

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：

<http://www.bccancer.bc.ca/PPI/default.htm>

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.colorectal-cancer.ca

www.coloncancerCanada.ca

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 5 年
胸部影像（如果是直肠癌）	一年一次，连续 5 年

Abbotsford Centre 32900
Marshall Road
Abbotsford, B.C. V2S 0C2
电话：604.851.4710
免费电话：1.877.547.3777

Sindi Ahluwalia Hawkins Centre
for the Southern Interior
399 Royal Avenue Kelowna,
B.C. V1Y 5L3
电话：250.712.3900
免费电话：1.888.563.7773

Fraser Valley Centre
13750 96th Avenue
Surrey, B.C. V3V 1Z2
电话：604.930.2098
免费电话：1.523.2885

Centre for the North 1215
Lethbridge Street
Prince George, B.C. V2N 7E9
电话：250.645.7300
免费电话：1.855.775.7300

Vancouver Centre
600 West 10th Avenue
Vancouver, B.C. V5Z 4E6
电话：604.877.6000
免费电话：1.800.663.3333

Vancouver Island Centre
2410 Lee Avenue Victoria,
B.C. V8R 6V5
电话：250.519.5500
免费电话：1.800.670.3322



BC Cancer Agency
CARE + RESEARCH

An agency of the Provincial Health Services Authority



Revised March 2015
Simplified Chinese



BC Cancer Agency
CARE + RESEARCH
An agency of the 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 **5** 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。