

香港中文大學那打素護理學院

流金頌培訓計劃

CTP003: 慢性病處理及臨終關懷

非正規及家庭照顧者培訓工作坊

主題：長者常見癌病及晚晴照顧

2010年1月14日 (星期四)



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

本課內容

- 認識香港常見癌症
 - 乳癌
 - 前列腺癌
- 認識化療

乳癌

是全世界婦女，也是香港婦女最常見的癌病，近年發病率不斷上升，發病年齡也逐漸降低，50歲以下婦女發病率的升幅尤其顯著。

乳癌在男性中偶然也會發生。在2004年，共有12宗男性乳癌新症。

那些人較易患乳癌?

性別
主要是女性，
男性也有機會

年齡
患乳癌機會
隨著年齡增
長上升

遺傳
母親、姊妹
及親屬患過
此病的人士，
患上的機會
較高，

經期
12歲以前初
經以及55歲
以後停經者

飲食
長期進食高
動物脂肪食
物

生活
吸煙、嗜酒、
缺乏運動

生育
從沒有生育
過或40歲以
後首次生育

肥胖
BMI超過25

藥物
長期服用避
孕藥或接受
賀爾蒙補充
療法5年以上
者

患上乳癌的徵狀

初期乳癌的病徵並不明顯

- 乳房
 - 出現任何體積的硬塊
 - 形狀或大小有所改變
 - 皮膚出現點狀凹陷
 - 皮膚出現靜脈擴張或呈橙皮樣變化
- 乳頭
 - 自動流出分泌物 - 出血
 - 凹陷
- 腋下
 - 腫脹或淋巴結脹大

乳癌檢查和診斷

- 乳房X光造影術
- 活組織檢驗
- 乳房超音波掃描

乳癌的治療方法

- 外科手術切除
1. 乳房保留手術
 2. 全乳房切除
- 放射治療
- 化學藥物治療
- 荷爾蒙治療
- 標靶治療

自我檢查乳房

適合作自我檢查的時間

- 每月經期完畢後的第二、三日；
- 而閉經後的婦可定每個月份的第一天作檢查。
- 曾接受乳房切除手術的婦女，亦需每月檢查另外的一側乳房，以策安全。

前列腺癌

是美國男性最常見的惡性腫瘤，也是香港男性十大癌症的第四位，近年患者數字不斷增加，發病年齡多在五十歲以上。

前列腺癌高危因素

- **年齡**
 - 50歲以上患病機會升高
- **飲食**
 - 長期食用高熱量、高脂肪性食物
- **遺傳**
 - 有前列腺癌家族史的男性，前列腺癌的發病機率也會大大增加。
- **其他**
 - 吸煙、肥胖、前列腺病變等



成因至今不明

患上前列腺癌徵狀

- 小便頻密，尤其在晚間
- 小便困難，久久不能排出尿液
- 小便時感刺痛
- 小便或精液帶血
- 盆骨或脊骨痛楚、腳腫

前列腺肥大的病徵

- 前列腺肥大，又名良性前列腺增生(BPH)，是一種非常普遍的退化性疾病。
- 病徵包括
 - 尿頻、
 - 尿急、
 - 夜尿、
 - 尿流細弱、
 - 尿流斷續、
 - 用力排尿、
 - 膀胱餘尿等。

檢查和診斷前列腺癌

- 肛門指檢
- 血液檢查
- 超聲波掃描與活組織檢驗
- 針吸活組織檢查
- 泌尿系統內窺鏡檢查

前列腺癌有甚麼治療方法

早期前列腺癌: 癌腫瘤仍未擴散至附近的組織
手術切除整個前列腺及附近淋巴結。

中期前列腺癌: 癌腫瘤已擴散至附近組織
治療方法主要是放射治療，一星期五次為期約七至八星期。
配合以賀爾蒙療法，可加強放射治療的療效。

後期前列腺癌: 癌腫瘤已擴散至骨骼或其他重要器官
主要用抑制賀爾蒙的治療，包括睪丸切除手術或服用藥物。
對於再不受賀爾蒙治療抑制的腫瘤，化療亦可舒緩症狀。

癌症的治療

手術治療

化療

電療

標靶治療

認真化療

究竟化療是甚麼？



- 化學療法使用藥物**殺死**或**減慢**癌細胞的生長，這些藥物稱為**細胞毒素(cytotoxic)**。

使用化療的原因

治癒

控制

紓緩症狀

幫助
其他治療

化學療法的療程

- 每一個化學療法的療程稱為一個週期 (cycle) ，
- 每一個週期後會有一個休息的時段 ，
- 在休息期間，您正常的細胞會修復，而您的體力將得以恢復。

化學療法的種類

靜脈注射化學療法

肌肉注射

口服藥

乳霜方式塗在皮膚上。

藥物也可以注射在脊椎周圍的體液、
在動脈、胸腔、或直接注接在腫瘤或器官

化療有甚麼副作？



- 感到疲倦和缺乏精力
- 噁心和嘔吐
- 腸道問題
- 口腔問題
- 毛髮脫落和頭皮的問題
- 皮膚痕癢和其他皮膚問題
- 對神經和肌肉的影響
- 對血液的影響
- 生育問題

是否副作用越嚴重
，治療成效越高？



副作用的種類和嚴重
性與治療的成效是**沒
有關係的**。

化學療法的副作用

- 化療的重要作用是殺死癌細胞，
- 可是，也可以影響正常的細胞而這可能導致不良的副作用。
- 在療程的頭數週出現

**副作用的種類和嚴重性與
治療的成效是沒有關係的**

感到疲倦和缺乏精力

- 計劃您的一天，讓您有時間休息。
- 節省您的能量，不要做超過您可以應付的事情。
- 小睡或小休。
- 進食適當的食物和喝大量的流質。
- 進行短程的步行或輕柔的運動。
- 讓其他人幫助。

感到噁心或嘔吐

- 接受治療前，吃簡便的食物和盡量飲用大量的流質(例如：湯和餅乾)。
- 治療後，經常飲用小量的飲品
 - 而不要一次性喝大量的流質。
 - 蘇打水、乾薑汁汽水或清淡的茶都是很好的選擇。
 - 冰塊、冰棒或果凍都是增加吸取流質的其他方法。
- 避免會使您胃部不舒服的食物。
- 少吃多餐。

感到噁心或嘔吐

- 慢慢進食和仔細咀嚼，以幫助您消化食物
- 進餐後，不要做任何太劇烈的事情，躺下一會兒。
- 每次感到噁心時，用口部呼吸。
- 嘗試避免令您感到厭煩的氣味，例如煮食的氣味、香水或香煙。
- 把情況告訴醫護人員，嘗試防噁心的藥物

腸道問題

- 便秘：
 - 吃多些高纖維的食物，例如全穀物的麵包和麵食、麥麩(bran)、水果和蔬菜
- 腹瀉：
 - 避免辛辣的食物、粗糙的全穀物產品、油膩或煎炸食物、濃郁的肉汁和醬汁，以及帶皮或種子的生水果和蔬菜。嘗試進食清湯和烤麵包、餅乾和乳酪，或米飯。
- 要飲大量的流質。如果您有便秘，這有助放鬆腸子，亦可補充因腹瀉失去的流質。溫暖和熱的飲品比較適合。
- 少吃多餐，代替一次進食大量的食物。

口腔問題

- 使用柔軟的牙刷每日清潔牙齒兩次。
- 將一茶匙的鹽溶在一杯溫水，用來漱口，每天四次。
- 在詢問醫生以前，不要用市面出售的嗽口水，它們可能會刺激您的口腔。
 - 使用特別的漱口水以防止口腔的感染如真菌性口炎。
- 如果口腔感到乾燥，
 - 吸啜流質，尤其是水，及進食濕潤的食物，例如用慢火煮或燜、用憲汁烹調的菜肴。
 - 啣食冷凍的菠蘿或咀嚼無糖的口香糖也可能有幫助。

口腔問題

- 如果口腔感到乾燥，
 - 吸啜流質，尤其是水，及進食濕潤的食物，例如用慢火煮或爛、用憲汁烹調的菜肴。
 - 啜食冷凍的菠蘿或咀嚼無糖的口香糖也可能有幫助。
 - 使用人造唾液
- 使用營養補充品
- 嘗試用不同的方法準備食物，例如，使用檸檬汁

毛髮脫落

- 保持頭髮和頭皮清潔。
- 使用溫和洗髮液，例如嬰兒洗髮液。
- 使用大型的梳子或軟毛的髮刷輕輕梳理或刷頭髮。
- 使用棉質，聚脂纖維或緞子枕套，尼龍枕套會刺激您的頭皮。
- 避免燙髮或染髮，因為這可能會令脫髮情況更嚴重。

毛髮脫落

- 避免每日使吹風機和髮捲及強力的護髮產品。
- 使用防曬油、帽子或頭巾保護頭部，免受陽光影響。
- 如果晚上感到寒冷，睡覺時佩戴輕柔的棉質纏頭巾或無邊便帽。
- 如果您的眼睫毛脫落，外出時佩戴眼鏡或太陽鏡，以保護眼睛免受陽光或灰塵影響。

皮膚痕癢和其他皮膚問題

- 撒一些玉米粉或粟粉在痕癢處
- 使用潤膚露或乳霜，若情況沒有改善向醫護人員尋求幫助
- 若是注射位置部份紅腫或疼痛，立即告知醫護人員

對神經和肌肉的影響

- 手指或腳趾麻痺或失去感覺，告知醫護人員
- 要防止情況，通常需輕微改變治療

對血液的影響

感染

- 留意感染的徵狀
- 經常洗手
- 避免到人多的地方
- 避免接觸傳染病病人，和動物
- 保持均衡飲食
- 在有需要時返醫院門診或緊急時到急症室求診

對血液的影響

流血

- 避免肌肉注射
- 避免創傷
- 減少活動量
- 避免改變血小板功能或凝血功能的藥物
 - (例如：亞士匹靈，非類固醇抗炎症藥，抗凝血藥等)
- 避免打噴嚏、擤鼻
- 宜用電鬚刨剃鬚

生育問題

男性：

- 精子的數目會在化療期間減少
- 可以是短暫性或長期

女性：

- 卵巢可能被破壞，導致卵巢衰竭和提早收經
- 經期紊亂

參考資料

- 香港防癌會
 - http://www.hkacs.org.hk/content/education_com_mittee.php

謝謝大家！