

幸福地生活

經歷癌症治療及生活事項





當您第一次聽到「這是癌症」時，可能感到如同晴天霹靂。但從那一刻開始，普羅維登斯癌症研究所的人就陪伴著您，助您完成這個旅程。

您的普羅維登斯團隊將集合其最強大的工具（從手術、化療和放射治療到免疫療法等新興療法）來治療您的癌症。此外，我們鼓勵您積極參與自己的護理工作。研究發現，您可以做很多事情來促進治療，減少副作用並在治療期間達到最佳健康狀況。這就是這本手冊的內容。

您將找到一些有關的進食、活動和放鬆的實證提示，以助您在整個癌症治療期間及治癒後的生活。此外，您還可以得悉我們的團隊如何在每一步中為您提供幫助。

雖然這不是一個綜合治療指南，但我們希望幾乎每個人都可以在這裡找到一些有用的自我護理技巧。如果您對本手冊的任何內容有疑問，請諮詢您的護理團隊或致電普羅維登斯癌症研究所，電話：503-215-6014。

目錄

4-5	資源目錄
6-9	健康飲食，支援您的身體
10-13	運動，感受最佳狀態
14	親密問題
15	睡得好
16-17	放鬆身心
18	綜合療法
19	緩解護理
20	家庭支援
21	實際和情緒支援
22-27	治療後 — 達到最佳健康狀況
28-30	研究和臨床試驗
31	回饋



您可以致電 503-215-6014 聯繫本手冊中的任何癌症專家或計畫。

治療癌症不僅僅是治療疾病；它也是關於支援您的整體（身體、心靈和精神），助您透過治療，並儘可能健康和完整地脫穎而出。以下是一些可以幫助您做到這一點的關鍵人物。根據您的需要，其中部分或全部可能會出現在您普羅維登斯團隊中。

醫療、外科和放射腫瘤學家*
這些醫生會主導您的護理，如果需要，可能會向您推薦其他服務。他們專注於癌症治療，如化療、外科手術和放射治療。有關俄勒岡州普羅維登斯癌症專家的完整列表，請瀏覽 ProvidenceOregon.org/cancer。

- **普羅維登斯腫瘤學和血液學護理診所：**
Portland – Eastside: 503-215-5696
Portland – Westside: 503-216-6300
Portland – Southeast: 503-513-1900
Newberg: 503-537-6040
Hood River: 541-387-1338
Seaside: 503-717-7650
- **普羅維登斯放射腫瘤學：**
Providence Portland: 503-215-6029
Providence St. Vincent: 503-216-2195
Clackamas: 503-513-3300
Medford: 541-732-7000

腫瘤科認證護士
我們的護士專注於照顧患有癌症的人，並樂於回答您在治療期間遇到的任何問題。

腫瘤學營養師* — 第 6-8 頁
我們註冊的腫瘤學營養師是癌症患者的營養專家。如果因為副作用使其難以進食，營養師可以提供協助。

物理、職業和言語治療師* — 第 13-14 頁
這些治療師可以幫助您重建力量，解決手術後活動限制和淋巴水腫、改善日常功能、並解決吞嚥、說話、親密或膀胱或腸道功能的任何變化。

精神支援提供者 — 第 17 頁
普羅維登斯靈修和精神關懷團隊為所有有信仰的人提供保密支援。

綜合護理提供者* — 第 18 頁
我們的自然療法、針灸師、脊椎按摩師和按摩治療師可以提供綜合療法，旨在助您最大限度地減少副作用，達到最佳健康狀況。
Providence Portland: 503-215-3219
Providence St. Vincent: 503-216-0246

綜合護理提供者* — 第 19 頁
當癌症擴散時，我們的腫瘤學緩和治療計畫提供額外的支援。



家庭支援專家 — 第 20 頁
普羅維登斯家庭計畫為面臨癌症診斷的家庭提供富有同情心的指導和支援小組。

社會工作者 — 第 21 頁
社會工作者可以幫助解決與您的診斷相關的情感和實際問題，例如緩解焦慮和抑鬱，尋找支援小組或陪同參加預約。

護士導向員 — 第 21 頁
可在您的整個治療過程中提供護士導向員，以回答問題，助您導向預約並將您與有用的資源聯繫起來。

臨床研究護士 — 第 30 頁
如果您正在進行臨床試驗，該護士將指導並支援您完成整個過程。
直線：503-215-2614

財務顧問
我們的專家現場財務顧問可以助您進行保險轉介、授權和財務援助。

資源專家
我們可以助您找到有關您的癌症、課程、支援小組和其他資源的信息，例如免費假髮。
詳情請見 ProvidenceOregon.org/cancersupport

癌症病友支援計畫
曾患有癌症的志願者可以提供一對一的支援，助您適應您的診斷、治療或康復。

**某些服務可能需要醫生轉介 — 請諮詢您的保險公司以了解保險範圍要求。*

其他支援資源

癌症資源中心：在我們的借閱圖書館中查找有關您診斷的書籍、CD和其他資料。
Jill Lematta Learning Center（位於Providence Portland）
503-215-0595
Breast Center Library（位於Providence St. Vincent）
503-216-4673

過渡時期：外表中心：購買乳房手術後胸罩和義乳、淋巴水腫服裝、帽子和圍巾。
Providence Portland: 503-215-8998
Providence St. Vincent: 503-216-8502

我的小朋友等候室：在您參加癌症中心預約時，請將您的孩子（從6周到10歲）送到既有趣又安全的托兒所。我們建議事先預約。
Providence Portland: 503-215-5400
Providence St. Vincent: 503-216-6597

客房：普羅維登斯為從外地來的患者和家庭，附近提供客房。
Providence Portland: 503-962-1600
Providence St. Vincent: 503-216-1575

支援小組：我們的免費支援小組為癌症患者，家庭和存活者給予鼓勵和提供聯繫。
ProvidenceOregon.org/CancerSupportGroups

患者教育視頻：ProvidenceOregon.org/LivingWellVideos
戒煙班：獲得支援，幫助您戒煙，降低日後患癌症的風險。
Providence Portland 和 Providence St. Vincent: 503-574-6595

家居健康服務：為無法離家的患者提供以家居為基礎的專業醫療服務。
Providence Portland 和 Providence St. Vincent: 503-215-4646

MyChart：與您的團隊聯繫、存取測試結果、網上查看會診摘要等。
mychart.or.providence.org

從飲食方面為手術或治療作好準備

在手術或治療前幾週，需要特別注意營養。均衡的飲食，每餐都含有足夠的健康卡路里和蛋白質，可以增強身體力量，為日後作做好準備，之後做得更好。詳情請見 Providence.org/nutrition。

從飲食方面助您身體痊癒

當您接受癌症治療時，健康飲食並不是那麼容易，但作出嘗試非常重要。您的身體現在正在努力工作。良好的營養使其能夠從癌症治療的毒性作用中恢復、在手術和放射後迅速修復、並增強免疫系統。再者，可以讓您感覺良好。這並不意味著您需要吃您不喜歡的食物 — 有很多食物對您有好處。選擇一些您喜歡的，重點是營養豐富的食物。

我們的營養師在以下情況提供幫助：

- 您遇到進食困難
- 您對從朋友、家庭成員或網站獲得的太多信息感到困惑
- 您需要選擇食物的建議，來解決多種健康問題
- 您需要協助，將一般營養概念轉變為適合您的健康飲食計畫

請諮詢您的保險公司。許多都涵蓋營養諮詢。



「化療、免疫療法、放射和手術都旨在消除您的癌症。食物旨在修復您的整個身體。」

— 腫瘤學營養認證專家 Edie Leonard

在一般可以促進身體健康的食物，同樣有助於對抗癌症。在您的食品室和冰箱中儲存滋養您身體的全天然食物。

重點食物：

- **新鮮蔬菜和水果：**讓它們佔每餐和零食的一半，並吃各種顏色蔬果，最大限度地增強營養。
- **全穀麥：**全燕麥、藜麥、莧菜、卡姆麥和全麥麵包和穀物比精製穀物和產品（白麵粉、白麵包、白米）有更多的營養，後者在加工過程中失去了大部分纖維和營養。
- **植物蛋白：**扁豆、大豆、黑豆和其他豆類、堅果和種子提供充足的健康蛋白質和纖維。
- **魚類：**油性魚類（如鮭魚或金槍魚）富含健康的 omega-3 脂肪。
- **瘦動物蛋白質：**雞肉、火雞、瘦牛肉和豬肉比高脂肪肉類和腌製加工肉類（如萨拉米香腸和香腸）更好。
- **乳酪：**发酵乳製品，如酸奶（不加糖）和酸乳酒，提供鈣、蛋白質和消化輔助益生菌。
- **健康脂肪：**特級初榨橄欖油、牛油果、橄欖和生堅果是健康不飽和脂肪的最佳來源。

這些建議可能不適用於所有情況，需要根據您的治療階段作出調整。如果您的護理團隊建議您避免進食這裡建議的食物，請遵循他們的建議。如果您有任何疑問，請諮詢我們的營養師。

要限制 **2** 種食物：

甜食

雖然糖可以加速癌症發展只是一個傳聞，但甜飲料和糖果可能導致肥胖，這可能會增加癌症風險。

酒精

啤酒、葡萄酒和烈酒可以干擾化療、藥物和其他治療。與您的護理團隊討論酒精攝取。



當健康飲食是一個挑戰



您需要注意 您的體重減輕

治療期間不建議快速減肥和節食。無論您的體重是多少，您的身體每天都需要良好的營養進行治療、強身健體和康復。

如果症狀妨礙進食，請諮詢您的醫療團隊或考慮與營養師會面，特別是在以下情況：

- 在一周內您的體重下降了 5 磅或更多
- 一周或更長時間內，您的攝入量比正常人低 75%
- 您持續腹瀉多於 3 日或以上

如果噁心、食慾減退、味覺變化和消化問題等副作用影響您的飲食能力，以下提示可能助您獲得身體所需的營養。

少食多餐。每天進食小而均衡的三餐和三次健康小食比三頓大餐更有益於您的系統。

嘗試各種食物。種類越多，您可以攝取維生素和礦物質的範圍就越廣泛。

儲存您的食物。在最壞的日子裡，大多數人至少有一些他們可以忍受的食物。找到並儲存您的食物。

在任何機會，**進食可以促進健康的食物**。在您的治療週期，如果覺得進食更容易，便多吃一點，擴大您的食物種類。

每一口都同樣重要。盡可能添加一點蛋白質來增加卡路里攝取量，以助重建組織並增加能量。如果烤麵包是您的正常早餐，可以嘗試添加一些花生醬或杏仁黃油。

多飲

總是建議您在生病時多喝液體。當您接受癌症治療時，這是至為關鍵的。如果您正在進行化療，建議每天飲用 60 至 80 盎司（7-1/2 至 10 杯）的水，以助毒素排出體外。喝水少的人往往會感到更加噁心、疲倦和糟糕。



如果您不喜歡飲水，請嘗試：

- **茶** – 選擇不含咖啡因，以避免睡眠問題
- **湯或肉湯** – 一種獲取液體和易於消化營養素的好方法
- 含水份量高的**水果和蔬菜**，如蜜瓜和黃瓜
- **天然電解液替代品**，如 Recharge（不含色素或甜味劑）
- **瓶裝水** – 它的味道可能比自來水更中性

榨汁又怎麼樣？

在蘋果果皮中已經鑑定出 400 多種維生素、礦物質和酶。大多數榨汁機消除了果皮、果肉和所有營養，留在杯中只有糖水。如果您榨汁，確保您的榨汁機中不留下任何東西。為了營養平衡，您的果汁需要含有一些蛋白質，如少量堅果。

膳食替代飲料和冰沙

如果您正在努力獲得足夠的卡路里，那麼代餐飲料會非常有用。它們以易於吸收的形式提供平均蛋白質、脂肪，碳水化合物和營養素。閱讀標籤 – 有些糖和添加劑含量較高。另一種選擇：將整個水果或蔬菜與蛋白質（如酸奶或堅果黃油）、牛奶或牛奶替代品混合製成營養冰沙。

運動

提高能量，減少副作用

「如果我們能夠做運動，會帶來各種好處，這可能是醫生為癌症患者處方的最佳治療方法之一。」

— 普羅維登斯綜合醫學項目的醫學主任自然療法醫師和針灸師
Loch Chandler, N.D.

在癌症治療期間，運動是您可以為自己做的最有益的事情之一。

當您感到疲憊時，沒有意慾去散步；但是經過研究證明，透過治療保持適度活動的人會減少疲勞和得到更多精力。事實上，體力活動可以減輕治療帶來的每一個副作用，嘗試去做運動非常重要。

治療後，繼續保持益處。根據美國癌症協會的數據，超過 20 項研究證實，運動可以降低癌症復發的風險並提高存活率。

13 種運動方式可以使您受益

研究表明，在癌症治療期間和之後，運動可以幫助人們：

- 功能更上一層樓，限制更少
- 更清晰地思考
- 感覺沒有那麼疲倦，精力充沛
- 減輕焦慮及抑鬱
- 感覺噁心減輕
- 防止因不活動導致的肌肉萎縮和失調
- 化療期間保持血細胞數量
- 降低骨質疏鬆症和心臟病的風險
- 改善平衡並降低跌倒風險
- 改善腿部血液流動，最大限度地降低血栓和神經病變的風險
- 整體來說，感覺更積極更良好
- 降低癌症復發的風險
- 提高存活率

盡可能積極活動

美國癌症協會向我們保證，在癌症治療期間運動既安全又有益。美國癌症協會建議：

- 至少每隔一天運動一次
- 緩慢開始並循序漸進
- 如果可以的話，每天最多做 30 分鐘
- 以中等強度運動

我們團隊提供的運動小貼士

如果運動 30 分鐘聽起來太困難，請記住：這是目標，而不是開始。根據您的能量和健身水平，您可以從步行 5 到 10 分鐘開始，每天增加幾分鐘，以增強耐力。以下是一些可助您入門的其他提示：

首先與您的護理團隊溝通。

您的醫生考慮到您目前的狀況以及您在治療進度，可以確保您在安全的程度開始。

讓您享受過程。

您不必局限在健身房慢跑。如果您選擇自己喜歡的活動，您將更經常做運動。帶同一個陪伴，聽播客，以及使之保持樂趣的任何東西。

包括三種類型的活動：

- 有氧運動助您保持精力和體力。
- 力量訓練助您保持強壯並避免肌肉萎縮。
- 拉伸將幫助您緩解僵硬和壓力。

利用感覺良好的日子。

在您最有活力的日子，計劃做最有衝勁的運動。

在糟糕的日子，放輕鬆一點。

聆聽您的身體。在缺乏能量日子，進行較簡單的運動或輕柔伸展，如果您感覺不適或發燒，請不要運動。

分段活動。

如果您沒有能量，進行 30 分鐘的步行，您可以從兩個 15 分鐘的步行路程或三個 10 分鐘的步行路程中，獲得相同的好處。

不要過量。

您可以挑戰自己，但不要急於讓自己過份疲勞或痛苦。

整體來說，讓自己更活躍更多動力。

尋找增加自己力所能及活動的方式，例如走路到郵箱、站立或打電話時踱步、做輕巧家務或在花園裡逛逛。讓任何一個角落都成為您的健身房。



受到限制？

想知道如何開始？

我們的物理治療師可以提供幫助。

請您的醫生將您轉介給與癌症患者合作的普羅維登斯物理治療師。這些專家可以評估您的健康狀況，並推薦一項安全的運動計畫，補充您的醫療護理、狀況和生活方式。

我們的專業物理治療師也可以幫助您：

- **緩解活動的限制**由放射治療或手術引起
- 如果您已經切除淋巴結，**降低風險或緩解淋巴水腫**
- **學習運動**以減輕癌症治療的其他副作用

外表和親密

癌症治療可引起一些非常密切的副作用，包括性活動、膀胱和腸功能的改變。許多人沒有意識到有可用的治療方法顯著地解決這些問題。

我們的物理治療團隊包括骨盆健康康復專家，他們可以幫助解決許多與治療相關的副作用，包括：

- **男性的性能力變化**，包括勃起功能障礙
- **女性的性能力變化**，包括陰道乾澀和性交疼痛
- **膀胱和腸道功能的變化**，包括尿道或腸道緊迫或頻率增加、漏尿、疼痛或尿液或糞便通過困難

我們理解許多人對討論個人問題感到不舒服，但我們鼓勵您向您的醫生、護士或護士導向員詢問您的任何疑慮。

治療（可能包括運動、藥物治療、生活方式改變和其他治療）可能非常有效。您的團隊在這裡提供專業的保密治療、轉介和支援。



我們專業的認證裝配工可以幫您：

- 乳房切除術胸罩
- 假肢
- 頭套
- 健康生活 CD 和書籍
- 首飾
- 吊帶背心
- 淋巴水腫服裝
- 個人護理用品

Providence.org/transitions

Providence Portland: 503-215-8998

Providence St. Vincent: 503-216-8502

睡得好

當您接受癌症治療時，寧靜的睡眠非常重要。當您睡覺的時候，您的身體會產生生長激素，助您的細胞修復和治癒您的身體。睡眠還可以增強您的免疫系統，提升您的情緒，並助您的思考更清晰。無論是在情緒上還是在體能上，它都可以令您恢復，只是讓您感覺更好。

不幸的是，癌症會導致睡眠三重打擊：

- 癌症治療中使用的許多藥物都會導致睡眠問題。
- 疼痛、噁心和潮熱等副作用會擾亂睡眠。
- 由癌症所產生的憂慮和焦慮會讓您夜不能寐。

如果您睡得不好，請諮詢您的主要醫療護理提供者，腫瘤科醫生或自然療法師。您的藥物可能需要調整，以減少副作用。您的醫生也可能會開一個助眠劑來讓您獲得所需的睡眠。

此外，您可以嘗試：

- 透過冥想、祈禱、與朋友交談、散步或按摩來緩解焦慮
- 進行一些運動，尤其是早上在戶外運動
- 減少或消除酒精和咖啡因
- 服用順勢療法助眠劑，如 Calms Forte 或 Melatonin 等補充劑。請務必先與醫生或自然療法師一起了解清楚
- 睡前一小時關閉電腦、電視和手機



放鬆身心



深呼吸

慢慢呼吸數至四。保持一兩秒鐘，然後呼出四秒。重複。在等候室、交通堵塞或感到壓力時這樣做。

學習健康的方法來緩解壓力

經歷癌症治療在每個層面都有壓力：精神、身體和心靈。研究發現，高水平的壓力會削弱免疫系統，導致消化問題、睡眠障礙、抑鬱和焦慮。實驗研究甚至表明，壓力可以影響腫瘤的生長和擴散。

根據國家癌症研究所，因為壓力而做出的不健康行為（如吸煙、飲酒或減少活動）可能會導致癌症治療後的生活質量下降。另一方面，採取健康的放鬆和應對策略可以緩解壓力，助您在情緒和體能方面感覺更好。

盡可能消除壓力

- 要做的太多了？讓其他人提供幫助。
- 擔心您的孩子？連繫我們的家庭計畫（參見第 20 頁）。
- 財務、交通或住房問題？聯繫普羅維登斯癌症支援服務（參見第 21 頁）。

練習健康的方法來應付壓力

- 花時間進行冥想、祈禱或反思。
- 寫日記。
- 與朋友或輔導員交談。
- 運動。
- 練習深呼吸。
- 嘗試按摩或針灸（參見第 18 頁）。
- 走到大自然，即使在戶外坐在椅子上也有幫助。
- 向您的醫生諮詢有關抑鬱症或焦慮症的藥物。

冥想、祈禱、反思

當您正在接受癌症治療時，每天都承受沉重的憂慮、疑問、恐懼、待辦事項和假設。每天花幾分鐘讓自己安靜下來並自己辦理入住手續，或者使用更大力量，可以獲得令人難以置信的治療效果。

稱之為冥想、稱之為祈禱、或稱之為安靜的時間 — 所有這些都有助於：

- 平息情緒壓力
- 放鬆身體
- 減少消極負面思維，焦慮和對未來的擔憂
- 關注目前有用和可能的方面
- 改善睡眠
- 激活免疫系統
- 降低炎症
- 促進癒合

精神支援

普羅維登斯的牧師和靈修護理人員可以在我們的醫院全天候為所有宗教信仰的人，以及沒有信仰傳統的人提供尊重而保密的支援。我們提供的一些服務包括：

- 禱告、引導冥想和放鬆
- 為患者、家人和朋友提供跨信仰資源和支援
- 轉介給牧師、神父、拉比、伊瑪目或其他精神領袖
- 悲傷支援

許多普羅維登斯醫院都有教堂、冥想室和私人穆斯林祈禱區。向您的護士詢問您所在醫院的服務和設施。

放鬆一下上課

需要幫助放鬆？普羅維登斯提供瑜伽和壓力管理課程。瀏覽 ProvidenceOregon.org/classes。或者在我們其中一個癌症資源中心查看指導圖像 CD。



綜合療法

普羅維登斯綜合醫學計畫

透過經認證可與癌症患者合作的持證專家提供自然療法、治療性按摩和針灸。這些有據可依的療法可以透過多種方式補充您的治療並減少副作用。

自然療法醫學

普羅維登斯癌症研究所的自然療法醫生只使用安全且有科學依據的自然療法。這些療法已被證明可以支援治療，減少副作用並優化生活質量，而不會干擾癌症治療。這些可能包括營養補充劑、順勢療法、飲食改變、運動建議或其他方法，取決於您的具體需求。

整脊醫學

脊醫使用熟悉技術和治療練習來緩解肌肉、骨骼和關節的疼痛和不適。它們可以幫助治療許多與癌症相關的副作用，包括壓力相關的肌肉疼痛和緊張、肌肉組織的變化、頭痛和其他問題。

按摩

按摩已被證明可以減輕癌症治療的疼痛、疲勞、壓力、焦慮、噁心、抑鬱和其他副作用。在紐約 Memorial Sloan Kettering 癌症中心進行一項為期三年的研究中，患者將這些副作用評定為按摩後嚴重程度降低 50%，這是 48 小時隨訪持續的實質性改善。

針灸

美國國家癌症研究所已經發現有力的證據，證明針灸可以緩解化療所引起的噁心和嘔吐。研究還建議，它可能有助於疲勞、睡眠不佳、疼痛、神經病、焦慮、腹瀉、便秘、食慾不振、味覺改變、頭痛、身體疼痛、潮熱和記憶力差。

要得到這些服務，請向您的腫瘤科醫生尋求轉診或致電普羅維登斯癌症研究所與您最近的綜合醫學診所聯繫。

緩解護理

當癌症擴散時要特別護理和支援

如果您正在接受晚期癌症治療，我們鼓勵您使用我們的腫瘤緩解護理計畫提供的額外護理和支援。在您的整個護理過程中，我們的執業護士和腫瘤學社會工作者會跟您保持密切聯繫，以助您解決治療的複雜性。我們將與您的醫療團隊的其他成員一起審查藥物、調整劑量並確保您獲得所需的支援和症狀緩解。我們將在這裡幫助您緩解您的疑慮，並且在整個治療過程中讓您感受到最佳狀態。

腫瘤學緩解治療計畫提供：

- 疼痛和症狀緩解
- 為嚴重診斷帶來的焦慮和悲傷提供諮詢
- 減輕焦慮及抑鬱治療
- 情感和精神支援
- 助與您的護理團隊和家人溝通
- 協助導向醫療保健系統
- 指導作出難以治療的決定
- 高級護理計畫



接受緩解治療和支援的人通常會匯報症狀較輕、在醫院花費的時間較少，總體感覺更好。向您的腫瘤科醫生詢問我們的緩解治療服務。

家庭支援

如果您是家中有孩子的父母，癌症診斷會引起許多與您家人有關的問題。普羅維登斯癌症研究所家庭計畫提供富有同情心的支援和指導，幫助家庭共同處理診斷。

普羅維登斯家庭計畫提供：

- 為處理癌症的父母提供電話支援和指導
- 成人和兒童每月支援小組會議
- 以家庭為中心的癌症資源庫
- 根據需要轉介給兒童治療師



五種幫助孩子應對的方法：

- 與他們保持開放和直接對待您的診斷。將他們納入討論可以減輕他們的恐懼，並幫助他們培養信任，控制和參與的感覺。
- 使用真正的詞語，如「化療」而不是「藥物」，「癌症」而不是「生病」以防止混淆。
- 在家中保持一些正常的程序和結構。
- 讓老師知道事情發生，這樣他們就能更好地支援您的孩子。
- 照顧好自己 – 孩子看到您應對得越好，自己應對得也越好。

實際和情緒支援

癌症診斷的壓力會影響您各方面的生活，而普羅維登斯癌症支援服務部也可以為您提供幫助。我們的腫瘤學社會工作者和護士導向團隊可以幫助您管理與癌症診斷相關的情緒和實際壓力因素。

我們的服務包括：

- 幫助解決焦慮、壓力管理和放鬆
- 為訪問患者和家屬提供住房協助
- 交通接送協助
- 導向醫療保健系統的指導
- 幫助提交藥物援助申請
- 協助殘疾索賠
- 幫助與您的護理團隊或家人溝通
- 為家庭成員提供支援和轉介
- 有關癌症支援小組的信息
- 特定癌症信息
- 獲得其他普羅維登斯和社區資源



普羅維登斯癌症支援小組

癌症支援小組為癌症患者及其親人提供教育和支援。我們提供由我們的專業人員領導的現場和在線團隊，以及一對一的病友支援。我們社區的任何癌症患者都可以免費獲得所有服務。

了解詳情：

ProvidenceOregon.org/cancersupportgroups

在您治療結束後

當癌症的積極治療結束時，許多人希望感到快樂、寬心，並準備好恢復「如常生活」。如果您的感受變得不同，它會讓您感到驚訝。治療的副作用可能比您預期的長。您可能會感覺與情感和身體與患癌症之前不同。您可能會錯過護理團隊的指導。您可能會發現自己在想：現在甚麼了？

存活者護理計畫

您的腫瘤團隊可以提供**存活護理計畫**。該計畫可以為您提供：

- **您收到的治療摘要**
- **全面的護理計畫**包括提供建議，幫助您管理癌症診斷和治療的長期影響
- **推薦**可能有用的輔助服務和療法，包括自然療法支援、針灸、脊椎按摩療法、治療按摩、營養建議、社會工作服務、諮詢、基因檢測或支援小組



向您的腫瘤科醫生詢問存活護理計畫。同時，接下來的幾頁將介紹一些額外的步驟，您可以採取一些措施來培養您的身心健康並繼續前進。

給一些時間

在接下來的幾個月裡，您的精力會提高、食慾會恢復，您會開始感覺更像自己。但是，治療癌症需要時間以及一些非常有效的治療方法，從您所經歷的一切中恢復都需要時間。要對自己保持耐心和溫柔，並記住每個人的速度治愈都有所不同。

和了解您的人交談

在處理癌症的即時性之後，您需要處理還有很多問題和事情。您可以做的最令人欣慰，樂於助人和令人放心的事情之一就是與經歷同樣事情的人交談。支援小組與任何其他類型的治療都不同。在這裡，您不必自己解釋，每個人都明白。您的普羅維登斯團隊中的任何人都可以將您推薦給支援小組。

注意您的情緒

在處理癌症的身體和情感損失之後，很多人在情緒上反彈都很困難。如果您感到沮喪或對任何事情提不起興趣，感覺持續超過幾週，請聯繫您的醫療團隊成員。不要等待感覺流過 — 抑鬱症可以而且應該得到治療。



在您治療結束後 續

積極主動地預防

完成癌症治療後最常見的恐懼是害怕復發。對抗這種恐懼的最好方法之一就是積極主動地保持健康。以下是您可以採取的四項最重要的措施，以降低日後患癌症的風險：

- 保持身體活動
- 吃健康食品
- 塗防曬霜
- 不要抽煙

繼續保持篩查

隨時了解的篩查，可以保護您免受其他類型癌症和疾病。您可能已完成癌症治療，但您仍需要進行結腸鏡檢查、乳房X光檢查或肺部檢查；如果這些風險適用，您的血壓和膽固醇測量以及其他適合年齡的篩查，可以令您保持健康。

與醫生保持聯繫

當您需要進行後續預約以監控您的康復時，您的主要保健提供者或腫瘤科醫生會通知您。如果症狀持續存在（例如胸部放射後出現咳嗽咳嗽、疤痕疼痛或淋巴水腫等問題），請務必在預約時提及。透過藥物治療或物理治療可以緩解癌症治療的許多長期副作用。向醫生報告任何新的，令人擔憂的症狀，例如幾週內不會消失的疼痛。

疲憊?去散散步

癌症相關的疲勞幾乎影響所有患者，治療結束後可持續很長時間。與平常疲勞不同，您不能讓它隨一杯咖啡或午睡一起消失。一項有助於許多人減輕疲勞的策略是適度的身體活動。

感覺虛弱？獲得的幫助變得積極

畢竟您經歷過，您的力量和耐力可能不像以前那樣。如果散步聽起來說起來容易做起，那就讓我們幫助您回到正軌。許多保險計畫都將物理治療作為您護理的一部分。我們的物理治療師專注於影響癌症患者的問題。他們可以：

- 評估您目前的健康狀況和能力
- 幫助您設定感覺更健康的目標
- 為您提供路線圖，幫助您安全地恢復運動

口味改變？嘗試新口味

口乾、吞嚥困難和口味變化可能需要幾個月到一年才能完全消失。完成這些改變的關鍵是保持開放的心態並嘗試新事物。您可能會發現您再也不能吃青椒，但突然間，您第一次喜歡甜菜。聆聽您的身體，看看它會接受什麼。我們的自然療法可能有其他有助的想法。

透過飲食擊敗癌症

如果您一直想要採取良好而健康的飲食習慣，那麼這就是好時機。從今天開始，減少癌症復發的風險並達到最佳健康狀況：

- 多吃植物性食物，尤其是各種顏色的蔬菜和水果。
- 選擇全麥（如全麥、糙米和藜麥），而不是精製穀物（如白麵食、白米飯和麵包圈）。
- 享受更多基於植物的蛋白質，如扁豆、豆類和生堅果和種子。
- 多吃魚類，選擇瘦肉，而不是脂肪過多、醃製或加工肉類。
- 包括低脂乳製品，如牛奶、酸奶和乾酪。

為體重問題尋求協助

研究發現，肥胖增加了癌症復發的風險。它還增加了患上新癌症的風險。但是您自己減肥很困難。向您的醫生為您轉介給我們的腫瘤營養師，他們可以助您學會作出重大改變。



即使您沒有化療，也可以與化療腦作鬥爭

癌症治療後，化療腦是一種非常普遍且非常現實的現象。您甚至不需要經歷化療就可以患上。記憶、措辭和注意力的問題也可能是由頭部的輻射、乳腺癌的內分泌療法、前列腺癌的激素療法、您的營養水平和治療的普遍壓力引起的。

化療腦可以持續一段時間，但這並不意味著您已經失去了任何智力，而且確實會變得更好。在那之前，通過採用新的習慣來減輕自己的壓力，例如每次把鑰匙放在同一個地方，寫下來，並在忘記某些事情時輕鬆應對。您不是傻瓜。您只是患上了癌症。

盡可能控制，其他事情順其自然

現在您的積極治療已經完成，盡量與您無法控制的事物保持和平，並積極主動地處理您可以做的事情。改變您的飲食習慣。起床去散步吧。請諮詢您的醫生，了解您的後續預約情況。安排結腸鏡檢查。加入支援小組，誠實地與人們交流您的體驗。

您曾患上種危及生命的疾病，您卻活著談論它。這是一個強有力的聲明。記住它會給您一種匪夷所思的力量。



「幸福地生活」視頻

了解有關癌症治療和常見副作用的更多信息，包括：

- 疼痛和痛楚
- 化療腦
- 情緒影響
- 疲勞
- 淋巴水腫
- 周圍神經病變
- 減輕焦慮及抑鬱
- 癌症存活

在以下位置查找視頻：
[ProvidenceOregon.org/LivingWellVideos](https://www.providenceoregon.org/LivingWellVideos)



在普羅維登斯癌症研究所，我們正竭盡所能為您和您的子孫後代完成癌症。這意味著確保您可以獲得恢復和治療所需的每個人和所有物品。它意味著在我們的研究實驗室不知疲倦地努力開發新思路，這將導致明天的突破性治療。

癌症治療方面的革命：您的免疫系統

網上搜索「最新癌症治療」，並且一次又一次地出現：免疫療法。雖然這對許多人來說是一個新概念，但它一直是我們在普羅維登斯癌症研究所的 Earle A. Chiles 研究所研究 20 多年的重點。

免疫療法是一種治療方法，可以利用身體自身的免疫系統來對抗癌症。通常情況下，您的免疫系統非常善於追捕和消除入侵者（細菌、病毒、有時甚至是癌細胞），否則會有害。但是一些癌細胞通過偽裝來逃避檢測。免疫療法旨在幫助免疫系統了解癌症的偽裝，並提高其發現和摧毀癌細胞的能力。

最新研究的頂峰 – 因為它在這裡發生

自 1993 年普羅維登斯癌症研究所成立以來，我們一直堅信免疫系統的抗癌潛力，我們圍繞釋放這種潛力建立了我們的整個研究計畫。我們的工作為已經成為一種全新的癌症治療方法以及潛在的治療方法奠定了基礎。今天，我們的研究團隊因其在免疫治療方面的領導地位而在世界範圍內得到認可。

「作為一個完整的癌症中心，我們不僅有義務提供最先進的護理服務，還有義務改善現有技術水平。」

— 普羅維登斯癌症中心癌症研究主任 Walter J. Urba 博士

臨床試驗：擴展選項

臨床試驗是旨在尋找治療或預防癌症的新方法的臨床試驗。他們可能首次在患者身上測試新發現的藥物或生物製劑，評估藥物的有效性和安全性的新組合，或將新療法與目前的護理標準進行比較。

因為標準治療對每個患者並不總是有效，對某些患者來說最好的治療方法是最新的臨床試驗。在普羅維登斯，任何時候都可以對患者進行 100 到 200 次臨床試驗。這些包括：

- 研究由我們自己的研究人員開發的新的創新方法
- 研究領先的製藥和生物技術公司開發的最新免疫治療藥物
- 由國家癌症研究所發起的研究，用於評估新療法或將其與標準療法進行比較

我們的許多患者從其他州，甚至其他國家來到這裡，參加僅在普羅維登斯癌症研究所提供的研究。通常，我們的患者是世界上第一個受益於新尖端治療的患者。



為未來作出貢獻

自願參加臨床試驗的患者不僅可以獲得實驗性治療，他們還通過為醫療保健的重要進步作出貢獻來幫助未來的患者。

透過參與臨床試驗，普羅維登斯病人為以下方面作出了貢獻：

- FDA 批准第一種用於治療晚期黑色素瘤患者的工程化抗體，這種藥物是第一個提高這種致命癌症患者存活率的藥物，開創了現代免疫治療的時代
- 首次獲得 FDA 批准的肺癌免疫治療
- 針對腦腫瘤、乳腺癌、腎癌、胰腺癌、口腔癌、頭頸癌和許多其他類型癌症的新治療方法

英雄?他們每一個人。對我們所有的患者，包括過去和現在：您有我們最深切的感謝。

回饋

這本手冊是由 Providence Portland Medical Foundation by the Women of Columbia Edgewater Country Club, Women's Cancer Tournament 筹资者作出的慷慨捐助而實現的。

本手冊中的所有內容均由普羅維登斯癌症研究所患者和家庭諮詢委員會審核。我們非常感謝他們的支援。

如果您想支援普羅維登斯癌症中心的患者護理和研究：

- 向普羅維登斯支援癌症研究**考慮送上禮物**。致電 503-215-6186。
- **志願**為癌症患者提供病友支援，協助我們資源中心的訪客，或幫助解決癌症事件和支援團體。致電 503-215-3206。



如果想了解更多可能適合您的研究，請諮詢您的醫療團隊。

了解有關我們臨床試驗的更多信息，請見 ProvidenceOregon.org/clinicaltrials。





#FINISHCANCER™

在 FinishCancer.org 上解更多關於我們為完成癌症所做的工作。



Providence Portland Medical Center
4805 NE Glisan St.
Portland, OR 97213

503-215-6014
ProvidenceOregon.org/cancer

我們的使命

作為透過耶穌的事工見證的上帝醫治愛的表達，我們堅定地為所有人服務，特別是那些貧窮和脆弱的人。

我們的核心價值

同情。尊嚴。正義。卓越。廉正。

普羅維登斯保健系統是提供醫療保健服務和就業機會的平等機會組織。

普羅維登斯是一個非牟利的醫療保健系統。