



處理癌症復發的恐懼

什麼是癌症復發/惡化的恐懼?

確診癌症後，患者疑慮和擔憂癌病復發是正常的。每次覆診和進行癌指標測試都可以令你想起癌症，增加焦慮感。然而，如憂慮變得嚴重，令患者覺得精疲力竭，可演化成對癌症復發的恐懼。另一方面，已患病一段時間的患者則會較為擔心癌症惡化。我們泛指兩者為「癌症復發/惡化的恐懼」(FCRP)。

大約每四位患者中有一位表示他們對癌症復發的恐懼達中等至嚴重程度，而每四位患者中的三位則對復發有一些恐懼，患者及其親人亦會受到影響。

一般癌症復發的焦慮在完成治療後的第一年最為嚴重，亦會隨著時間過去而慢慢減退。

但是若癌症復發/惡化的恐懼變得嚴重或隨時間增加，將會導致：

- 逃避參與以往喜歡的活動
- 嚴重的困擾，規劃事情感到困難，面對選擇猶豫不決
- 睡眠受到干擾
- 無法重拾正常生活
- 對曾經患上癌症的康復者過分保護
- 人際關係轉差、對性失去興趣、食慾改變、體重轉變和喜怒無常

如果你有以上情況，以及不斷反覆想像癌症復發和擔憂可能會發生的事情，你可能正經歷癌症復發/惡化的恐懼。

為何癌症復發/惡化的恐懼會出現?

癌症很多時是慢性的，既可能危及生命，亦有機會復發。正常的擔憂可以逐漸演變成無法控制的恐懼，干擾正常的生活。以下的患者較容易受到影響：

- 第一次確診癌症的初期
- 年輕，有家庭負擔，特別是需要照顧年幼子女
- 曾經患有焦慮、抑鬱或受其他心理困擾
- 曾經歷長時間、重複、艱苦的治疗

- 認定病患或治療對自己有負面影響
- 與腫瘤科醫生關係欠佳，或對自己的治療不滿意
- 孤獨或缺乏可以提供支援的人
- 抗逆能力差
- 曾經歷癌病復發或惡化

我該怎樣處理癌症復發/惡化的恐懼?

癌症復發/惡化的恐懼可分為輕度，中度以及嚴重：

- 變數增加 - 例如等待檢驗結果、聽聞別人確診癌症，或偶爾想起癌症，所引致的短暫焦慮，實屬適應過程的一部分，並非本文所指的「癌症復發/惡化的恐懼」
- 恆常地被癌症復發/惡化、治療或其他方面的思想佔據，並常常會想到癌症治療及一切相關事宜，無論是否意識到深層的焦慮，都代表患有中度的癌症復發/惡化的恐懼
- 對癌症復發/惡化無法控制的擔憂、焦慮、情緒困擾以致影響日常生活。患者無法正常生活，亦對未來沒有信心



要處理癌症復發的恐懼，你需要理性地認知復發的風險，以及一個監測健康的計劃。你可以：

1. 面對疑慮時，有些人期望獲取較多的資訊去了解問題。若有需要，請與你的腫瘤科醫生討論你對癌症復發/惡化的擔憂。問問他們復發的機率是多少？與你有相同癌症及期數的病人復發比例如何？什麼情況下最有可能復發？有什麼身體癥狀要密切注意？在癌症復發/惡化後身體會有什麼變化？如何維持健康？了解這些問題有助你更妥善判斷癌症復發的風險。如果你未能諮詢你的腫瘤科醫生，請尋求另一位醫生的意見。你亦可致電香港大學賽馬會癌症綜合關護中心熱線與中心職員聯絡
2. 把你的注意力集中在身體以外的事物，避免不停在自己身上尋找癌症的跡象。疼痛在患癌前一直存在，在患癌後也會繼續出現，疼痛可能是治療的後遺症，但請不要假設每次疼痛都跟癌症有關
3. 建立健康的生活模式：
 - 戒煙 - 這是對吸煙人士最重要的
 - 減低酒精攝取量 - 最理想當然是完全戒掉，若未能則應減至最多每三日一杯
 - 飲食 - 減少進食紅肉，以植物蛋白質代替，如豆腐、豆類、白甘荀、魚或白肉。蔬果應佔膳食的八成，飲食要多元化，嘗試每天食用一些傳統的發酵食物，如乳酪、泡菜、酸菜、印度豆豉、紅茶菌或酸奶，多吃堅果和全麥，如紅米或黑米
 - 養成每天運動的習慣 - 參加一些活動及課程，或跟家人/朋友一同運動。盡量每天做一些劇烈運動，多去郊外散步
 - 盡量舒緩自己的壓力
 - 循序漸進地建立以上生活模式，邀請家人共同進行會更有效

4. 學會隨意地放鬆，並練習深層放鬆：
 - 每天設定30分鐘不受打擾的時段，讓自己安坐舒適椅子/沙發上
 - 關掉手機
 - 坐下或躺下，有系統地放鬆身體的每一部分
 - 讓你的思想隨意溜達 - 觀察著發生的事情，不要意圖控制你的思想或批評它
 - 保持清醒。完成後，漸漸回復日常活動，保持放鬆。這有助你對抗壓力和焦慮。練習得越多，就越懂得放鬆
5. 癌症令人反思生命中重要的事情，這對很多人來說都是正面的。你可以重新評估自己的計劃，現在對你來說什麼是最重要的？把那些事情放在首位並計劃如何實踐
6. 說出你的恐懼。可以做什麼來面對各種恐懼？有那些人可以幫助你？跟家人、朋友或專業人士傾訴，看看你有什麼選擇，並作出適當的安排
7. 確診癌症後，請與你的親人、醫生及其他人保持坦誠的雙向溝通；如果對方試圖不讓壞消息影響你，或者你嘗試在人前假裝堅強，你可能會感到更孤獨。倘若你和其他人坦誠地表達感受，大家都可以從溝通中獲得力量及支持

如果你需要進一步的協助，請與你的腫瘤科醫生或其他醫生傾談，亦可致電香港大學賽馬會癌症綜合關護中心熱線 **3917 9606**，與中心職員聯絡，他們會評估你的狀況並給予相關建議。