

肿瘤科联合创新工作组（简称 JOINT）

勇敢面对癌症 您的癌症护理指南

“

不仅能够生存，
还能过上健康、
美好的生活



了解癌症

什么是癌症？

癌症指的是体内的异常细胞不受控制地增长。当这些异常的细胞形成实体组织，就被称为“肿瘤”。

良性肿瘤是非癌性的。

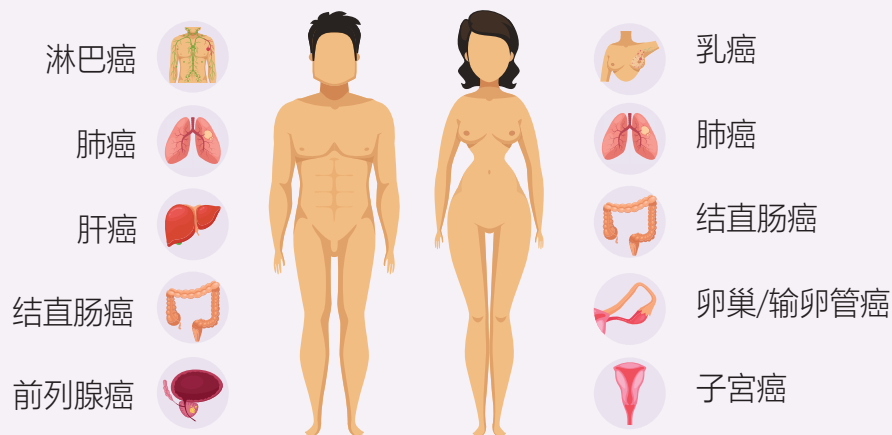
- 通常不会危及生命
- 不会扩散到体内的其他部位
- 有时会引起问题, 尤其是当它们变得太大时

恶性肿瘤是癌性的。

- 会急速生长, 并扩散到体内的其他部位

常见的癌症类型

体内的不同部位都有可能癌细胞的生长。新加坡男性和女性中最常见的五种癌症是：



资料来源：新加坡癌症注册局1968 - 2017年50周年专著（2013 - 2017年死亡率数据）

病因和危险因素

癌症没有单一的病因，许多患者患癌的原因不明。然而，一些已知的病因包括：

-  **家族的癌症病史**
-  **吸烟**
-  **暴晒在阳光和其他类型的辐射下**
-  **细菌和病毒**
-  **生活习惯，包括过量饮酒或摄取过多高脂肪食物**

早期发现癌症

早期发现癌症可以在癌症扩散到体内的其他部位前进行治疗。可能患癌的迹象包括但不限于：

-  **肿块越来越大**
-  **不能正常愈合的口疮或溃疡**
-  **皮肤上的痣的尺寸、形状或颜色发生变化**
-  **异常流血**
-  **无法完全康复或好转的病情，如持续咳嗽、声音嘶哑、体重无故减轻、排便习惯改变等。**

 请注意身体上出现的任何明显变化。如果情况持续，请立即就医。

癌症患者典型的护理过程

1.

家庭医生**确定症状，并转介至专科医生**



2.

专科医生护理

前往陈笃生医院的专科诊所**就诊**

诊断

诊断测试服务：

- 身体检查
- 实验室测试
- 影像检查
- 活组织检查



3.

治疗方案和计划

- 手术
- 放射治疗（放疗）
- 化学疗法（化疗）
- 激素治疗
- 靶向治疗
- 免疫治疗

4.

治疗



5.

生存、监控和复诊



慈怀护理

在治疗期间和/或之后，患者可以通过以下方式接受慈怀护理，以帮助改善生活质量：

- 控制癌症症状（也可能使用化疗或放疗）
- 获得心理和情感支持

治疗方案



手术

通常被使用的第一种治疗方案，用于切除肿瘤。根据您的病情，外科医生可能会切除整个肿瘤，或其中一部分。手术后，您可能需要结合其他治疗方案来治疗剩余的肿瘤。



放疗

利用高能射线破坏癌细胞的DNA以阻止或减缓肿瘤的扩散。它可能被单独使用，也可能与其他治疗方案（如手术、化疗或两者兼有）联合使用。



化疗

使用强效药物来破坏癌细胞，可通过点滴方式输入静脉或注射的方式给药，以破坏快速生长的癌细胞并控制其扩散。



激素治疗

使用药物剥夺癌细胞生长所依赖的特定激素。这可以减缓甚至阻止肿瘤的生长。此类药物可以以片剂、胶囊或药水的形式口服。



靶向治疗

使用药物攻击参与癌细胞生长和存活的特定基因和蛋白质。这可以阻止癌细胞进一步地扩散和生长。



免疫治疗

通过改善或恢复免疫系统的功能来帮助免疫系统对抗癌症。药物可以通过静脉注射、口服或膀胱内灌注的方式给药。

应对副作用

- 根据您的身体反应，治疗期间可能会出现各种副作用。
- 常见的副作用包括恶心和呕吐、疲劳、食欲不振、脱发等。
- 如果您需要协助以管理癌症治疗带来的副作用，请咨询您的癌症护理团队。
- 如果您发现任何新症状或症状发生变化，请通知您的医生。



跨科室的癌症护理方式

在陈笃生医院，一个由医生、护士和专职医疗专业人士组成的**跨科室团队**密切合作，旨在为癌症患者提供**最佳护理和支持**。这包括一系列**与癌症相关的支持服务**，例如癌症康复、慈怀护理和疼痛管理，以帮助患者更好地应对疾病，同时保持良好的生活质量。

与您共度抗癌过程，勇敢面对癌症

内科肿瘤学医生、血液病学医生和放射肿瘤科医生：主要负责制定药物治疗方案，例如化疗和放疗。



营养师、物理治疗师、职能治疗师、言语治疗师等：将根据患者自身条件量身定制治疗计划，最大程度地帮助患者康复。



外科医生：主要负责通过手术切除癌变组织。



药剂师：为治疗方案提供建议，并管理与药物相关的风险。



放射科医生和病理科专家：分别负责通过使用医学成像（放射成像）和检测组织样本来诊断疾病。



医疗社工：负责为患者及其家人提供心理社会、财务和辅导方面的支持。



护士：支持整体癌症护理管理，包括患者评估、进行治疗和副作用监控。



病患服务联络员：处理行政事务，例如登记、预约安排、付款和财务咨询。



陈笃生医院的肿瘤专科



乳腺



头颈部



骨骼



肝胰胆



神经系统



肺部



上消化道



下消化道



血液



泌尿系统

前往医院就诊时会发生什么

初诊

在初诊时，您的医生会向您提供信息，以帮助您更好地了解病情和治疗方案。

您的医生将与您讨论护理计划和治疗目标，以方便您做出明智的决定。您可以邀请家人或朋友来陪伴，并协助您做出决定。

在某些情况下，您的医生可能会进行一些身体检查或其他诊断测试（例如放射成像或血液检测），以确定癌症的阶段。诊断测试结果将帮助您的医生制定适当的治疗方案。

在初诊时，您的医生可能会与您讨论以下内容：

- 癌症**类型**；
- 癌症**阶段**；
- 可选择的**治疗方案**；
- 治疗方案可能导致的主要**副作用**；
- 转介至医疗社工以获得**支持性辅导**以及额外的**财务支持**

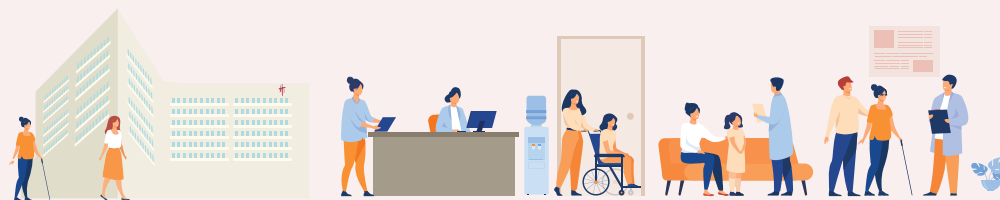


后继复诊

在癌症治疗期间，您需要定期看医生，以回顾并讨论您的治疗计划和进展情况。为了评估您对治疗的反应，您的医生可能会要求您进行进一步的测试。

在后继复诊时，您的医生可能会与您讨论以下内容：

- 您目前的治疗进展是否符合治疗目标预期；
- 如何管理治疗**副作用**（如有）；
- 转介至其他**支持性护理服务**（例如营养师、物理治疗师等）以更好地控制您的病情（如需要）



癌症护理举措与计划

跨科室与综合癌症护理举措

癌症的治疗有时会复杂，而且不同患者之间也存在着差异。根据您的需求与病况，您的医生可能会将您转介至相应的服务。



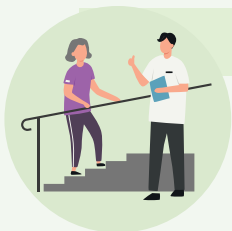
遗传咨询诊所

评估一个人患上遗传性癌症的风险，以及适合个人基因特征的最佳疗法。



老年肿瘤支持诊所

通过发现和管理年长患者的薄弱环节来优化癌症护理。包括在他们接受治疗时的整体评估和支持性护理。



癌症康复服务

管理因癌症或癌症相关治疗引起的功能障碍，例如疲劳、饮食或体重问题、性健康、心理社会健康等。

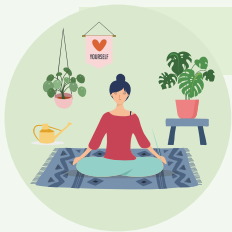


幸存者服务诊所

癌症幸存者服务涵盖了癌症诊断和治疗阶段以外的生理、心理社会和经济方面的问题，不仅针对患者本人，也将涉及患者的家人。

患者教育计划

被诊断出患有癌症后的生活，对您和您的亲人来说是一段情绪化的过程。参与患者教育计划能帮助您应对和管理您的情绪。请咨询您的癌症护理团队，了解自己可以参与的患者教育计划。



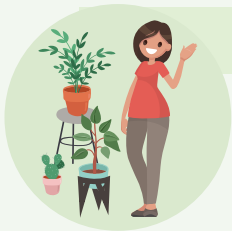
与癌症同行

一系列关于患癌后生活、营养、化疗副作用等方面的讲座。



ARTiculate

艺术作品能让患者通过创意来表达对疾病的感受以应对疾病。



Look Good Feel Better

教导正在接受癌症治疗的女性如何克服与治疗相关的副作用，让自己看起来更加神采奕奕，并在康复过程中变得更加有自信，有自尊心。

患者支援资源

患者互助小组和其他资源

除了患者教育计划，患者互助小组也能为患者提供支援。这些互助小组能让患者通过聚会和各种活动分享自己的经历，并相互支持。



患者互助小组



乳癌

电话：6357 3755



结肠癌

电话：6357 8366



淋巴瘤、骨髓癌和
白血病

电话：6359 6676



前列腺癌

电话：9726 1802

我们的医疗社工会介绍您参加合适的患者互助小组。如果您需要医疗社工的支持，请告知您的医生。



线上资源



网站：

www.singaporecancersociety.org.sg

电话：1800 727 3333

了解更多现有的援助计划与服务——
扫描二维码获得新加坡防癌协会服务人员提供的电话协助服务。



保持活跃而积极的生活方式



运动

- 在抗癌过程中保持活跃是很有益处的。
- 运动有助于增强肌肉力量、灵活性并改善精神面貌，缓解疲劳。同时提高整体生活质量。
- 从简单的动作做起，不要过度劳累。



饮食

- 在治疗和康复阶段，摄取充足的营养非常重要。
- 维持健康的体重有助于支持免疫系统对抗癌细胞。
- 摄取健康、均衡的饮食，包括健康的脂肪、瘦肉蛋白、水果、蔬菜和谷物。同时确保摄取充分的水分。
- 您的医生可能会将您转介至营养师以获得更多饮食方面的建议。



支付癌症治疗费用



治疗费用是患者在确诊癌症之后普遍担心的问题。除了担心自己的健康，您可能还担心家庭财务状况以及如何支付癌症治疗费用。

保健储蓄

Medisave

可用于支付癌症治疗费用，包括住院、日间手术和部分门诊费用。

终身健保

MediShieldLife

这是一项基本健康保险计划，可帮助支付大额住院费用和昂贵的门诊治疗费用，例如化疗和放疗。

保健基金

Medifund

对于低收入家庭，保健基金可以帮助有经济困难的患者支付医疗费用。请问您的医生、医疗社工或诊所工作人员以了解更多详情。

诊所工作人员将与您面谈，向您提供全面的费用咨询服务。在面谈期间，您将了解癌症治疗费用，以及各种财务援助计划，以帮助您度过抗癌过程。



建国一代和立国一代



建国一代和立国一代年长者将能在各种补贴后获得额外的门诊费用减免。

社保援助计划 (CHAS)



CHAS持卡者可享有医护与治疗费用的补贴。不同类别的CHAS卡可获得与其卡相应的补贴额。

私人医疗保险



一些私人医疗保险计划可用于支付癌症治疗费用。您可以向您的保险经纪人咨询更多相关信息。

常见问题



癌症有多常见？

- 在新加坡，每四人当中就有一人会患上癌症。



癌症会传染吗？

- 癌症不会传染。与癌症患者接触是不会使人受到感染。



癌症可以被治愈吗？

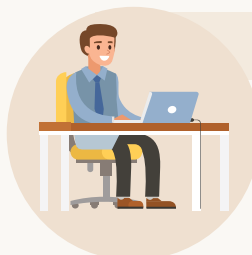
- 随着医学和技术的进步，现在已经有多种治疗方案可用于控制癌症病情。
- 早期发现可以增加成功治疗的机会，达到最佳疗效，甚至有可能被治愈。
- 在某些情况下，癌症可以像高血压和糖尿病一样，通过使用口服药物得到长期控制。

资料来源：新加坡癌症注册局1968 - 2017年50周年专著（2013 - 2017年死亡率数据）



什么是缓解期？

- 缓解期是癌症对治疗有良好反应或病情在一段时间内得到控制。
- 缓解可以持续数周到数年，也可能是永久性的。



我在接受癌症治疗时还能工作吗？

- 这取决于您的工作性质。例如行政之类的较轻松工作是被允许的。但是，这也取决于您在治疗过程中的身体状况。
- 为了帮助您更好地休息和康复，您的医生也可能会给您开病假单。向您的医生咨询，以获得相应的建议。



我在接受癌症治疗时还能出国吗？

- 由于在化疗期间受感染的风险较高，是不建议您出国。然而，如有需要，可以通知您的医生，以便医生适当地调整您的治疗计划。

肿瘤科联合创新工作组（简称JOINT）

陈笃生医院

联系方式：

6357 7000（中央热线）



扫描上方二维码登录陈
笃生医院健康资料库
(Health Library)



扫描上方二维
码查看本手册
的电子版

这些信息对您有帮助吗？
如果您对本文刊载的内容有任何反
馈，请随时发送电邮至
patienteducation@ttsh.com.sg
联系我们。



©新加坡陈笃生医院，2021年。保留所有权利。所有信息截至2021年3月均准确无误。未经陈笃生医院事先许可，不得将本文档的任何部分复制、复印、反向编译、改编、分发、作商业用途、展示或存储于数据库或检索系统中，或以任何形式传播。本文档中的所有信息和材料仅供参考，并不可取代您自己的医生或其他医疗专业人员提供的任何建议。