



更生會 癌症支援服務



认识 癌症 卵巢癌



鸣谢

更生会谨向 **香港癌症基金会** 表示谢意，
允准我们采用该会编印之《认识癌症 - 卵巢癌》，
作为本小册子的资料来源。



承蒙 **澳洲华人公益金** 赞助印刷，特此致谢。

免责声明

更生会编印本小册子时，只是给予读者对这个癌症的概括认识，并不代表医生或医护人员的意见。在进行任何有关治疗之前，请先咨询你的主诊医生，如有不明确之处，建议你提出和他们讨论。

虽然本会已尽力确保本小册子所载内容的准确性，但不作任何保证其资料均准确无误。更生会对使用、参考、依据本小册子内所载任何信息所带来的损害，并不承担任何责任。

如发现本小册子有任何错误或不准确的地方，请与更生会联系。

邮箱 : info@canrevive.com



更生会 (CanRevive Inc.)

更生会是一个非牟利的华人慈善机构，由两位癌症幸存者和一位照顾者于 1995 年在悉尼的 Haymarket 成立，旨在支持以中文为母语的人士，走过艰辛的癌症历程。透过适切的文化和语言的资讯及支援服务，以减轻癌症对患者及其家属的冲击。专业工作人员及训练有素的义工提供多种支援服务，如支持小组、电话支援、医院探访、公开资讯讲座、辅助治疗活动和兴趣小组等。

请浏览我们的网站 www.canrevive.com 了解更多资讯。

目录

前言	3
什么是癌？	4
卵巢	5
什么是卵巢癌？	6
诊断	9
治疗	14
应付癌症治疗的副作用	21
选择治疗方法	25
向医生提问	27
你的感受	28
亲友可以做什么？	32
与子女沟通	33
你可以做些什么？	34
谁可以帮忙？	36

前言

本小册子的编写是为帮助你对卵巢癌有更深的认识，希望能为你解答有关卵巢癌诊断和治疗方面的疑问。

我们不能建议哪种治疗方法最适合你，因为只有了解你整个病历的主治医生，才可为你提供正确的治疗方案。

读完本小册子之后，如对你认识卵巢癌有帮助，请转交你的亲友参阅，他们或许也想取得这方面的资料，以帮助你解决所面对的困难。

什么是癌？

我们身体的器官和组织，是由千千万万肉眼看不见的细胞所组成。不同部位的细胞，其形状和功能虽不一样，但其修补和繁殖的方式都大同小异。

细胞正常的时候，分裂繁殖得很有秩序，会自我控制。若一旦失去控制时，就会不停地繁殖，在身体里累积成块状，称为「肿瘤」。肿瘤分良性和恶性两种，恶性的肿瘤俗称癌。

良性肿瘤的细胞不会扩散到身体其他部分，因此不是癌症。若良性肿瘤在原来的部位不停增生，可能会压迫邻近的器官，造成问题。

恶性肿瘤里面含有癌细胞，具有自原有部位扩散的能力，若不加以治疗，它除了会进侵及破坏周围的组织外，还可以经血液或淋巴系统，扩散至身体其他的器官，并在该处繁殖，成为「继发性」(secondary) 或「转移性」(metastasis) 的肿瘤。

癌的成因不只一个，治疗方法亦不只一种。癌症有超过二百种不同的类别，每种有其独特的治疗方法。

卵巢

妇女的一对卵巢位于下腹的盆腔 (pelvic cavity) 内，分别在子宫 (uterus) 的左右两侧，并连接输卵管 (fallopian tube) 的末端。每个大约长 3 厘米、厚 1 厘米，形状像颗杏仁，是属于生殖系统的一部分。

卵巢表面的细胞称为上皮层 (epithelium)，上皮层之下是生殖细胞 (germ cell)，生殖细胞成熟后称为卵子。

生育年龄的妇女，每个月由其中一个卵巢释出一个成熟的卵子，称为排卵 (ovulation)。卵子沿着输卵管进入子宫，如果在排卵期内遇不到精子，无法成孕，就会随着每月的经血 (menstruation) 排出子宫。

卵巢里的性索间质细胞 (sex-cord stromal cell) 会释出两种女性激素 - 雌激素 (oestrogen) 和孕酮 (progesterone)。

妇女随着年事渐长，卵巢释出的雌激素和孕酮会下降，排出的卵子也会减少，月经周期逐渐变得不准确，最后绝经。一般妇女在 45 岁到 55 岁之间绝经，称为更年期 (menopause)，绝经后就不可能再生育。

什么是卵巢癌？

卵巢癌也就是卵巢的恶性肿瘤。

卵巢癌的分类

- 上皮性卵巢癌 (Epithelial ovarian cancer)

癌细胞出现于卵巢表面的上皮层，百分之九十的卵巢癌都属于这类。

- 生殖细胞卵巢癌 (Germ cell ovarian cancer)

生殖细胞卵巢癌也就是制造卵子的细胞发生癌变。通常只见于未满 30 岁的妇女，在卵巢癌里属于少数。

- 性索间质癌 (Sex-cord stromal cancer)

指制造女性激素的细胞出现癌变。虽然任何年龄的妇女都有可能患这种癌，但在现实中并不多见。

- 交界性肿瘤 (Borderline tumour)

有些肿瘤扩散或者复发的可能性很小，不属于癌肿，我们称为交界性肿瘤。通常见于年纪较轻、更年期前的妇女。

什么引致卵巢癌？

卵巢癌的成因至今不明，目前只知道下列妇女风险较高：

- 45 岁以上
- 从未生育
- 不能生育
- 性早熟或更年期来得晚

有患癌历史的家族

约有 5% -10% 卵巢癌患者，家族里可能有遗传性的基因缺陷 (faulty gene)，以致患癌的风险较高。在这类家庭中，父系如果有两个或以上的女性患卵巢癌，患癌的可能性就会增加，母系亦然。

还有两个遗传因素可能增加卵巢癌的风险：

- 家族有遗传性的乳癌或卵巢癌
- 家族有遗传性非息肉结直肠癌 (Hereditary Non-Polyposis Colorectal Cancer，缩写 HNPCC)

卵巢癌的症状

卵巢癌初期往往没有症状，很容易被忽视。少数人有以下的症状，但并不显著：

- 腹部肿胀
- 腹部感到有压力、不适甚至疼痛
- 肠胃不适，例如：胃灼热、恶心、鼓胀
- 大便的习惯改变，有人便秘，也有人腹泻
- 小便不正常，尿意频繁，经常要上洗手间
- 感到疲倦，没有胃口
- 有人体重下降，也有人增加，但原因不明
- 月经出现变化，又或者过了更年期后忽然出血
- 性行为时感到疼痛

但其他疾病也会有上述症状。事实上，有这些症状的妇女，其实大都没有卵巢癌。因此，一旦发现上述症状，宜尽早进行详细的检查。

“我的身体一向很好，但最近腹部觉得鼓胀，很不舒服，就像怀了七个月的身孕。我有点担心，立刻去看医生。”

卵巢癌在澳大利亚有多普遍？

2015 年，卵巢癌是澳大利亚女性中最常见的十大癌症之一。

澳大利亚卫生与福利研究所 (Australian Institute of Health and Welfare) 于 2019 年的统计显示，2015 年澳大利亚诊断出 1,365 宗新的卵巢癌病例。据当时预计到 2019 年，澳大利亚将诊断出 1,510 宗新的卵巢癌病例，女性在其 85 岁生日之前，被诊断出患有卵巢癌的风险将是 84 分之一。

诊断

很多妇女发现自己有卵巢癌时，癌肿往往已存在了一段时间。而且有时候是因为切除子宫 (hysterectomy) 等其他的手术才发现的。

一旦发现有上述的症状，就要尽早做检查，确定问题的来源。做检查需要有点耐性，特别是可能要做几种不同的检查，而且往往要在第一种检查有了结果后，才能决定下一步检查。等候检验报告时，难免会感到焦虑。

如果在检查后得知可能患上卵巢癌，通常会转介你给妇科肿瘤专科医生 (gynaecological oncologist)，作进一步的诊断。专科医生会为你做进一步的测试，再根据检验结果，与你商量治疗的方法。

注意：

子宫颈抹片检查又称帕氏试验 (Pap test) 不能检测卵巢癌

身体检查

医生会用手按你的腹部，看是否有硬块或者隆起，并且检验你的阴道。

如果发现腹部积水，医生会在你的腹部表面插入细针，抽取液体样本进行化验，医学上称为穿刺 (paracentesis)。

验血

癌细胞释出的蛋白质会流入血液，称为癌肿指标 (cancer marker)。卵巢癌最常见的指标代号是 CA125。

卵巢癌患者血液中 CA125 的浓度通常偏高，但子宫内膜异位 (endometriosis)、肌瘤 (fibroids) 等常见的妇科疾病也会增加 CA125 的浓度。

X光片和超声波

- 腹部超声波诊断 (Abdominal Ultrasound)

医护人员手持感测器 (transducer)，在病人的腹部上移动。感测器发出声波进入腹部后，将声波转化为影像，在屏幕上显示身体内部的结构。这与医生检查孕妇腹中胎儿的情况一样，过程中没有痛楚。

- 阴道超声波诊断 (Transvaginal Ultrasound)

体外使用感测器有时候会看不清楚体内的细节。将感测器送入阴道，可以直接显示卵巢的影像。这个过程没有痛楚，但涉及私隐，有些人有顾虑。对于有异物在阴道内，也有人会感到不舒服。接受检验前，请与医生详谈，当然也可以请女医生来检查。

- 电脑断层扫描 (Computed Tomography) 简称 CT

可以显示出体内的器官和其他构造，包括肿瘤的影像，通常在医院或放射专科的医务所进行。为了获得清晰的影像，接受扫描前，有一段时间不得进食，需饮用混入

了颜料的液体。器官接触到颜料后，在屏幕上呈现白色，可以清楚地照出异常的现象。接受扫描时，病人平躺在一个中空的大圆筒内的平台上。扫描器会自动在身体四周移动，收集数据。病人只需静静地躺着，不会有不适或感到痛楚。

- 磁力共振扫描 (Magnetic Resonance Imaging) 简称 MRI 是用强力的磁石接驳在电脑上，拍摄体内的影像。病人接受检查时，与上述的 CT 扫描大致相同，躺在一个中空的金属圆筒内的平台上，整个过程不会有不适的感觉。

- X光 (X-Ray)

医生会为你拍摄胸部和腹部的 X 光片，甚至可能同时拍摄大肠。钡灌肠 (barium enema) 检验是通过直肠 (rectum)，将一种黏稠的白色液体送进大肠，然后拍摄 X 光片，以确定问题不在大肠。过程中没有痛楚，但体内的异物可能会令人感到不自在。

卵巢癌的四个阶段

验血和 X 光片可大致确定癌细胞扩散的程度 / 癌肿的分期。

至于用什么方法治疗卵巢癌，视乎癌肿是初期、中期还是末期。要确定卵巢癌的分期，需要在腹部切一个开口，医学上称为腹部切开术 (laparotomy)。

以下是常用的卵巢癌分期方法：

- **第一期**：在一个或者两个卵巢发现癌细胞
- **第二期**：除了在一个或者两个卵巢外，在盆腔 (pelvis) 组织也发现癌细胞
- **第三期**：除了在一个或者两个卵巢、以及盆腔的组织发现癌细胞，癌细胞也扩散到腹腔内壁、小肠以至腹腔或骨盆的淋巴结
- **第四期**：癌细胞扩散到腹腔以外的组织，例如肝、胸或其他部位的淋巴结

预测治疗成效 (prognosis)

上皮性卵巢癌治疗的效果，视乎癌肿属于哪一期。第一期的疗效通常很显著，较后期的卵巢癌对于治疗也有良好的反应，但事后容易复发。

生殖细胞癌和性索间质癌通常是可以治疗的。交界性肿瘤不论是诊断得早还是晚，疗效都很好，你需要与妇科肿瘤科医生预测卵巢癌治疗的成效。由于每个人的身体和症状都不一样，你需要与一位了解你医疗历史的医生，讨论可能的治疗方案，并选择对你最适合的治疗。

卵巢癌治疗的效果视乎类别和分期，难以一概而论。

医疗团队

普通科医生会安排做必要的检验。如果检验结果不排除有癌细胞，会转介给专科医生。

如果证实有癌症，在多数的医院里会有一组医护人员，讨论哪一种治疗方法对你最有效。

这个医疗团队包括：

- **妇科肿瘤外科医生**：主要负责肿瘤手术
- **肿瘤科医生**：负责诊断、检验及治疗，并制定适合病人的化学治疗方案
- **放射治疗医生**：负责制定放射治疗方案
- **护士**：负责执行医生的治疗方案，并观察病人的进展
- **营养师**：在癌症治疗期间和治疗后，建议你最适当的饮食
- **纾缓治疗医生**：减轻症状和提供支持
- **社工、心理辅导师、复健治疗师**：支援并帮助你返回正常的生活

治疗

卵巢癌的治疗通常包括手术和化学治疗，也可能包括放射治疗。

常见的治疗选择	
上皮性卵巢癌	手术 化学治疗 放射治疗
生殖细胞卵巢癌	手术 化学治疗
性索间质癌	手术 化学治疗
交界性肿瘤	手术

外科手术

了解癌肿的类别和扩散程度后，才能决定动什么手术。手术前一定要与医生商量，有不明白的地方，记得问清楚。

卵巢癌第一次的手术通常是开腹，上自肚脐下到耻骨 (pubic bone) 切一个开口，以观察腹腔内的情况。

如果发现癌肿有明显扩散的迹象，就要尽量切除有癌细胞的组织。这在医学上称为缩小肿瘤体积的手术 (surgical debulking)，可以加强化学治疗的功效。

缩小肿瘤体积的手术包括：

- 腹腔全子宫切除术 (Total abdominal hysterectomy)：顾名思义，也就是切除整个子宫
- 双侧输卵管卵巢切除术 (Bilateral salpingo-oophorectomy)：切除两个卵巢和两条输卵管
- 网膜切除术 (Omentectomy)：切除腹腔器官表面的脂肪保护组织 (omentum)
 - 切除部分大肠，然后把切开的两端连接起来，以维持大肠的功能。此外可能还会切除淋巴结 (一些状如小豆的器官，可以滤走血液里的毒素)

医生也会从肿瘤、所摘除的器官和腹腔里的液体抽取样本化验，以判断癌肿的类别和有否扩散，这有助于断定癌肿的分期，是否做进一步的治疗。

签署手术同意书之前，患者必须对自己的病情有足够的了解，以及有哪几种疗法可供选择。

手术后

接受手术后，可能要在以下的部位插管子：

- 在静脉插点滴管，以供应液体、药物和止痛剂
- 在膀胱插入导管 (catheter)，让尿液通过导管排出体外
- 在鼻孔插入鼻胃管，伸进胃部，抽出胃液以防止呕吐
- 在腹腔插入一两条管子，让手术部位的体液排出体外

手术后，通常会有痛楚，可以透过静脉或脊椎注射止痛剂，脊椎注射又称为硬膜外镇痛法 (epidural)。药力生效后，请告诉医护人员是否仍然觉得疼痛，以便调整药物的用量，不要强忍痛楚。手术后，医生有机会为病人设立「自控止痛」(patient - controlled analgesia，PCA)，方法是在静脉插管，让患者在感到痛楚时，自行注入一定的剂量。

手术后，大约要留院一个星期。但通常在三、五天内，随着身体逐渐复原，上述的管子就会逐一移走。

手术几天后，医生就会接到化验报告，与患者探讨下一步的方案。见医生时，最好请亲人或好友陪同，确保自己明白化验的结果和医生的看法，同时不会遗漏该问的问题。

手术后如何照顾好自己

- **休息**：每个人复原需要的时间不一样。多数的女性在六周内会觉得舒服一些，也有些人需要更长的时间。尽量放松一些，做能力所及的事
- **提重物**：在六周内应该避免提重物。如果你有配偶或孩子，可以要求他们分担提重物的工作
- **开车**：在手术后四星期内避免开车
- **性交**：在手术后的四星期内避免性交，以给予伤口愈合的时间

化学治疗

化学治疗简称「化疗」，是用通称为细胞毒 (cytotoxic)的药物杀死癌细胞，或者减缓它们生长的速度。

上皮性卵巢癌如果扩散到卵巢以外的部位，通常会用化疗，医生有时会同时使用两种药物以增加疗效。目前两种较常见的化疗药是紫杉醇 (Paclitaxel) 和卡铂 (Carboplatin)。「铂」也就是俗称白金的贵金属。但患者如果身体孱弱或年事已高，医生可能只用一种药，以免患者受不了。

化疗通常以静脉点滴的方式注入体内。病人可能会在手术后、出院前，接受第一次化疗，但也可以再隔几天才开始。一般来说，在半年的时间里，每三、四个星期会进行六至八次的治疗。化疗通常不需要住院，患者到医院接受治疗后，即日就可以回家。但视乎药物的性质和使用后的反应，也有患者需要住院。每次接受化疗之前，都会先抽血，以确定全血细胞，特别是白血球、红血球和血小板已回复至正常指数。

接受化疗的过程中，会定期抽血以检查 CA125 癌肿指标。治疗如果有成效，癌肿指标的指数会下降。

还有一种化疗是腹腔内化疗 (intraperitoneal chemotherapy)，就是用管子将药物直接送进腹腔内。副作用可能比较强，容易恶心、腹部不适。

交界性卵巢瘤患者，以及癌细胞尚未扩散到卵巢以外的第一期上皮性卵巢癌患者，通常不需要接受化疗。

化疗的副作用

常见的副作用包括：

- **疲倦**：肺部将氧气送到全身的红血球数目可能会降低，让你感觉疲惫和呼吸不顺畅
- **恶心**：有些化学治疗会引起恶心或呕吐。抗恶药可以预防或大幅度降低恶心和呕吐
- **暂时的脱发**：治疗结束后头发会恢复生长
- **发炎的风险**：化学治疗会降低血液中的白血球，使抵抗力减弱。如果受到感染，可以用抗生素治疗
- **关节及肌肉疼痛**：如果使用 Paclitaxel 这种药品的化学治疗，这类副作用会发生，但是几天后症状就会消失
- **手脚麻痹或刺痛**：如果这种情况发生，请尽快告诉医生

这些副作用通常是暂时的，但也有方法预防或减轻。更生会出版的《认识化学治疗》有详细的解说。

更生会定期举办「美妆添信心」的活动，在化疗期间或之后帮助你恢复信心。这个活动给你一些化妆的提示，告诉你如何应对皮肤、毛发和外表的改变。

“化学治疗让人疲惫。疗程结束后，我松了一口气，有柳暗花明又一村的感觉。”

进一步的化学治疗

如果你的化学治疗不能够发挥充分的疗效，或者你的癌肿复发，你可能需要进一步的化学治疗。

如果一个病人最初诊断时已经是扩散性的上皮性卵巢癌，即使手术及化疗后反应良好，复发的机会仍然很高。第一次治疗后与复发之间的相隔时间越长，下一轮治疗的效果就会越好。

上皮性卵巢癌复发最常见的治疗是化学治疗。用药取决于你先前所用的药物、复发的间隔以及治疗的目标。

放射治疗

放射治疗是在癌细胞存在的地方，以高能量的X光射线消灭癌细胞，使他们无法继续繁殖和生长。如卵巢癌的癌细胞集中在骨盆附近，医生才会建议用放射治疗。

放射治疗医生会仔细计划照射部位，尽量减低对正常细胞的伤害。治疗通常是一周五天，要持续几个星期。治疗过程只需要几分钟，没有任何痛苦。

纾缓治疗

如果你的癌细胞已经扩散，治愈已经不可能，你的医生可能会建议采用纾缓治疗。纾缓疗法可以减轻因为癌症产生的疼痛或并发症，使你比较舒服，同时活得比较长久。纾缓治疗包括放射治疗、化学治疗和止痛药。

纾缓治疗可以帮助减轻疼痛，
不是只有病重无救的人才接受纾缓治疗。

辅助治疗

辅助治疗可以帮助你处理副作用，尽可能让你感到舒服。辅助治疗也增加你对癌症治疗的参与感，减低压力、焦虑和改善你的情绪。有些辅助治疗会降低你对止痛药的需求。辅助治疗包括：针灸、按摩、催眠、松弛法和瑜伽。

有些医院提供辅助治疗，譬如心理辅导和按摩。详情请询问医护人员。

疗后跟进

疗程结束后，医生会请你定期回医院检查，包括身体检查、验血、照 X 光、超声波和电脑扫描。即使你没有任何症状，这项例行检查也是必要的。

从治疗中恢复，需要一些时间。你会发现除了身体的改变需要适应外，情绪的起伏也需要时间适应。治疗结束后，你可能会觉得更焦虑，因为身边的人会期望全家的生活能回复到从前。但由于每个人回复到正常生活的步伐很不一样，所以与家人有良好的沟通会有帮助。



应付癌症治疗的副作用

治疗后身体复原需要时间。治疗引起的副作用，每个人都不一样。有些人只有很少的副作用，有些人很多。副作用引起的不适，可以有很多方法应对。

- 疲惫

疲惫是常见的副作用。多数的妇女在手术后，身体尚未复原之前又开始化学治疗。为了治疗，奔波于医院和住处，让人疲乏。如果在治疗期间你已经开始工作，或者你需要照顾家人，也会令人力不从心。如果你独居，一切都要自己动手，疲倦也会是一个问题。治疗结束后，疲倦会持续一段时间。有些妇女表示要完全恢复正常，需要一两年的时间。

可以与亲友讲述你的感受，以及讨论他们可以帮助你的方法。你也需要安排每天的作息日程，以确保你有充足的休息。



“最初我对自己没有精力做家务觉得很内疚，后来知道了疲惫是正常的现象才释然。”

- 提早绝经

对那些仍然有月经的女性来说，如果子宫或两个卵巢都被切除，绝经的现象会提早到来。这表示妳将不再会怀孕，并迅速地经历一些更年期(绝经)的副作用。

绝经不论在身体上或心理上，都不容易接受。绝经的副作用包括热潮红、皮肤干燥、阴道干燥、难以入睡、疲倦、情绪起伏、感到焦虑和沮丧。这些症状往往比正常发生的绝经要来得强烈，与你的医生讨论如何减轻这些症状。

- 生育

对于那些想要生儿育女的年轻妇女来说，如果必须要做双侧输卵管卵巢切除手术会使人非常痛苦。对已绝经的妇女来说，在卵巢切除手术后，可能有很深的失落感，因为失去卵巢有若失去部分女性的性征，减少了她们的女性化。

不论是悲伤生儿育女的计划已成泡影，或者是悲痛告别卵巢，这些锥心的感觉，都需要时间去消化和淡化。与心理辅导师交谈，可能很有帮助。

- 肠道问题

手术后，有些妇女可能有腹痛、便秘或腹泻，这些现象可能在治疗后一段时间才发生。最好能避免便秘，以减少对大肠增加压力的可能性。

手术或癌症复发也可能造成肠道阻塞。如果你有恶心、呕吐、腹部疼痛或不舒服的现象，应该尽快看医生。

提示

- ✓ 如果便秘，要多吃高纤维的食物，如全麦面包和面、麦麸、水果和蔬菜
- ✓ 喝大量的水可以帮助大便通畅，补充因为腹泻失去的水分。多喝温水和热水
- ✓ 少食多餐，避免每餐吃得太多

- 体内积水

体内积水有两种类型：

- 一种是腹水，如果腹水导致肿胀和不适，可用穿刺术，排出过多的液体，消除这种情况
- 另一种是肺积水，可以使你气喘同时疼痛。胸膜渗露的手术是将幼管插入肺部，以排出过多的液体

- 淋巴水肿

在骨盆附近的淋巴结如果被切除，因而积聚的液体会使你的一条腿或两条腿肿胀，造成行动困难。

提示

- ✓ 移动或按摩液体积聚的部位，使淋巴管道通畅
- ✓ 穿戴特殊设计的绷带、长袜或者富弹性的衣着，也可以帮助消退及防止肿胀恶化
- ✓ 注意你的皮肤与指甲，避免受感染
- ✓ 避免你的双腿受到感染
- ✓ 了解你的医院是否有护理淋巴水肿的专业人员，他们会指导你正确的方法，以降低患淋巴水肿的风险



选择治疗方法

为自己选择一个正确的治疗方法并不容易，有时你觉得事情发生得很快，你没有时间去考虑清楚。事实上，你仍然有充足的时间去考虑适合你的治疗。

等待检验的结果和等待开始治疗有时非常困难。有些人觉得资讯太多，也有些人觉得不够。

由自己选择治疗的方法，你需要了解每种治疗的优点和缺点及其副作用，才能知道哪种治疗最适合自己。

在选择治疗时，每个人的考虑都可能不同。有些人认为治愈重于一切，有些卵巢癌已达末期的妇女，即使治愈的机会很小，也会选择治疗。也有些人认为治疗的好处和效果一定要胜过副作用带来的代价。还有些人认为生活的品质比治愈更重要，他们宁愿纾缓症状，也不愿意接受杀伤力强的有效治疗。

你有权利知道医生建议某种治疗的原因，并且有权接受或拒绝。

与医生或其他的人交谈

在决定治疗方法之前，你可能需要与医生见面数次。当医生第一次告诉你确诊癌症的时候，因为压力，你可能脑海里空白一片，记不起与医生的谈话，更无法与医生谈论治疗的细节，需要与医生再约时间作进一步讨论。

不少患者担心治疗是否有效，自己能否应付治疗的副作用。如有困

扰，可以先将问题列出，与医生详细讨论。如果不明白，毋须害怕，可请医生重复回答或解释。

你可以要求亲友陪同应诊。如你的心情混乱，亲友可以写下你可能会忘记的诊治意见，或代你提出存疑的问题。有些人认为将医生的谈话录音很有帮助，不过录音前要先获得医生的准许。

与医生谈论过治疗选择后，你也许希望与亲友、护士、社工或宗教人士商量。在谈话的过程中，可以帮助你整理自己的思维，找出一个最适合你的治疗方案。

“我与病房的护士讨论我的病情和选择治疗方法，他们都不厌其烦地解说，对我的帮助很大。”

第二个专业意见

有些人认为多问一个医生的意见是个合理的要求，因为可以帮助自己决定采用哪种疗法；只要你觉得这会对你有帮助，毋须犹豫，大多数的医生都会愿意为你推荐另一位专科医生。

即使治疗已经开始，你仍然可以寻求第二个意见。第二专业意见可以加强你对现有疗法的认同或不同意，以确定你对治疗的选择已经尽了全力。

你不需要立刻接受治疗。可以利用一至两个星期搜集足够的资讯，以决定选择最适合的治疗。

生育的选择

手术可能使你无法再生育。如果生育对你很重要，在治疗前就需要与医生讨论保存卵子的方法，以备未来使用。

向医生提问

以下是一系列可以向医生提出的问题。如果你不明白医生的答案，请医生解释，直到你明白为止。

1. 我的卵巢癌属于哪种类型？
2. 我的癌症现处于什么阶段？这意味着什么？
3. 你建议我用什么治疗方法？为什么？
4. 我想花多一点时间选择用哪种治疗方法，这会对我的病有影响吗？
5. 如果不接受治疗会有怎样的后果？
6. 我有其他的治疗选择吗？可否帮我分析这些治疗方法的利与弊？
7. 这些治疗方法的副作用分别是什么？
8. 治疗会影响我的性生活吗？
9. 我还能生育吗？
10. 治疗后，我会绝经吗？
11. 治疗结束后，我需要多久覆诊一次？
12. 如果我需要进一步的治疗？这些治疗包括什么？什么时候开始？
13. 治疗需要多长的时间？会否影响我的日常生活？
14. 在饮食方面我需要注意些什么？
15. 我能够重返工作岗位吗？
16. 治疗会需要花多少钱？

你的感受

大部分人获知自己患上癌症时，都会感到彷惶不安、不知所措、心情混乱及情绪起伏不定。你不一定会经历下列所有的感觉，你的感觉也不一定跟下列的次序相同。然而，这并不表示你应付不了癌症。情绪的反应因人而异，情绪也没有对或错，面对不同阶段的情绪，是患者适应病症过程的一部分。伴侣、家人和朋友也经常会有类似的感受，在适应期间与你一样，需要不断的支持和开解。

震惊和不相信

「我不相信！」「这不可能是真的！」

在诊断出癌症后，你往往会有这些即时反应：变得麻木、呆滞，无法相信所发生的事。震惊后最常见的反应是难于吸收医生所提供的资料，因而不断提出相同的问题，让对方一再重复告诉你相同的资料。由于这种不肯相信自己患病的感觉，使患者很难与家人朋友谈论自己的病情，也有些人则会强烈地渴望与周围的人讨论自己的病症，这也许是帮助他们去接受癌症的方法之一。

否认

「我没事！」「我没有生癌！」

有些人不愿意谈论自己的疾病，也不愿意接触有关癌症的资讯，这是他们面对癌症的方法。如果你有这样的想法，只需用坚定的语气告诉周围的人，你不准备谈自己的疾病，特别现时不想谈论。

有时候，反而是你的家人、朋友不大愿意谈及你的疾病。他们表面上忽视你得了癌病的事实，尽量少谈你的忧虑，或试图转变话题，认为这样会减少你的焦躁，有时反而使你感到自己是在孤军作战。

如果亲友的态度使你难受，可以告诉他们你的感觉。与他人谈论你的癌病和感受，对你也有帮助。

恐惧和不安

「我会不会死？」、「会不会痛？」

「癌症」，这个可怕的名词，围绕着恐怖和误解。几乎所有刚刚获知患上癌症的病人，最大的忧虑就是：「我会不会死？」。事实上，现在许多癌症都可治愈，即使不能完全治好，现代的疗法通常也可以控制病况多年，让不少的病人可以过着正常的生活。

「我会感到疼痛吗？」、「会不会痛到不能忍受？」这些都是常见的恐惧。其实，很多癌症患者在治疗过程中并不感到疼痛。对于那些感到疼痛的人，现代的科技和药物都能够减轻或有效的控制疼痛。

不少患者担心治疗是否有效，以及他們是否能够应付治疗所产生的副作用，最好的方法是与你的医生详细讨论，将你要问的问题列一份清单。如果不明白，毋须害怕，请医生重复回答或解释。

你或许希望家人或朋友陪同一起前往看医生。如果你的心情混乱，他们可以提醒你想要请教医生的问题，也可以帮你向医生提出一些你难于启齿的问题。

有些人對医院有恐惧感，尤其是从未进过医院。与医生谈论这些恐惧，他们可以减少你不安的感觉。

也许，你会觉得医生不能够完全回答你的问题，或者他们的答案很模糊，他们常常无法确定癌肿是否已经全被切除。医生是从过去的经验中，获知大约有多少人能够从某一类的治疗中获益，但是无法肯定地预测某一个病人的未来。一些病人对于未能确知是否治愈，感到难以接受。

不确定的未来会使人产生不安的情绪，但是恐惧常常比现实更可怕。获取有关的疾病资讯可以帮助你安心。与家人亲友谈论你的病情和感受，也可以减少因为紧张不安而造成不必要的忧虑。

愤怒

「为何偏偏选中我？」「为什么要在现在发生？」

愤怒可以掩饰恐惧或悲伤的情绪。你可能把一切不满发泄到亲人、好友甚至照顾你的医生或护士的身上。有宗教信仰的人，也可能对上帝感到愤怒。

患者对疾病感到痛苦是可以理解的，所以你不必对愤怒的想法或者不稳定的情绪感到内疚。亲人或朋友未必了解你的愤怒不是针对他们，而是针对自己的病。

当你的怒意消退时，在适当的时间，可以向他们解释。如果你感到难于启齿，可请他们阅读本小册子。与家人的相处困难，也可以向心理辅导员或癌症团体求助。

埋怨与内疚

「如果我没……，就不会生癌。」

有些人将患病的原因归咎于自己或其他的人，尝试为疾病找出借口。对他们来说，找出患病的原因，心理上会好过一些。事实上，连医生也不知道癌症确实的起因，所以毋须自责。

怨恨

「又不是你得癌病，你怎么知道其中的痛苦？」

怨恨和烦躁是可以理解的，在患病及治疗期间，由于不同的理由，这种情绪可能常常涌现。亲人也可能抱怨你的病打乱了他们的生活

秩序。如果能够坦诚讨论自己的感受，通常对每个人都有帮助，将怨恨的情绪压抑在心底，反而会令人愤怒和内疚。

退缩和自我孤立

「別理我！」

在患病期间，有时候患者需要一段时间独处，以便整理自己的思维和情绪。但是对那些渴望分担的家人或朋友来说，此举可能令人难堪。如果你能告訴他們，虽然你现在不想提自己的病情，但只要你一旦准备好，便会与他们谈论，这样可以使他们安心。

有时候，情绪抑郁也可能使人不愿意说话。若是这样，医生可能会开一些抗抑郁的药物，或转介至其他辅导情绪的专业人士。

学习如何应付

癌症治疗后，需要一段很长的时间去面对情绪问题。你不但需要接受患癌的事实，还要应付癌症治疗对身体带来的副作用。

癌症的治疗虽然导致很多令人不适的副作用，但很多患者在治疗期间仍然过着正常的生活。当然，你需要请假进行治疗，也需要在治疗后休养。重要的是按照自己的步伐生活，尽量多休息。

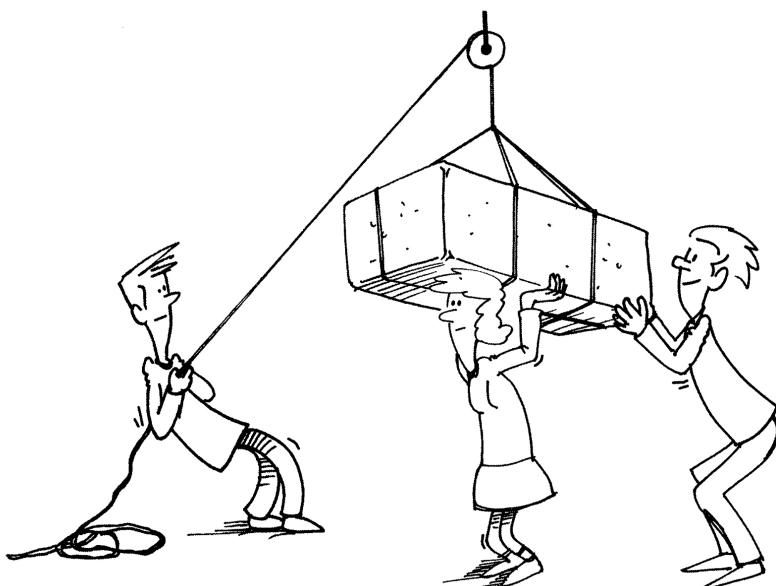
即使对自己的疾病感觉到应付不来，也无需感到挫败。多与其他人分担你的感受，会使他们更容易伸出援手。

亲友可以做些什么？

有些人感到与家人谈论癌症或分担情感是一件非常困难的事。不少亲人的第一个反应是不要告诉患者得了癌症，他们担心病人不能接受这个消息。如果决定不告诉患者，家人就要隐藏事实和资讯。在家中保守这些秘密不容易，同时也会孤立病人，使得患者更加害怕，也令家人的关系变得紧张。其实，即使没有人告诉患者病情的真相，不少患者也会怀疑猜想。

不论你是患者本人还是患者的挚友亲朋，均应多接触亲友中人生态度积极的人，他们必定比态度沮丧悲观的人，对你的帮助更大。

伴侣、家人和朋友仔细聆听患者的感受，对病人来说会有很大的帮助，不要急不及待与患者谈论病情。当患者愿意谈论他的病况时，仔细的聆听已足够。



与子女沟通

与子女谈论自己的病情并不容易。向子女透露多少，视乎他们的年龄和成熟程度而定。对年纪较小的孩子，只需要简单解释，为什么他们的亲人或朋友需要进医院已足够。年纪稍长的儿女，可用好细胞和坏细胞的故事解说。

不论是什么年龄的孩子，都需要不断的告诉他们癌症不是因为他们引起的，让他们安心。不论他们是否流露出来，子女常常会自责，并在长时间内感到内疚。十岁以上的子女多数能够明白较为复杂的解释。

青春期的子女在应付这些情况时会感到特别困难，因为他们正在开始脱离家庭，刚刚才获得部分独立及自由，此时会感到被逼回到家庭。

开放与诚实的态度是与儿女沟通的最佳方法。不但要细心聆听他们的恐惧，也要留心他们在行为上是否有转变，因为这可能是表达他们内心感受的一种方式。

与子女谈话时，最初只需透露一点资料，然后逐步把病症的详情说出。即使是幼童也能够感觉家里有事发生，所以不要把他们蒙在鼓里，隐瞒只会使他们更加猜疑不安。

你可以做些什么？

刚证实患上癌症时，许多人有无助的感觉，认为只能把一切交托给医生和医院。但是事实并非如此，这段时间，你和你的家人可以做的事很多。

了解你的病情

你和家人对癌症和治疗方法了解越多，就越容易应付癌症，最低限度你知道这个「对手」的情况。

医疗资讯如果正确可靠，可以避免不必要的惊慌。最可靠的资料应来自你的主治医生。如前文所述，可在应诊前列出问题清单，或由朋友、亲人陪同应诊，以便提出患者希望知道而容易忘记的问题。

实用和正确的工作

接受治疗后，有些患者无法做一些以往认为理所当然的工作。当你的身体逐渐好转，可以先订立一些简单的目标，慢慢地重建信心。

一个简单可行的方案是，为自己设计一套健康均衡的饮食。另一个可行的方案是学习一些自我松弛的方法。

很多人感到定时做运动很有帮助。运动的方式和次数，要视乎你的身体情况而定。可订下实际的目标，按部就班而行。

如果对改变饮食或运动没有兴趣，你可以做一些自己喜欢做的事。有些人喜欢维持原来的作息规律、渡假，或投入自己的嗜好。

生活和财务困难

癌症是重病，除了身心焦虑外，还需要一笔医疗费用。不但使患者生活上造成压力，同时还带来财务上的负担。

除了使用公共医疗服务外，雇主提供的医疗保险、福利，政府对低收入人士的补助，都有助于减轻医疗开支。

你可以向医院的医务社工，或各公立医院的癌症病人资源中心，询问可以提供援助的机构。



谁可以帮忙？

更生会

更生会是一家非牟利的华人慈善机构，专业工作人员及训练有素的义工提供多种支援服务。详情请致电各区查询：

1. 更生会市区总会：

地址：Level 4, 741 George Street, Sydney NSW 2000

电话：(02) 9212 7789

2. 悉尼南区联络电话：0418 842 518

3. 悉尼西区及西南区联络电话：0429 218 624

4. 悉尼北区联络电话：0428 183 882

或请浏览我们的网站 www.canrevive.com 了解更多资讯



新州癌症协会 (Cancer Council NSW)

新州癌症协会是一家独立的慈善机构。新州癌症协会连同澳大利亚各州和领地的癌症协会都是澳大利亚癌症协会的一员。它不仅支持那些患癌人士，而且还致力于预防及控制癌症和提供服务。

主要支援计划：

- 癌症资讯和支持热线
- 癌症资讯和支持服务
- 法律和财政支援
- 网上资源：癌症资讯和录影
- 交通、住宿和居家服务
- 康复者支援
- 在线研讨会

新州癌症协会电话：13 11 20

网址：www.cancercouncil.com.au

多种语言讯息：www.cancercouncil.com.au/publications/multilingual-cancer-information/

新州癌症学会 (Cancer Institute NSW)

新州癌症学会是新州健康部之外其中一家重要机构，为新州提供癌症控制策略方向，巨额资助癌症研究，收集和使用癌症资料，致力于将研究发现转化为临床实践。该学会与癌症有关的社群合作，以减少癌症的发病率，提高癌症病人的存活率，改善癌症病人及其照顾者的生活质素，并为政府健康服务提供者、医学研究人员和一般社区，提供癌症控制的专业知识。

网址：www.cancer.nsw.gov.au

多种语言讯息：www.cancer.nsw.gov.au/general-cancer-information/cancer-support/support-for-communities/multicultural-communities

照顾癌症患者

照顾癌症患者是很大压力的工作，尤其是当患者是你关心的人。记住，这期间你也要照顾自己，让自己有些外出的时间，并和其他人分担你的烦恼和忧虑。

照顾者协会 (Carers NSW)

- 提供照顾者支援和资讯

电话 : (02) 9280 4744 (英语)

联邦照顾者暂息中心 (Commonwealth Carer Respite Centre)

- 提供照顾者暂息服务和资讯

电话 (办公时间) : 1800 052 222 (英语)

医疗传译服务

使用公共医疗服务时，你的医生或医护专业人员可以为你安排传译服务，为确保在应诊的时候有传译员出席，此服务必须预约。

翻译和口译服务 (全国TIS)

TIS 是内务部 (Department of Home Affairs) 为不懂英语的人士提供的翻译服务。TIS 全国直拨电话口译服务 24 小时提供，任何需要服务的个人或机构都可以拨打当地电话以获得该服务。

拨打全国TIS电话 : 13 14 50

向操作员提供你所需口译员的语言

在互联网提供的资讯

要找寻资讯，互联网是一个有用的来源，虽然不是所有网站的资讯都是可靠的。以下所列的网站提供可靠的资料：

澳洲癌症协会 (The Cancer Council Australia)
www.cancer.org.au

青少年癌症协会(CanTeen)
www.canteen.org.au

Ovarian Cancer Australia
www.ovariancancer.net.au

WomenCan (Gynaecological Cancer)
www.womencan.org.au

香港癌症基金会 (Hong Kong Cancer Fund)
www.cancer-fund.org

香港防癌会 (The Hong Kong Anti-Cancer Society)
www.hkacs.org.hk



更生会提供免费服务，经费有赖各界善长热心捐助。

支票捐款：划线支票

抬头请写“CanRevive Cancer Foundation”

或

银行转账 / 互联网上转账：

ANZ Bank

Account Name : CanRevive Cancer Foundation

BSB : 012-071

Account no. : 45273 - 4216

Thank
You!



「认识癌症 - 卵巢癌」
网上版本



CanRevive Inc.
ABN 56 840 176 529 Charities Acts No. CFN15130

更生会

悉尼市佐治街 741 号 4 楼
电话 : (02)9212 7789
传真 : (02)9211 4532
网站 : www.canrevive.com

Sydney Office:
Level 4, 741 George Street
Sydney NSW 2000
Tel : (02) 9212 7789
Fax : (02) 9211 4532
Web : www.canrevive.com

