的診斷方法

8/

診斷癌症有不同的方法 (Diagnostic Tests in cancer)，包括以下：

9/

(A) 造影診斷 (Imaging)

(1) 超聲波掃描 (Ultra Sound)

(2) 電腦斷層掃描 (Computed Tomography Scan/CT-scan)

(3) 磁力共振成像/核磁共振成像 (Magnetic Resonance Imaging/MRI Scan)

(4) 正電子斷層掃描 (PET-scan)

(5) 核醫掃描 (Radionucleotide Scan)

(6) 大腸鋇劑灌腸造影 (Barium Enema)



—
10/

(B) 內窺鏡檢查

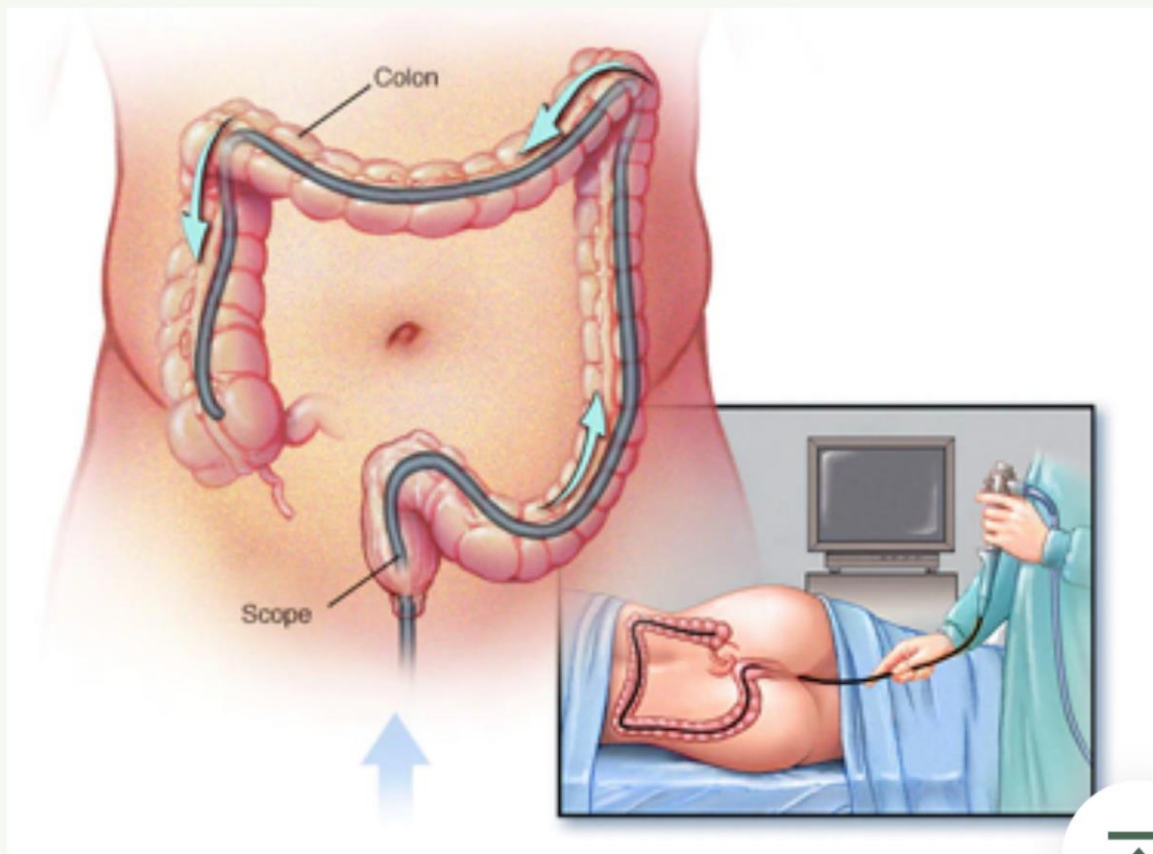
(1) 上消化道內窺鏡 (Oesophago-gastro-duodenoscope)

(2) 結腸內視鏡 (Colonoscopy)

(3) 膀胱鏡 (Cystoscopy)

(4) 陰道內窺鏡 (Colposcopy)

(2) 結腸內視鏡 (Colonoscopy)



11/

(C) 血液檢查

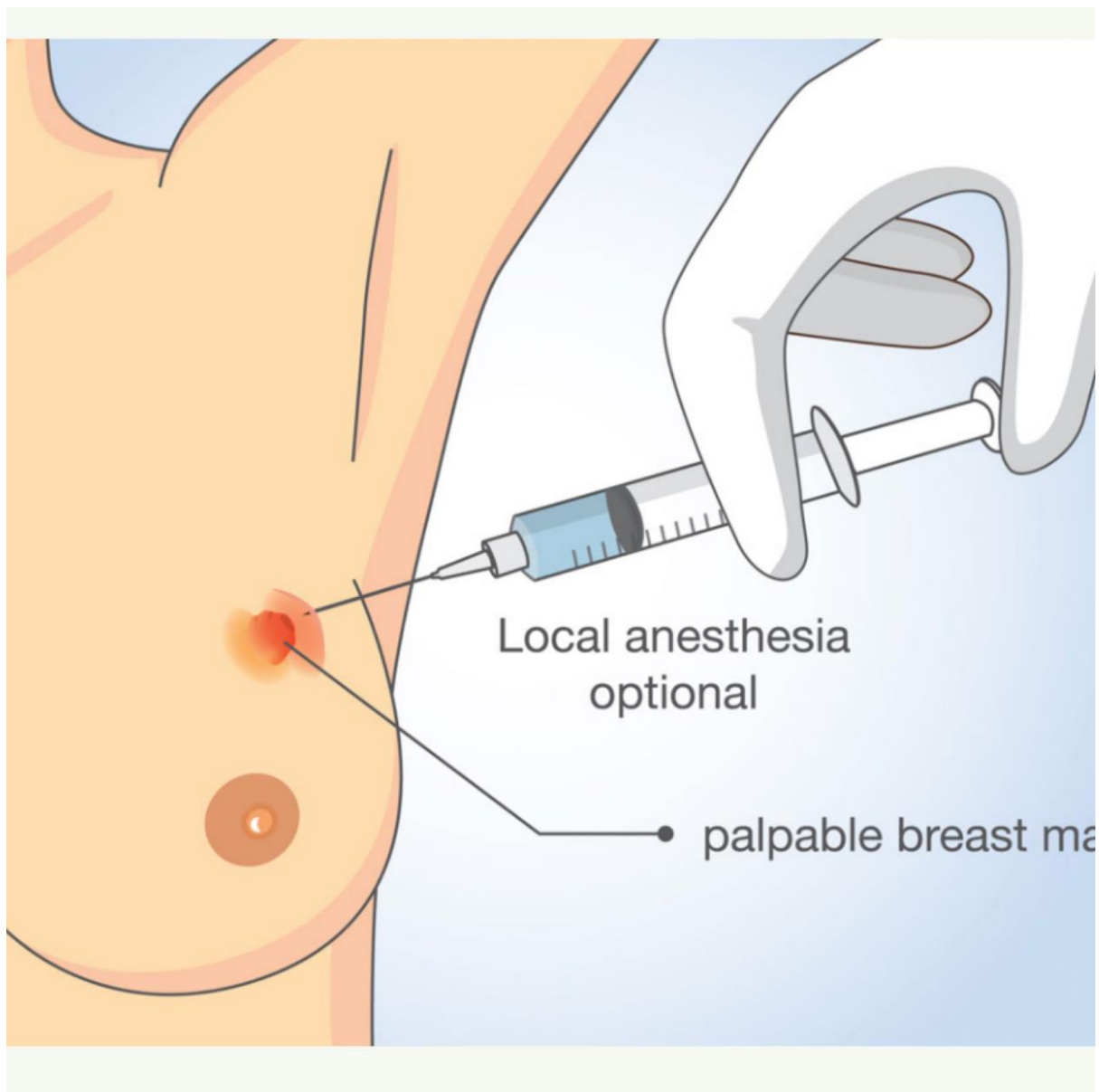
(1) 腫瘤標記 (Tumour Marker)



12/

(D) 癌症組織化驗

- (1) 針刺細胞檢驗 (Fine Needle Aspiration)
- (2) 粗針切片 (Core Needle Biopsy)
- (3) 手術切除活檢 (Excisional Biopsy)
- (4) 液體活檢 (Liquid Biopsy)



(李詠梅教授、蘇子謙醫生)

1/

第三部份——治療



2/

從治療目的分類

癌症的治療方針基本上分為兩大類：

-根治性治療 (curative treatment)；及

-紓緩性治療 (palliative treatment)。

3/

根治性治療的目的是把所有癌細胞從身體中移除，亦即是把癌症醫好。

紓緩性治療的目的則不同。因為治療並不能把癌症完全根治，方針是以紓緩症狀為主。症狀紓緩了自然亦能延長生命及提高生活質素。

與癌同行、與癌共存

4/

同時亦有輔助性治療 (adjuvant treatment)，該治療用於已接受根治性手術治療 (curative surgery) 後的癌症病人，目的是減少癌症復發機會及延長存活時間。

5/

從治療方法分類

一、局部治療 (Local Therapy)

二、系統治療 (Systemic Therapy)

6/

局部治療 (Local Therapy) ;

顧名思義，局部治療就是在患癌症的地方或器官進行直接的治療，從而殲滅癌細胞。
方法包括：

- (1) 手術切除 (Surgery Resection)
- (2) 放射治療 (Radiotherapy)
- (3) 介入性治療 (Interventional Radiotherapy)

7/

(1) 手術切除 (Surgery Resection)

手術治療的基本概念是透過手術，切除腫瘤及其周邊組織，清除癌細胞。



8/

(2) 放射治療 (Radiotherapy)

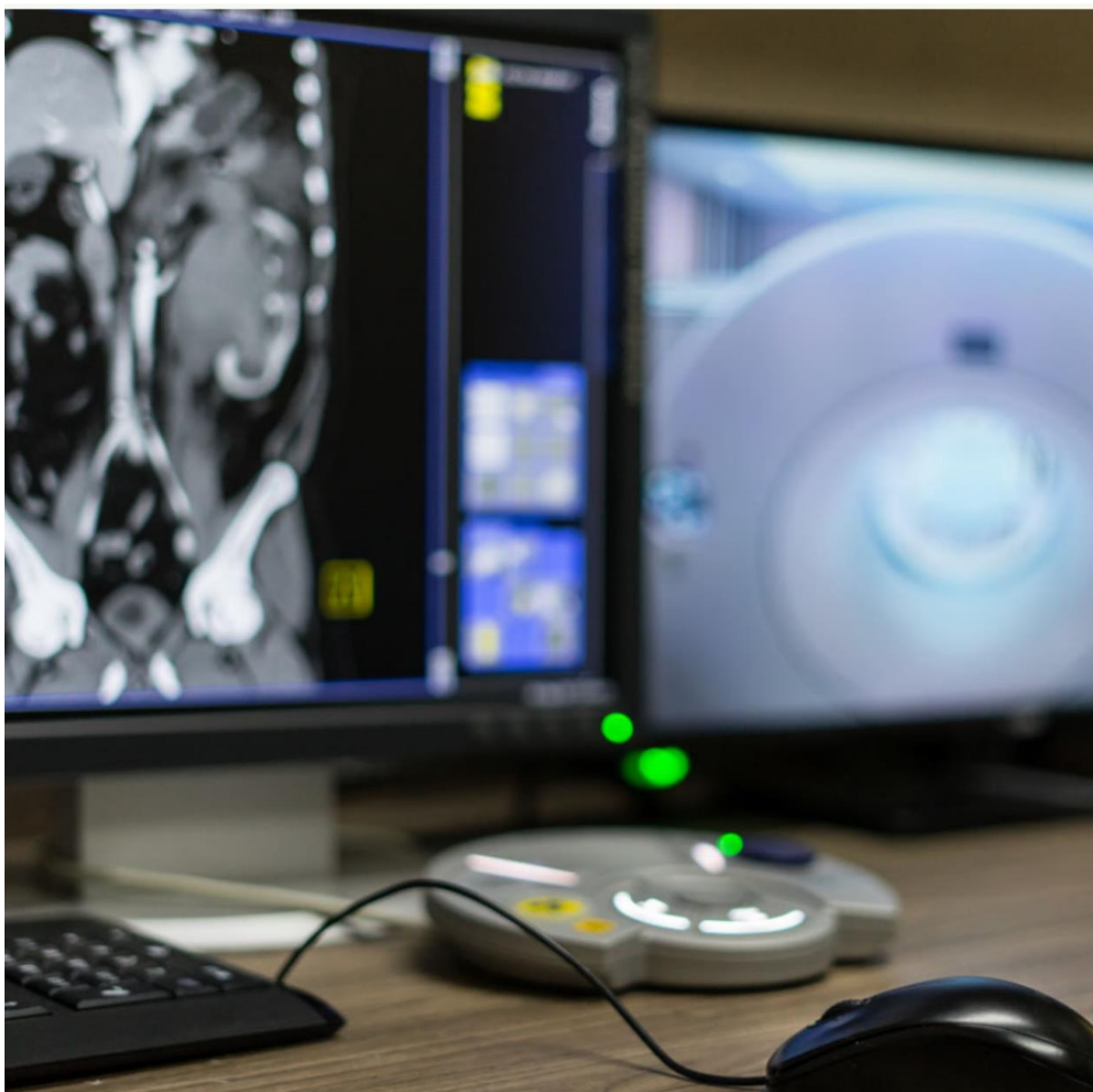
放射治療是醫學上使用高能量放射線治療疾病的一種方法。由於在放射治療中破壞癌細胞的物質主要為電子，故亦名為「電療」。放射治療主要分為三大類，包括遠距離

放射治療（External Beam Radiotherapy）、近距離放射治療（Brachytherapy）及核子醫學治療（Therapeutic Nuclear Medicine）。



9/

(3) 介入性治療（Interventional Radiotherapy）



10/

介入性治療

介入性治療就是在影像的輔助下，通過最低創傷性的程序（minimally invasive procedures），運用適當的儀器（例如導管、導絲）進入病人體內，透視體內情況從而進行準確性的治療程序。介入性治療在癌症的應用五花八門，例如有微波消融術（microwave ablation）、射頻消融術（radiofrequency ablation, RFA）、高能聚焦超聲波（high-intensity focused ultrasound, HIFU）、經動脈化療栓塞術（transarterial chemoembolization, TACE）、冷凍術（cryotherapy）等等。

（余俊豪教授）

11/

若治療能達到根治性效果，那麼局部性治療是最為重要的，之後亦可以用系統性治療作為輔助以減低復發機會。

12/

系統性治療（ Systemic Therapy ）

所謂「系統」就是血液循環系統，即是通過循環系統令藥物到達全身不同部位從而殲滅癌細胞。

方法包括：

- (1) 化學治療 (Chemotherapy)：
- (2) 標靶治療 (Target therapy)：
- (3) 荷爾蒙治療 (Hormonal therapy)：
- (4) 免疫治療 (Immunotherapy)：

13/

(1) 化學治療 (Chemotherapy)：

化學治療是一種傳統醫治癌症的重要藥物。它是透過破壞迅速增生的細胞（例如癌細胞）而發揮治療作用。因此，一些迅速增生的正常細胞（如皮膚上表皮細胞，腸道裡的黏膜細胞）亦會較受到化學治療的影響，產生較廣泛性的副作用。



14/

(2) 標靶治療 (Target therapy):

標靶治療是現代分子生物學 (molecular biology) 的其中一項最重要研究成果。它是針對癌細胞特有的機制，如導彈鎖定目標般攻擊它們，從而達致消滅癌細胞或緩慢癌症惡化的效果。



15/

(3) 荷爾蒙治療 (Hormonal therapy):

主要適用於乳癌及前列腺癌的抗癌藥物。乳癌及前列腺癌是倚賴荷爾蒙滋潤而生長的。荷爾蒙治療透過仰制身體荷爾蒙的水平或減少癌細胞對荷爾蒙的敏感度以達到抗癌效果。



16/

(4) 免疫治療 (Immunotherapy):

癌細胞能夠形成的其中一個特質就是它們能夠繞過自身免疫系統的偵查或破壞。免疫治療的主要原理就是要激活自身免疫系統對抗癌症，或是增強免疫系統識別癌細胞的能力，將其殺死。



17/

若癌細胞已擴散 (Metastasis) 全身，系統性治療則是治療的主幹。但局部性治療亦能作為輔助，針對身體受癌症嚴重影響的部位進行一些局部性的舒緩治療，如止痛、止血等。

18/

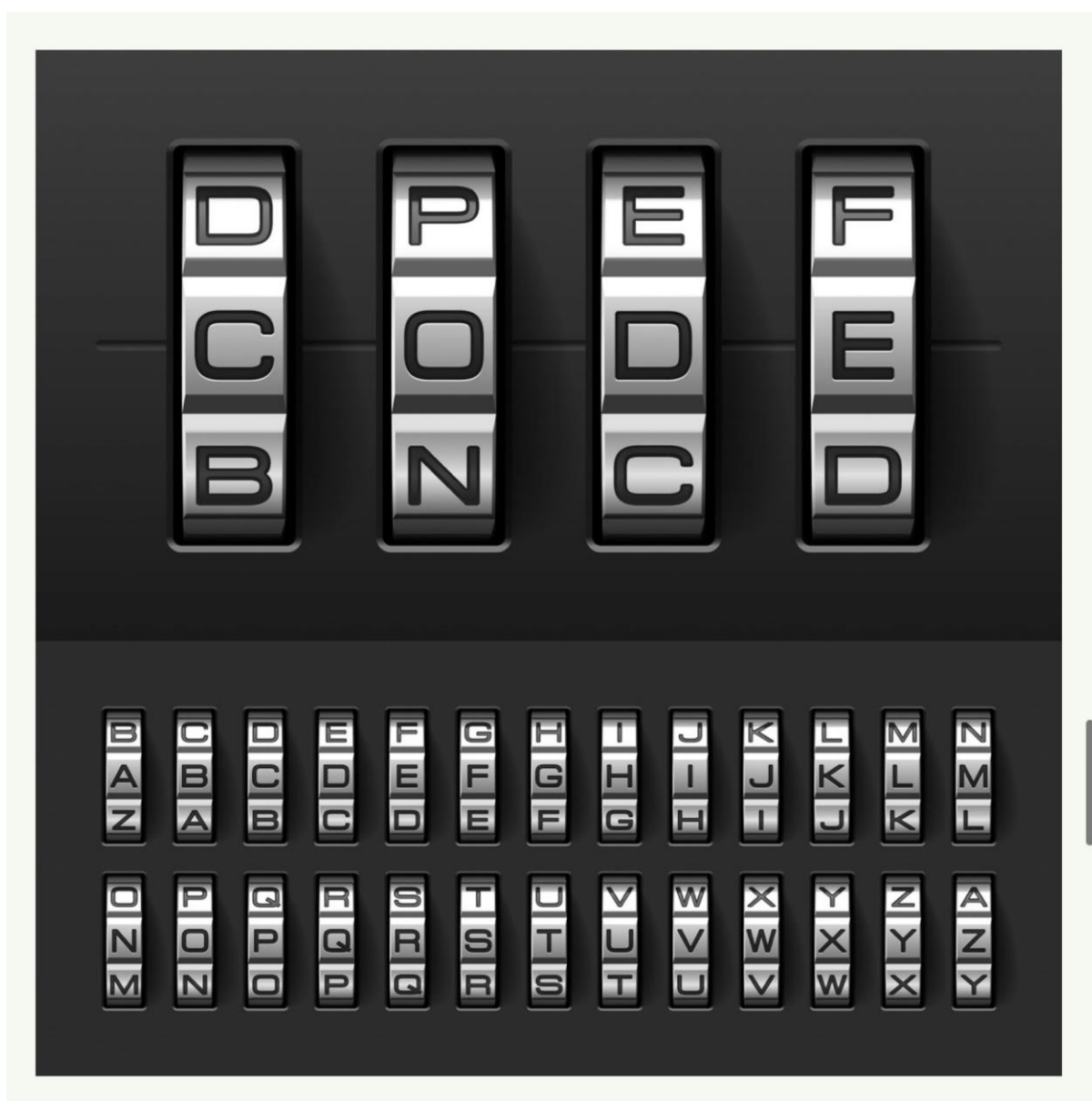
組合治療

近年來趨向用組合治療 (Combination Therapy) 來達致最好的治療效果。

如以上所說，現在已很少用單一治療，大部份是以組合治療來達致最佳效果。至於一種治療能否與另一種治療同時使用取決於癌症的部位、期數、病人的體質及臨床證據等。以下我們用乳癌及前列腺癌為例子解釋。

(鄭志堅醫生)

現在科學昌明，很多以前治療不了的癌症現在已經可以治愈、在很多方面治療的副作用亦較以前少/輕微了。



例子一：乳癌



20/

早期的乳癌是可以根治的，主要是以**手術**把腫瘤整個切除。

但是，若乳癌已經擴散到週邊的淋巴結（Regional Lymph Node），亦即是中期乳癌，那麼就要輔上**放射治療**以減低局部復發的機會。更甚的是，這些中期乳癌除了能在局部復發，亦有機會轉移至其他器官復發，如骨，肝，肺等等。所以亦要輔上系統性治療如**化學治療**從而減低系統性復發的機會。至於**標靶治療**和**荷爾蒙治療**的應用就要視

乎病人乳癌細胞的特性，例如有沒有雌激素受體（Estrogen Receptor, ER）、黃體酮受體（Progesterone Receptor, PR）、上皮生長素因子（Human Epidermal Growth Factor Receptor 2, HER2）等等。

21/

若乳癌不幸已到了末期，那麼系統性治療就十分重要了。因為系統性治療能經血液系統到達身體不同部位，可以針對擴散了全身的癌細胞。如上所述，系統性治療包括了**化學治療、標靶治療、荷爾蒙治療及免疫治療**。不過，這些系統性治療的應用順序及混合則要視乎病人身體的狀況，有沒有內臟危急症狀（visceral crisis）及癌細胞的分子生物特性等等因素。而局部性治療在這個程況就是副手，可以針對一些較受癌症影響的部位進行針對性的紓緩治療，如以放射治療處理一些腫瘤侵蝕而引發的一些出血及痛楚症狀。

（鄭志堅醫生）

22/

例子二：前列腺癌



23/

早期的前列腺癌是可以根治的。根治的方法有兩種：1) **手術**； 2) **放射治療和荷爾蒙治療的混合治療**。兩者對癌病控制的較果差不多，但副作用不一。

晚期的前列腺癌就和乳癌一樣，都是要依賴混合治療以達到最佳的癌症控制效果。例如，大多數的晚期前列腺病人都會長期打**荷爾蒙針**來仰制雄性荷爾蒙的水平。但有些人只以打荷爾蒙針是不足夠去降低雄性荷爾蒙的水平，故可以用**手術**的形式把睪丸切除，直接減少身體雄性荷爾蒙的生產。有些病人若身體程況許可，則會建議混合荷爾蒙治療及**化療**以達到更長久的癌症控制效果。最後，很多前列腺晚期癌症的病人都會有骨擴散而產生的痛症問題，可以放射治療來處理。

(鄭志堅醫生)

1/

第四部份——治療渠道

2/

公家 vs 私家

考慮因素



-直接醫療費用 vs 間接因癌症衍生的費用

-資產、負債

-保險

3/

治療團隊

以跨部門團隊模式治療和支援癌症病人

-外科醫生

-腫瘤科醫生

-癌症專科護士

-臨床心理學家

-物理治療

-職業治療

-言語治療

-營養師

-醫務社工

-藥劑師



4/

第五部份——中醫治療、中西醫藥結合



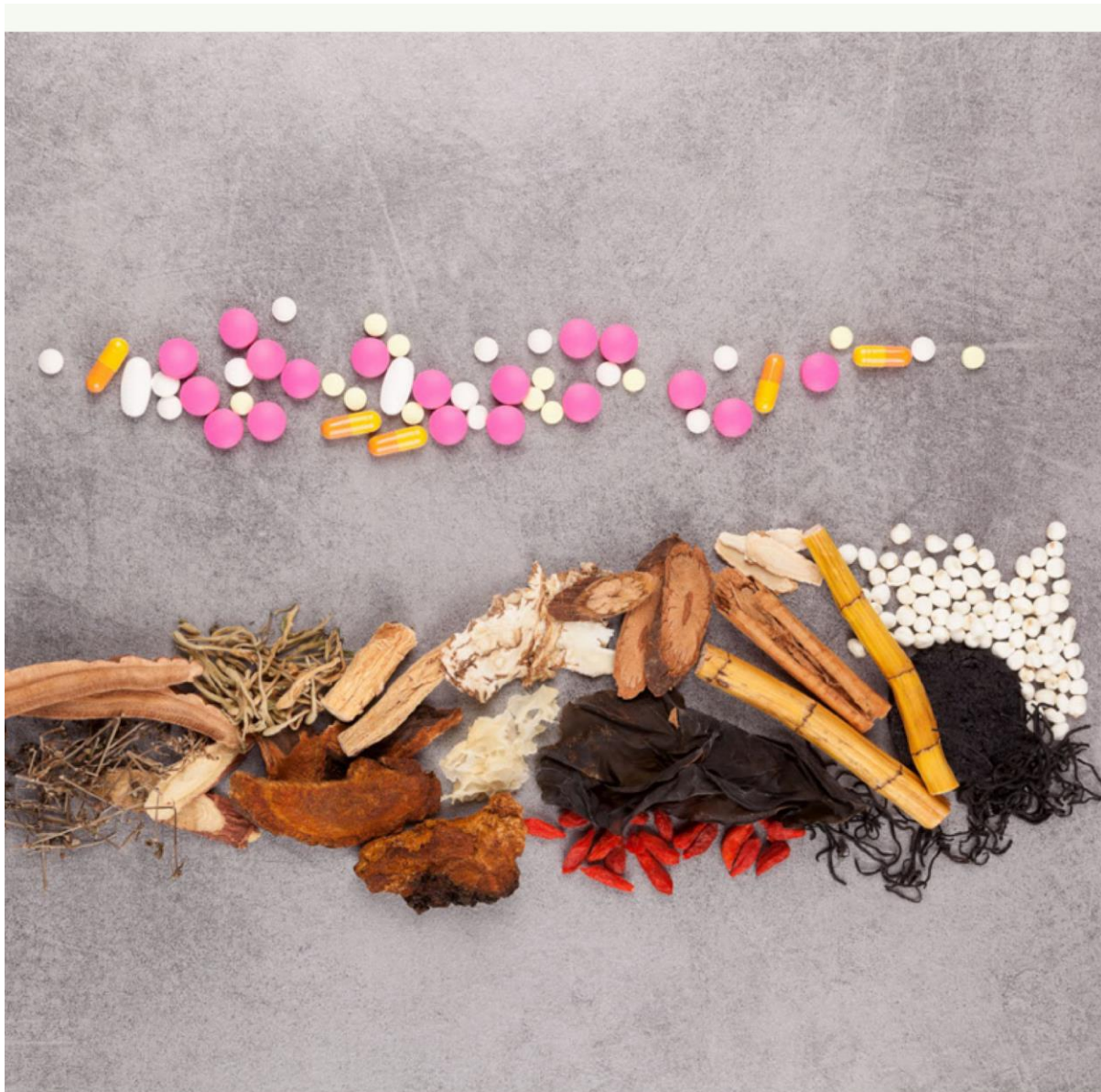
5/

中醫治療——舒緩症狀、固本培元、抗癌



6/

中西醫藥配合——取其長處、避免衝突



7/

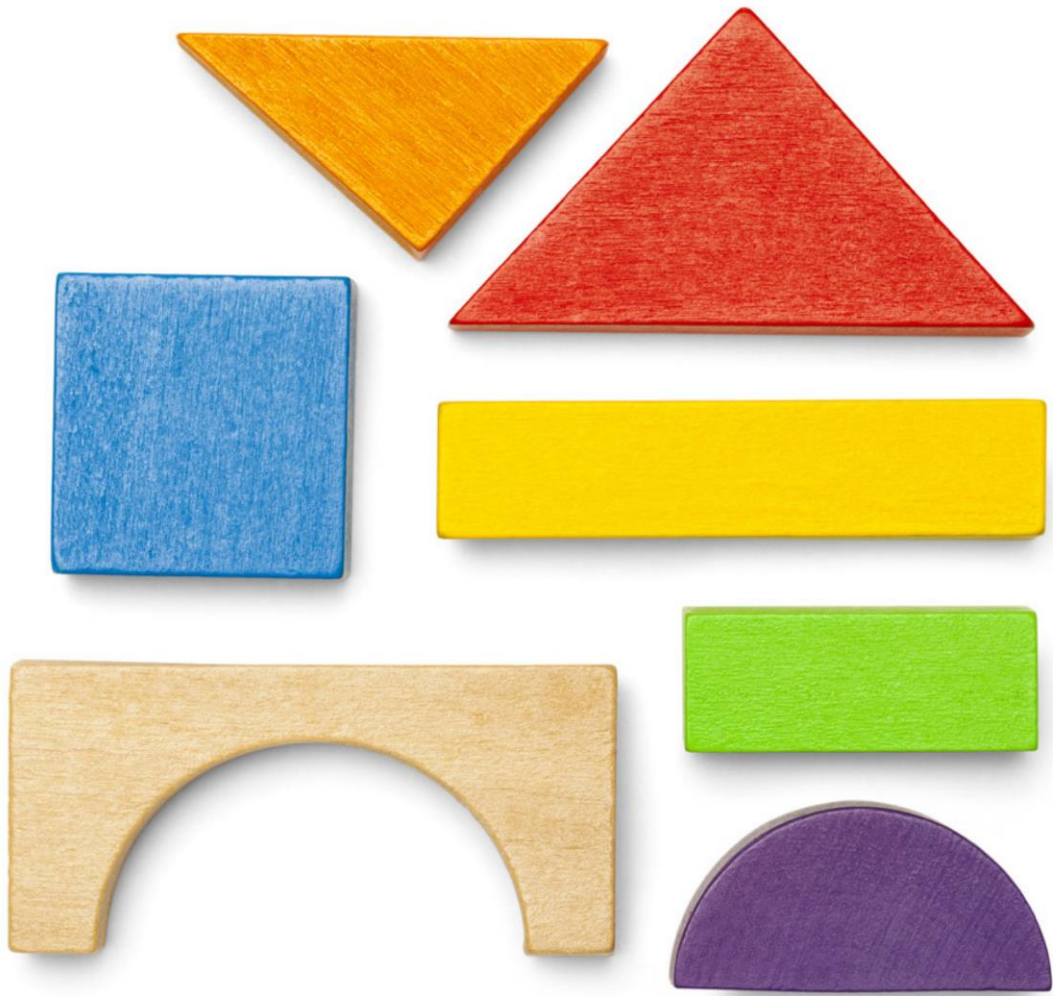
第六部份——照顧者如何幫助癌症病人



8/

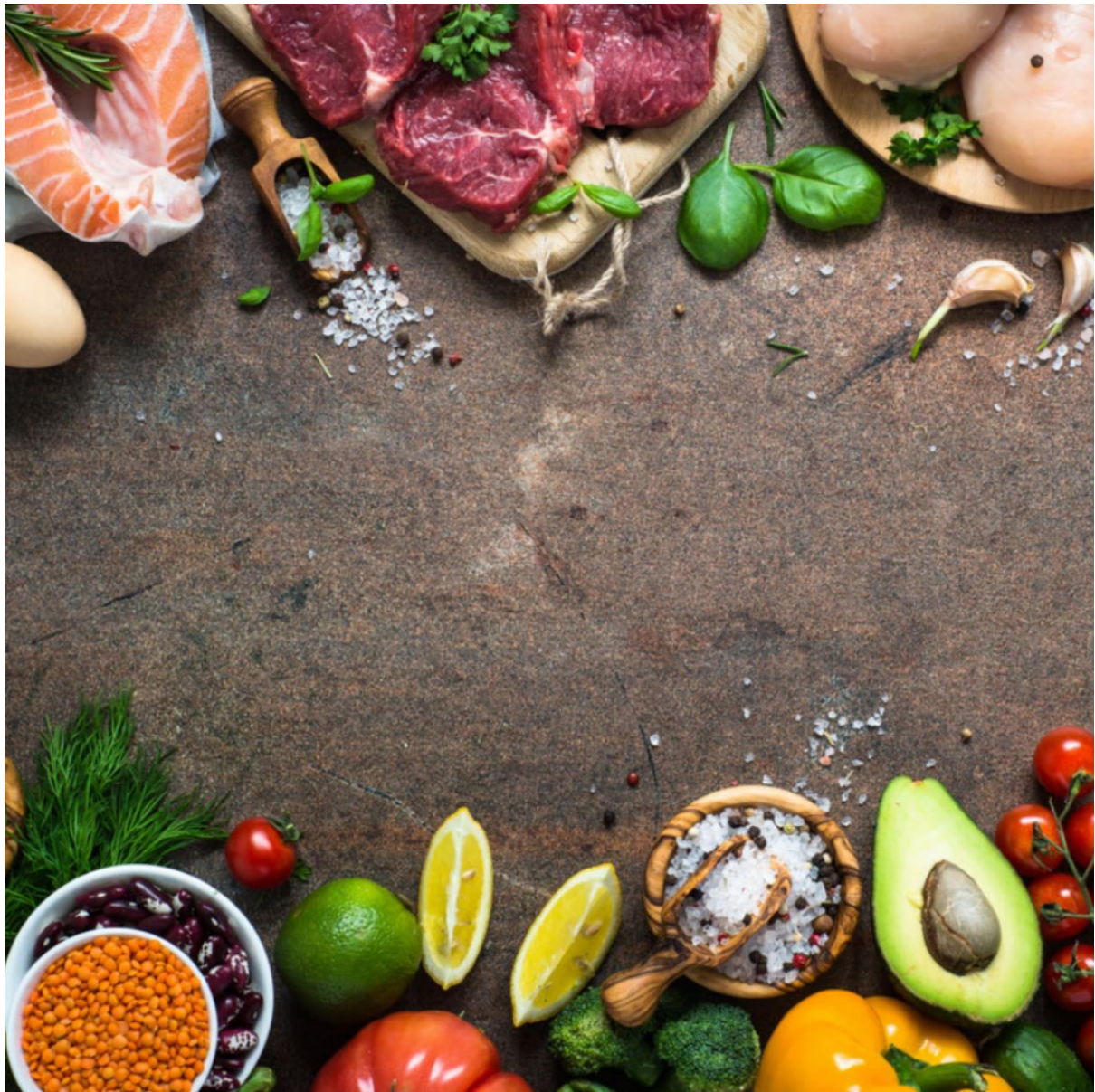
可分為以下範圍：

- 身
- 心
- 社
- 靈
- 實際



9/

身



10/

副作用處理

1. 中性粒細胞減少 (Neutropenia)
2. 嘔心和嘔吐 (Nausea and vomiting)
3. 口腔炎 (Stomatitis)
4. 腹瀉 (Diarrhoea)
5. 便秘 (Constipation)
6. 食慾不振 (Loss of appetite)
7. 皮膚損傷 (Skin damage)
8. 疼痛 (Pain)

9. 神經損傷 (Peripheral neuropathy)
10. 疲倦 (Fatigue)
11. 氣促 (Breathlessness)
12. 失眠 (Insomnia)
13. 淋巴水腫 (Lymphoedema)
14. 脫髮 (Hair loss)

11/

運動、物理治療



12/

心



13/

情緒管理

常見情緒：

恐懼

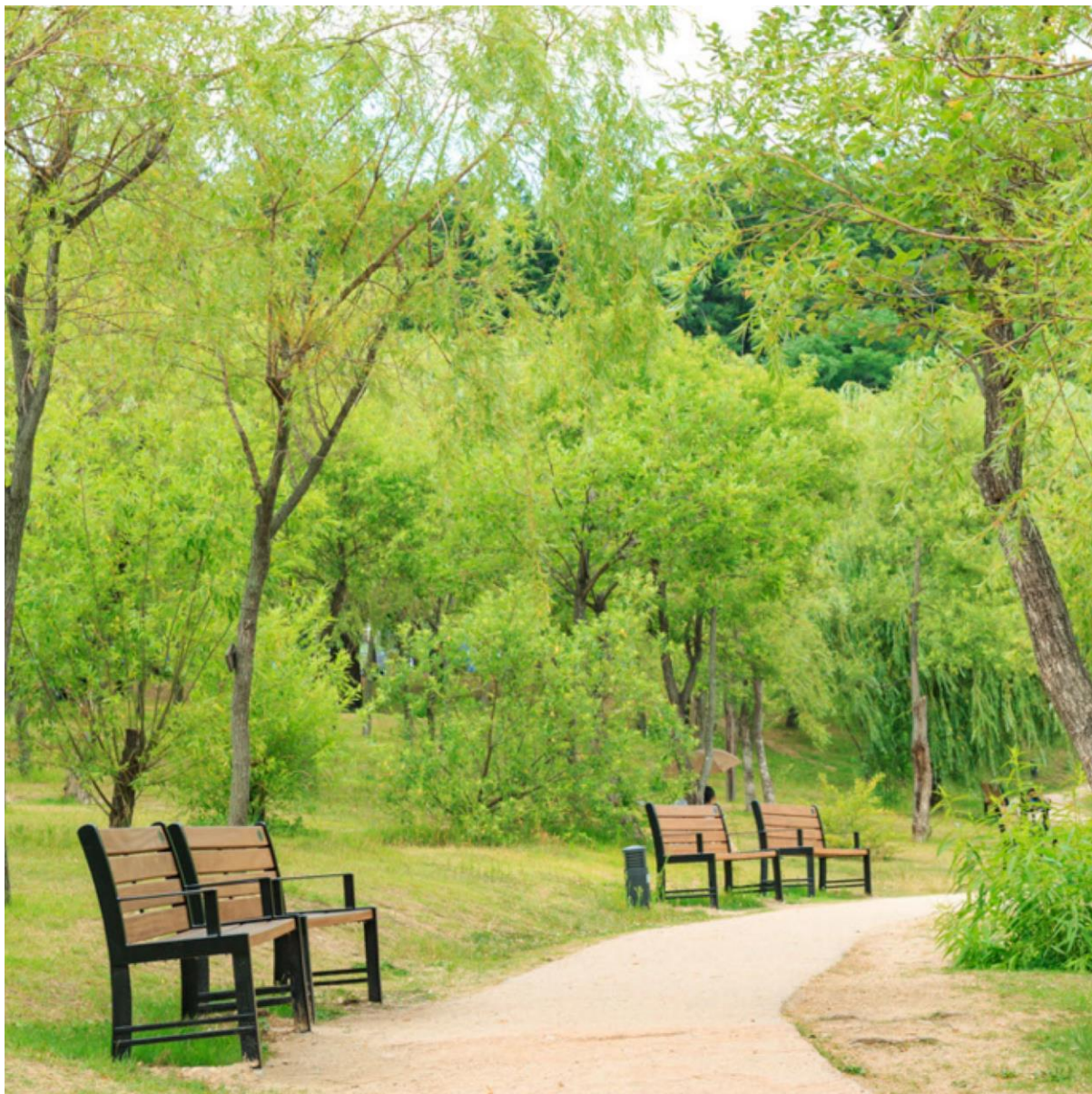
孤單
焦慮
憤怒
後悔
擔憂
徬徨



14/

支持、照顧、愛護、陪伴

最重要是提供安全感



15/
大自然治療



16/

娛樂——分散注意力的重要性



17/

社

親人、職場、朋友





靈性 (spirituality) 的定義

Spirituality is the desire and ability of a person to strive for a deeper understanding of oneself in the universe.

With this deeper understanding, a person would be in a better position to establish value and find meaning in life, handle difficult situations and develop harmonious relationship with oneself and others.

20/

靈性就是一個人有意願和能力去尋求自己於宇宙間的深層意義。當他了解到這種深層意義之後，他就更能夠建立自己的價值觀和找到生命的意義；面對困難的處境，並與自己和他人建立一個更和諧的關係。

（衍空法師）

21/

宗教 vs 非宗教



22/

基督信仰



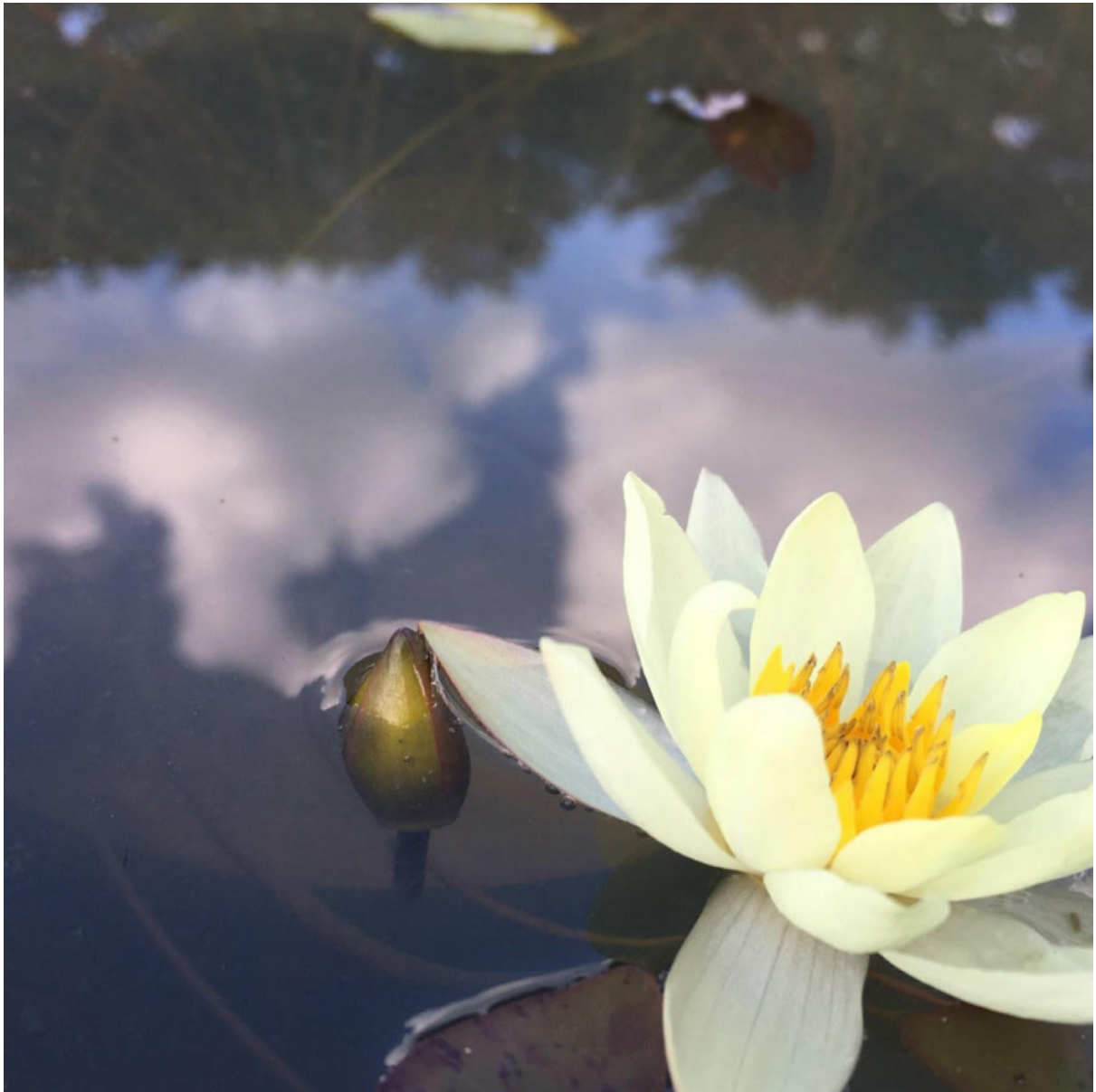
23/

基督信仰的教義是只要大家信主便可得到永生，人在塵世中只不過是整體生命的一小部分，永恆的在於天國，死亡只不過是通往天家的一扇門。

一個人什麼時候離開這個世界是自己完全不會知道的，亦當然無法控制；所以只需交托上主，不用掙扎亦不用恐懼，因為這個分離只不過是暫時的，日後大家定必會在天家重聚，那才是永恆。

24/

佛教



25/

佛教

八苦——生苦、老苦、病苦、死苦、
愛別離苦、怨憎會苦、求不得苦、五陰熾盛苦。

- 人雖然不能完全「滅苦」
- 但有方法去「離苦」、「滅苦」
- 「苦集滅道」四聖諦

26/

「苦集滅道」四聖諦

「苦」是指我們要明白苦是現實宇宙人生的真相，普遍存在（無常）

「集」是凡夫自身的愚癡無明加上貪欲等等而招集種種痛苦，是苦出現的原因

「滅」是消滅苦

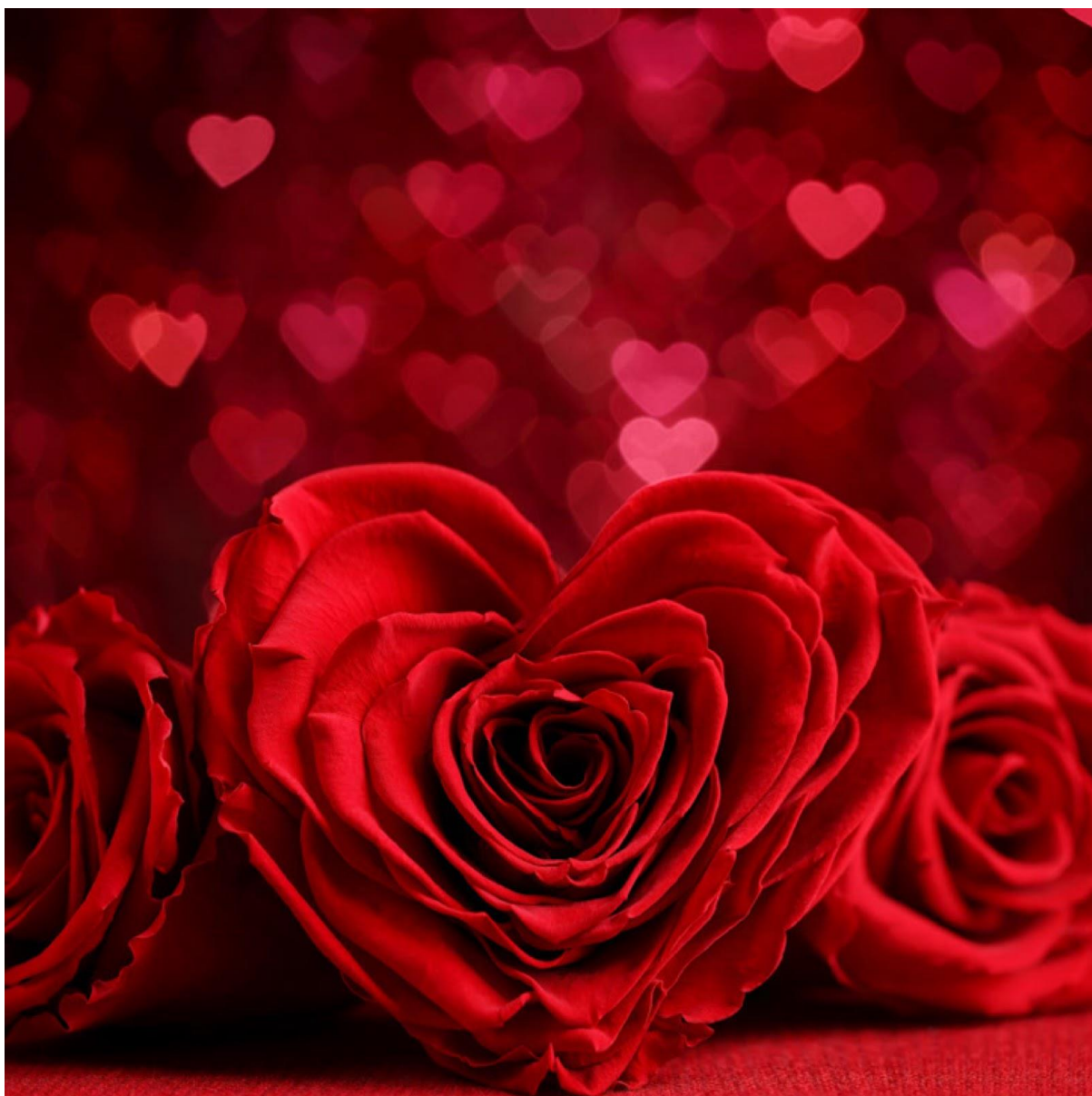
「道」則是滅苦的方法。

離苦得樂

♥ 接受、無常、沒有不應該

27/

病房內的心靈關顧



28/

非宗教——

-失去存在的恐懼

-生命意義、萬物枯榮

-應該 vs 不應該

歸去來兮



29/

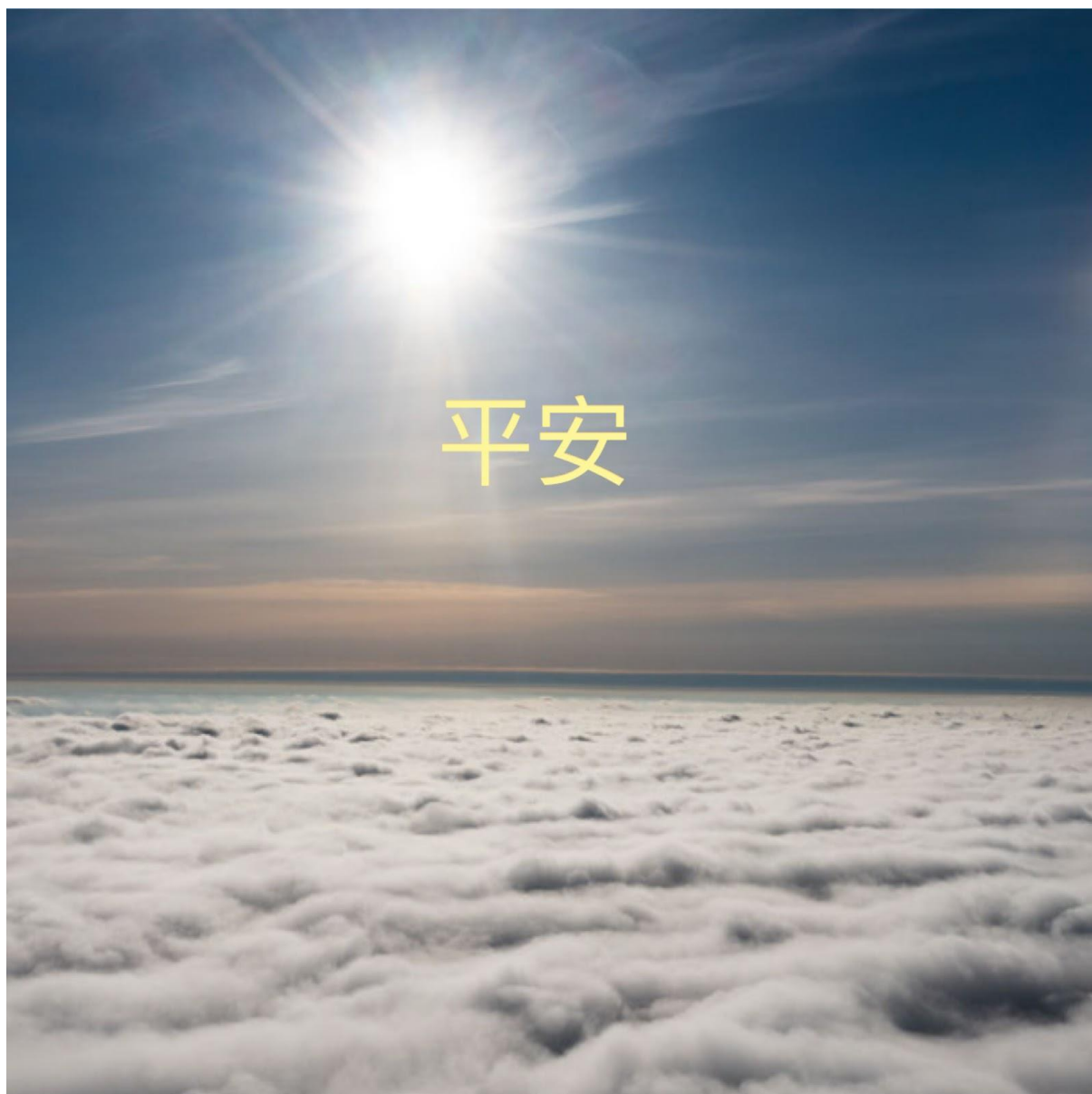
活在當下

夕陽無限好、只是近黃昏。

但夕陽依然是美麗的。

何況這個黃昏可能頗長——現在「與癌同行」的例子比比皆是。







1/

實際

-財務

-法律——平安三寶：遺囑、持久授權書、預設醫療指示

-交通安排

-家居照顧



2/

第七部份——照顧者如何照顧自己

3/

病人旅程



4/

極具挑戰性

需要優質的心理質素



5/

知識及能力

生理

心理

家庭

職場

經濟

實際
社交

6/

中心思想：

情——Sense of mission

理——Cool mind

分明——Compartmentalization

正面思想——Remaining positive

持久性——Sustainability



7/

情——Sense of mission

清楚明白是出自愛、責任





盟誓——不需要想那麼多，只需知道大家會一起走到最後。

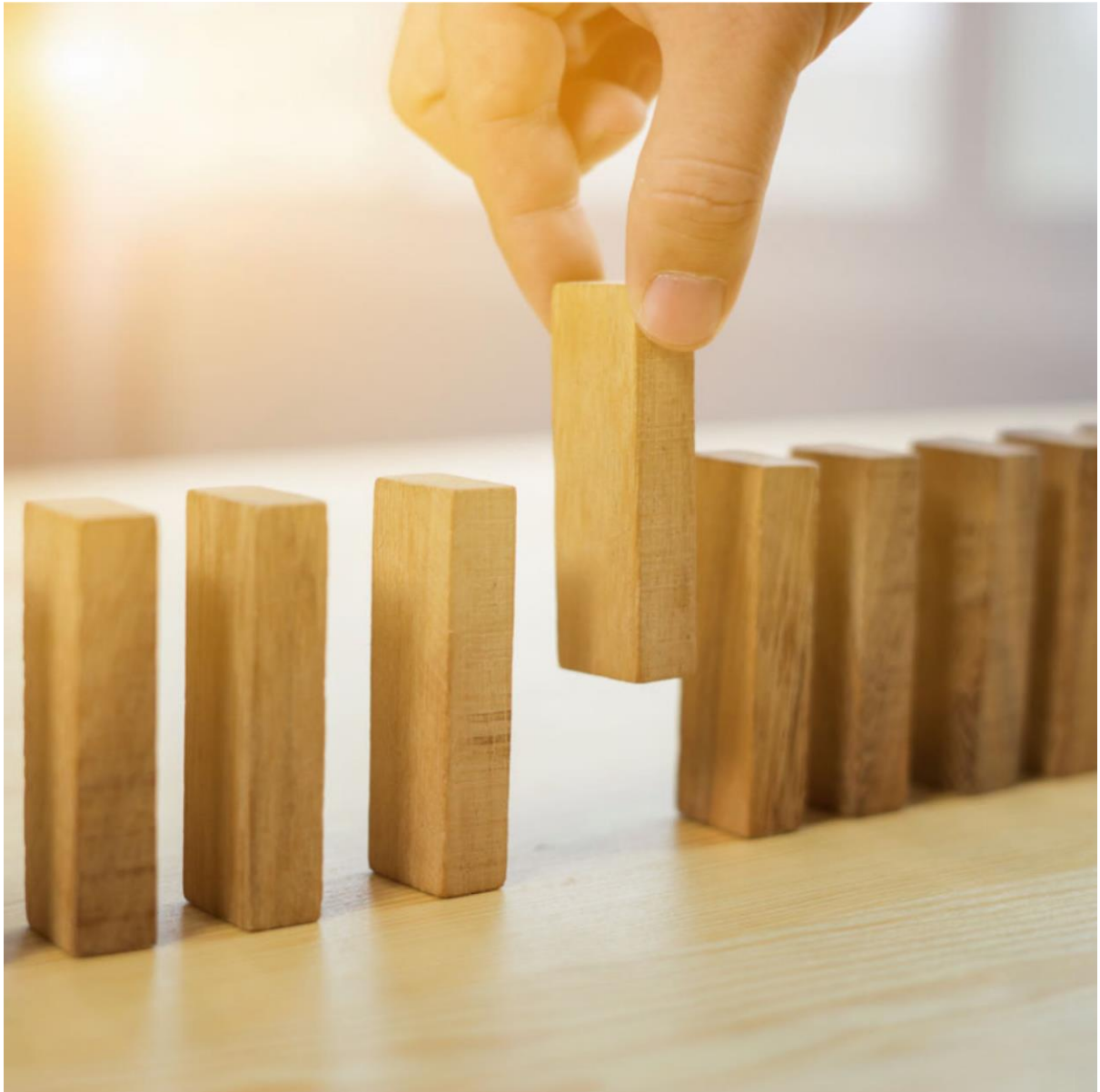
8/

理——Cool mind

知道需要冷靜才能做得好。





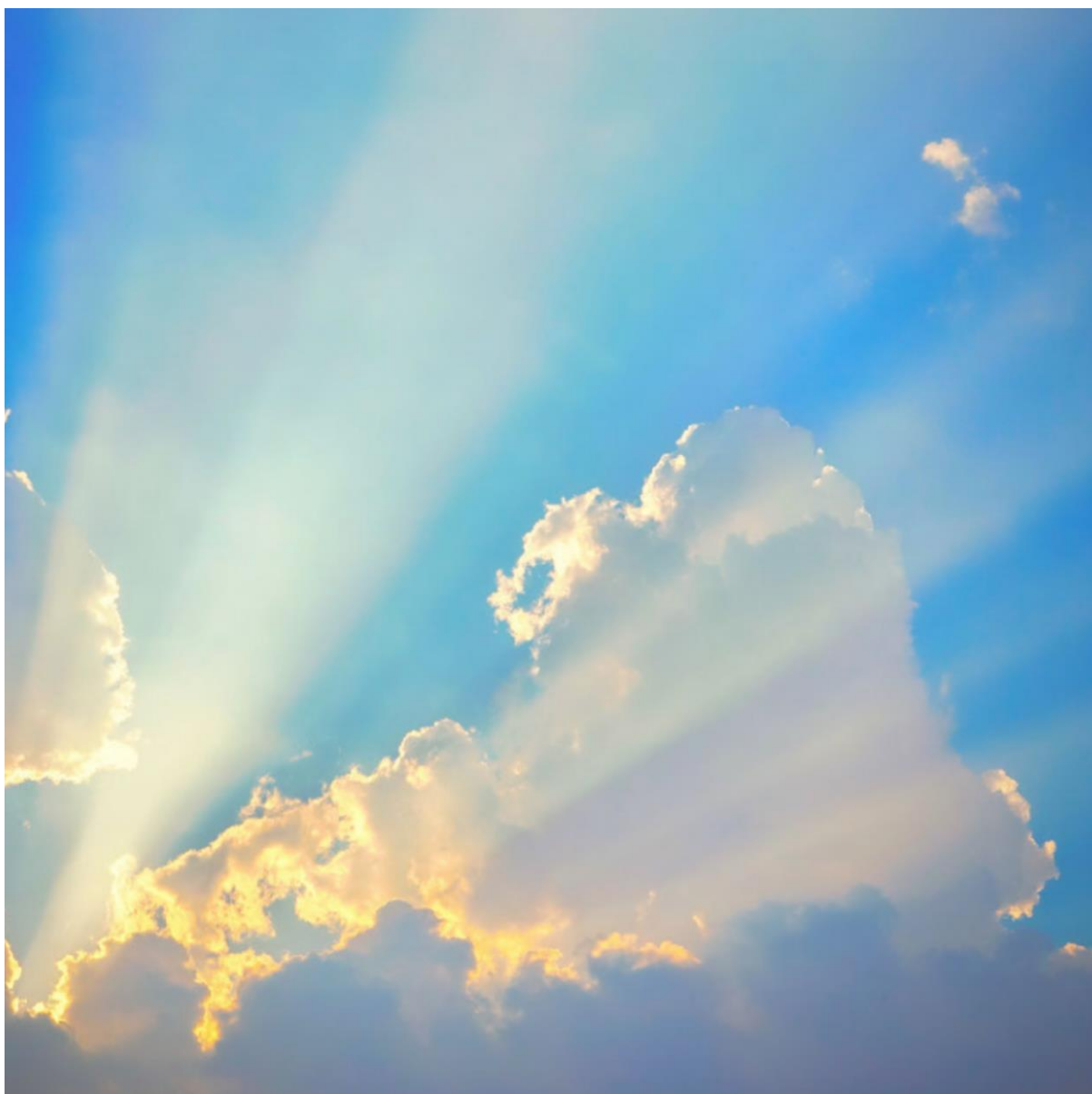


9/

分明——Compartmentalization

每個人都有不同崗位和責任
不能因為一個人病便拖垮所有人和事
Concept of pigeon hole





10/

正向思想——Remaining positive

謀事在人、成事在天



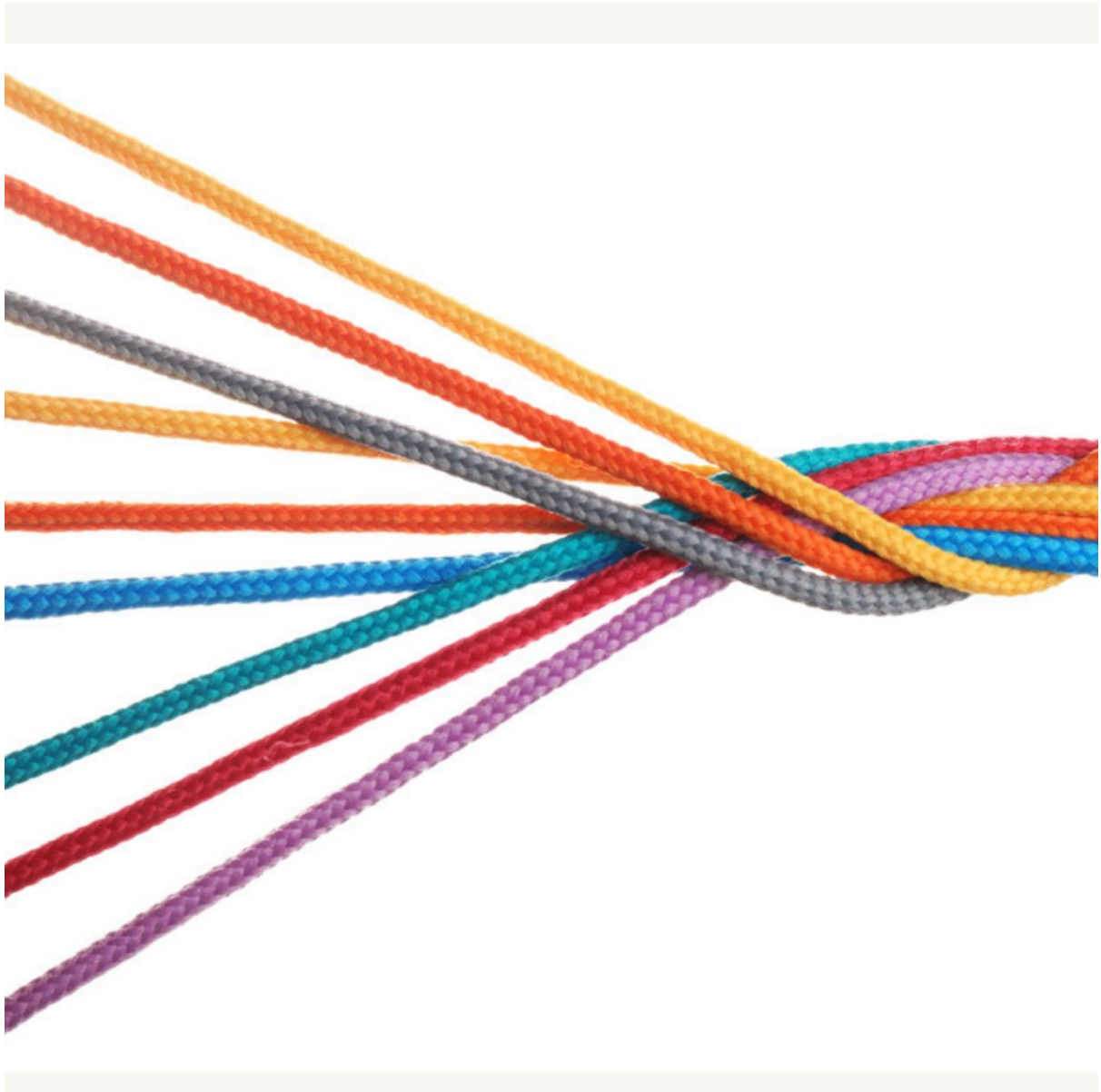
11/

持久性——Sustainability

多久？多久？

長病無孝子是最大的悲哀。

將照顧病人的需要融入自己日常生活的規律。





走過驚濤駭浪