

生活方式管理

Lifestyle management

為自己保持最佳的生活方式，是預防癌症最重要的一環。

吸煙與多種癌症有關。

如果您是吸煙者，請考慮戒煙，並與您的醫護人員商討有關戒煙的支援服務。www.quitnow.ca

飲食——目標是保持健康體重。在四大食品類別中保持均衡飲食，選擇多吃水果、蔬菜、全穀類和豆類食品，少吃紅肉，避免加工肉類或過度精製的食品，少吃高卡路里的食物，包括高糖和高脂食物，它們往往含有很少的纖維、維生素和礦物質。

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

美國癌症研究所：www.aicr.org

營養師熱線：

溫哥華：604.732.9191

免費長途：1.800.667.3438

運動——建議每日有30至60分鐘運動，也可以在一日內分開數次做，每次時間較短。

其他可用支援

Other available supports

您所屬區內或會有「結腸直腸癌支援小組」提供教育、資訊和支援服務。請聯絡卑詩癌症局的「患者及家庭輔導部門」(Patient & Family Counselling)了解更多詳情，或瀏覽卑詩癌症局的網址：

www.bccancer.bc.ca/emotional-support

您也可在同一網址找到卑詩癌症局圖書館，當中提供不少寶貴的資源訊息。

有用的網址

www.cancer.ca

www.colorectalcanccanada.com

www.livestrong.org

www.cancer.net

您的跟進計劃

Your follow-up program

| 跟進 | 日期 |
|-------------|-------------------------------|
| 約見醫生和CEA驗血 | 每隔三至六個月一次，為期三年；之後每隔六個月一次，為期兩年 |
| 結腸鏡檢查 | 第一年做一次，之後每隔三至五年一次 |
| 腹部及骨盆造影 | 每年一次，為期三年 |
| 胸部造影(如是直腸癌) | 每年一次，為期五年 |

BC 癌症 - 阿伯茨福德
32900 Marshall Road
Abbotsford, B.C. V2S 0C2
電話: 604.851.4710
免費長途: 1.877.547.3777

BC 癌症 - 基洛納
399 Royal Avenue
Kelowna, B.C. V1Y 5L3 電話: 250.712.3900
免費長途: 1.888.563.7773

BC 癌症 - 喬治王子
1215 Lethbridge Street
Prince George, B.C. V2N 7E9 電話: 250.645.7300
免費長途: 1.855.775.7300

BC 癌症 - 薩里
13750 96th Avenue
Surrey, B.C. V3V 1Z2 電話: 604.930.2098
免費長途: 1.523.2885

BC 癌症 - 溫哥華
600 West 10th Avenue
Vancouver, B.C. V5Z 4E6 電話: 604.877.6000
免費長途: 1.800.663.3333

BC 癌症 - 維多利亞
2410 Lee Avenue Victoria, B.C. V8R 6V5 電話: 250.519.5500
免費長途: 1.800.670.3322

**BC
CAN
CER**
Provincial Health Services Authority

 Provincial Health Services Authority
Province-wide solutions.
Better health.



Revised July 2018
Traditional Chinese

**BC
CAN
CER**

Provincial Health Services Authority

大腸直腸癌 治療後的跟進計劃

Follow-up Program After colorectal cancer treatments



www.bccancer.bc.ca

您是團隊的一份子！

You are part of the team!

在癌症治療結束後的過渡期，您或會經歷多種矛盾情緒。您可能很高興終於完成治療，但同時又對往後要面對的情況感到擔心和憂慮。那些癌症專家不再定期與您見面，您可能擔心現在有誰看顧自己。

治療後的跟進護理是非常重要的。作為團隊的一份子，您能夠積極參與自己的醫護計劃。

對於在結腸直腸癌治療結束後的跟進護理，我們有一些建議指引，主要目標是保持健康的生活方式，以及監察癌症復發跡象。

下列指引將有助您管理好自己的健康，並與主要的醫護人員共同制訂一個行動計劃。

您的醫療團隊

Your medical team

您的醫療團隊成員包括您的腫瘤科醫生、家庭醫生或執業護士、您的外科醫生，可能也包括胃腸科醫生。一般來說，我們為您建議的跟進護理計劃是由您的主診醫生或是執業護士負責；某些情況則是由您的外科醫生負責，您的外科醫生或將與您商討有關安排。

最理想是能夠由一位固定的專業醫護人員跟進，而不是靠那些無需預約的診所跟進。

在接受治療期間，您的腫瘤科醫生一直有把您的報告送交您的家庭醫生，亦會在治療結束後立即提供有關的摘要報告和建議。雖然我們有一些標準指引，但您的跟進計劃也可能有某些特定建議。

如果您的家庭醫生對您的跟進檢查或測試結果有任何疑問，將與腫瘤科醫生聯絡。

建議的預約

Recommended visits

最初五年須每隔三至六個月約見家庭醫生一次，醫生將為您進行檢查、查閱您的測試結果和解答您的疑問。

五年後繼續每年見醫生一次。

癌胚抗原

Carcinogenic Embryonic Antigen (CEA)

CEA 是一個癌腫瘤標記，能有助探測癌病復發的情況。CEA 指數上升，顯示需要進一步了解情況。

CEA 是一項驗血程序，應在首三年內每三至六個月進行一次，其後的兩年則每六個月進行一次。除非有其他病癥，否則無需在此之後繼續驗血。

結腸鏡檢查

Colonoscopy

結腸鏡檢查是重要的跟進工作，因為它能探測到大腸內的瘻肉或變化，顯示可能癌症復發。您將會被轉介至一位胃腸科醫生或您的外科醫生進行結腸鏡檢查。

建議在完成手術後一年內接受一次全面的結腸鏡檢查，之後則視乎檢查結果而定每隔三至五年再做一次。如果您已被診斷出有癌症遺傳綜合症，上述建議將會有所不同。

造影和 X 光檢查

Imaging & X-rays

造影檢查建議每年一次，為期三年。腹部和骨盆造影檢查或以 CT 掃描或超聲波進行；胸部造影（如果您患的是直腸癌）則以 CT 或胸部照 X 光檢查。