

秉持希望
全心服务



National Cancer
Centre Singapore

SingHealth



结肠直肠癌

什么是结肠直肠癌？
征兆与症状
治疗

结肠直肠癌

目录

简介	3
结肠与直肠	4
什么是结肠直肠癌?	4
结肠直肠癌的导因	5
征兆与症状	5
哪些人有患癌风险?	5
结肠直肠癌如何扩散	6
如何检测和诊断结肠直肠癌?	6
治疗	8
应付治疗副作用	10
复诊与后续观察	15
您必须做的决定	15
您可向医生提出的问题	15
癌症病患援助服务	16
治疗与前景	18
新加坡国立癌症中心的治疗与支援部门	19
其他重要的联络号码	19
其他网络资源	19
新加坡慈怀护理服务	20
术语解释	21

特别鸣谢以下人士为本册的编制作出贡献:

内容:

王耀权副教授 | 新加坡国立癌症中心肿瘤内科高级顾问医生

谭志健医生 | 新加坡国立癌症中心肿瘤内科高级顾问医生

张青青医生 | 新加坡国立癌症中心肿瘤内科顾问医生

文字:

张月玲 | 新加坡国立癌症中心癌症教育与资讯服务高级护士经理

文档编号。 CEIS-EDU-PEM-172/0319

声明

本册中所提到的任何产品，并未得到新加坡国立癌症中心推广或代言。本册内容仅为读者提供简要资讯，增进读者对癌症的知识与了解，而不能用来自我治疗或取代医生的建议。请不要在阅读本册内容后忽视医生的指示或延迟求医。

2000年3月首版。再版2019年3月。

新加坡国立癌症中心©

版权所有，翻印必究

未经出版方书面批准，本刊内容一概不得复制、储存于检索系统、或以电子、机械、复印、录制或任何形式或方式传输。

简介

在新加坡，结肠直肠癌是最常见的癌症，每年有超过1000起新的确诊病例。虽然任何年龄层的人都有可能患上结肠直肠癌，但约90%的病患是在50岁以后才患病的。它是男性癌症患者最常患上的癌症，而在女性癌症患者当中，它的发病率仅次于乳癌（资料来源：新加坡癌症注册处，年度注册报告2015）。

随着更多可靠的检测方式出现，我们有望能更早诊断出这类癌症，并提供有效的治疗。

我们编写这本手册的目的是为了让您获得更多有关结肠直肠癌的知识。手册内容包括结肠直肠癌的患病风险、征兆与症状、诊断过程、治疗方案以及为病患提供的支持与护理。

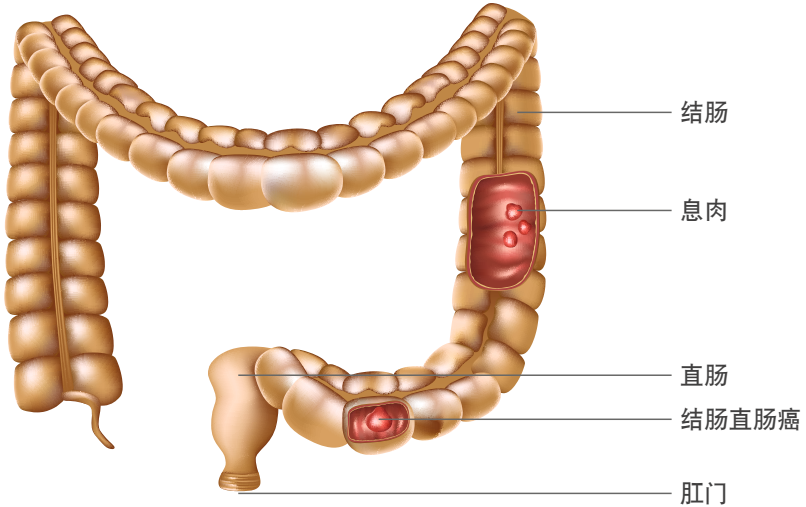
我们希望这本手册能为您提供有用的资讯，并教导您如何应对病情。手册的内容仅供参考，无法取代医生的诊断和建议。您必须和医生一同商量最适合您的治疗方案。

您若觉得手册的内容有用，不妨与家人朋友分享，若对手册内容有任何疑问，或想了解一些不包括在手册里的资讯，可拨打癌症援助热线 6225 5655 或电邮 cancerhelpline@nccs.com.sg 联系我们的护士辅导员。

新加坡国立癌症中心的教育与资讯服务处也提供有关其他癌症的手册，欢迎您拨电癌症援助热线索取册子。如果您想参阅本册或其他册子的电子版，请浏览新加坡国立癌症中心的网站 www.nccs.com.sg。

结肠与直肠

大肠是人体消化道的最后一部分，由结肠与直肠组成。结肠是大肠最长的部分，长度约 1.5 公尺（5 英尺）。直肠则位于结肠的尾端，是大肠最后 15 公分（6 英寸）连接肛门的部位。除了排便时结肠将粪便推入直肠外，直肠内一般是空着的。



当食物进入结肠时（大约在进食后的3到8小时内），所有的养分已被人体吸收，剩下的是液状废物。结肠的功能是将此废物转化成固体粪便。这个过程完成后，粪便就能通过肛管排出体外。肛管拥有内括约肌和外括约肌，而粪便会通过这里排出。括约肌的作用是将粪便留在体内，直到准备排便时才放松，把粪便排出。

什么是结肠直肠癌？

正常的细胞从生长、分裂到代谢的过程都是有规律的。细胞分裂得太快或毫无规律地生长，就会导致肿瘤的形成。肿瘤可分为恶性（癌性）或良性肿瘤（非癌性）。

结肠直肠癌是大肠细胞病变所导致的癌症。这种癌症在新加坡最为常见，每10万人当中就有约45人患病，男女皆有患病风险。

息肉是生长在结肠或直肠内黏膜上的良性肿块。一些息肉可能在一段时间后变成癌性肿瘤。几乎所有的结肠直肠癌病例都是由息肉病变产生的，但也有证据显示，有些结肠直肠癌有可能在没有息肉生长的情况下，直接从内黏膜产生。

结肠直肠癌的导因

医学界仍未全面了解结肠直肠癌的导因，但目前已知的致癌风险因素包括饮食、生活习惯和遗传。

研究员还在评估生活习惯上的改变，如戒烟、服食营养补充品、服用阿司匹林等类似药物、减少饮酒以及增加运动量，对预防结肠直肠癌有何益处。他们也发现，某些基因的变化可以导致遗传性结肠直肠癌。目前约有5%的病例确定与基因遗传有关，而另有25%的病例疑似家族遗传。大部分的病例则与已知的遗传因素无关。家中有多名成员患结肠直肠癌的人可接受特别的血液检测，以确认自己是否有提高患病风险的基因。

征兆与症状

结肠或直肠无论是受到良性或恶性的疾病影响，都有可能出现以下任何一些症状：

- 持续腹泻或便秘；
- 粪便带血（鲜红或暗红色）；
- 粪便形状变细；
- 腹部不适（腹胀、饱胀或绞痛）；
- 排便后仍感觉肠道有排泄物不能清完；
- 腹部经常胀气；
- 能感觉到腹部有肿块；
- 时常感到疲累；和
- 体重急剧下降

上述症状也可能是其他问题所引起，不一定代表患癌，但如果这些症状持续不消退，则有必要求医。

哪些人有患病风险？

任何年龄的人都有可能患上结肠直肠癌，但患者年龄一般都在50岁以上。患病风险会随着年龄的增长而提高，每增加10年，风险就会加倍。此外，以下因素也会提高患病风险：

- 结肠和直肠曾长过息肉或过去已患过结肠直肠癌；
- 曾患溃疡性结肠炎等炎症性肠病；
- 家中有近亲，例如父母、孩子或兄弟姐妹患结肠直肠癌；以及 / 或
- 家中有家族性腺瘤性息肉病或遗传性非息肉性结肠直肠癌病例。

结肠直肠癌如何扩散？

癌细胞可入侵结肠或直肠内壁，也可扩散到结肠和直肠周围的脂肪组织。结肠直肠癌也可沿着淋巴管扩散至附近的淋巴结。在一些情况下，癌细胞也通过血管扩散到身体的其他部位，例如肝脏。

结肠和直肠的内外层包括：

- 黏膜（最内层）；
- 黏膜下层（黏膜下的结缔组织）；
- 固有肌层（一层较厚的肌肉，收缩时能推动肠道内的内容物）；以及
- 浆膜下层 / 浆膜（最外层）

如何检测和诊断结肠直肠癌？

家中有结肠直肠癌病史或年龄超过50岁的人应向医生询问什么时候该开始接受结肠直肠癌检测、做什么样的检测，以及多长时间做一次检测。即使没有任何症状，这类检测也能测出息肉和癌细胞的存在，或其他不寻常的情况。

您在接受某些检测之前，必须清空结肠。医生或许会指示您服用灌肠剂或饮用大量液体泻剂，以清空肠道。这样的准备对检测的准确性是非常重要的。

医生会替您做身体检查，也可能进行以下一些检测：

直肠指检

这经常是例行身体检查的一部分。医生在戴上涂有润滑剂的手套后，将手指伸入直肠，检查直肠的最下方是否有任何不寻常的肿块。这样的检测或许会让人感到些许不适，但不会疼痛。

粪便免疫化学检查（Faecal Immunochemical Test）

这是针对人血进行的一种具体检测。它能检测出粪便中微量的血液，敏感性比粪便潜血检测（Faecal Occult Blood Test）高。

钡灌肠法

医生会将一条细管伸入直肠内，把白色的钡通过直肠灌入结肠。钡在X光的照射下会反映出结肠内壁的轮廓。医生这时会拍下特别的X光，任何肿瘤或肿块会在X光上呈现阴影，而任何不寻常的部位，无论恶性与否，都会呈现凹凸状。在进行检测前，医生会指示您禁食禁水数小时。医生也可能进一步为您做结肠内窥镜检查，以便从可疑部位取出组织进行活检。

乙状结肠镜检查

医生将乙状结肠镜（一条有照明灯的细管）伸入直肠内，而它能让医生看到直肠和结肠左边的情况。医生可以在不引起疼痛的情况下将可疑部位的组织取出，做进一步的检验。这称为活体组织检查（活检）。

在进行活检时，医生会以无痛的方式切除一小块异常组织，由病理学家通过显微镜观察，确定是否有癌细胞。病患只有在做了活检后才能确定是否患癌，单靠验血是无法检测出癌症的。

这个程序只需几分钟时间便可完成，并且可在灌肠后于诊室或诊所进行。若检查结果呈阳性，就必须做结肠内窥镜检查，而此前也必须清空肠道。

结肠内窥镜检查

医生会把一条带照明灯的细长软管（又称为结肠内窥镜）通过直肠伸入结肠，切除结肠内的息肉和抽取组织进行活检。结肠内窥镜比乙状结肠镜长，能让医生看到整个结肠，也可让医生抽取可疑部位的组织进行活检。结肠内窥镜检查是一项门诊检测，能在有或无镇静剂的情况下在诊所或诊室内进行。一旦确诊患癌，医生会对胃部做电脑断层扫描进一步检查，以评估肝脏和胃部的情况。

虚拟结肠内窥镜（电脑断层结肠成像）检查

这项检测能够组成结肠的三维图像，并显示任何不寻常的肿块。医生先用一根细管通过直肠给结肠灌注二氧化碳，数秒后再拍摄图像。这项技术的敏感度可达90%到95%。医生为了检查出微小的息肉，可能得提高辐射的剂量。

治疗

治疗取决于癌症的分期。第一至第三期的癌症,一般建议通过手术治疗;第三期、第四期和一些选定的第二期癌症,则建议进行化疗。

手术

手术是治疗结肠直肠癌最有效的方式。然而,每个病患的情况都不同,因此治疗方案也因人而异。医生有时会让病患在手术前或手术后接受化疗或放射治疗。在动手术的同时也接受化疗和放射治疗,并不代表病情更加严重。医生是根据患癌的位置、肿瘤的大小、癌症的分期以及分级来制定治疗方案。

外科医生会在手术中将患癌的结肠或直肠部分切除。若癌症已扩散,医生也会切除附近的淋巴结,因为这是癌症最先扩散的地方。医生会将未被切除的肠道两端连接起来。若结肠因任何原因无法接合,医生可能需要为结肠开一个造口(人造开口)。这个造口可在自然开口无法正常运作或被切除时,协助人体排出废物。造口可能是暂时性的,或是永久性的。

随着外科技术的进步,90%的结肠直肠癌患者无需依靠永久性造口排泄。但如果肠道接合的部位有渗漏的可能,医生有时会开一个暂时性的造口,让结肠或直肠有时间愈合。当手术部位痊愈后,医生会再为病患动手术关闭造口。许多病患在过了手术最初的复原阶段后,排便都不会有显著的变化。

放射治疗

放射治疗或放疗采用高能射线杀死癌细胞。放疗的目的是在尽可能不伤害正常细胞的情况下尽量消灭癌细胞。

放疗一般在直肠癌病患手术后进行,可消灭手术后残留的癌细胞,防止癌症复发。医生有时也会在手术前通过放疗缩小癌肿瘤,也能用它来抑制造成疼痛或破坏的肿瘤生长。结肠直肠癌患者的放疗疗程一般须要进行五到六个星期,每星期五天。放疗和一般的X光检查一样不会引起疼痛。每次治疗只需几分钟的时间。

不同的病患会对放疗有不同的反应,所感受的副作用强度也因人而异。一些病患会感到疲累、恶心或有腹泻情况,皮肤也可能发红和微痛。只有接受放疗的部位才会有脱发现象。这些影响只是暂时性的,一般可受控制。

化疗

化疗指的是采用抗癌药物消灭癌细胞。这类药物能抑制癌细胞生长和繁殖。医生一般会根据癌症分期让病患在手术后接受化疗，防止更多癌细胞生长。

结肠直肠癌的化疗可以口服或静脉注射的方式进行。化疗的方式、所采用的药物和疗程的次数取决于癌症的种类和病患对治疗的反应。在一些情况下，医生也会用注射泵做持续静脉注射化疗。每个治疗方案都是按照个别病患的情况而定。医生也可在手术前用化疗缩小肿瘤，以更容易将它切除。

辅助化疗

这是一项辅助或加强主要治疗方式的化疗，其中包括在手术后利用抗癌药物消灭任何可能残留的微小癌细胞。

化疗可产生一些副作用，但这些副作用都是暂时性的。医生可采取措施预防或减轻副作用。病患可能出现恶心呕吐、腹泻、头发稀薄、白细胞计数降低、发烧或口腔溃疡等情况。副作用的严重性因人而异。您可以与医生或护士讨论这方面的问题。

目前能有效治疗结肠直肠癌的药物:

- 5-氟尿嘧啶 (5 - fluorouracil, 也称为 5 - FU)
- 伊立替康 (Irinotecan, 也称为 Camptosar 或 CPT-11)
- 卡培他滨 (Capecitabine, 也称为希罗达 (Xeloda))
- 奥沙利铂 (Oxaliplatin, 也称为乐沙定 (Eloxatin))
- 亚叶酸 (Leucovorin, 这种药物本身不具抗癌作用, 但可增强 5 - FU 的药效)

靶向治疗

靶向治疗是一种癌症疗法。这种疗法是利用抗体和小分子来约束细胞上的特定点，以防止癌细胞的生长和分裂繁殖。治疗目的是为减少人体内的癌细胞并希望能在消灭癌细胞的同时，尽量减少对正常细胞的副作用。

结肠直肠癌的其中一个靶向治疗药物是贝伐单抗注射液 (Bevacizumab, 也称为阿瓦斯丁 (Avastin))。阿瓦斯丁能与血管内皮生长因子结合，防止后者与内皮细胞上的受体结合，从而抑制肿瘤内的血管生长。



应付治疗副作用

不同病患对癌症治疗会产生不同反应，而任何反应也因治疗方式而异。需要记得的是，这些副作用几乎都只是短暂的，一旦停止治疗就会逐渐消退。在您接受治疗前，医疗人员会与您讨论有关治疗可能带来的副作用。他们也能提供应付和治疗这些副作用的建议。预先了解治疗副作用有助您应付任何可能出现的问题。

就化疗而言，不同的药物和剂量会产生不同的副作用。化疗主要可能影响的身体部位就是能迅速增生和分裂的正常细胞，如口腔黏膜、消化系统、皮肤、头发和骨髓（骨内制造新血细胞的海绵质组织）。

虽然化疗的副作用可令人感到难受，但这必须与化疗的疗效一并考量。但如果您觉得这项治疗或其副作用让您感到不适，请务必通知医生或化疗护士，因为他们可通过提供药物或调整治疗方案减轻副作用。

体外放射治疗能消灭癌细胞，但也可能影响周围的一些正常细胞。由于放射治疗会对不同人产生不同的影响，医生难以准确预测您对治疗的反应。放射治疗所引起的多数副作用都会在疗程结束后逐渐消退。

副作用

感染

化疗药物在对您体内的癌细胞产生作用的同时，也可能暂时减低正常白细胞的数量。当这些对抗感染的白细胞数量减少时，您将更容易受到感染。

以下做法有助于预防感染：

- 避免到人多的地方，因为这可能让您接触到传染病。您也应该在白细胞数量偏低时避免和受感染者，如感冒或流感病患接触。
- 避免弄伤您的皮肤。剃须时采用电动剃须刨而不用剃须刀。不要弄破或修剪指甲的表皮。使用刀子时请格外小心。
- 排便后轻轻地清洗肛门部位。
- 如果您的皮肤变得干燥龟裂，请涂抹润肤液或婴儿油。

如果您的身体出现任何受感染迹象，请立即通知医生或化疗护士。受感染的迹象包括发高烧（38摄氏度或100.5华氏度以上）或突然感到不适（即使体温正常）。医生会在化疗过程中定期为您验血，必要时也会让您服用抗生素对抗感染。

疲累

疲累指的是身体在没有操劳过度的情况下仍每日感到缺乏精力，就连睡眠充足也无法补足精力。导致疲累的因素很多，其中包括确诊患癌、癌症治疗、压力或其他疾病。

可让您感觉好一些的做法：

- 尽量休息，白天小睡片刻。
- 保持适量的日常活动。
- 做一些体力活动或运动。一开始不要太心急，慢慢调整运动量，制定一个自己能够应付的运动计划。
- 白天多喝水，避免饮用含有咖啡因的饮料。
- 保持饮食均衡，少量多餐。
- 保存精力。处理事情时学会分轻重缓急，找他人代为处理一些琐碎事务。改变自己处理事情的方式，不要给自己压力。

恶心呕吐

一些化疗药物可能会让您感到恶心，甚至导致您呕吐。市面上有不少有效的止晕止吐药物。如果您的止吐药物对您没有帮助，请让医生或护士知道，因为这类药物的种类繁多，若有一种无效可尝试另一种。

以下做法也有助于舒缓恶心呕吐的现象：

- 避免一次吃下大量的食物，最好是少量多餐。
- 避免吃煎炸、肥腻的食物和甜食。
- 吃东西时细细咀嚼，以帮助消化；慢慢地吃东西和喝水。
- 吮吸薄荷糖或酸味的糖果（若有口疮，请不要食用酸味的糖果）
- 吃室温的食物。
- 尝试饮用薄荷茶或姜茶。
- 如果是在早上感觉恶心，吃早餐时可选择干粮，如谷类食品、烤面包和饼干。
- 用餐后坐在椅子上休息。用餐后的至少两个小时内不要平躺。
- 利用一些放松技巧舒缓不适，例如在感到恶心时慢慢地深呼吸。
- 通过看电视、和家人朋友聊天或听音乐，分散自己的注意力。

没有食欲

癌症治疗能让一个人失去食欲。以下做法可能有帮助：

- 有胃口时吃些食物或点心，无需按照一天三餐的规律进食。
- 让您的饮食更多样化，尝试新的食物和食谱。
- 饮用 Enercal 和 Ensure 等高热量和高蛋白质的营养饮品，也可把营养棒当作点心。
- 在吃饭前散步。
- 和家人朋友一同用餐。用餐时与人互动交谈，或可增进食欲。

腹泻

一些用来治疗结肠直肠癌的化疗药物可能导致腹泻。这样的情况一般会在治疗开始的几天后出现。如果您在家中服用化疗药片或胶囊时出现腹泻的情况，请通知医生或护士，因为您可能得暂停服用药物。医生也可开药舒缓腹泻的情况。

一些有用的建议：

- 饮食方面应该少量多餐。
- 避免吃高纤维食物，例如水果、蔬菜和谷类食品。
- 避免吃煎炸、油腻或辛辣的食物。
- 避免饮用含咖啡因的饮料，如茶、咖啡和汽水。
- 避免喝牛奶或吃乳制品。
- 多喝水（每天喝2.5到3公升的水），以补充因腹泻而流失掉的水份。
- 若腹泻情况严重，请立刻通知医生。

便秘

治疗有时也会造成排便困难。以下是一些有助于舒缓便秘的建议：

- 多喝水（每天喝2.5到3公升的水）。喝温水和热饮对疏通肠道特别有帮助。
- 吃高纤维食物，例如全麦面包和谷类食品，以及水果和蔬菜。
- 经常运动。
- 粪便软化剂和灌肠剂或许也有帮助，但应在咨询医生后才使用。

淤血和流血

化疗也可能让骨髓内的血小板数量暂时减少。血小板的作用是让血液凝固。如果血小板数量下降，您的身体可能更容易淤血或流血。以下是一些预防的方法：

- 利用刷毛柔软的牙刷刷牙，刷牙时不要太用力。
- 清理鼻子时用柔软的纸巾擤鼻涕即可。
- 在未咨询医生或护士前不要随便服药。这包括阿司匹林或任何无需处方也可购买的药物。
- 在使用刀子、剪刀、针或工具时小心不要伤到自己。
- 在煮东西或熨衣服时小心不要烫伤自己。从烤箱取出食物前，请记得戴上隔热手套。
- 避免进行有激烈身体接触的体育运动或其他可能导致受伤的活动。

脱发

多数用来治疗结肠直肠癌的药物并不会造成头发完全脱落，但有些药物可能让您的头发变得较稀疏。即使有脱发现象，脱落的头发在治疗结束后也会重新长出。

- 洗发时使用性质温和的洗发水或婴儿洗发水。
- 用刷毛柔软的发刷梳理头发。在头发未干前使用宽齿的梳子梳头。
- 不要染发或烫发，因为化学物质会进一步伤害毛囊。
- 洗发后让头发自然干，若用吹风筒吹干头发则要把热度调低。
- 戴上帽子或头巾，以免头皮受极端气温影响。

口腔、牙龈和喉咙问题

化疗可导致口腔黏膜感到相当疼痛，小口疮也可能会形成。口腔黏膜红肿和溃疡，也称为黏膜炎，可能让人感觉疼痛。鹅口疮（也称为念珠菌病）是最常见的口腔感染性疾病。患者的口腔黏膜和舌头一般会出现白斑或白膜，而这可用抗真菌药物治疗。另外，牙龈偶尔也会有出血或溃疡的现象。口腔黏膜的细胞损伤通常只是暂时性的。在完成治疗以及白细胞数量恢复正常水平后，这类副作用大多都会消退。

一些有用的建议：

- 您可在接受化疗前让牙医为您洗牙以及治疗牙龈疾病、蛀牙或脓肿等问题。
- 每回进食后用刷毛柔软的牙刷轻轻刷干净牙齿和牙龈。每回进餐后要漱口。
- 避免使用含有酒精的漱口水。在购买漱口水前，请先咨询药剂师。
- 如果您有戴假牙，请确保它不会太紧，以免牙龈摩擦而造成口疮。
- 吃凉或室温的食物。
- 不要吃偏咸、辛辣、酸性或口感粗糙的食物。
- 用吸管喝水，以免饮料接触口疮。
- 不要饮酒抽烟，因为这两者都会刺激口腔组织。

皮肤问题

化疗有时也会导致皮肤干燥脱落。涂抹润肤液对此有帮助。您可能也会发现肤色和指甲的颜色变得更深。这只是暂时性的，一旦治疗结束就会恢复正常。

另外，接受放射治疗的部位，皮肤也可能变红和疼痛。许多病患只会感到微痛，但一些人却会感到很痛。护士和放射治疗技师会教您如何在治疗期间照顾好皮肤，如果您感到皮肤疼痛，医生也可开一些润肤膏给您。

膀胱黏膜发炎（膀胱炎）

放射治疗可能导致膀胱黏膜发炎，使您经常有想排尿的感觉，小便时也可能有灼热感。

多喝水和其他液体有助于稀释尿液。医生可给您开一些药，让您在小便时感到舒服一些。这些副作用一般会持续数周，在完成治疗后就会逐渐消散。若副作用持续不消退，就必须通知医生。

麻痹或刺痛

一些如奥沙利铂（Oxaliplatin）的化疗药物可影响神经末梢，使手脚、颈部或喉咙有麻痹或刺痛感。这称为周围神经病变。这可能影响手部功能，或导致您无法正常走路和保持平衡，或者耳朵感到刺痛或听不见。若您发现这些症状，请通知医生。有时候，减少引起神经病变的药物剂量有助缓和这些副作用。如果神经病变的情况恶化，则可能必须停止用药。在这样的情况下，医生会和您讨论是否能使用另一种化疗药物。

周围神经病变的问题可能会在第一次治疗后不久便浮现，但也可能是慢慢浮现。这种情况在治疗结束后就应该会开始改善。病患受哪一种周围神经病变的影响和影响有多大，取决于药物种类、剂量、用药次数和用药方式（是通过药片、胶囊或是注射的方式）。其他可影响周围神经病变的因素包括病患是否正同时接受其他会导致周围神经病变的药物或治疗（如放疗），或病患是否已患有影响神经系统的疾病。有时候，冰冷的东西，如冷饮或冷天气，也可能引发这些症状。

如何避免受伤：

- 手握尖锐或烫热的东西时要小心。
- 上下楼梯时要握着扶手。
- 不要穿鞋底平滑的鞋子，确保鞋子合脚，以免绊倒。
- 不要在高温或低温环境中露出手指和脚趾。
- 小心不要弄伤手指和脚趾。

欲知更多有关治疗副作用的详情，请拨打癌症援助热线 6225 5655 与护士辅导员通话或电邮至 cancerhelpline@nccs.com.sg。

复诊与后续观察

医生会在手术后安排您定期复诊，作术后评估。多数的检验在这时候已经有了结果，因此这是您向医生询问病情的最佳时刻。请和医生讨论您的治疗计划。您将需要定期验血、做扫描和做内窥镜检验。绝大部分的病患都需要终生接受医疗观察。

您必须做的决定

当一个人被确诊患癌时，生活会起很大的变化，而这些改变可能让人难以应付。癌症病患与他人的关系可能变僵，自己和家人也可能变得沮丧和感到愤怒。在面对人生巨变时，这样的反应是正常的。您需要给自己一点时间考虑治疗的选择。

为病患制定最好的治疗方案，将对病情有所帮助。新加坡国立癌症中心的癌症专科医疗团队会展开癌症病例讨论会，针对复杂的病例进行讨论。这就是为什么对于一些复杂病例，我们所推荐的治疗方案或许和一些私人医生、外科医生或肿瘤内科医生建议的有所不同。

请与您的医生、护士、亲友或社工讨论您所担心的问题，或拨打癌症援助热线 6225 5655 与我们的护士辅导员交谈。和他人商量对策能帮助您做出最佳的决定。

您可向医生提出的问题

A. 关于检验

- 检验的目的是什么？
- 检查包括些什么？
- 检验结果是否影响治疗？
- 我已做过的检查结果如何？

B. 关于治疗

- 我所患的癌症有哪些治疗方式？
- 治疗的目的是什么？
 - 能治好我的病吗？
 - 是为了暂时控制病情吗？
 - 是为了舒缓症状吗？
- 治疗的好处有哪些？
- 如果我选择不接受任何治疗，会有什么后果？
- 治疗有什么风险和副作用？
- 这些风险和副作用能预防或控制吗？
- 我的日常生活会受影响吗？例如工作、运动和性生活会有什么影响？
- 我是接受门诊治疗还是入院治疗？
- 医生如何进行治疗？治疗如何发挥作用？
- 我在接受化疗或放射治疗时能吃草药吗？

C. 复诊

- 我多长时间得回来复诊一次？
- 我若想更改预约时间，该通知谁？



癌症病患援助服务

患癌为生活带来许多的未知数。在治疗方面，病患虽然得到医生的照顾，但对病情的日常管理，许多病患却不知从何着手。照顾病患的担子一旦加重，或时间拉得较长，病患与家人之间的关系就有可能因此开始紧张。如果病患和家属能获得有用的资讯或援助服务，他们就能更好地应付病情，与癌症对抗。

癌症病患互助小组就提供了这样的资讯和互助管道。和有过同样经历的人交谈，对病患将有所帮助。互助小组也能提供许多实用的建议和应付病情的方式。病患互相讨论所关心的问题，对他们是有帮助的。

亲属和朋友也能为病患打气。家属的支持对病患而言是一剂强心针。病患通常在得知自己的病情后，不仅会为自己，也会为家人感到担心。病患或许担心家里的其他成员日后也可能患癌。一家人若能坦诚相对，就会更有勇气渡过难关。这样的态度也能让病患一家人增进感情、修复关系和变得更有凝聚力。

癌症基因咨询服务

这项服务是为任何有家族癌症病史或有其他患癌风险的人而设的。同一种癌症或相关癌症有时可能会影响一个家族里的几代人。这可能是由于突变的基因由一代传给了另一代。有时，这类基因可通过验血检测出来。若是如此，拥有突变基因的人就能及早接受癌症检测，并从中获益。家中有癌症病史的人可因此解开心中疑问，无需接受昂贵的基因检测或为此感到焦虑。

癌症基因咨询服务能提供什么样的服务？

服务包括：

- 深入评估您的个人患病史。
- 详细追溯您家中至少三代的患病史，包括父母双方的家族成员（一级亲属和二级亲属）。
- 由于我们需要和您进行详细的访谈，以获得全面的个人和家属病史，您或许得在诊所逗留长达一个小时的时间。我们有时也会和您安排第二次访谈，以便完成资料搜集工作。
- 验血（如有必要）。
- 讨论为您专门制定的定期观察方案。
- 为您进行患癌风险评估以及提供有医学实证的化学预防策略。

请拨打 6436 8088 联系新加坡国立癌症中心的预约部门预约看诊日期及时间。

患者支援项目

新加坡国立癌症中心的患者支援项目致力于提供全方面的服务来帮助您及您的亲人管理癌症。这个项目能为您和您的亲人提供以下的帮助：

- 提供安全且相互支持的环境让患者讨论与癌症相关的课题、疑虑以及艰难的决定
- 针对与病情及其应对方式有关的疑虑作出明智且有效的决定
- 为维持有意义的生活方式而提高适应能力和建构资源
- 促进沟通与交流

患者支援项目包括：

- 精神和心里教育讲座与培训
- 治疗小组工作与小组治疗
- 兴趣小组
- 增广活动
- 社交及休闲聚会

新加坡国立癌症中心患者支援项目适合新加坡的所有癌症患者、康复者和看护者参与。欲了解更多详情或报名参与，请通过以下方式与我们联系：



患者支援计划：(65) 6436 8668 或癌症援助热线：(65) 6225 5655



patientsupport@nccs.com.sg



<https://www.nccs.com.sg/patient-care/specialties-services/pages/patient-support-programmes.aspx>

结肠直肠癌互助小组

这是一个专为进行化疗、放射治疗或手术的病患而设的互助小组。它是由福利工作人员和癌症康复者负责协调的。互助小组对病患及家属开放，让病患有机会与前癌症患者交流，询问有关病情、治疗和副作用的问题。小组也通过互动式交流试图减轻确诊对病患造成的压力。

若想了解更多详情或想预约，请致电 6499 9132 与负责人联系。

医疗社会服务

医院的医疗社会服务部门提供高素质的病患护理服务，其中包括精神支持、经济援助、居家护理、交通安排或康复护理。若需要医疗社工的帮助，您必须有医生的介绍信。

癌症援助热线

每个癌症病患的需求都不一样。您或许想找人倾诉心事。新加坡国立癌症中心的癌症援助热线就为您提供倾诉对象。我们设立这项服务的宗旨是在病患抗癌的道路上扶他们一把。服务由受过专业辅导训练的护士提供。他们能给予癌症病患资讯方面的帮助以及精神和心理方面的支持与辅导，并能帮助他们与其他提供相关服务的单位取得联系。这包括了保健、福利与癌症援助方面的服务。

您与护士辅导员的谈话内容是私人，保密及受匿名保护的。他们不能提供医疗或治疗建议，但能协助您了解医生所提供的一些资讯。只有医生最了解您的病情并能回答有关病情的问题，但护士辅导员可与您讨论如何应付病情和妥善安排日常活动。若您想和护士辅导员联系，请致电 6225 5655。

治疗与前景

康复

您在手术后可能感到疲累或手术部位有些不适。这是身体在修复时的正常反应。这种不适的感觉可能会持续数月，但并不代表您的病情复发。

请尽量在这段时间保持身体健康活跃。请在手术后的首两个星期吃低纤维食物，并多喝水。之后，您可逐渐恢复正常的饮食习惯。尽量保持饮食均衡和过正常的生活。在进行一些活动和运动时，请量力而为，不要操劳过度。有工作的病患可以在康复后回到工作岗位。一些病患最早在手术后四个星期便可以回去上班，但另一些人则可能需要较长的复原时间。

如果您在接受化疗或放疗时感觉身体还好，您或许也能回去工作。一些人会选择在治疗暂停时回到工作岗位上，而另一些人则等到完成所有的治疗后才回去上班。请和您的医生及雇主商量能做什么样的安排。

结肠直肠癌病患的前景如何？

若及早发现并接受治疗，每三起结肠直肠癌病例中有两起是能够治愈的。接受癌症检测有助于提早发现初期的结肠直肠癌或其前体（例如在未有症状出现前发现息肉）。当有症状出现时，许多确诊的病例已处于第三期。

病患越早接受治疗，治愈的机会就越大。随着外科技术的进步，医生现在也能为年纪较大或病情较严重的病患动手术。



新加坡国立癌症中心的治疗与支援部门

肿瘤放射科（地下二楼）

新加坡国立癌症中心
地下三楼 & 地下四楼
询问电话：6436 8000

新加坡中央医院二座
地下一楼
询问电话：6436 8000

其他重要的联络号码

预约部门 : 6436 8088
询问热线 : 6436 8000
心里社会服务部门 : 6306 1777
门诊部药房询问处 : 6436 8091
癌症援助热线 : 6225 5655

其他网络资源

新加坡国立癌症中心
www.nccs.com.sg

美国癌症协会
www.cancer.org

麦克米兰癌症援助
www.macmillan.org.uk

美国国家癌症研究所
www.cancer.gov

结肠癌联盟
www.ccalliance.org

新加坡慈怀护理服务

Assisi Hospice
雅西西慈怀病院
832 Thomson Road
Singapore 574627
Tel: 6832 2650
Fax: 6253 5312
Email: assisi@assisihospice.org.sg
Website: www.assisihospice.org.sg

Bright Vision Hospital
观明医院
5 Lorong Napiri
Singapore 547530
Tel: 6248 5755
Fax: 6881 3872
Email: enquiries@bvh.org.sg
Website: www.bvh.org.sg

Dover Park Hospice
托福园
10 Jalan Tan Tock Seng
Singapore 308436
Tel: 6500 7272
Fax: 6254 7650
Email: info@doverpark.org.sg
Website: www.doverpark.org.sg

HCA Hospice Care
慈怀护理
705 Serangoon Road
Block A #03-01 @ Kwong Wai Shiu Hospital
Singapore 328127
Tel: 6251 2561
Fax: 6291 1076
Email: contactus@hcahospicecare.org.sg
Website: www.hca.org.sg

Metta Hospice Care
慈光安宁居家护理中心
32 Simei Street 1
Metta Building
Singapore 529950
Tel: 6580 4695
Fax: 6787 7542
Email: hhospice@metta.org.sg
Website: www.metta.org.sg

MWS Home Hospice
居家慈怀疗护
2 Kallang Avenue
CT Hub #08-14
Singapore 339407
Tel: 6435 0270
Fax: 6435 0274
Email: mwshh@mws.org
Website: www.mws.org.sg

St Andrew's Community Hospital
圣安德烈社区医院
8 Simei Street 3
Singapore 529895
Tel: 6586 1000
Fax: 6586 1100
Email: general@sach.org.sg
Website: www.sach.org.sg

St Joseph's Home
圣若瑟护理之家
36 Jurong West St 24
Singapore 648141
Tel: 6268 0482
Fax: 6268 4787
Email: general@stjh.org.sg
Website: www.stjh.org.sg

St Luke's Hospital
圣路加医院
2 Bukit Batok Street 11
Singapore 659674
Tel: 6895 3216
Fax: 6561 3625
Email: referral@stluke.org.sg
Website: www.slh.org.sg

术语解释

良性 - 非癌性

致癌物质 - 任何能引发癌症的物质。

化学预防 - 使用天然或人工合成物质来逆转、预防或抑制致癌过程。

结肠直肠癌 - 源自结肠或直肠内壁的癌症。

结肠直肠外科医生 - 专门进行肠道手术的外科医生。

家族性腺瘤性息肉病 - 一种遗传性疾病。患者的结肠和直肠内会长出多个息肉，而这些患者患上结肠直肠癌的风险很高。

纤维 - 植物中无法消化的碳水化合物的统称，也称为纤维性物质或粗粮。水果和生菜、菠菜、芹菜和卷心菜等绿叶蔬菜；胡萝卜、芜菁（大头菜）和马铃薯等根茎类蔬菜；以及全麦谷类食品和面包等食物都属于高纤维食物。

痔疮 - 肛门周围的血管肿胀

淋巴结 - 沿着淋巴系统遍布全身的豆状腺体，能过滤在淋巴系统中运行的细菌和癌细胞。

淋巴系统 - 由淋巴结、骨髓、脾脏和胸腺组成。这个系统能制造和储存对抗感染的细胞，而这些细胞经由淋巴在体内循环。

恶性 - 癌性

磁共振扫描（MRI） - 采用磁场而不是X光来探测肿瘤的存在以及癌症扩散到淋巴结的迹象。

黏膜层 - 覆盖身体某些部位 - 如口腔、消化道、呼吸道以及尿道 - 的薄层组织。

肿瘤科 - 治疗癌症的医学专科。

造口病人 - 接受结肠造口术、回肠造口术以及尿道造口术的病患。

前体 - 能产生另一种物质的物质。

息肉 - 从结肠或直肠内黏膜长出的不寻常肿块。

超声波 - 利用高频率声波（不是X光）来反映出体内不同的结构，并转化成电子信号，在屏幕上显示出影像。

欲知更多有关癌症的资讯，请拨癌症援助热线 **6225 5655** 或
电邮: cancerhelpline@nccs.com.sg 查询

星期一至星期五 : 上午8点30分至下午5点30分

星期六、星期天 : 休息 (请留言)
及公共假期

本手册是由以下组织所发起的公众教育项目:

癌症教育与资讯服务

慈怀护理及支援部

新加坡国立癌症中心

30 Hospital Boulevard

Singapore 168583

电话: 6225 5655

网址: www.nccs.com.sg

注册编号 199801562Z