

# 癌友常見問題

## TITLE

癌友常見問題

## QA

### Q1

#### QUESTION

我的媽媽被診斷得了癌症，一定要告訴他病情嗎？我應該要怎麼選擇去哪一家醫院治療比較好？

#### ANSWER

當被醫師告知得了癌症，一定覺得很擔心，也擔心媽媽無法承受這個壞消息，所以猶豫要不要告知病情，但因為罹癌後醫師會進行一系列的檢查和治療，若選擇不告知病情，無法讓媽媽了解他在治療過程中要注意的事情，也無法知道媽媽是否對治療有其他想法。當家屬間都無法坦誠地說明，那麼漸漸就會失去彼此之間的信任感，但是會有此擔心是很正常的，重點在於誰來告知、如何告知病情的方式，和鼓勵病人表達他的情緒。目前許多醫院都通過癌症品質認證，在癌症的治療和照護都有一定的標準和品質。但癌症治療是有一定的療程需要比較頻繁的到醫院治療。因此建議您考量家裡到醫院的交通，和家人陪伴就醫的便利性和時間，重要的是選擇可以和您們家人一起討論病情及相關問題的醫療團隊，和醫療團隊建立一個信任的醫病關係，會對癌症治療有很大的幫助。

#### MORE\_INFO

- 與醫療團隊溝通
- 建立良好的醫病溝通
- 心理支持
- 情緒支持與心理諮商

### Q2

#### QUESTION

癌症一定要做化學治療嗎？

#### ANSWER

一般人對化學治療的印象就是嚴重的副作用，如噁心嘔吐、虛弱疲倦...等，而化學治療在癌症治療上確實是常見的方式，但在不同的癌症、不同的期別都有它扮演的功能，也並非所有癌症的第一線治療就是使用化學治療。現在的醫療進步，也已經有許多藥物或非藥物的緩和副作用方式，您可以與醫師或是個管師詢問，找到有效或是好用的方式來降低對化學治療副作用的影響。

#### MORE\_INFO

- 副作用與症狀照護

- 治療後的副作用症狀了解及照護方式
- 醫療知識
- 正確的醫療相關資訊

## Q3

### QUESTION

化學治療一定都會掉頭髮嗎？

### ANSWER

通常化學治療殺死癌細胞，也會傷害一些快速分裂的細胞，像是毛髮、黏膜等等。而至於是否掉髮會和您接受的化學治療藥物種類、治療的頻率、療程有關。通常在化學治療四至六週之後，才會開始有掉頭髮的情形。所以可以在接受治療前詢問您的醫療團隊，而掉髮是暫時的現象，當完成治療後三至六個月，頭髮就會再長出來。

### MORE\_INFO

- 副作用與症狀照護
- 治療後的副作用症狀了解及照護方式
- 守護美麗
- 皮膚保養及假髮相關資訊
- 輔具與康復用品
- 氣切防塵罩、淋巴袖套、義乳胸衣及其他醫療輔具

## Q4

### QUESTION

我覺得醫院的人(醫師、護理師、個管師)都好像很忙，不敢再多問其他的問題怎麼辦？

### ANSWER

醫療團隊的工作的確很繁忙，但不要因為擔心醫護人員忙碌而不敢問問題，對於病情的治療和相關的問題，建議您可以將您想問的問題依照輕重緩急或是優先次序先列出來，或是您不知道該怎麼問，可以參考我們的就醫提問單，幫助您在看診的時候問醫護人員。他們也很重視您所擔心和困擾的問題，會一起和您討論處理方式的。

### MORE\_INFO

- 與醫療團隊溝通
- 建立良好的醫病溝通

## Q5

### QUESTION

我得了癌症要開始治療，應該要怎麼吃才有營養？什麼能吃？什麼不能吃？

### ANSWER

癌症治療期間攝取足夠熱量和高蛋白質皆很重要，而且要以均衡攝取六大類食物(五穀根莖類、豆魚肉蛋類、奶類、油脂類、蔬菜類以及水果類)為基本原則。因為每個人的狀況、罹患的癌症和治療不同，或是還有其他的慢性病及個別身體健康狀況，飲食考量就會有所差異。因此建議您可以和醫院的營養師、醫院的營養諮詢門診或是醫院的癌症資源中心詢問相關內容，或找癌症相關的民間單位，由營養師為您做免費的評估和諮詢，提供您個人專屬建議，讓您更了解怎麼吃更有幫助。另外，相關在癌症治療期間的食譜，和相關的烹調食物的影片也可以參考本網站「飲食與營養」專區。

## MORE\_INFO

- 飲食營養
- 治療中的飲食注意事項及營養攝取
- 輔具與康復用品
- 氣切防塵罩、淋巴袖套、義乳胸衣及其他醫療輔具
- 找人力
- 減輕家庭照顧重擔

## Q6

### QUESTION

乳癌手術後，我要如何預防淋巴水腫? 治療期間開始會有手腳麻的問題，能做那些運動？

### ANSWER

乳癌術後通常醫護人員會教導您術後的運動，例如：爬牆運動、拉繩運動等等。而預防淋巴水腫的方法有以下幾點：1.勿在開刀側的手臂(患側)測量血壓、提重物或背皮包、不戴首飾或手錶 2.不穿緊身衣物 3.保持皮膚的清潔、避免傷口感染 4.呼吸運動配合溫和的上肢運動 5.患側手臂抬高，做肌肉收縮的運動 如果當您發現開始有水腫的現象，請您先行回診評估，由醫護人員進行護理指導，也可以到復健科了解是否有專門的物理治療師可以協助。化療藥物中以鉑金類藥物、紫杉醇以及長春花鹼較容易引發週邊神經病變，病人常會於治療期間出現手腳末梢麻木、感覺異常等症狀。建議您可以使用40度C溫水熱敷或浸泡，適當的運動，可以幫助您緩解，但必要時請與您的醫師討論，醫師會再給您相關的一些用藥來輔助症狀的緩解。

## MORE\_INFO

- 副作用與症狀照護
- 治療後的副作用症狀了解及照護方式
- 輔具與康復用品
- 氣切防塵罩、淋巴袖套、義乳胸衣及其他醫療輔具
- 復健運動
- 復健運動減緩副作用不適及增強體力

## Q7

### QUESTION

我剛被診斷得了癌症，我該怎麼跟我的家人說？

### ANSWER

當您不知道該怎麼跟家人說，一定是有一些考量。或許是擔心說了以後，家人會煩惱和擔心，反而對家人的健康造成影響，或是害怕家人有很多負面想法，但自己一個人面對也是很辛苦的。建議您可以先找1-2位身邊較為親近的人聊一下您的擔心，以熟悉您和家人的親友觀點來給您一些意見。當您準備好要告訴家人時，就找個適當的時機鋪陳，例如：「我前陣子去醫院檢查後，回診時醫生告知可能有罹患癌症的風險。」若是家人很緊張，您需要先安撫他，避免雙方都落入極度憂慮或焦慮的狀態。除了尋求親密的親友傾聽之外，也可以尋求醫院裡的癌症個案管理師或心理師，聽聽看在他們的經驗裡面，其他癌症病友們是如何將自己的病情，告知給家人的。

## **MORE\_INFO**

- 病友支持
- 病友經驗交流與分享
- 病友交流
- 病友互動及建立支持網絡
- 與醫療團隊溝通
- 建立良好的醫病溝通

## **Q8**

### **QUESTION**

我終於做完癌症所有的治療，但是我好害怕會復發，怎麼辦？

### **ANSWER**

面對生命的不確定性，有恐懼和焦慮的情緒是在治療結束後正常的感受，擔心癌症復發通常在治療後的第一年是最強烈的，提供您一些建議，能夠幫助您面對擔心復發的恐懼。1.了解和覺察自己的情緒，不要試圖壓抑自己2.直接面對「擔心復發」這個情緒對您可能有幫助3.「身體感受—想法—情緒」會互相影響，小心不要落入這個循環4.學習做自己能做的，放下自己不能做的5.可以練習做一些腹式呼吸或是參加一些支持團體6.與您的醫療團隊討論後續追蹤照護的情形

## **MORE\_INFO**

- 心理支持
- 情緒支持與心理諮商
- 藝術與休閒
- 音樂、繪畫、舞蹈、戲劇、展覽等資訊

## **Q9**

### **QUESTION**

我的癌症治療都結束了，醫師說我定期追蹤就可以了，那我可以做哪些事情？

### **ANSWER**

目前癌症的存活期越來越高，病人在完成治療後必須要遵循醫師的建議定期回診追蹤或定期檢查，而在這一個階段最重要的是讓自己的身心靈恢復和維持健康。在身體方面，建議您要維持均衡的飲食並適度運動，也可以恢復參加過往的社交活動並維持足夠的睡眠；在心理健康上，要常常覺察自己的情緒狀態，可以訓練一些放鬆的技巧來維持心情穩定；靈性健康上，調整自己面對生命的看

法，罹癌帶來的不全然是一個壞消息，也會幫助自己去發現和體驗不同的人生，幫助自己面對新生活。重要的是，當您隨時有需要，您可以尋求醫療團隊的協助或是到癌症相關的民間單位，都可以找到一些您適合參加的活動或需要的資源。

## **MORE\_INFO**

- 心理支持
- 情緒支持與心理諮商
- 靈性支持
- 生命意義與價值、信仰等靈性資訊

## **Q10**

### **QUESTION**

我剛被診斷癌症，醫師說會掉頭髮，那我可以去哪裡借假髮？

### **ANSWER**

目前全台有超過80家醫院在院內設立癌症資源中心，您可至癌症資源中心向工作人員提出您要借假髮的需求，或是您可至癌症相關的民間單位進行租借或索取。有些單位甚至還有工作人員會協助您剃髮再協助您試戴您喜歡的假髮髮型，並教導您如何保養及清潔的方式。

## **MORE\_INFO**

- 守護美麗
- 皮膚保養及假髮相關資訊
- 輔具與康復用品
- 氣切防塵罩、淋巴袖套、義乳胸衣及其他醫療輔具

## **Q11**

### **QUESTION**

癌症病人可以申請哪些補助？

### **ANSWER**

當您確立癌症診斷，醫療團隊會開立重大傷病申請表，當您辦理完成後，將會註記在您的健保卡中，最大的幫助是在看癌症相關疾病時可免除部分負擔費用。而公部門的勞工保險、公教人員保險、軍人保險、農保及漁保等也有依照各條例下設置各種理賠給付，民間許多的基金會、協會等社福單位，也會依病人的個人狀況進行評估後，協助補助您所需要的資源，例如：經濟補助、營養品補助、癌友家庭子女的獎助金、交通補助、住宿補助等。相關資訊您可至醫院的癌症資源中心進行詢問，也可在本網站中的「找資源」了解更多訊息。

## **MORE\_INFO**

- 醫療權益
- 醫病共享決策，了解自身醫療權益
- 社會福利與補助

- 相關政府福利資訊及補助資源
- 找人力
- 減輕家庭照顧重擔

## Q12

### QUESTION

化療期間我可以繼續上班嗎？

### ANSWER

首先，在罹癌後醫師會告知您接下來要進行的治療方式和治療時間，而接受化學治療後，需要評估您個人的治療狀況和反應來評估是否合適繼續上班。大多數的病人在療程中，仍然可以繼續上班，若您在治療和工作的時間上有所限制，建議您將您的困難先和醫師溝通，醫師可以和您討論治療的時間和排程。如果接受化學治療之後您很感到疲倦，或是有白血球低下等副作用，建議要先請假休息，等過了副作用的急性期後再行評估是否上班。但若治療的副作用及體力不佳的問題仍然存在，那麼可能要考慮暫時調整工作計劃，或者進行體能跟耐力的復建。同時，過程中持續和主管討論您的需要及期待，這樣才能讓自己在治療過程中能放心和穩定心情。

### MORE\_INFO

- 副作用與症狀照護
- 治療後的副作用症狀了解及照護方式
- 工作就業
- 持續工作、重返職場、轉換跑道等
- 法律諮詢
- 法律相關資訊及諮詢服務

## Q13

### QUESTION

我父親得了癌症後，情緒很不穩定，也一直睡不好，我們家人輪流照顧他，但他常常發脾氣，要帶他去看身心科也不要，我跟家人都不知該如何是好？

### ANSWER

很多病人在罹病後，心情都很複雜，擔心和焦慮的事情很多，也會常常因為身體上的不舒服而影響情緒。建議家人可以先同理病人的情緒，嘗試讓爸爸表達自己生氣、發脾氣的原因，也需要家人給予他更多的理解和支持。如果您在和病人溝通上有一些困難，也可將您的困擾告訴您的醫療團隊，由醫護人員和病人溝通，也同時讓病人了解治療的過程中會有大家的陪伴。

### MORE\_INFO

- 心理支持
- 情緒支持與心理諮商
- 照顧者喘息
- 減緩照顧者的身心壓力
- 與醫療團隊溝通

- 建立良好的醫病溝通

## Q14

### QUESTION

我父親已經是癌症末期了，醫師建議我們轉到安寧病房，這樣是不是表示醫師放棄了？

### ANSWER

當病人已是癌症末期，聽到醫師建議父親轉到安寧病房，並非醫師要放棄治療，而是在此階段病人的病況不再適合抗癌治療，需要更多轉向症狀控制及幫助病人舒適的目標，在安寧病房的照護可以得到更面的病人與家庭的照顧，來幫助您們陪伴病房在末期的階段中更好的照護品質。

### MORE\_INFO

- 醫療權益
- 醫病共享決策，了解自身醫療權益
- 副作用與症狀照護
- 治療後的副作用症狀了解及照護方式
- 靈性支持
- 生命意義與價值、信仰等靈性資訊

## Q15

### QUESTION

醫師建議我要做基因檢測和標靶藥物，但要自費，我要怎麼知道我的保險有沒有給付？

### ANSWER

癌症治療開始之前進行基因檢測，是為了幫助病人的治療藥物能更加精準，但的確檢測項目僅少部分有健保給付，多數仍需要自費負擔，若您有保險公司的商業醫療保險，可透過您的保險員進行諮詢，或是透過癌症相關的民間單位，像癌症希望基金會、台灣癌症基金會等，會提供免費的保險諮詢，您可直接將您現有的保單及醫師要建議您的癌症治療計畫一併向保險員諮詢，如此可獲得較充足的訊息，幫助您在治療的過程中了解自己即將產生的醫療費用，以及評估收支平衡方式，減少後顧之憂。

### MORE\_INFO

- 保險諮詢
- 保險相關資訊及諮詢服務
- 社會福利與補助
- 相關政府福利資訊及補助資源