

即使癌症无法治愈也要坚持治疗

有时，尽管采取了最佳治疗方法，癌症仍然无法被治愈。这时候，通常癌细胞已经扩散到身体的其他部位，而不仅仅是最初癌变的部位。尽管无法彻底治愈癌症，但治疗仍然会有所帮助，可以控制病情的恶化、帮助患者缓解症状和/或延长其生命。我们作出的任何决定都有利与弊，取决于当时的个人情况和偏好。因此，您应当于治疗团队讨论每种治疗方案的好处和风险，从而做出最适合自己的决定。



寻找希望

尽管知道癌症不太可能被治愈让您感到失望，但是更重要的是要始终对您的病情可以得到改善而充满希望。这有助于缓解癌症症状、控制癌症恶化并延长寿命。这些目标的重要性在您整个癌症旅程中可能会有所不同。在您的癌症之旅中，缓解癌症症状是非常重要的，它能够让您有更好的生活品质。一个很好的例子就是使用止痛药减轻疼痛。当您的疼痛得到良好控制时，您会感觉更好，更有动力去完成对您来说更重要的事情。另一方面，控制疾病并延长寿命可以使您与亲人一起度过更多的时间，并实现自己的人生目标。尽管您的癌症之旅中会有起起落落，但是最重要是不要放弃希望，尤其是在病情出现变化的时候。

应对不确定性

人们通常在被诊断出癌症后会觉得自己的未来充满不确定性。您可能会非常担忧生活计划的搁置、治疗是否有效、如何应对治疗甚至死亡。在不确定性的影响下，人们往往会感到焦虑、悲伤和失控。这很普遍，许多人都会有这种感觉。若要应对不确定性，您必须认识到生活中不是所有事情都是可控的。虽然开始时会困难重重，但是这将有助于您放开那些自己无法控制的事情，然后将精力集中在自己可控的事情上。您现在可能也已经意识到，癌症后的生活不是要“回归正常”，而是要为您自己和亲人创造一种新的“正常”。以下一些问题可以帮助您在应对不确定性时重新思考：

- 现在对我来说重要或有意义的是什么？
- 我喜欢做什么？
- 我有什么值得感恩？
- 哪些事情是我可以改变的，哪些是我无法控制的？
- 我的恐惧是什么？它们对我来说意义何在？
- 我该如何应对恐惧？我可以和谁分享我的担忧或不确定？
- 我希望得到什么样的支持？
- 什么能使我内心平静？
- 有什么服务和支持可以帮助我和我的家人？

与亲人和医疗团队分享您的不确定性和感受，也可能会帮助您更好地应对。您的医疗团队也可以为您联系辅导员或者互助小组，以更好地为您提供支持。记住要善待自己。尽管有很多变化和不确定性，但是也要让自己从生活中寻找快乐。对他人同等的尊重、感激和爱心对待自己。

应对自己的情绪

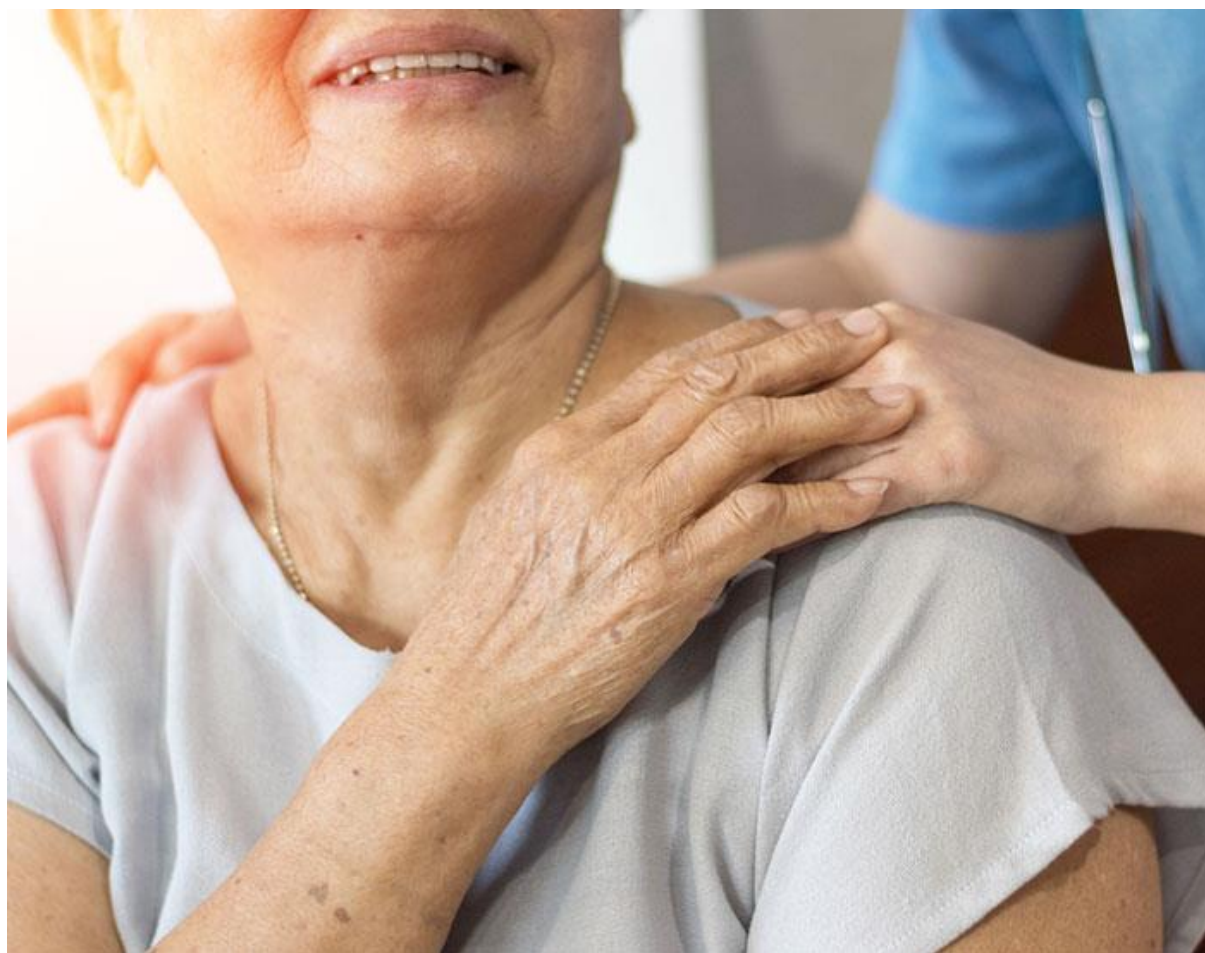
当发生癌症恶化或复发时，您可能会发现自己有很多种感觉。当您发现尽管尽了最大的努力接受治疗，癌症并没有消失时，您可能会感到悲伤、愤怒或挫败。许多人为自己在面对病魔时无能为力而感到悲伤，也对失去未来而感到痛心。有这种感觉很正常，但更重要的是，不要让它阻止您充实地生活。不管您的感受是什么，与您的亲人和医疗团队分享都是有帮助的。敞开心扉可能会帮助您更好地应对情绪。

作出治疗决定

无论是开始新的治疗，还是继续或停止治疗，您都需要与医生共同讨论并作出决定。您的选择仅适合于您本人，取决于您的喜好、价值观和目标。您作出的决定没有对错之分。向您的医疗团队和您的亲人敞开心扉是有帮助的，这样他们就能支持您为自己做出最好的决定。以下是一些您可以问您医生的问题，帮您作出关于治疗的决定：

- 这种治疗是否仍对我有好处？
 - 如果是，我还需要接受多久的治疗？
 - 副作用是否大于治疗带来的好处？
 - 如果否，还有没有其他的治疗方法？
- 如果我选择不继续治疗会怎样？
- 我能合理期待的最好结果是什么？
- 我可能面对的最坏情况是什么？
- 在相同情况下，其他人面临的常见并发症是什么？

支持性护理和姑息照护



支持性护理和姑息照护侧重于处理与癌症及其治疗相关的问题。在您的癌症治疗之前或期间，您的医生可能可能已经将您转介绍给支援及[慈怀疗护团队](#)；或者您刚刚才和他们接触。这并不意味着您的医生已经将您放弃。相反，支援及慈怀疗护团队能为您提供额外的专业支持、护理和照顾。

支援及慈怀疗护是一种全面的护理手段，旨在照顾患者的身体、情感、社会和精神需求，并为患者及其家人和看护者提供实际的支持。这种护理并不仅仅限于那些患有癌症晚期或生命即将终结的人。它关注患者的身心健康和生活品质，从确诊开始一直到治疗结束或生命终结。点击[此处](#)阅读更多有关支援及慈怀疗护的信息。

何时联络您的癌症护理团队

如果您发现在癌症恶化或复发后很难做出治疗决定，或者如果您的日常生活受到消极情绪的困扰，请咨询您的医生是否可以转介至支援及[慈怀疗护团队](#)，或者咨询辅导员或医疗社工。如果您是新加坡国立癌症中心的患者，可以致电+65 6306 1777 或+65 6436 8088 预约向新加坡国立癌症中心的医疗社会工作者/临床心理医生咨询。请记住，您的治疗之旅并不孤单；您随时都可以得到专业的帮助。

实用资源：

1. 美国癌症协会：[将癌症作为慢性疾病进行管理](#)

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：

