

生活方式管理 Lifestyle management

通过优化生活方式，你可以在癌症预防方面发挥最重要的作用。

许多癌症都与吸烟有关。

如果你吸烟，应考虑戒烟，并向医务人员咨询戒烟方面的支持。www.quitnow.ca

节制饮食 - 以健康的体重为目标。注意饮食均衡，摄取以下四组食物。多选水果、蔬菜、全谷和豆类。限制红肉，避免加工肉制品或过于精细的食物。限制高热量食物，包括高糖高脂食物，这类食物的纤维、维生素和矿物质含量往往很低。

加拿大食物指南：
www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php

美国癌症研究所：www.aicr.org

营养师咨询电话：

温哥华：604.732.9191

免费电话：1.800.667.3438

运动 - 建议每天运动 30 - 60 分钟。这可以分成每天数次，每次时间较短的运动。

其他支持 Other available supports

你所在地区可能有结直肠癌互助小组提供教育、信息和支持。请联络 BC 癌症局病人及家属辅导部了解进一步信息，或搜索 BC 癌症局网站：

www.bccancer.bc.ca/emotional-support

此链接还能访问 BC 癌症局图书馆，备有许多宝贵资源供查阅。

有帮助的网站：

www.cancer.ca

www.colorectalcancercanada.com

www.livestrong.org

www.cancer.net

你的随访计划 Your follow-up program

| 随访 | 日期 |
|----------------|--------------------------------|
| 医生门诊和 CEA 血液检测 | 前 3 年每 3-6 个月一次，之后 2 年每 6 个月一次 |
| 结肠镜检查 | 第一年一次，然后每 3 - 5 年一次 |
| 腹内及盆腔影像 | 一年一次，连续 3 年 |
| 胸部影像（如果是直肠癌） | 一年一次，连续 3 年 |

BC 癌症 - 阿伯茨福德
32900 Marshall Road
Abbotsford, B.C. V2S 0C2
电话：604.851.4710
免费电话：1.877.547.3777

BC 癌症 - 基洛纳
399 Royal Avenue
Kelowna, B.C. V1Y 5L3
电话：250.712.3900
免费电话：1.888.563.7773

BC 癌症 - 乔治王子
1215 Lethbridge Street
Prince George, B.C. V2N 7E9
电话：250.645.7300
免费电话：1.855.775.7300

BC 癌症 - 萨里
13750 96th Avenue
Surrey, B.C. V3V 1Z2
电话：604.930.2098
免费电话：1.523.2885

BC 癌症 - 温哥华
600 West 10th Avenue
Vancouver, B.C. V5Z 4E6
电话：604.877.6000
免费电话：1.800.663.3333

BC 癌症 - 维多利亚
2410 Lee Avenue
Victoria, B.C. V8R 6V5
电话：250.519.5500
免费电话：1.800.670.3322



Provincial Health Services Authority

随访计划 结直肠癌治疗之后 Follow-up Program after colorectal cancer treatments



www.bccancer.bc.ca

你是团队的一员！

You are part of the team!

完成癌症治疗后的过渡期可能是五味杂陈的一段时间。你或许对结束治疗感到高兴，但对今后的步骤感到忐忑或焦虑。你可能想知道，现在癌症专科医生不再定期给你看病了，谁会照管你呢。

治疗之后的随访医护非常重要，你身为团队的一员，可以积极参与自己的医护。

关于结直肠癌治疗后的随访医护，有推荐的指引。主要目标是形成健康的生活方式和监测癌症复发。

以下指引将帮助你照顾好自己的健康，与你的家庭医生一起制定一份行动计划。

你的医疗团队

Your medical team

你的医疗团队包括肿瘤医生、家庭医生或护士、外科医生，或许还有胃肠病医生。通常你的家庭医生或护士会负责协调建议的随访医护。在某些情况下，外科医生会负责你的随访医护。外科医生可能会与你讨论这方面的问题。

最好始终看同一位医务人员，而不是依赖免预约诊所。

在你接受治疗期间，你的肿瘤医生会持续向你的家庭医生提供报告，并将在你的治疗结束后提供小结和建议。虽然有标准的指引，但针对你的随访医护，可能会有特定的建议。

如果你的随访检查或检测结果有令人担忧之处，你的家庭医生会联络肿瘤医生。

建议的门诊

Recommended visits

前五年每 3 - 6 个月看一次家庭医生。医生会给你做检查，查看你的检测结果，并讨论你担忧的问题。

最初 5 年过去后，继续每年看一次医生。

癌胚抗原

Carcinogenic Embryonic Antigen (CEA)

CEA 是肿瘤标志物，能帮助发现复发。CEA 上升表示有必要做进一步检查。

CEA 是一种血液检测，前 3 年应每 3-6 个月做一次，之后 2 年每 6 个月做一次。除非有其他症状，否则，过了这段时间后，没有必要继续做检查。

结肠镜检查

Colonoscopy

结肠镜随访检查很重要，因为这项检查可发现肠内息肉或变化，这可能表示癌症复发。你会被转给胃肠科医生或外科医生做结肠镜检查。

建议你手术后第一年内做一次完整的结肠镜检查。此后，根据检查结果而定，每 3-5 年重复做一次结肠镜检查。如果你有确诊的遗传性癌症症状，则给你的建议会有所不同。

影像与 X 光检查

Imaging & X-rays

建议每年做一次影像检查，连续 3 年。腹内和盆腔影像检查可以是 CT 扫描或超声波。胸部影像（如果你有直肠癌）可以是 CT 或胸部 X 光片。