

癌症会复发吗？

癌症复发是指相同的癌症在经过一段时间之后再次出现。目前无法确切地判断癌症是否会复发以及何时会复发。癌症复发是许多患者最普遍的担忧之一，尤其是在完成癌症治疗后的第一年。许多人担心会失去对生命的控制以及面临死亡。虽然有担忧是正常现象，但过多的恐惧和压力可能会对您的生活造成负面影响。更了解如何处理这种担忧，可以使您在治疗后恢复往常的生活方式时，更有信心并且会更好地应对。

恐惧的诱因

特定事件可能会导致您的焦虑暂时增加。这是完全正常的。了解更多这些即将发生的事件可以让您更有心理准备去面对这些担忧。这些可能包括：

- 医疗复诊
- 其他人被诊断出癌症
- 您被确诊的周年纪念
- 出现了一些与您之前患有癌症时类似的症状
- 原因不明的症状，如疲劳、疼痛或体重减轻



您可以做什么

在确定了诱因之后，制定一个计划是很有帮助的。除了采用以前对您有效的缓解压力的方法来应对诱因之外，您还可以采取以下有用的小贴士：

应该	不应该
<ul style="list-style-type: none">• 了解更多有关您癌症的信息，包括常见的征兆和症状、复发风险和后续护理计划。• 了解并分享您的情绪。与您的家人或朋友讨论，或加入互助小组。写日记也会有帮助。• 找到放松的方法，把时间花在自己喜欢的爱好和活动中（例如听音乐、看有趣的节目、使用放松技巧，如深呼吸、瑜伽或冥想）• 尽可能保持活跃。经常运动，并到户外散步。阳光、新鲜空气和大自然的声音可以帮助您放松心情。• 养成健康的生活习惯，如吃营养均衡的餐饮、经常运动和保持充足的睡眠。这将让您的身心感觉更好。• 专注于您可以控制的事情（例如，参与您的医疗决策、决定每天做什么）。	<ul style="list-style-type: none">• 避免那些会增加癌症风险的习惯（例如吸烟、饮酒）。• 尽量不要隐藏或忽略消极的想法和情绪。这不会使它们消失，有时甚至会使它们变得更糟。承认会感到恐惧是很正常的，并设法减轻这种恐惧。• 尽量不要沉迷于恐惧或消极的想法。• 避免被太多的日常任务压得喘不过气来。调整自己的节奏，把注意力放在最重要的事情上。

何时联络您的癌症护理团队

如果您感觉恐惧正在影响您的日常生活，或者您遇到以下任何一种情况，请通知您的医疗团队：

- 对未来感到绝望
- 在饮食或睡眠上出现问题
- 对自己过去喜欢的活动失去兴趣
- 无法集中注意力或作出决策
- 异常健忘

以上迹象可能表明您患有[焦虑症](#)或[抑郁症](#)，需要您的癌症护理团队对您作进一步评估和治疗。您可以联络您的医疗社工寻求辅导，如果您是新加坡国立癌症中心的患者，也可以致电+65 6436 8417 或+65 6436 8088 与我们的医疗社会工作者预约。

如果您对上述信息有任何疑问，请致电癌症援助热线+65 6225 5655 或向您的医生或护士咨询以了解更多详情。

实用资源

- [Oncolink](#)
- [美国癌症协会](#)
- [国家癌症研究所](#)

以上内容是在“淡马锡基金会—爱惜关怀项目（便利癌症护理，扶持癌症病患）”（*Temasek Foundation-ACCESS programme, Accessible Cancer Care to Enable Support for Survivors*）计划下提供，该计划是一个全方位的关怀护理项目，为癌症患者在其护理和康复过程中提供支持。

上述内容已获得新加坡国立癌症中心（NCCS）癌症教育与资讯服务（*Cancer Education and Information Services*）的批准，适用于癌症患者及其家人和看护者。但是，这些信息仅供参考，不得代替医学诊断、治疗或建议。对于特定的医疗状况，请向您的医疗团队寻求专业的医疗建议。

赞助机构:

TEMASEK
FOUNDATION

