

鼻咽癌治療及治療副作用知多啲

威爾斯親王醫院腫瘤科資深護師 吳家駒、曹冬陽、陳亮達

圖一

鼻咽癌是頭頸癌的一種，是香港常見的癌症之一。治療方法一般使用放射療法或以放射療法跟化學療法合併使用。

過去，二維放射治療（2DRT）或三維放射治療（3DCRT）是放射治療的主流方式。由於鼻咽周圍有許多重要器官，因此，過去放射治療會產生大量副作用，影響鼻咽癌患者在放射治療期間以及往後的生活質素。

由於醫學發展進步，癌症治療在治療方式、治療效果和副作用方面都有很大的改善。目前，強度調控放射治療（IMRT）是一種廣泛應用於鼻咽癌治療的放射治療技術。它是一種新式的放射治療，與傳統的二維放射治療（2DRT）或三維放射治療（3DCRT）相比，強度調控放射治療可以針對腫瘤給予更高的劑量，同時有助於減少治療副作用。

體外放射治療副作用可分短期和長期副作用。短期副作用可能會持續幾周到數月，而長期副作用則可能在完成治療數年後才會出現。

鼻咽癌的體外放射治療的一些常見短期副作用包括：輻射照射區域的皮膚變化，發紅或受損、噁心和嘔吐、疲勞、口腔和喉嚨黏膜潰瘍、吞嚥困難、體重下降、聲音嘶啞、味覺改變等。然而，一旦放射治療完結，這些短期副作用通常會慢慢好轉。

而可能出現的體外放射治療長期副作用包括：顱骨受損、聽力或視力問題、牙齒問題、口乾、甲狀腺問題、腦垂體或頸動脈損傷等。

鼻咽癌患者雖然在治療期間可能會感到一定程度的壓力和擔憂，但在治療的過程中患者們並不孤單。在腫瘤科新症診所的時候，醫生會根據病情轉介電療部或/和化療部跟進。

由於電療是一個精準並複雜的過程，由電療設計到開始治療需要數星期的時間。在等候治療期間，患者會首先轉介到護士診所，資深護師會作治療前的檢查、評估及提供詳細的電療教育。放射治療通常需時六至七星期，資深護師和醫生會定期跟進，並評估病人在接受放射治療期間所遇到的任何問題。我們亦會與病人商討在治療期間減少治療副作用的策略。

如患者需要進行化療，會轉介至化療部。與化療部醫生會面前，將會安排新症化療綜合講座，與資深護師見面，以了解接受化療的流程，及相關化療的資訊和其副作用的處理。

重要的是，鼓勵患者在治療期間保持積極的心態，並遵守治療方案和護理指導，從而幫助病人順利進行治療並從癌症中康復。

沙田威爾斯親王醫院

包玉剛爵士癌症中心三樓

癌症病人資源中心

星期一至星期五 上午九時正至下午五時三十分

星期六、星期日及公眾假期休息

報名及查詢電話 3505 4030

WhatsApp 9092 9770

P1

活動一覽

1. 新症講座

頭頸癌新症講座 (實體)

| | |
|----|---|
| 內容 | 由護士講解有關頭頸癌成因與治療，並由營養師分享適合癌症病人的飲食方案，和社工介紹癌症支援服務及社區資源 |
| 對象 | 新界東醫院聯網 頭頸癌病人 |
| 講者 | 本院臨床腫瘤科護士、註冊營養師、本中心社工 |
| 日期 | 2023年4月6日、4月13日、4月20日、4月27日、5月4日、5月11日、5月18日、5月25日、6月1日、6月8日、6月15日、6月29日(星期四) |
| 時間 | 上午9時15分至11時 |

由醫護人員轉介

乳癌放射治療新症講座暨同路人分享 (視像及實體)

| | |
|----|--|
| 內容 | 講解有關放射治療及治療期間之護理，並由同路人分享抗癌歷程及社工介紹癌症支援服務和社區資源 |
| 對象 | 新界東醫院聯網 乳癌病人 |
| 講者 | 本院臨床腫瘤科放射治療師、護士、本中心社工及義工 |
| 日期 | 2023年4月12日、5月3日、6月7日(星期三) |
| 時間 | 下午2時30分至4時 |

由放射治療部轉介

前列腺癌新症講座暨同路人分享 (實體)

| | |
|----|---|
| 內容 | 講解前列腺癌成因與治療，並由同路人分享抗癌歷程及社工介紹癌症支援服務和社區資源 |
| 對象 | 新界東醫院聯網 前列腺癌病人 |
| 講者 | 本院泌尿科護士、本中心社工、前腺聯盟義工 |
| 日期 | 2023年4月6日、5月4日(星期四) |
| 時間 | 下午2時30分至4時 |

由泌尿科護士轉介

癌症化學治療新症講座 (視像及實體)

| | |
|----|-----------------------------|
| 內容 | 講解有關化學治療旅程之準備、介紹癌症支援服務及社區資源 |
|----|-----------------------------|

| | |
|----|----------------------------|
| 對象 | 新界東醫院聯網 癌症病人 |
| 講者 | 本院臨床腫瘤科護士、本中心社工 |
| 日期 | 2023年4月17日、5月8日、6月12日(星期一) |
| 時間 | 下午2時30分至3時30分 |

由臨床腫瘤科轉介

鼻咽癌放射治療新症講座暨同路人分享 (視像及實體)

| | |
|----|--|
| 內容 | 講解有關放射治療及治療期間之護理、並由同路人分享抗癌歷程及社工介紹癌症支援服務和社區資源 |
| 對象 | 新界東醫院聯網 鼻咽癌病人 |
| 講者 | 本院臨床腫瘤科放射治療師、護士、本中心社工、健樂社義工 |
| 日期 | 2023年4月20日、5月18日、6月15日(星期四) |
| 時間 | 上午11時至下午12時30分 |

由放射治療部轉介

膀胱癌新症講座暨同路人分享 (實體)

| | |
|----|--|
| 內容 | 講解膀胱癌成因與治療、並由同路人分享抗癌歷程及社工介紹癌症支援服務和社區資源 |
| 對象 | 新界東醫院聯網 膀胱癌病人 |
| 講者 | 本院泌尿科護士、本中心社工、明朥會義工 |
| 日期 | 2023年6月1日(星期四) |
| 時間 | 下午2時30分至4時 |

由泌尿科護士轉介

P2

2. 同路人分享

午間小聚 (實體)

| | |
|----|--|
| 內容 | 分享面對治療之心理壓力、學習處理壓力的方法、同路人分享抗癌歷程 |
| 對象 | 新界東醫院聯網 血癌、淋巴癌、骨髓瘤病人及照顧者 |
| 講者 | 心血會義工 |
| 日期 | 2023年4月13日、4月27日、5月11日、5月25日、6月8日(星期四) |
| 時間 | 中午12時30分至下午2時 |

改良義乳工作坊暨同路人分享 (實體)

| | |
|----|--|
| 內容 | 分享改良義乳的方法及技巧，同路人分享抗癌歷程及社工介紹癌症支援服務和社區資源 |
| 對象 | 新界東醫院聯網 乳癌病人及照顧者 |
| 講者 | 本中心社工及義工 |

| | |
|----|-----------------|
| 日期 | 2023年4月19日(星期三) |
| 時間 | 上午10時30分至12時 |

肺癌同路人分享會 (視像)

| | |
|----|---|
| 內容 | 分享面對治療之心理壓力、學習處理壓力的方法、同路人分享抗癌歷程及社工介紹癌症支援服務和社區資源 |
| 對象 | 新界東醫院聯網 肺癌病人及照顧者 |
| 講者 | 本中心社工、義工 |
| 日期 | 2023年4月20日、5月18日、6月15日(星期四) |
| 時間 | 下午2時30分至3時30分 |

腸癌同路人分享會 (視像)

| | |
|----|---|
| 內容 | 分享面對治療之心理壓力、學習處理壓力的方法、同路人分享抗癌歷程及社工介紹癌症支援服務和社區資源 |
| 對象 | 新界東醫院聯網 腸癌病人及照顧者 |
| 講者 | 本中心社工、義工 |
| 日期 | 2023年4月25日、5月30日、6月27日(星期二) |
| 時間 | 下午2時30分至3時30分 |

前列腺癌同路人分享會 (實體)

| | |
|----|---|
| 內容 | 分享面對治療之心理壓力、學習處理壓力的方法、同路人分享抗癌歷程及社工介紹癌症支援服務和社區資源 |
| 對象 | 新界東醫院聯網 前列腺癌病人及照顧者 |
| 講者 | 本中心社工、前腺聯盟義工 |
| 日期 | 2023年6月15日(星期四) |
| 時間 | 下午2時30分至4時 |

膀胱癌同路人分享會 (實體)

| | |
|----|---|
| 內容 | 分享面對治療之心理壓力、學習處理壓力的方法、同路人分享抗癌歷程及社工介紹癌症支援服務和社區資源 |
| 對象 | 新界東醫院聯網 膀胱癌病人及照顧者 |
| 講者 | 本中心社工、明膀胱會義工 |
| 日期 | 2023年6月26日(星期一) |
| 時間 | 下午2時30分至3時45分 |

3. 復康治療

「乳」你有約健康講座 (視像)

| | |
|-------|---|
| 內容 | 讓乳癌病人全面增加對治療、護理及復康的知識，從而更有信心地面對及過渡乳癌治療 |
| 對象 | 新界東醫院聯網 乳癌病人 |
| 講者 | 陳頌詩姑娘 (新界東醫院聯網 乳科顧問護師)、香港大學賽馬會癌症綜合關護中心 註冊護士 及 北區醫院健康資源中心社工 |
| 日期 | 2023年4月12日(星期三)、4月22日(星期六)、4月26日(星期三)、5月27日(星期六)、6月7日(星期三)、6月24日(星期六) |
| 時間 | 上午10時至11時 |
| 報名及查詢 | 電話: 2683 7515 或 WhatsApp: 6295 2263 |

充足營養撐住你- 挺過癌症治療 (視像)

| | |
|----|--------------------------------|
| 內容 | 由營養師分析當癌症病人進行化療或電療時，應該實行的營養餐單 |
| 對象 | 新界東醫院聯網 接受化療或電療的癌症病人及照顧者 |
| 講者 | 賽馬會「攜手同行」癌症患者支援計劃(新界東中心) 註冊營養師 |
| 日期 | 2023年4月14日(星期五) |
| 時間 | 下午2時30分至4時 |
| 名額 | 15人 |

認識淋巴水腫講座 (視像及實體)

| | |
|----|--|
| 內容 | 教授預防及紓減淋巴水腫的方法 |
| 對象 | 新界東醫院聯網 乳癌病人 |
| 講者 | 香港乳癌基金會 註冊護士 |
| 日期 | 2023年4月18日(星期二) (視像)、5月10日(星期三) (實體)、6月20日(星期二) (視像) |
| 時間 | 上午10時30分至11時30分 (視像)、上午10時至11時 (實體) |

心靈舞蹈 (實體)

| | |
|----|----------------------------------|
| 內容 | 在音樂韻律中，享受伸展運動對身心帶來的益處和樂趣 |
| 對象 | 新界東醫院聯網 癌症康復病人 |
| 講者 | 賽馬會「攜手同行」癌症患者支援計劃(新界東中心) 註冊職業治療師 |
| 日期 | 2023年4月21日、4月28日(星期五，共2節) |
| 時間 | 下午2時30分至4時 |
| 名額 | 10人 (如報名人數超額，將以抽籤形式處理) |

各區癌症病人資源中心聯合舉辦 - 癌症專題網上講座 - 治療中到康復後的飲食變化 (視像)

| | |
|----|--|
| 內容 | 由營養師分享癌症患者從治療期間到康復後不同階段的飲食重點，並由社工簡介癌症支援機構及銘琪中心 |
|----|--|

| | |
|----|---|
| 對象 | 新界東醫院聯網 癌症病人及照顧者 |
| 講者 | 銘琪癌症關顧中心 註冊營養師 章景怡姑娘、社工 吳國洋先生 及 屯門醫院癌症病人資源中心 助理社會工作主任 楊婉欣姑娘 |
| 日期 | 2023 年 4 月 26 日(星期三) |
| 時間 | 下午 3 時至 4 時 30 分 |
| 名額 | 20 人 (額滿即止) |

乳癌病人減壓工作坊 (實體)

| | |
|-------|---|
| 內容 | 透過學習大笑瑜珈，幫助乳癌病人改善情緒及舒緩壓力 |
| 對象 | 新界東醫院聯網 乳癌病人及照顧者 |
| 講者 | 大笑瑜珈導師及本中心社工 |
| 日期及時間 | 2023 年 5 月 10 日(星期三)下午 2 時 30 分至 3 時 30 分、5 月 24 日(星期三)上午 10 時 30 分至 11 時 30 分、6 月 14 日(星期三)下午 2 時 30 分至 3 時 30 分 |

P4

重返職場工作坊 (視像)

| | |
|----|-------------------------------|
| 內容 | 社工以個案分享,一起探討完成癌症治療後重回職場之身心預備。 |
| 對象 | 新界東醫院聯網 癌症康復病人及照顧者 |
| 講者 | 賽馬會「攜手同行」癌症患者支援計劃(新界東中心) 社工 |
| 日期 | 2023 年 5 月 17 日(星期三) |
| 時間 | 下午 2 時 30 分至 4 時 |
| 名額 | 20 人 |

舒緩電療及化療不適---中醫食療講座 (視像及實體)

| | |
|----|------------------------------------|
| 內容 | 由註冊中醫師講解電療及化療期間的養生食療，以舒緩電療及化療引發之不適 |
| 對象 | 新界東醫院聯網 接受化療或電療的癌症病人及照顧者 |
| 講者 | 歐國賢博士 (香港中文大學 香港中西醫結合醫學研究所註冊中醫師) |
| 日期 | 2023 年 5 月 17 日(星期三) |
| 時間 | 上午 10 時 30 分至 12 時 |

造口旁疝(小腸氣)講座 (視像)

| | |
|----|----------------------------|
| 內容 | 講解預防及如何處理造口旁疝、同路人分享及社區資源介紹 |
| 對象 | 新界東醫院聯網 造口病人及照顧者 |
| 講者 | 本院外科專科護士、本中心社工及義工 |
| 日期 | 2023 年 6 月 8 日(星期四) |
| 時間 | 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分 |

紓緩失眠 (芳香治療)講座 (實體)

| | |
|----|-----------------------------|
| 內容 | 了解認識睡眠衛生，並學習簡單的安睡穴位按摩，改善睡眠 |
| 對象 | 新界東醫院聯網 正在接受治療的癌症病人及照顧者 |
| 講者 | 賽馬會「攜手同行」癌症患者支援計劃(新界東中心) 社工 |
| 日期 | 2023年6月9日(星期五) |
| 時間 | 下午2時30分至4時 |
| 名額 | 10人 |

社交心理支援小組 (實體)

| | |
|----|-------------------------------|
| 內容 | 透過小組支援康復階段的乳癌病人，以正面積極的態度面對新生活 |
| 對象 | 新界東醫院聯網 乳癌病人 |
| 講者 | 本中心社工及義工 |
| 日期 | 2023年6月14日、6月21日、6月28日(星期三) |
| 時間 | 上午10時30分至11時30分 |

減壓工作坊(視像)

| | |
|----|-----------------------------------|
| 內容 | 社工透過小組讓參加者認識不同的減壓方法，以紓緩在療程中遇到之壓力。 |
| 對象 | 新界東醫院聯網 癌症病人及照顧者 |
| 講者 | 賽馬會「攜手同行」癌症患者支援計劃(新界東中心) 社工 |
| 日期 | 2023年6月21日(星期三) |
| 時間 | 下午2時30分至4時 |
| 名額 | 15人 |

4. 心靈紓緩服務

安心方程式 (視像及實體)

| | |
|----|--|
| 內容 | 1) 禪修系列: 紓解身心壓力、培養慈心自愛 2) 講座系列: 透過短片、問答、分享等，建立正面心態 3) 讀經系列: 透過了解佛經中的智慧，助己助人確立正向生活。 |
| 對象 | 新界東醫院聯網 癌症病人及照顧者 |
| 講者 | 新界東醫院聯網心靈關顧服務 佛教院侍部 |
| 日期 | 2023年4月17日、5月15日、6月19日(星期一) |
| 時間 | 上午10時30分至中午12時 |

P5

減壓工作坊 - 櫻花畫製作 (實體)

| | |
|----|------------------------|
| 內容 | 透過繪畫櫻花，幫助癌症病人紓緩壓力，專注當下 |
| 對象 | 新界東醫院聯網 癌症病人及照顧者 |
| 講者 | 本中心職員 |

| | |
|----|-----------------------|
| 日期 | 2023年4月18日(星期二) |
| 時間 | 上午10時至11時30分 |
| 名額 | 20人(如報名人數超額,將以抽籤形式處理) |

癌症病人加油站(青草地)(視像)

| | |
|----|--------------------------------|
| 內容 | 詩歌、見證、訊息分享 |
| 對象 | 新界東醫院聯網 癌症病人及照顧者 |
| 講者 | 新界東醫院聯網心靈關顧服務 基督教院牧部 沙田區醫院院牧事工 |
| 日期 | 2023年4月27日、5月25日、6月29日(星期四) |
| 時間 | 上午10時30分至中午12時 |

靜觀減壓工作坊(實體)

| | |
|----|------------------------|
| 內容 | 透過靜觀練習,幫助癌症病人紓緩壓力,專注當下 |
| 對象 | 新界東醫院聯網 癌症病人及照顧者 |
| 講者 | 本中心社工及 義工 黎美心女士 |
| 日期 | 2023年5月12日(星期五) |
| 時間 | 上午9時30分至11時 |
| 名額 | 12人(如報名人數超額,將以抽籤形式處理) |

減壓工作坊 - 杯墊蝶古巴特餐巾紙拼貼(實體)

| | |
|----|--|
| 內容 | 透過利用蝶古巴特膠水將餐巾紙拼貼於杯墊上,從而幫助癌症病人紓緩壓力,專注當下 |
| 對象 | 新界東醫院聯網 癌症病人及照顧者 |
| 講者 | 本中心職員 |
| 日期 | 2023年6月13日(星期二) |
| 時間 | 上午10時至11時30分 |
| 名額 | 20人(如報名人數超額,將以抽籤形式處理) |

書法減壓班(實體)

| | |
|----|-------------------------|
| 內容 | 透過寫書法,培養參加者耐心及紓緩他們平日的壓力 |
| 對象 | 新界東醫院聯網 癌症病人及照顧者 |
| 講者 | 明朥會義工 黃輝帆先生 |
| 日期 | 2023年6月29日(星期四) |
| 時間 | 下午2時30分至4時 |
| 名額 | 15人(如報名人數超額,將以抽籤形式處理) |

5. 臨床心理服務

臨床心理服務

| | |
|----|--|
| 內容 | 由威爾斯親王醫院臨床心理學家提供臨床心理服務 |
| 對象 | 因癌症令情緒、思想或行為上受困擾的癌症病人 (需於威爾斯親王醫院臨床腫瘤科覆診) |

由醫生及醫護人員轉介

6. 社區支援服務

社區藥房藥物資助資訊及癌症病人服務資源介紹

| | |
|-------|----------------------------|
| 內容 | 中心職員介紹社區藥房服務、癌症病人服務資源及申請方法 |
| 對象 | 威爾斯親王醫院 癌症病人 |
| 日期/時間 | 請與中心職員聯絡 |

社區藥房藥物資助資訊 由腫瘤科護士轉介

P6