



讀者互動 | 臉書: www.facebook.com/easily.sinchew | 電郵: seasily@sinchew.com.my

03-7965 8586 (每週一至週五 11AM-5PM) | easily.sinchew.com.my

聯誼夥伴: 光明日報 良醫

醫識力 | 筆錄 陳秋苗

讓癌症有機可趁 駝鳥心態 不做篩查 就沒事?

癌症診治

乳癌患者 諮詢食療師 應對治療前後挑戰

問: 我是一名乳癌患者, 從網上得知, 在癌症患者的飲食中有很多需要注意和避免的事項。請問我一定要諮詢營養師嗎? 因為諮詢費用不菲, 可以自己網上學習嗎? 如果需要, 什麼時候諮詢營養師最合適呢?

答: 對於乳癌患者來說, 諮詢飲食治療師可以幫助患者獲取個性化和基於科學基礎的飲食建議, 以應對治療期間和治療後的挑戰。以下是您可能需要考慮諮詢飲食治療師的一些建議:

1. 治療前 (治療準備): 如果患者即將接受手術、化療、放療或其他治療, 那么在開始治療前諮詢飲食治療師可以幫助患者制定一個飲食計劃, 支持整體健康並管理潛在的副作用。

2. 治療期間 (管理副作用):

- 化療、放療和其他癌症治療可能引起噁心、食慾變化、味覺改變和疲勞等副作用。飲食治療師可以幫助制定一個飲食計劃, 應對這些具體的挑戰, 確保患者獲得必要的營養。
- 保持體重和力量: 很多患者在治療期間出現體重減輕或肌肉流失, 食療師可以提供策略, 幫助你保持健康體重並優化力量。

3. 治療後 (康復和生存階段): 在完成癌症治療後, 飲食治療師可以幫助患者順利過渡到常規飲食, 輔助減緩殘留的副作用, 並專注於康復階段的整體健康。

4. 管理長期效應:

- 激素療法和其他藥物治療: 一些乳癌患者可能接受激素療法或其他藥物治療, 可能影響代謝和骨質健康。飲食治療師可以就如何通過飲食支持整體健康提供建議。
- 骨健康: 如果存在骨健康 (骨質疏鬆等) 的問題, 食療師可以提供建議, 採取飲食策略來促進骨質健康。

5. 持續關注健康 (健康生活方式): 飲食治療師可以幫助你採取保持健康的生活方式, 包括平衡飲食、定期體育活動和其他促進整體健康的做法。

當你選擇在網上學習腫瘤患者的飲食建議時, 確保參考可靠的健康機構和專業組織的網站。以下是3個提供可信賴信息的網站:

- 美國癌症學會 (American Cancer Society): 提供關於癌症的綜合信息, 包括飲食和營養建議。網站上的文章和指南都經過專業醫學團隊的審查。
- 英國癌症研究基金會 (Cancer Research UK): 提供有關癌症的廣泛信息, 包括關於飲食和生活方式的建議。內容經過專業醫學專家的評估。

- 台灣癌症基金會 (Taiwan Cancer Foundation) (中文版): 提供關於癌症防治、支持服務以及患者與家屬教育的信息。

值得注意的是, 由於個體健康狀況、治療計劃和個人偏好的不同, 飲食需求會因人而異。在癌症治療過程中, 有經驗的註冊營養師可以根據你的具體情況量身定製建議。如果你不確定是否應該諮詢飲食治療師或營養師, 可以考慮與主治腫瘤醫生或醫療團隊討論。他們可以就何時以及如何將營養支持納入你的癌症護理計劃提供指導。此外, 一些癌症治療中心可能在旗下護理服務中設有專門的腫瘤營養師。



中西醫林仁吉

問藥

“在現今這個年代, 癌症似乎已相當普遍。然而, 它帶給人們嚴重的生命威脅, 是每個人絕對不容忽視的問題。

就日前而言, 男性常見的癌症包括肺癌、前列腺癌和腸胃癌; 女性同樣地被腸胃癌困擾。乳癌與子宮頸癌乃女性第二大癌症殺手。大多數人, 人們對於上述癌症的意識較高, 因而可得到更多確診病例數據。一些常聽聞的血癌及其他類型癌症則反而較少見。

腫瘤標記 用於確診癌症

很多人對於篩查方式存在誤解。在篩查方法中, 腫瘤標記 (tumor marker) 普遍上被認為是非常簡便的一種檢查方式, 但實際上準確性並不高。此方法適用於已確診的癌症病患身上, 幫助醫生評估癌症治療的反應與觀察病情復發的情況。

所以, 更為準確的篩查方式包括X光 (X-ray)、超聲波檢查 (ultrasound) 等掃描, 以及針對女性的子宮頸篩查方法, 如子宮頸抹片 (pap smear) 檢查。

當人們在面對健康問題時, 該從哪方面著手? 是不是直接向相關專科醫生求助? 我的建議是首先可諮詢家庭醫生或普通醫生。由他們先對病情進行初步的診斷與評估, 後引導病人進行後續檢查, 或轉介至相應的專科醫生。

遵循上述流程, 可避免因就醫方向錯誤, 而導致時間和金錢上的浪費, 且能確保疾病得到及時且正確的診斷與治療。

不同癌類 篩查有別

針對不同的癌症類型, 篩查方式也有所不同。例如, 大腸腸癌變通常可進行糞便潛血檢查 (Fecal Occult Blood Test, FOBT) 或大腸鏡檢查診斷是否癌變; 前列腺癌則需要進行超聲波檢查等。

如篩查後發現一些可疑的病變, 則進一步進行電腦断层掃描 (CT scan)、正電子電腦断层掃描 (PET CT scan) 或磁共振造影 (MRI) 等檢查。

針對上面提及的腫瘤標記檢查, 我要提醒民眾, 對於腫瘤標記的認知需有深入了解。雖然腫瘤標記在治療前後的監測中有其用途, 但並不適用於所有人群。



病患在進行癌症篩查時, 應有一定的心理準備, 即使指數正常, 也並不意味著自己沒有患上疾病。

不查還好 查了就中招?

很多人都認為, 只有出現明顯症狀才需要進行癌症篩查, 實際上很多癌症在早期並不會有明顯症狀。當症狀已呈現出來, 大多時候已到了晚期。

另有一些年長者總是認為, 只要做了檢查, 身體就一定會出現問題。事實上, 他的身體早已不對勁, 在檢查時才找到病症。

顯然地, 這是一種逃避的行為。遇到這樣的患者, 我給予的勸告是: 只有你及早發現病變, 接受治療後才能安然無恙。

意識提高 初期癌症 確診率增

早年時, 因癌症 “不痛不癢又無症狀”, 確診時已是第三、四期。所幸現代人篩查意識提高, 初期癌症病例提高不少。

所以我不斷強調, 癌症篩查是預防癌症中非常關鍵的一環, 因為及早發現癌變, 並接受有效治療, 可大大地提高治愈率和生存率, 預後效果幾乎可達到近100%。

有些癌症的病情進展緩慢, 如前列腺癌, 就是一個很好的例子, 即在檢查後大多處於初期, 治療效果相當理想; 另有些

癌症, 如子宮頸癌, 篩查後發現到癌變萌芽症狀, 經過治療而成功控制病症的擴散。

特定檢查須專科允准

此外, 初期癌症在治療上較為簡單, 無須過多手術或放療, 從而降低了治療的成本和患者的痛苦。

必須一提的是, 有些人認為做了常規體檢, 就可排除所有疾病。實際上, 很多癌症需要特定的檢查方法才能找出病症。像腦部、耳鼻喉、眼睛等, 這些往往都是容易被忽略掉的器官。在馬來西亞, 只有通過專科醫生的允准, 方能進行一些特定的檢查。

常規健檢 揪19公分 卵巢水瘤

我有一個年逾30歲的女性病患來進行常規體檢後, 征詢我的意見, 問是否可做其他的檢查。我給了她幾項建議, 後來她選擇進行耳鼻喉檢查, 結果發現了第一期的鼻咽癌, 經治療後已痊癒。

另一名病人是一位年約50歲的男病患。在做體檢時, 用手觸摸腹部時發現肿块。通過超聲波掃描成像也看到肿块有些異樣。經進一步檢查後確認為甲狀腺癌第二期, 及時接受手術切除腫瘤已無礙。

第三個我接觸到的病人是一名19歲的年輕女性, 看起來很健康, 身材瘦削, 腹部扁平, 沒有任何異樣。她在父母的吩咐下來做血液和尿液檢查, 另加了X光和超聲波檢查, 結果發現她長了一個19公分大的卵巢水瘤。這是一顆 “計時炸彈”, 隨時可能引發內出血。如無及時發現會有一定的生命危險。

最怕癌症 心臟病 惟可預防

在我修讀醫學課程時, 我曾對健康檢查

董婉琪醫生
(Tong Wen Chee)
體檢中心醫生

醫識力
明日內容白血病、淋巴瘤、腦瘤
兒童3大最常見癌症。

圖解提醒: 文章與廣告內提及之產品、服務及個案仅供参考, 不能作為醫治依據, 請以醫生的意見為主。

醫句話:

癌症相當普遍, 它的杀伤力不容小覷, 所以是大家不可輕視的問題。然而, 很多人因各种原因逃避篩查而延誤就醫, 造成不可彌補的缺憾。其實, 通過檢查及早發現癌症, 存活率非常高。因此, 適當地進行體檢是必須的。

的重要性缺乏認知。課程中也甚少強調篩查, 這導致部分醫生認為, 沒有症狀就不需要檢查。

然而, 在這領域工作多年讓我意識到, 人類最害怕的疾病, 如癌症和心臟病, 其實是可以提前被發現的。除了健康的生活方式, 還有方法可以讓我們早日發現潛在的健康問題。

40歲以上 每年查1次

民眾可根據個人情況進行特定的身體檢查, 即血液與尿液檢驗、肺部與腹腔的X光掃描。

我建議, 30至40歲人群每兩年至3年做一次體檢; 經濟上如許可, 40歲以上的人群, 無論有無症狀, 每年都做一次檢查。

針對不同的項目, 檢查次數與頻率可依據醫生的建議做調整, 比如子宮頸抹片檢查, 每3年做一次; 乳房X光造影檢查 (mammogram) 兩年一次; 心臟壓力測試 (cardiac stress test), 一兩年一次等。

若發現有任何異常, 請不要害怕或羞耻而不求醫, 如抱持這樣的心態, 就有可能延誤就醫。此外, 如接受治療後情況未有好轉, 可向醫生反映, 或尋求另一名醫生的醫療建議。

事前準備及建議

在進行任何檢查之前, 民眾有必要了解適當準備事項, 以確保檢查結果的準確性和有效性。以下是一些常見檢查的準備事項和建議:

血液檢查

禁食: 通常需要禁食至少8小時, 確保血糖和其他指標準確度。

停藥: 如在服用藥物, 尤其是糖尿病藥物等, 應在檢查前諮詢醫生, 並按照指示停藥, 如糖尿病等患者, 可能需要在檢查前暫停停藥, 以避免血糖過低的风险。

腹部超聲波檢查

禁食: 同樣需要禁食至少8小時, 以確保獲得清晰的超聲圖像, 以看清膽囊等器官的情況。

子宮頸癌篩查

避免性行為: 在進行子宮頸癌篩查的3天內, 應避免性行為。

心臟壓力測試

著裝: 對於進行心臟壓力測試的患者, 建議穿著寬鬆舒適的衣服和適合運動的鞋子。

除了上述注意事項, 如在檢查前一天出現發熱狀況, 如感冒、咳嗽、發燒等症狀, 最好推遲檢查, 以免影響結果準確性; 如出現持續咳嗽等症狀, 應諮詢專科醫生。

癌症狡猾多變, 即使使用藥也能隱匿潛形, 因此得早, 治得准才是最重要。想要了解更多詳情, 請掃描二維碼, 看看董婉琪醫生怎麼說?



【實體癌症論壇預告】

董婉琪醫生將會聯合兒童血液腫瘤專科顧問叶曉宜醫生、血液內科及移植醫學顧問何金華醫生及臨床腫瘤專科顧問邱又祥醫生, 於6月1日 (周六) 下午2點, 在八打灵再也星洲日報社B2禮堂主講 “抓住癌症的狐狸尾巴: 早期發現與標靶治療”。中西醫結合顧問林仁吉醫生是這次論壇的主持人。讀者也可透過醫識力臉書收看論壇直播。