

管理和理解您的癌症治療

Managing and Understanding Your Cancer Treatment

主講人 (Presented by):
斯坦福腫瘤科護士
以及斯坦福癌症支持護理計劃
(Stanford Oncology Nurses
and the Stanford Cancer Supportive Care Program)



保密協議 (Confidentiality Agreement)

本文件是保密協議。在線小組 (Online Group) 的候選人必須同意並遵守以下條款，才能參加在線小組：

- 信息共享也是自願的。
- 作為參與者，您同意不向本小組以外的任何人披露任何足以識別本小組成員身份的信息。

- 對於在線小組中共享的任何信息，您同意不會使用任何錄製設備、應用程序或其他方式來錄製任何口頭交流、視頻以及 (或) 製作靜止畫面 (如拍照)。
- 如果您選擇退出在線小組，我們無法保證能將您安排入其他類似的在線小組。

- 在線小組負責人以及 SHC 及其關聯機構必須遵守與保密相關的專業和道德準則，以及有關保密和患者隱私權的州和聯邦法律。SHC 及其關聯機構保留披露在線小組中收集的任何信息的權利；前提是披露要遵守適用的州和聯邦法律，和 (或) 受適用的州和聯邦法律強制規定而必須披露。

- 如果因在小組分享活動中，小組其它成員、或通過小組其他成員獲取您信息的任何個人，因不當使用和 (或) 盜用您的個人和 (或) 受保護的健康信息，產生有關索賠，您同意 SHC 及其附屬機構免於承擔法律責任。

健康教育計劃參與協議 (Health Education Program Participation Agreement)

我自願註冊並參加斯坦福醫療中心主持的課程或活動，包括但不限於有氧運動、平衡與功能運動練習、瑜伽、舞蹈、阻力訓練以及 (或) 太極拳。我瞭解與參加課程或活動有關的風險和危險，包括受傷。我理解，在參加斯坦福醫療中心提供的任何課程或活動之前，我有責任先諮詢醫生。我特此確認自己身體狀況良好，沒有任何會妨礙或限制我參加課程或活動的殘障或疾病。如果我在課程或活動期間出現任何異常疼痛、不適、受傷、頭暈或眩暈，我會停止參加課程或活動。我理解，我應該根據自己的身體狀況和 (或) 身體狀態，在必要時調整鍛煉內容。

我理解，為了向我提供有關運動課程和活動、護理和研究的最新課程信息，斯坦福健康教育計劃會通過電子郵件或短信與我交流。我可以隨時聯繫斯坦福健康教育計劃來更改通信方式，並選擇拒收相關電子郵件或短信。

請確認您已閱讀保密協議和健康教育計劃參與協議。

是，我同意。

否，我不同意。

癌症是什麼？

癌症是指原本正常的細胞出現異常生長。

癌症可以在人體任何部位發生，并不單指一種疾病。

癌細胞：

- 無視通常指示細胞停止分裂的信號
- 不斷分裂而變得越來越不正常
- 可以累積並形成**腫塊**或**腫瘤**
- 有時會擴散到身體其他部位



化療是什麼？

化療是一類用於殺死癌細胞的藥物。

透過干擾癌細胞的生長或繁殖能力來發揮作用。

能減緩或遏止快速分裂的癌細胞的繁殖



化療的目的是什麼？

化療的目的是遏止或緩慢癌細胞的生長。

與手術或放療不同，化療是一種全身療法。化療藥物進入您的血液後，會隨血液循環遍及全身。

化療可以在全身發揮作用，殺死可能已經轉移或擴散到遠離原發（初始）腫瘤的癌細胞。

醫生如何確定哪些藥物適合我？

抗癌藥物有 100 多種。

腫瘤科醫生將以最新研究成果為引導，以幫助您確定最合適的治療方法。

醫生將選出藥物、劑量、頻率和療程時間。

哪些藥物最適合您將取決於您的癌症類型、大小、是否已擴散、對正常身體功能的影響，以及您的整體健康狀況。

癌症治療有可能使用一種化療藥物，也可能多種藥物結合使用。

多種不同功效的藥物有時可以互相配合，殺死更多的癌細胞。

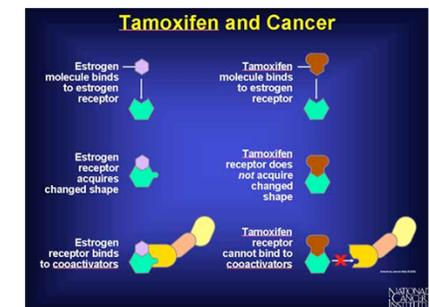
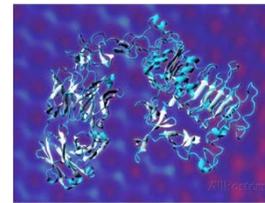
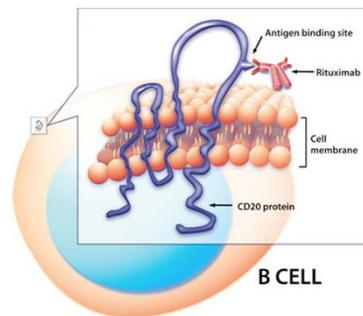
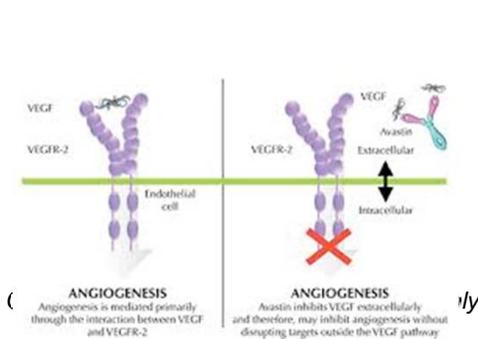
您和醫生將最終共同決定您究竟將接受哪種藥物或藥物組合。

標靶治療或生物療法

標靶癌症治療是使用標靶藥物來干擾特定分子，從而阻止癌症生長和擴散。

例如：

- 貝伐單抗 (**Bevacizumab**), 又稱 **Avastin** 可限制對腫瘤的供血
- 利妥昔單抗 (**Rituximab**), 又稱 **Rituxan** 與可標明一些淋巴瘤細胞，並使之受到破壞
- 曲妥珠單抗 (**Trastuzumab**), 又稱 **Herceptin** 可攻擊某些乳腺癌和其他癌細胞上的標靶
- 他莫昔芬 (**Tamoxifen**), 又稱荷爾蒙療法，可阻斷乳腺癌的雌激素



免疫治療

免疫治療是指使用特定藥物來恢復或增強人體自身免疫系統天然抵抗癌症的能力。



例如：

納武單抗 (**Nivolumab**), 又稱 **Opdivo** 和派姆單抗 (**Pembrolizumab**), 又稱 **Keytruda**

這些藥物的作用方式是突破免疫系統的限制，使之可以殺死某些類型的癌細胞

如何給予化療藥物？

大多數化療藥物通過靜脈直接注入（靜脈滴注），每次輸注一種藥物

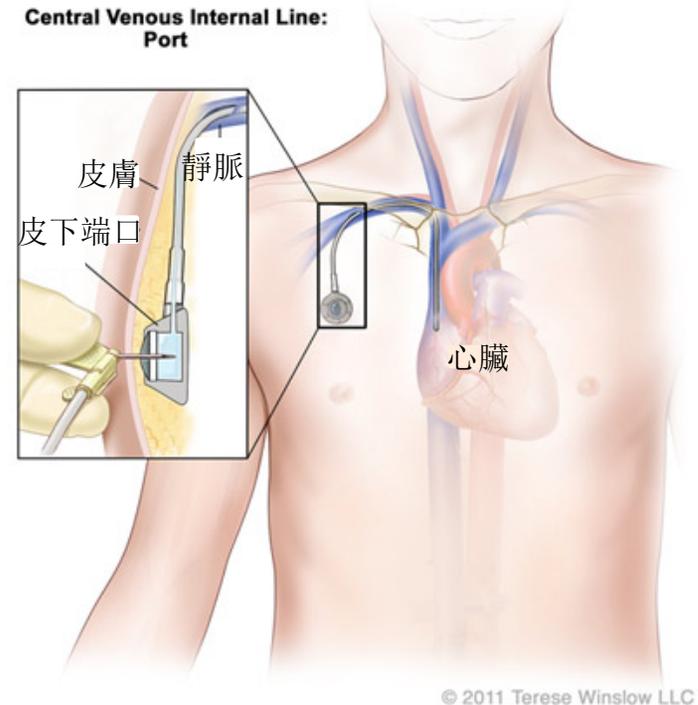
一些新的標靶治療藥物有片劑型

化療通常在幾週或幾個月內多次給藥，稱為療程（course of treatment）。一個療程包括數個治療期，稱為週期（cycles）。總治療時間依您的特定癌症類型而定。



血管通路裝置

有些患者對針頭感到焦慮，或血管很難扎針。對於這些患者，
植入式人工血管注射座 (**Port**) 和周邊置入式中央導管 (**PICC**)
是很好的選擇。



如何知道化療是否有效？

- 在每個治療週期開始之前，通常需要進行血液檢查並看醫生。
- 在就診期間，醫生會問您感覺如何、檢查身體，並回答您或家人有任何問題或疑慮。

您可能需要定期進行核磁共振 (MRI)、電腦斷層掃描 (CT) 或正電子發射斷層掃描 (PET)。



副作用的嚴重程度與化療抗癌症的效能無關。

其他人是否會因為接近我而有接觸化療藥物的風險？

您的身體大約需要 **48** 個小時來分解或排泄大多數化療藥物。在此期間，您的尿液、糞便、嘔吐物和其他體液中會含有少量化療藥物。

1. 使用馬桶後請蓋好馬桶蓋並連沖兩次。男性患者在排尿時應坐下，以免尿液飛濺。
2. 用肥皂和水徹底洗淨雙手。
3. 如果嘔吐到盆中，請小心地將嘔吐物倒入馬桶中並避免飛濺，然後沖兩次馬桶。
4. 性交時請使用保險套。
5. 處理接觸過體液的垃圾或衣物時，請戴手套。

擁抱和親吻很安全，甚至對兒童也可以
您可以和他人共用一間浴室

僅在化療後 **48** 小時內需要採取這些預防措施

口服抗癌藥物

請搭配一整杯水服藥。
每天盡量在同一時間服藥。

向您的醫療團隊詢問以下問題，以便確切地瞭解如何服藥：

1. 我應該何時開始服藥？
2. 每天幾次？
3. 共需服用幾天？
4. 我可以隨食物一起服藥嗎？
5. 我可以剝開、咀嚼或壓碎藥物嗎？還是應該整片吞下？
6. 我是否可以繼續使用其他藥物？包括處方藥、非處方藥或保健草藥？

即使您開始感覺好轉，也要嚴格按處方服藥。



如果您因任何原因無法服用抗癌藥物，
請立即通知您的醫生。

處理口服抗癌藥物

將藥物放在遠離兒童、寵物和其他人可能接觸到的物品（如檯面、餐盤或食物）的地方。

處理藥物後，應該用肥皂和水洗手。

看護人員在處理藥物時應戴防護手套。

切勿將未服用的藥物丟入垃圾桶或沖入馬桶中。

請將未使用的藥物送到當地收集站，妥善處置。可向藥劑師、當地消防局或警察局詢問附近收集站的位置。



化療為什麼會引起副作用？

- ▶ 副作用因具體藥物而異。有些患者可能不會出現副作用。
- ▶ 化療藥物會殺死快速分裂的癌細胞。化療的某些副作用是因為化療藥物在殺死癌細胞時，也會影響到快速分裂的正常細胞的緣故。
- ▶ 這些健康細胞包括毛囊、骨髓、消化道、皮膚和生殖組織細胞。

疲倦 是指妨礙到日常活動的疲勞感或疲憊感

原因：

- ▶ 化療藥物
- ▶ 貧血
- ▶ 脫水、營養不良
- ▶ 情緒壓力、睡眠習慣改變
- ▶ 疼痛和止痛藥

請注意，疲倦感可能會累積並可能在治療完成後持續一段時間

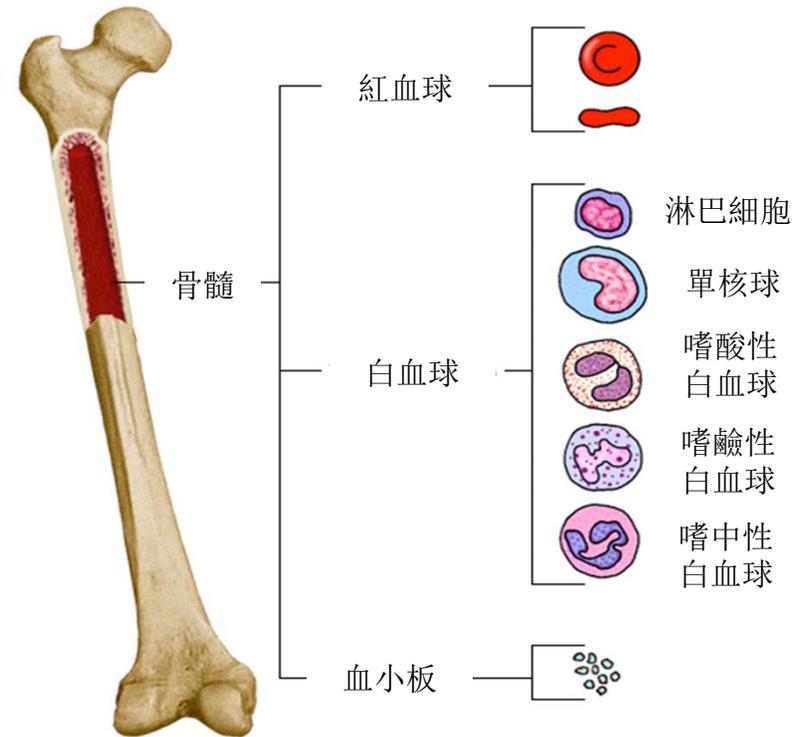


治療方法：

- ▶ 運動 (請考慮我們的免費運動諮詢服務)
- ▶ 良好的營養、充足的水分
- ▶ 放鬆活動 (瑜伽、冥想或按摩)
- ▶ 輸注紅血球

化療對骨髓的影響

- ▶ 正常骨髓會快速制造血球
- ▶ 化療藥物影響骨髓的功能，因而導致血球數量下降。



	正常功能	如果數量過低
紅血球	攜帶氧氣和營養、提供能量	疲倦、呼吸急促、眩暈
血小板	促進凝血、防止出血	瘀青、出血風險
白血球	抵抗感染	易生病

嗜中性白血球低下症：嗜中性白血球數值低下

嗜中性白血球 (一種白血球) 幫助抵抗感染

ANC：絕對嗜中性白血球數

ANC 數值低下會造成免疫力低下，並可能導致：

- ▶ 下一次治療被推遲
- ▶ 需要其他藥物 (抗生素)
- ▶ 必要時需要住院

在哪裡抽血？



感染： 生物體入侵，可能導致健康問題

症狀：

- ▶ **發燒 (體溫超過華氏 100.4 度或攝氏 38 度)**
- ▶ 喉嚨痛、咳嗽、呼吸急促、胸痛、發冷
- ▶ 排尿異常：排尿時疼痛或有灼熱感
- ▶ 任何部位腫脹，尤其是在伴有疼痛、熱感或發紅時

如果發燒，請聯繫醫生，

電話 **(408) 426-4900** (斯坦福南灣腫瘤中心 [CCSB])
或 **(650) 498-6000** (斯坦福癌症中心 [CCPA])

全天候歡迎來電

- ▶ 確認您的溫度計能正常運作
- ▶ 請勿服用泰諾或布洛芬來退燒



避免感染

- ▶ 經常洗手!
 - 用餐前
 - 如廁後
 - 還包括與您密切接觸的人
- ▶ 用肥皂和水清潔傷口，然後塗消毒劑
- ▶ 遠離明顯患病的人
- ▶ 避免用手摸臉
- ▶ 做園藝或家務時戴手套
- ▶ 保持良好的個人和口腔衛生
- ▶ 請別人清理寵物的排泄物
- ▶ 使用抗菌濕巾
- ▶ 避免吃生雞蛋和壽司
- ▶ 避免接受修甲服務
- ▶ 戴口罩
- ▶ 白血球增強劑 (Neulasta 或 Neupogen)
- ▶ 接種流感疫苗



脫髮 是由於化療藥物減緩快速分裂的毛囊細胞的生長引起的。

- ▶ 這是最令人困擾的副作用之一
- ▶ 並非所有化療藥物都會導致脫髮
- ▶ 通常在首次化療後 2 至 3 週內發生
- ▶ 在脫髮前挑選假髮、圍巾和帽子
- ▶ 與癌症支持護理計劃 (Cancer Supportive Care Program) 聯繫，瞭解假髮資源
- ▶ 對其他體毛的影響各不相同
- ▶ 停止治療後約一個月，頭髮會開始恢復生長
- ▶ 新頭髮的顏色和質地可能有所不同
- ▶ 冰帽 (ice cap) 減少頭皮的血流，可以減輕脫髮



噁心 是指令您想嘔吐的不愉快感覺

噁心感由化療藥物對胃和大腦的影響以及焦慮和壓力引起。化療藥物引起的噁心的嚴重程度因藥物而異。這樣的感覺可能在治療後的 24 小時內開始，並可能在治療後持續 2-3 天或更長時間。

預防是關鍵

護士會在您的治療當天給您止吐藥物，
並開幾種處方藥讓您在家服用。治療的第一天帶請上這些藥物，
以便護士指導服用。

其他可能有用的治療方法包括：

- 少量多餐
- 保持水分充足
- 薑茶
- 意象導引
- 放鬆活動 (瑜伽、音樂、冥想)
- 催眠
- 針灸或穴位按壓



口瘡

- ▶ 由化療藥物對快速分裂的胃腸道粘膜細胞的作用引起
- ▶ 症狀可能包括發紅、乾燥或潰瘍狀灼痛的口瘡

預防和治療方法包括：

- 用軟毛牙刷輕輕地刷牙
- 每天用鹽水漱口四次 (一杯水中加四分之一茶匙的鹽)
- 多喝水和其他液體
- 必要時使用止痛藥
- 請勿使用牙齒美白產品或酒精型漱口水
- 輕輕地用牙線清潔牙齒
- 如果可能，在開始化療之前進行常規牙齒清潔。在化療期間避免潔牙和牙科手術或其他程序。

如果出現口瘡，請聯繫醫生。

便秘： 排便次數減少，導致腹脹、不頻繁地排硬便，以及腹痛。

原因：

- ▶ 某些化療藥物
- ▶ 止吐藥物 (蘇普瑞注射劑 [ondansetron] 或卓弗蘭 [Zofran])
- ▶ 止痛藥
- ▶ 脫水
- ▶ 活動量減少

治療方法：

- ▶ 高纖維食品 (李子、麩皮穀物、蔬菜)
- ▶ 攝入充足的水分 (每天喝半加侖至一加侖的水)
- ▶ 每天運動 20-30 分鐘
- ▶ 軟便劑 (如 Colace 或非品牌產品 Docusate)
- ▶ 瀉藥 (番瀉葉 (Senna)、鎂乳 (Milk of Magnesia)、樂可舒 (Dulcolax)、Miralax 或「順滑茶」 [Smooth Move Tea])



如果您連續三天沒有排便，
請打電話給您的醫生。

腹瀉： 頻繁排稀便或水樣便

原因：

- ▶ 某些化療藥物
- ▶ 抗生素
- ▶ 焦慮、壓力
- ▶ 感染



如果 24 小時內排水樣便達 5 次或以上，請打電話給醫生。

治療方法：

- ▶ 止瀉藥 (樂必寧 [Loperamide]，品牌名：Imodium)
- ▶ 充足攝取水分 (半加侖至一加侖)
- ▶ 低纖維軟性食物
- ▶ 避免油膩、辛辣食物、咖啡因、生水果和蔬菜

周邊神經病變：手腳麻木、刺痛或灼熱感

- ▶ 某些化療藥物導致周邊神經損傷
- ▶ 每次治療後頭幾天最嚴重
- ▶ 多次治療後可能會更嚴重
- ▶ 大多數症狀會隨時間緩解
- ▶ 可能會永久存在，但可忍受

治療方法：

- ▶ 藥物
- ▶ 避免極端溫度變化
- ▶ 放鬆技巧 (意象導引)
- ▶ 針灸



如果出現上述症狀，請告訴醫生。

營養

- ▶ 食欲變化
- ▶ 味覺和嗅覺改變
- ▶ 口乾
- ▶ 體重增加或減少



- 保持飲食均衡
- 每天喝 8-10 杯飲料 (2 公升或半加侖)
- 避免過量飲用含咖啡因的飲料 (每天不超過 2 杯)
- 向醫生詢問有關飲酒的問題

請醫生為您推薦一位營養師。

性生活

在癌症治療期間，由於脫髮、體重增加或減少、焦慮、疲倦或荷爾蒙變化，您對自己和性生活的態度可能會有所改變，這是正常現象。

請與伴侶和醫護人員討論性生活遇到的問題。

- ▶ 化療期間可以性交
- ▶ 患者在化療期間性欲可能會下降
- ▶ 女性在性交時可能會感到陰道乾燥或疼痛
- ▶ 與伴侶的溝通至關重要
- ▶ 您也可以造訪女性癌症和性健康診所—請致電 650-498-5566

生育能力改變

- 暫時或永久絕經
- 暫時或永久不育
- 開始出現更年期症狀
- 化療期間，請使用避孕措施



性生活

資源：

www.fertilehope.org

該非營利組織幫助有不育風險的癌症患者

www.cancer.org

美國癌症協會出版物：

女性癌症患者的性生活 (Sexuality for the Women with Cancer)

男性癌症患者的性生活 (Sexuality for the Men with Cancer)

「化療腦」

▶ 症狀：

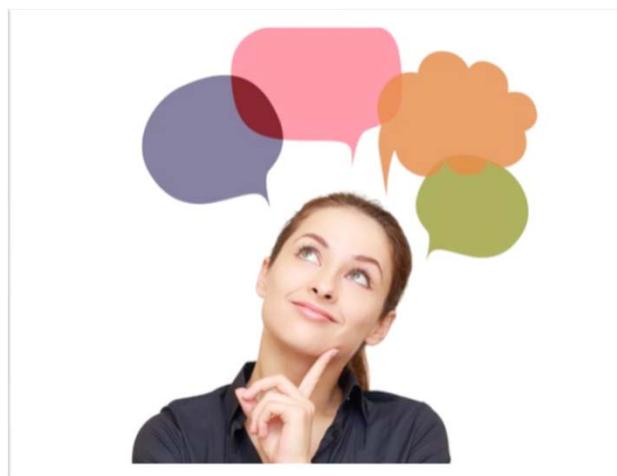
- 記憶力減退或健忘
- 說話找詞困難
- 注意力下降
- 腦「霧」
- 症狀可能不明顯

▶ 原因：

- 壓力、憂鬱、焦慮
- 疲倦
- 藥物 (化療藥物和非化療藥物)
- 荷爾蒙變化

▶ 治療方法：

- 使用工具制定計劃
- 隨時保留一份問醫生的問題清單
- 鍛煉大腦
- 保持良好的營養
- 追蹤自己的記憶力問題
- 睡眠充足



對情緒的影響

在面對癌症診斷和接受化療治療時，感到情緒壓力是正常現象。

- ▶ 您會感到一定的壓力或焦慮。
- ▶ 情緒上感覺可能就像雲霄飛車一樣，請在經歷不同的階段時善待自己。

應對策略：

- ▶ 為自己安排娛樂活動
- ▶ 不要自我孤立，盡可能正常地生活
- ▶ 盡可能運動
- ▶ 記錄自己的想法和感受
- ▶ 為自己設定目標和獎勵

何時應尋求專業人士的幫助

- ▶ 如果您因為沮喪而不願下床或因焦慮而無法去看醫生，您可能需要考慮尋求專業人士的幫助
- ▶ 腫瘤科醫生可以為您推薦社工人員，他們可能會在您進行治療時向您做自我介紹
- ▶ 藥物可能會有所幫助，不要因為用藥而自責。

讓親友做好準備

- ▶ 癌症是家人共同面對的疾病，會同時影響您和您的家人。有時看護人面對的壓力並不比患者本人小。
- ▶ 接受他人的幫助。這可能並不容易做到。讓別人分擔特定的工作，如洗衣服、做飯、接孩子。您的朋友和家人希望幫助您，但不知從何處著手。
- ▶ 個性化患者網站 (www.caringbridge.org, www.carepages.com) 提供有用的工具，可讓您隨時把自己的情況告知您的親朋好友，而無需分別聯繫每個人



癌症支持護理計劃

在治療和幸存期間各個階段，斯坦福癌症支持護理計劃為癌症患者及其家人朋友提供免費支持課程。我們為所有現在和曾經的癌症患者免費提供課程，包括在斯坦福醫療中心和其他機構就診的患者。請打電話與註冊護士進行一對一諮詢，並加入我們的計劃。

本週線上服務包括：

- ▶ 個人針對性運動諮詢
- ▶ 正念冥想
- ▶ 瑜珈
- ▶ 太極拳
- ▶ 皮拉提斯 (Pilates)
- ▶ 有益健康的運動
- ▶ 支持小組

請致電支持護理護士以取得更多信息：

南灣腫瘤中心 (CCSB): 669-233-2807 帕羅奧圖癌症中心 (CCPA): 650-725-9456

ValleyCare Pleasanton: 925-337-9118

www.stanfordhealthcare.org/cancersupportivecare

查詢資源和支持計劃

- ▶ 聯繫當地和國家癌症組織
 - 美國癌症協會
 - 美國國家癌症研究所
- ▶ 斯坦福健康圖書館
 - 南灣 (South Bay) 癌症中心 3 樓
 - 帕羅奧圖 (Palo Alto) 癌症中心 1 樓
- ▶ 斯坦福幸存期計劃
- ▶ 斯坦福看護者中心，位於 500P
- ▶ 斯坦福 ValleyCare Pleasanton 資源中心 2 樓
- ▶ 互聯網 (注意) 使用可靠的網站

斯坦福癌症中心輸液治療區



帕羅奧圖 (Palo Alto)



紅木城 (Redwood City)



南灣 (聖荷西) (South Bay [San Jose])

輸液治療中心之旅 (South Bay)

- ▶ 南灣 (South Bay) 輸液治療中心提供兩種治療站，其中一種治療站設在寬敞、明亮、陽光充足的區域，有舒適的椅子，另一種為「I級」(Level I) 治療站，供抽血、裝設靜脈點滴，及注射使用。



- ▶ 裝有周邊置入中央導管 (PICC)、人工血管注射座 (Mediport)，以及當天晚些時候將返回接受化療的患者在「I級」治療站抽血。

輸液治療區之旅 (帕羅奧圖 [Palo Alto])

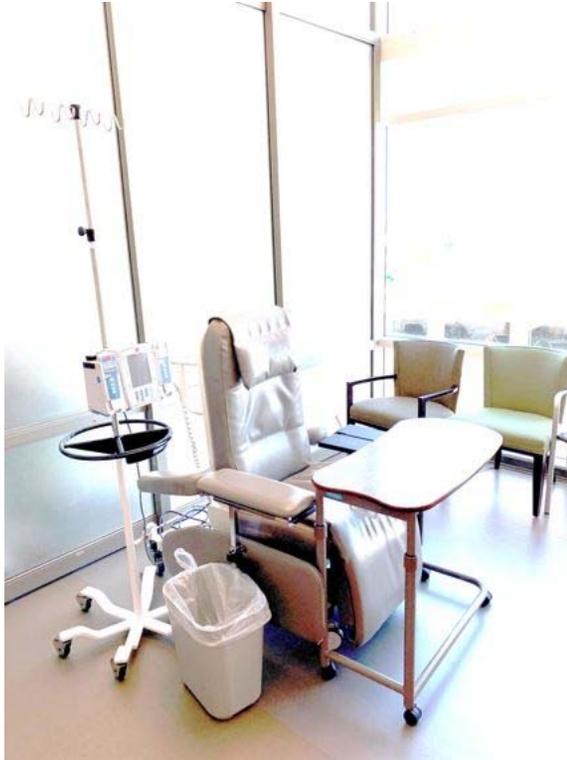
- ▶ 輸液治療區提供兩種治療站：一種治療站設在寬敞、明亮、陽光充足的區域，有舒適的座椅；另一種為配有病床的私人房間。



- ▶ 裝有周邊置入中央導管 (PICC)、人工血管注射座 (Mediport) 以及當天晚些時候將返回接受化療的患者在輸液治療區抽血。在 900 Blake Wilbur Dr. 診所就診的患者也在該處抽血。

輸液治療區之旅 (紅木城門診中心 [Redwood Outpatient Center])

- ▶ 輸液治療區提供兩種治療站：一種治療站設在寬敞、明亮、陽光充足的區域，有舒適的座椅；另一種為配有病床的私人房間。



- ▶ 裝有周邊置入中央導管 (PICC)、人工血管注射座 (Mediport) 以及當天晚些時候將返回接受化療的患者在「I 級」治療站抽血。

輸液治療中心之旅

- ▶ 在前臺辦理登記手續後，您需要等一會兒，以便護士核查您的醫囑和檢測結果。
- ▶ 您看醫生之前有可能要先測量體重和身高，隨後在治療區再測量一次。核查是為了確保準確性以保證您的安全。
- ▶ 醫療助理將您安置在治療區後，護士會跟您打招呼，給予治療前藥物，並檢查您的靜脈導管。大約 30 分鐘後，您的化療準備就緒，就可以開始治療。
- ▶ 根據您的治療類型，治療時間為 1-8 小時。請安排他人在您首次治療結束後開車送您回家。
- ▶ 探視人員限制入內。
- ▶ 請尊重治療室中的「安靜區」。請將手機靜音，與他人交談時將音量放低。
- ▶ 請在治療當天正常飲食。建議您帶午餐或零食。在您就診期間，我們可以為您提供果汁和餅乾，還有方便您使用的營養站。

輸液治療區之旅 (續)

- ▶ 我們供患者個人使用的電視，包括普通節目和外語頻道，並提供無線耳機。
- ▶ 可以無線上網。
- ▶ 請穿著舒適的衣服，包括輕便的毛衣或夾克。房間溫度通常不高。為了您舒適起見，我們會準備毯子。
- ▶ 請使用您的 **MyHealth** 網路帳戶確認預約日期和時間。
- ▶ 輸液治療中心的時間安排人員一般在輸液治療中心和 1 號諮詢室內
- ▶ 治療區內的洗手間僅供患者使用