

## 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。了解更多这些事情发生的时间可以让您更有准备来处理这些担忧。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"><li>• 了解有关癌症的更多信息，包括常见的迹象和症状、复发风险和后续护理计划</li><li>• 了解到并分享您的情绪。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。</li><li>• 寻找放松方式，把时间花在自己喜欢的爱好和活动上（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）</li><li>• 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。</li><li>• 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。</li><li>• 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）</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 避免养成会增加癌症风险的习惯（例如吸烟、饮酒）</li><li>• 尽量不要隐藏或忽略消极思想和情绪。这不会使它们消失，有时甚至会它们变得更糟。承认会感到恐惧是很正常的，并设法减轻这种恐惧。</li><li>• 尽量不要沉迷于恐惧或消极的想法</li><li>• 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。</li></ul>

## 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 6306 1777 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，请致电癌症服务热线+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。

文中内容已获得新加坡国立癌症中心（NCCS）癌症教育信息服务中心（Cancer Education Information Service）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

