

戰癌要訣：體力儲備

大公報記者 湯艾加

隨着現代醫學的發展，癌症再也不是不治之症，及時展開治療仍有治愈的機會，但要對抗癌症，患者須擁有正確的知識，以積極的態度配合醫生的治療，至關重要。今期邀請到臨床腫瘤科醫生陳亮祖，為讀者講解關於癌症的各種知識與問題。



多接觸大自然，可望遠離疾病 資料圖片

臨床腫瘤科醫生陳亮祖說，癌症的發生，是由於細胞在DNA複製過程中所發生的變異而引起，大多數情況下，細胞有自我修復的功能，但修復過程也不能保證萬無一失，當細胞變異不能修復時，便有機會形成癌症。癌症常被誤解為高死亡率的疾病，事實上，大部分的癌症若早期發現，都可治愈。肺、胰、肝、膽以及腦部等部位的癌症腫瘤，被發現時大多已是後期，故治愈率相對較低。而乳癌及鼻咽癌等，因這些部位的發病症狀明顯，大多可以在早期被發現，因而治愈率較高。可幸的是，有部分器官發生癌變的機會很小，如心臟和小腸。

要確保營養均衡

現時治療癌症，除大眾所知的外科手術、化療、放射治療外，還有標靶藥物及免疫治療。通常情況下，鼻咽癌對放射治療的敏感度高而治療效果明顯，故不會透過手術治療；放射治療會引起口腔黏膜潰瘍，但不一定引起脫髮；而化療對淋巴組織與血液類的腫瘤治療效果較好，多用於處理這方面的癌症。

在癌症治療過程中會消耗很多的體力，陳醫生提醒患者要多攝取營養以補充體力，如飲用營養奶和吃高蛋白質的食物，確保營養均衡。患者在治療過程中，對食物的口味或有改變，在食物選擇上不宜太多顧忌，陳醫生建議患者積極嘗試不同種類的食物以促進自身的營養攝取，惟糖尿病患者須注意不要攝取過量的糖分。

近年時常出現一些有關「癌症年輕化」的報道，陳醫生解釋，其實人在每個年齡階段都有可能患上癌症，但部分癌症會常發生於青少年及兒童，如白血病、骨癌、軟組織肉瘤等，故是否「癌症年輕化」，要細看不同種類的癌症。但至於為何會患上癌症，各種因素尚未明確，且大多病症無規律可循，在現階段科學家未完全解開真正的成因。不過他提醒，若某人曾患過癌症，他的家人相對於家族中未曾有過癌症患者的人，有更高患上癌症的風險。除了這遺傳因素的影響，環境的污染、工業廢物的影響以及進食不健康食物，也會增加患癌的風險，因此癌症的發生仍是因人而異。不過，要降低患癌的風險，我們也能採取主動的方法，有些物質如煙、酒、黃麴毒素以及工業污染物等具致癌性，我們應當遠離此等致癌物；與此同時，保持健康的生活狀態，亦可減低某些腫瘤出現的機會，從而減低我們患上癌症的機會。

情況允許可外遊

癌症患者自身及家人得知確診結果後，短期內容易變得消極悲觀。陳醫生說，醫生會根據患者自身的體質選擇最適合的治療方案，如通過癌症基因檢測選出合適的標靶藥物，所以建議患者積極面對病情，與醫生建立互信，共同擊退癌症。他亦建議患者家屬及照顧者陪同患者一同與醫生溝通，一起學習基本的護理知識，令日後更容易處理在治療過程中出現的問題。



吸煙可致癌，應當遠離 資料圖片

陳醫生續說，曾有患者擔心治療過程中體力消耗過大，認為不宜進行戶外活動，但事實上，每一次的化療，大多都是三周一次，因此在治療過程中，在患者身體狀況允許的情況下是可以進行戶外活動，惟須注意不要消耗過多體力，家人亦應盡量陪同。患者在病情許可下更可外出旅遊，因旅遊可為患者帶來良好的心境，而健康積極的心態，能使治療達到事半功倍的效果。

上月，陳醫生出版了《癌症謬誤100解》一書，內容集合了他多年臨床治療所總結出人們對於癌症常見的誤解，以及八位癌症康復者分享的抗癌故事。陳醫生希望以自己的經驗，還有過來人的分享，解開大眾對癌症的疑惑與誤解，讓讀者進一步了解癌症。

受訪專家



臨床腫瘤科醫生 陳亮祖 受訪者供圖

杏林細語 | 情緒與健康

生老病死是人生必經階段，面對頑疾，患者的心情會如何？會否因而患上情緒病？精神科醫生陳仲謀說，如患上癌症，病人的恐懼可以理解，亦有可能同時患上焦慮症。

【詳細...】

處暑：夏秋交替防秋燥

處暑節氣，白天氣溫居高暑熱難消；但另一方面，空氣濕度開始下降，氣候逐漸變乾燥。這些日子，門診除了暑濕感冒、空調病、高血壓、腸胃炎等夏季常見病，開始亦見秋燥症狀如皮膚出現乾燥瘙癢（慢性病患或長期服用某些西藥的患者）、大便秘結、口乾舌燥等。但求診者仍以暑熱性疾病為主。【詳細...】

