

秉持希望
全心服务



National Cancer
Centre Singapore
SingHealth

鼻咽癌

什么是鼻咽癌？
征兆与症状
治疗方法

内容

简介	3
什么是鼻咽癌？	4
鼻咽癌的导因	5
鼻咽癌的征兆与症状	5
如何诊断鼻咽癌？	6
鼻咽癌的治疗方法	7
鼻咽癌患者的前景	10
鼻咽癌的放射治疗	10
患者的放射治疗流程表	11
为接受放射治疗做准备	12
放射治疗的过程	14
放射治疗可能产生的副作用	15
完成放射治疗后	18
可向医生提出的问题	19
支援护理	20
新加坡国立癌症中心的治疗与支援部门	21
网络资讯	22

特别鸣谢以下人士为本册的编制作出贡献:

内容:

洪美金医生 | 新加坡国立癌症中心肿瘤内科高级顾问医生

Kiattisa Sommat 医生 | 新加坡国立癌症中心放射肿瘤科顾问医生

Yusnita Bte Omar小姐 | 新加坡国立癌症中心放射肿瘤科高级经理

冯培斌先生 | 新加坡国立癌症中心放射肿瘤科经理

洗诗茵小姐 | 新加坡国立癌症中心放射肿瘤科高级放射治疗师

文档编号 CEIS-EDU-PEM-016/0321

免责声明

新加坡国立癌症中心不代言或宣传使用本册所提及的任何产品。所有资料以概要方式呈献，仅供读者理解和参考。本册也不建议病患自行管理病情，或代替您医生的咨询。您也不该在阅读本册内容后，忽略医生的建议或延后求医。

2003年10月首版。2021年3月修订。

版权所有 © 新加坡国立癌症中心

版权所有。在未获得出版者的书面同意前，不得以任何载体或方式，包括电子、机械、影印、影音记录等，转载、储存于检索系统或传送本刊物的任何部分。

简介

鼻咽癌是新加坡男性第十大常见的癌症。（资料来源：癌症注册50年，新加坡癌症发病趋势报告，1968 - 2017年）。受鼻咽癌影响的男性比女性多，而发病年龄一般在35至55岁之间。这种癌症一般在华族当中较常见，在西方国家和洋人当中，患病人数则较少。

本册专为即将接受放射治疗的鼻咽癌患者而制作。内容包括鼻咽癌的一些基本知识和治疗方法，尤其是放射治疗。本册将会详述放射治疗的筹备和治疗过程、放射治疗期间和疗程后可能出现的副作用，以及如何应付这些副作用。您的医生将与您进一步详谈您的病情和治疗方法。

我们希望本册对您有所帮助。它仅供参考之用，不可代替医生的建议。若有任何其他问题或疑虑，请直接向您的医护团队人员询问。

若您认为本册的内容有用，不妨与亲朋戚友分享。您若对本册所提的课题有任何疑问，或是本册没有您想寻找的资讯，请拨打癌症援助热线6225 5655联系我们的护士。您也可通过电邮联络他们：cancerhelpline@nccs.com.sg

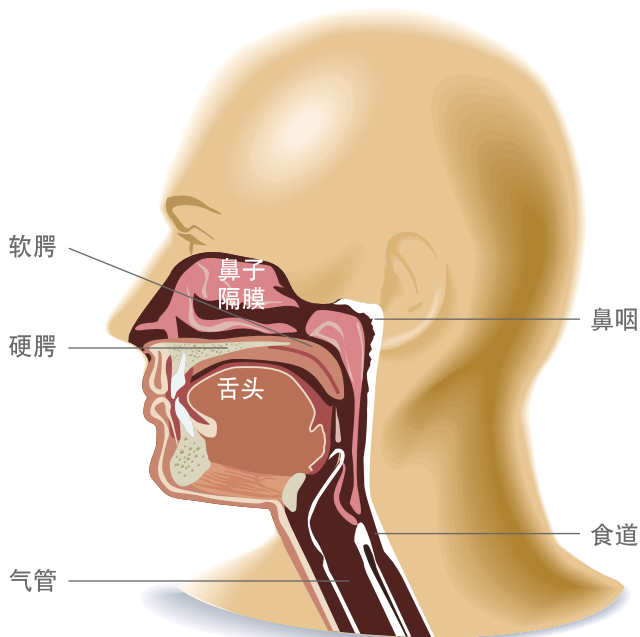
新加坡国立癌症中心的癌症教育与资讯服务部门也提供其他的癌症手册。您可拨打癌症援助热线索取一份手册。欲索取本册的电子版，请上网：www.nccs.com.sg

什么是鼻咽癌？

鼻咽癌是当鼻咽——即鼻腔后、口腔和喉咙上方部位(见下图)，出现癌细胞病变的一种疾病。

正常细胞有规律地生长、分裂和代替旧细胞。您的身体靠着这样的规律来修复损伤和取代衰老的细胞。当细胞分裂过快，并且不受控制地生长，就会形成癌症。癌肿瘤可侵袭周围的人体组织，甚至可能扩散到身体其他部位。

鼻咽



鼻咽是喉咙(咽部)上方、鼻子后方的空腔。它位于口腔顶部的柔软部位(软腭)上方，也位于颅底。它连接鼻子和口腔后方，让您用鼻子呼吸。鼻咽两侧各有一道咽口，可通往耳部。

鼻咽癌的导因

引发鼻咽癌的确切原因不明。尽管如此，科学家发现爱泼斯坦 - 巴尔病毒 (Epstein-Barr Virus 简称 EBV，也导致腺热) 与患鼻咽癌的风险增加有关联。爱泼斯坦 - 巴尔病毒 (EBV) 的感染情况在中国南部地区和东南亚等地区尤其常见，而感染病毒并不意味着您就会患上鼻咽癌。一些遗传特征和饮食习惯也可能提高鼻咽癌的患癌机率。

需要注意的是：和其他癌症一样，鼻咽癌不是传染病，不会通过接触而传染给另一个人。

鼻咽癌的征兆与症状

有些人或许不会出现任何征兆与症状，但其他人则可能会有以下一些征兆与症状：

- 无痛的颈部肿块（因癌细胞侵袭而导至淋巴结肿大）
- 鼻子出现分泌物或流鼻血
- 持续性鼻塞
- 听力减退或耳鸣
- 复视
- 不寻常的脸部疼痛或麻痹
- 头痛
- 晚期患者可能会因癌症扩散至肺部，骨骼或肺脏而出现气促，咳嗽或疼痛等症状。

除了癌症，这些症状也常见于其他病况，不一定代表您患有鼻咽癌。不过，若症状持续，最好是向医生求诊。

若出现以上任何一种以**粗体**标记的症状，请及早求诊。

如何诊断鼻咽癌？

您的医生会替您仔细检查。这包括记录完整病史、全面的健康检查，以及进行多项测试，例如：

鼻内镜检查 (Nasoendoscopy)-

医生会将鼻内镜（一条尾端附照明灯的细长、软韧的摄像管、直径大约5-6毫米、），从鼻孔插入，以便更好地视察整个鼻咽。这能让医生查看任何异状，例如：出血或长瘤。

活组织切片检查 (Biopsy)-

鼻内镜检查时，若发现异状，需要从受影响组织采集样本，然后利用显微镜作进一步检验。这可能需要通过局部麻醉进行。

电脑断层扫描 (简称CT扫描) (Computer Tomography (CT) scan)-

这项扫描从不同角度拍摄身体的多张X光照片，然后利用电脑，构成身体内部的三维立体图像，以检查癌细胞周围，并查看癌细胞是否已扩散到身体其他部位。

磁共振成像扫描 (简称MRI扫描) (Magnetic Resonance Imaging (MRI) scan)-

这项扫描采用磁场，而不是X光来探测癌细胞，并查看癌细胞是否扩散到淋巴结。您将被要求在扫描过程中，在长管内的长椅平躺，尽可能平躺着不移动。扫描无痛，但有点吵杂，一些人可能因此而感觉稍微不舒服。它有助于提供更详细的头部和颈部照片。您的身体若有植入了心脏起搏器或其他金属物件，基于金属在磁场的潜在有害影响，您可能无法进行磁共振成像扫描。

骨骼扫描 (Bone scan)-

骨骼扫描采用低放射性物质，注入患者体内，以探测癌细胞是否扩散到骨骼。大部分的放射性物质会在几个小时后排出体外，因此患者可在检验程序完成后，安心回家。

正电子发射断层显像扫描 (简称PET-CT扫描) (Positron Emission Tomography (PET-CT) scan)-

这项扫描同时结合电脑断层扫描和正电子发射断层显像扫描，以便更好地检测癌细胞及其扩散情况。电脑断层扫描采用X光，从头顶到中腿照相，以找出任何不寻常之处。另一方面，正电子发射断层显像扫描则是将少量的放射性葡萄糖注入体内。葡萄糖会显现在活跃细胞的身体部位，例如：增长的癌性肿瘤。这有助查看CT扫描发现的不寻常部位是否可能有癌细胞生长。

验血 (Blood Tests)-

验血通常是为了查看您的整体健康情况，包括您的肝脏、肾脏和其他器官的运作情况，以检测出可能影响治疗的感染情况。

鼻咽癌的治疗方法

一般而言，癌症可通过放射治疗、化疗或手术的方式来治疗。在一些病例中，最佳的治疗方法是结合这三种疗法。

您的医生将和您讨论最适当的治疗方法，并把癌症所属的分期、您的年龄和整体健康状况考虑在内。重要的是，你们必须讨论所有可能的治疗选项，包括可预见的事和可能产生的副作用，好让您做出明智的决定。

有时，在短时间内面对大量讯息的情况下，确实让人难以作出抉择。一些人可能会难以承受，也有人则认为他们获得的资讯还不足够。您或许认为，有必要向另一位专科医生征询第二意见，较为稳妥。这是可以理解的，也是您决策过程中的重要一环。

您或许可以列出所有想向医生请教的问题。请查阅本册第十九页“可向医生提出的问题”的章节，参考列出的问题建议。

放射治疗

放射治疗是鼻咽癌的主要治疗方法。初期鼻咽癌，单靠放射治疗的成功率可能高达90%以上。放射治疗可采用体外放射治疗和/或体内放射治疗。体外放射治疗利用一台叫做“直线加速器”的仪器，将高能量X光照射到身体某个特定部位，破坏并杀死癌细胞。体内放射治疗也称为“近距离放射疗法”。它是将微量的放射物质直接放在癌细胞上，或放在靠近癌细胞的位置。这项技术不太普遍，对大多数鼻咽癌患者也不适用。

正常细胞和癌细胞都会受辐射影响。一般上，癌细胞对辐射比较敏感，因此辐射会杀死更多癌细胞。另一方面，正常细胞则比较能够自行修复，因此，正常细胞受损的情况通常只是暂时性的。

目前，治疗鼻咽癌最常见的体外放射治疗技术是调强放射治疗（Intensity Modulated Radiation Therapy）（简称IMRT）。通过调强放射治疗，可变换（调节）源自身体周围、九个不同角度的辐射光束力度（强度），能把更多辐射剂量照射到癌细胞上，但对周围的正常细胞的辐射剂量则较少。这一来，调强放射治疗能够更好地治愈患者，同时也降低放射治疗产生副作用的机率。

欲知更多关于各项放射治疗技术的详情，请参阅另一本册子《了解放射治疗》。



化疗

化疗使用抗癌药物来治疗癌症，通常采用的是静脉注射方式。这些药物阻止癌细胞生长和增生。

化疗可在放射治疗前后、单独进行，也可与放射治疗同时进行。每次化疗可能长达一至四天，一般上每三至四个星期会重复疗程。在一些病例中，化疗可能每星期进行一次。

若需接受化疗，您将与“肿瘤内科医生”会诊。他将根据您的病况，给予最适当的化疗药物与疗程建议。



手术

手术对于治疗鼻咽癌并不普遍。这是因为还有其他更有效的治疗方法，例如放射治疗。此外，癌细胞所处位置不易到达，周围也有许多主要神经和血管，这将使手术在技术上有困难。尽管如此，若您接受放射治疗后，癌症复发，可能需要动手术。



临床试验

一些患者可能受邀参与临床试验。科研人员不断地研发新疗法，以便获知新疗法是否比现有疗法更有效，唯一可靠的方法就是展开临床试验。临床试验可测试新疗法（例如：新药或新的放射治疗技术）、测试现有疗法的新组合，或是改变现有疗法进行的方式。

若您决定不参与临床试验，我们将尊重您的决定，您也无需说明理由。您的护理疗程将不受影响。但是若您有任何顾虑或疑问，也不妨跟您的医疗团队讨论。

欲知更多有关临床试验的详情，请参阅另一本册子，《了解临床试验》。

鼻咽癌患者的前景

患者的康复情况取决于多个因素，例如：癌症分期、年龄和确诊时的整体健康状况，也取决于患者对治疗的反应。

一般上，鼻咽癌是可治疗的，而且初期患者的治愈率高。超过90%鼻咽癌第1期患者在确诊后可存活5年。

您的医生将与您进一步详谈。

鼻咽癌的放射治疗

每一位患者的放射治疗疗程必须经过周详和个别的策划，以确保X光能精确瞄准癌细胞，并尽可能不伤害到周围的健康组织。有鉴于此，在治疗开始前，您需要出席几次的策划会诊。

我将与谁会面？

在放射治疗的过程中，您将遇见多位精通不同治疗层面的医疗保健专才。他们都属于跨学科医疗团队的一分子。其中包括：

放射肿瘤科医生 — 负责为您进行放射治疗的医生是放射肿瘤科医生。

治疗期间，您每个星期会和放射肿瘤科医生或其中一名医疗团队人员会诊，以观察副作用的情况。

放射治疗师 — 放射治疗师（也被称为“放射治疗技师”）是您接受治疗时遇见的主要人员。他们受过放射治疗的专门训练，可操作放射治疗的仪器。当您出席策划会诊时，您将先与他们见面。他们每天将负责调整您的位置，以便接受治疗，并会在治疗期间，向您提供信息和建议。

放射治疗护士 — 这部门的护士在照顾那些接受放射治疗患者方面，经验丰富。他们能提供护肤建议；若您需使用喂食管，他们也会教导您如何护理。

营养师 — 营养师是一位食品与营养专家，在您接受治疗的期间，能评估并提供建议，以确保您维持健康饮食。这对接受鼻咽癌放射治疗的患者尤其重要，因为他们经常进食有困难，所以需要营养补充品。均衡地摄取卡路里和营养是必不可缺的，因为这可以确保治疗能按计划完成，您也能更快康复。

语言治疗师 — 语言治疗师是负责照顾患有语言或进食及吞咽问题的专家。鼻咽癌及其治疗能影响一个人的进食和说话能力，所以跟语言治疗师会诊是有帮助的。他可以评估并教导您一些练习和策略，帮助您维持或恢复说话能力，并安全进食。

患者的放射治疗流程表



为接受放射治疗做准备

在接受治疗之前，您的放射肿瘤科医生将与您详谈有关于放射治疗所涉及的层面和其利弊。您将被要求签署一份同意书，作为您了解并同意接受放射治疗的书面记录。每次复诊时，您将获得进一步的解释。所以，若您有任何疑问，请尽管提出。

怀孕

女性患者在接受放射治疗期间，不能怀孕或受孕。这是因为辐射对胎儿有害。若您认为自己在治疗期间可能怀孕，应立即通知医护人员。

牙科会诊

在展开头部和颈部的放射治疗前，您有必要接受牙科检查。牙医会仔细检查您的牙齿与牙龈、清洗牙齿，并拔除可能无法承受辐射延迟效应的牙齿(请参阅本册第15页“放射治疗可能产生的副作用”的章节)。理想的话，这些应该在您的放射治疗策划会诊开始前完成。有时候，您的牙医或许会建议延后您的放射治疗，以便拔牙后的伤口能完全愈合。请通知您的放射治疗团队有关您与牙医会诊的结果，让放射治疗的策划过程更顺利。

面具制作

几乎所有接受放射治疗的鼻咽癌患者，必须在每次治疗时平躺着，并戴上一个塑料面具(也叫做护罩)。这有助防止患者移动位置，并确保每次治疗时，放射治疗尽可能瞄准目标。

每一副面具是由我们受过训练的制模室技师或放射治疗师，专为患者量身定做的。整个制作过程需要大约30到45分钟。制做面具使用的是一种特殊的有孔塑料，一旦浸泡热水中，就会变得软韧。然后将它敷在您的脸上，塑造出您的脸部和颈部轮廓。这种感觉会有点怪，像是用热毛巾敷脸，但过程是无痛的。待塑料冷却变硬后，便可立即使用。您也将拥有专属于自己的特制头枕。面具和头枕将标注您的资料，并在您治疗期间，收在肿瘤放射部门。

一些患者可能对面具制作感到焦虑，尤其是幽闭恐惧症(因处于封闭或密闭空间，而引发的焦虑情绪)患者。请通知您的医生或放射治疗师，好让我们另寻方法解决。

制作面具前，您将被要求摘除假牙(若有)，也不要接下来的放射治疗期间剃须。这有助确保面具在治疗期间，仍贴合脸部。

需注意的是：进行磁共振成像扫描时，您可能被要求戴上面具。其中一名放射治疗师将在场协助您穿戴面具。整个磁共振成像扫描过程可能需要大约30到45分钟。磁共振成像扫描图像将有助您的医生针对您的放射治疗方案，识别癌肿瘤。



电脑断层模拟定位扫描

您在诊断期间，可能已经接受过电脑断层扫描。您仍需接受一次电脑断层策划或模拟扫描，因为您在这次扫描时，会戴上面具平躺着。当您正式接受放射治疗时，您将保持在同一个位置。这是扫描模拟治疗时的实际情况。这一来，当您每天接受治疗时，我们就能准确、小心定位治疗目标。这个过程通常需要大约30分钟。

多数患者也将被注射造影剂（染剂），以便我们更好地找出需要治疗的部位。您一般会在这个程序前，被要求禁食四小时。您的医生或放射治疗师将在这次扫描前，为您提供相关建议，以确保对造影剂的安全使用。



永久性的皮肤记号

当您进行电脑断层模拟定位扫描会诊时，我们会用墨水笔在您的胸口皮肤画上記号。由于这些记号会被洗掉，我们将使用不褪色墨水画上小圆点（也叫做刺青）。有了这些永久性的皮肤记号，您每天接受治疗时，就能够正确、准确地定位，无需担心记号不慎被洗掉。

这些程序一旦完成，所有资料将被用来仔细准备您个人的放射治疗方案。您的疗程一般会在在这之后的大约两个星期展开。

放射治疗的过程

在您接受放射治疗的第一天，其中一位放射治疗师会向您解说每一天将发生的事。您将被带往治疗室，并被要求脱掉任何覆盖治疗部位的衣物或首饰。放射治疗师将协助您躺在治疗床上，并帮您戴上特制的面具。一旦您觉得舒服，他们将把面具和床位调整到正确位置。接着，他们会离开，从治疗室外启动放射治疗仪器。虽然他们不在治疗室里面，但他们仍可以通过闭路电视时刻留意您，并通过对讲机与您通话。

放射治疗仪器看似庞大，但您将不会看到或感觉到什么。仪器会绕着您移动，从不同角度发出辐射，但它不会触碰到您。事实上，这跟照X光相似，只是辐射较强。放射治疗不会使您具有放射性，您绝对可以安心回家并照常陪伴家人。

放射治疗一般是门诊治疗，一个星期五天（星期一至星期五）每天一次。治疗过程可介于一次治疗到长达七个星期的疗程。每次治疗需要大约15到20分钟，而大多数时间是花在调整正确的治疗位置。

重要的是，您应该如期接受治疗，尽量避免在放射治疗期间，不必要地中断治疗，因为错过放射治疗可能使疗效减低。

每周射野影像（检查X光）

在您每个星期的治疗过程中，放射治疗师将在治疗部位照X光或电脑图像，以了解辐射是否仍按照您的治疗方案，直达治疗的部位。这个方法叫做“射野影像”。您的治疗可能需根据这些图像进行一些小调整，以确保治疗持续安全且有效。进行射野影像时，您可能需要比平时躺下更久一些。由于这不是正式扫描，我们无法根据图像来判定癌细胞对治疗的反应如何。

每周放射治疗会诊检讨

治疗期间，您必须每星期和医生会诊至少一次，以了解您治疗进展是否如预期。除了测量体重，我们也会询问关于您的进食情况和疼痛等症状。您将获得医生建议 and 所需药物。您也可能与营养师和语言治疗师会面，让他们进一步为您提供有关饮食、语言和吞咽方面的建议。

放射治疗可能产生的副作用

副作用是根据治疗部位、治疗总剂量和疗程时间而定。每一位患者的情况不同，您未必会和另一位接受鼻咽癌放射治疗的患者出现相同的副作用。

并非所有下列副作用都会出现。您的医生将跟您详谈这些副作用。

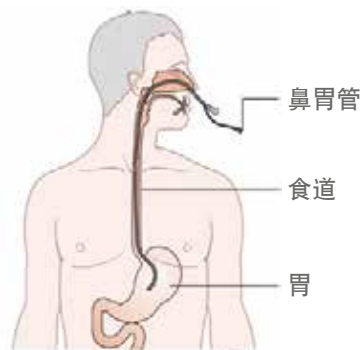
早期副作用

这些副作用会在您的放射治疗期间或开始放射治疗的首三个月内出现。这些副作用未必立即出现，但它们通常会在首几个星期内出现。接受治疗后的7到10天内，情况可能会恶化。大部分的副作用只是暂时性的，并会在放射治疗疗程结束后的八个星期内好转。但一些情况可能持续较久，甚至可能无法完全恢复正常。副作用因人而异，可能介于轻微到非常严重。

疲劳 — 开始治疗后，您可能会觉得比平时更累。造成这个情况的原因很多，包括：因生病而产生的压力、饮食不正常，以及每天往返住家和新加坡国立癌症中心接受治疗。您将比平时需要更多休息。请不要犹豫，主动寻求并接受家人和朋友的协助。重要的是：请不要错过任何治疗。您前来治疗时若有任何困难，请和负责照顾您的医疗团队讨论。

口干与唾液浓稠 — 放射治疗可能会影响唾液腺，因此您会发现自己的唾液比平时少。您的口腔和喉咙可能觉得干燥，而这可能导致进食和说话困难。您或许也注意到自己的味蕾改变。您的唾液可能明显变得粘稠，犹如黏液。黏液累积可能刺激喉咙，造成您咳嗽，特别是到了晚上。

口腔和喉咙痛 — 口腔和喉咙可能出现疼痛的现象，使您无法照常进食。食用软质（偏流体）饮食和饮用营养补充品或许对您有帮助，以确保您的饮食摄取量足够，体重也不会减轻。医生也会给您开止痛药服用，有助缓解不适，但一些患者可能会觉得吞咽太困难。



尽管有了这些应对措施，随着放射治疗的进行，许多患者可能越来越难以维持足够的食物摄取量。若是如此，一般会建议使用喂食管。这条细小的塑料管(叫做鼻胃管)通常会从鼻孔插入，以便流质送餐直接进入胃部，而不会造成疼痛。我们的护士将教导您和您的看护者如何照料您的鼻胃管。一些患者获知他们需要喂食管后感到难过，因为这明显地提醒他们生病的事实。但要谨记的是：在这段时间进食是非常棘手的，而有了喂食管将有助消除一些压力。

您的健康是优先考量，日常饮食摄取足够让您感觉好一些，也复原得更快。重要的是，体重减轻有可能导致治疗时使用的面具尺寸不合，可能影响辐射治疗的高准确度。

喂食管只是暂时性的措施，一旦您恢复进食，就可取出喂食管。您的医生和营养师会在您的治疗和复原期间，密切留意您的情况并给予适当建议。

实用贴士：

- 按照您的医生的建议，经常使用不含酒精的漱口剂漱口。避免使用含酒精的市售漱口剂，因为它们可能使口干情况恶化
- 平时多喝水
- 避免抽烟喝酒，以免进一步刺激您的口腔和喉咙
- 培养良好的口腔卫生习惯。每次用餐后和临睡前，使用软毛牙刷刷牙。定期看牙医，接受检查
- 根据您的医生和营养师的建议，摄取高卡路里和蛋白质的均衡饮食(包括营养补充品)。您可能会觉得一天吃分量较少的五、六餐，比一天吃三餐较容易些。
- 限制摄取橙汁等酸性饮品和辛辣食物，以免进一步刺激口腔和喉咙

皮肤变化 — 治疗部位的皮肤可能在放射治疗后的二至三个星期，变成粉红色或黝黑，可能会干燥或痒。皮肤也可能在治疗期间变得通红或黝黑。有时候，耳朵后方和锁骨附近等较敏感部位的皮肤可能会剥落、令人不适。这种反应类似晒伤，可能介于轻微到严重。医护人员将建议您在放射治疗期间，如何护肤和涂抹什么药膏，以缓解任何不适。请不要自行敷药。皮肤的变化可能会在治疗完成的一个星期内恶化，但随后会有所改善。

实用贴士：

- 使用温和无味肥皂来清洗治疗的部位，不要搓揉皮肤，用毛巾轻轻地拍干
- 避免治疗部位直接接触阳光
- 在治疗的部位使用医生建议的润肤品。在没有跟您的医生或放射治疗师确认的情况下，不要在治疗部位涂抹乳膏、香水、化妆品或其他产品。其中一些产品可能进一步刺激皮肤，或残留在皮肤上，而可能影响治疗。
- 男性可使用电动剃须刀在治疗部位剃须，以避免不小心割伤。记得不要涂抹须后水
- 穿较宽松的衣物，颈部周围的衣领采用天然纤维

脱发 — 放射治疗可能会造成脱发，但只限于治疗部位。这包括脸部毛发。脱发可能是暂时性的，但对某些人可能是永久性的。避免直接接触阳光，并使用较温和的洗发水，以免刺激头皮和导致头皮干燥。

听觉变化 — 您或许已留意到鼻咽癌治疗前，您的听觉变差。一些患者在接受放射治疗时，出现头胀或耳痛，有时也会出现耳溢液。请通知您的医生，好让他开出适当的药物。请不要把任何物件塞入您的耳道。

延后副作用

当您在放射治疗后逐渐复原时，您会发现大多数的初期副作用已经消退。一些延后副作用可能在治疗的几个月甚至几年后出现，您的医生将跟您讨论这点。这些延后副作用通常是永久性的。

本册列出的延后副作用或许看上去有些吓人，但请记住只有少数患者会受到严重的副作用影响。其中一些副作用是可以通过药物治疗的。在罕见的情况下，副作用若非常严重，就可能需要动手术。若有任何疑问，请跟您的医生讨论。您的医生也会跟您讨论没有在此列出的其他罕见副作用。

疲劳 — 这可能会在治疗结束后持续好几个月。尽量继续做自己喜爱的活动，并量力而为，以免操劳过度。

口干 — 在进行放射治疗时，您的口腔开始感觉干燥。虽然这个情况过后会好转，但也可能无法完全恢复正常。您可能会觉得口腔永久干燥，并比较喜欢质地较软的食物。一些患者也发现他们的口味改变了。缺乏唾液可能会加速蛀牙。

牙齿问题 — 口腔干燥时，就会有较少唾液可保护牙齿、预防蛀牙。您也必须培养良好的口腔卫生习惯。请继续每天刷牙和使用牙线剔牙，并定期看牙医。放射治疗后，应尽量避免拔牙。若您需要拔牙，请提醒您的牙医跟您的放射肿瘤科医生商量，因为放射治疗后可能会出现伤口愈合不佳和颌骨损伤的风险。

下巴肿胀 — 放射治疗可能会因为液体累积而导致下巴肿胀。这可能会在疗程结束后的大约六到八个星期出现，并会在几个月内慢慢好转。

下颌骨和/或颈部僵硬 — 有时候，放射治疗可能会导致下颌骨和/或颈部周围的组织变紧。您可能也留意到张嘴比较困难，颈部组织也比较紧实。这可能导致吞咽问题，在一些情况下，语言治疗师或许帮得上忙。

皮肤变化 — 较不常见的是，一些患者可能出现永久性的皮肤变化，例如：斑点（皮肤色素不均匀）或靠近皮肤表层的细微血管斑块。除了外表，这些改变并不痛，也不会导致任何症状。

荷尔蒙失调 — 颈部和鼻咽部位的放射治疗可能会导致一些荷尔蒙低于正常水平。您可能会比平时更累或更容易怕冷。若您的医生认为您的荷尔蒙水平可能降低，他/她就会安排验血。如有必要，您将接受激素替代疗法，一般是通过服用药片（药丸）来治疗。

听觉变化 — 由于鼻咽与耳部非常接近，一些患者可能在放射治疗后，出现听觉问题。您可能会觉得细听困难，或是无法辨别不同声音。一些患者也会出现长达几个星期的耳溢液情况。若您也接受化疗，就比较有可能出现听觉问题。耳鼻喉专科医生将进一步建议您如何应付这些症状。

白内障 — 眼睛接触高剂量辐射可能会引发白内障(眼晶体模糊)，以致视力不佳。我们会尽可能避免辐射剂量影响您的眼睛，但这有时是不可避免的。目前，只需通过手术替换眼晶体，就能轻易解决问题。

神经损伤 — 在鼻咽癌放射治疗方面，神经损伤是极为罕见的并发症。患者若有接近大脑或眼睛的大面积癌细胞，可能已经出现神经损伤，因为癌细胞会破坏周围的神经结构。若与您特别相关，医生会进一步跟您详谈。

完成放射治疗后

完成治疗后的几个星期，您还是需要接受密切观察，以确保您的副作用情况稳定下来。您应该遵从您医生的建议，继续服用药物。

您的首个门诊通常是在放射治疗结束后的四个星期。这将在您完成最后一天的治疗前作出安排。您的首次疗后扫描将在放射治疗结束后的大约三个月进行。这看似是很长一段时间，但由于放射治疗的初期副作用需要几个星期的时间稳定下来，因此您的医生暂时无法妥善评估治疗效果。

在这之后，您将接受定期的跟进复诊，往返于您在新加坡国立癌症中心的放射肿瘤科医生，以及您首次向转介医生求诊的所属医院。



可向医生提出的问题

当您在思考要向医生询问哪些问题时，下列问题或许对您有帮助。

关于病情

1. 我得了哪种癌症？
2. 我的癌症到了第几期？
3. 我这类癌症会遗传吗？

关于检验

1. 这些检验有什么作用？
2. 这些检验涵盖哪些方面？
3. 接受这项检验会有什么危险？
4. 检验结果会影响您给予我的治疗吗？
5. 这些检验的费用是多少？

关于治疗

1. 目前有哪些治疗方法可以治疗我这类癌症？
2. 您会建议哪项治疗？为什么？
3. 治疗的目的是什么？
 - 是为了治愈吗？
 - 是为了暂时控制病情吗？
 - 是为了减轻症状吗？
4. 这项治疗有什么好处？
5. 这项治疗可能产生哪些副作用？
6. 这些副作用能够预防或受控制吗？
7. 这些副作用是暂时性还是永久性的？
8. 治疗需要多久时间？
9. 治疗如何发挥效用？如何进行？
10. 治疗期间，我可以服用草药或补品吗？
11. 如果我选择不接受任何治疗会怎样？
12. 治疗期间，我能继续工作吗？
13. 我是接受门诊治疗，还是需住院治疗？
14. 这项治疗会如何影响我的生活素质，例如：工作、社交、日常生活和性生活？

关于跟进会诊

1. 我多久需要复诊，接受医生的检查？
2. 如果要更改看诊预约，我该跟谁联络？

若有其他疑问，您可以添加列表。有不明白的地方，尽管向医生提问、请他再解释给您听，您也应记下所讨论过的内容，日后可作为参考和提醒。



支援护理

癌症确诊常会引起各种情绪，包括：震惊、愤怒、悲伤，甚至抑郁。您无需单独同病魔搏斗。在您抗癌的道路上，您和亲人随时都可获得支援。除了医疗团队和护理专业人员负责照顾您外，还有其他的资料与支援服务，或许对您有所帮助。

医疗社工服务 / 心理社会肿瘤科

医院内的医疗社工服务部门负责照顾那些需要心理支持、经济援助、居家护理、交通安排或复健治疗的患者和他们的家属。您需要医生的转介信，与医疗社工会面。

新加坡国立癌症中心癌症援助热线

癌症援助热线是保密与匿名的一对一咨询与辅导服务，由护士提供的一项服务。他们的宗旨是协助您克服患癌经历。他们能给予癌症患者资讯方面的帮助以及精神和心理方面的支持与辅导，并能帮助你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。

护士不会给予医药咨询和治疗建议，但他们可以协助解除您的疑虑，同时协助您厘清您从医生那里获取的所有讯息。您可拨电62255655或电邮至cancerhelpline@nccs.com.sg，与他们联络。

鼻咽癌支援小组

鼻咽癌支援小组是一个志愿团体，专为鼻咽癌患者（以及癌症幸存者）和他们的看护者而设，提供互助并分享经历。此外，小组每个月也会举办鼻咽癌相关的讲座。欲知更多详情，请拨电 6588 0520/ 6225 5655 或电邮 patientsupport@nccs.com.sg



新加坡国立癌症中心的治疗与支援部门

肿瘤放射科

新加坡国立癌症中心（地下三楼 & 地下四楼）

- 询问电话：6436 8600
- 登记柜台：6436 8181

新加坡中央医院二座（地下一楼）

- 询问电话：6436 8600
- 登记柜台：6321 4211

其它重要的电话号码

- 预约部门 : 6436 8088
- 询问热线 : 6436 8000
- 心理社会服务部门 : 6436 8126
- 患者支援项目 : 6588 0520
- 门诊部药房询问处 : 6436 8091
- 癌症援助热线 : 6225 5655

网络资讯

您可从下列互联网资源，搜寻更多与癌症、鼻咽癌与放射治疗相关的资讯。需注意的是，互联网上的健康资讯未必适用于您，我们也鼓励您跟您的医疗护理团队讨论这些资讯。

美国癌症协会

www.cancer.org

美国癌症研究所

www.cancer.gov/cancertopics

英国麦克米伦癌症援助组织

www.macmillan.org.uk

英国癌症研究中心

www.cancerresearchuk.org

澳大利亚癌症理事会

www.cancer.org.au



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、星期日：休息(请留言)
和公共假日

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

网站：www.nccs.com.sg

注册编号199801562Z