

癌症康复



癌症及其治疗方法可能会导致许多可能影响日常生活的问题。这些问题包括：[疲劳](#)、[关节疼痛](#)、[记忆力问题](#)以及[手脚麻木](#)等。尽管问题的类型和严重程度因人而异，但无论是在癌症治疗期间还是之后，这些问题都会使您更难以恢复正常的生活和工作。癌症康复可以帮助癌症患者预防和解决这些问题，以最大限度地提高他们的独立性，尽可能恢复其生活角色并改善生活质量。

癌症康复能有什么帮助？

无论您患有哪种癌症、处于哪一个治疗阶段，癌症康复都可以帮助解决以下问题：

- [疲劳](#)
- 活动（例如爬楼梯、散步）
- [手脚麻痹或刺痛](#)
- [关节疼痛](#)和[肌肉酸痛](#)
- 性生活的问题
- [四肢肿胀](#)

- 虚弱和无力
- [注意力、思维和记忆问题](#)
- [吞咽问题](#)

在癌症康复计划中，康复专家（包括医生、护士、物理治疗师、职业治疗师、语言治疗师和营养师）将根据您的需求和目标共同制定个性化的康复方案。参与癌症康复可能带来以下一项或多项好处：

- 从癌症及其治疗的副作用中更快地恢复
- 改善整体身心健康状况
- 减少痛苦和焦虑
- 改善行动和力量
- 增强舒适感、自信心和自尊心
- 提高执行日常活动的的能力
- 提升生活质量

我第一次参加癌症康复会是怎样的体验？

您第一次到癌症康复诊所时，通常会详细地记录病史、进行临床检查和健康调查，以评估您的问题和担忧。详细的评估可以让康复团队更专注于处理您的问题，并为您在癌症治疗过程中实现身体和功能康复目标奠定基础。

您的癌症康复医生（专门研究和治疗可能由癌症及其治疗导致的生理影响的医生）会根据您的评估结果将您转介给不同的专职医护人员（例如：物理治疗师、职能治疗师、语言治疗师、医疗社工、心理学家和营养师）。他们会根据您的身体状况和健康情况让您进行一系列的运动，以提高您身体的耐力、力量、灵活性、平衡能力，并改善任何可能出现的症状（如疲劳、关节疼痛、身体虚弱）。

我应该在什么时候接受癌症康复治疗？

如果您遇到以上列出的任何问题，或者您发现癌症及其治疗引起的症状妨碍您的日常生活，请向您的医生或护士咨询如何寻求癌症康复专业人士的帮助。随着时间的推移，许多问题可能会恶化，因此您应该尽早解决这些问题。

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。

实用文章

- [新加坡防癌协会：加入癌症康复计划](#)
- [海峡时报：癌症康复如何帮助幸存者](#)

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

