

香港中文大學那打素護理學院

流金頌培訓計劃

CTP003: 慢性病處理及臨終關懷

非正規及家庭照顧者培訓工作坊

主題：長者常見癌病及晚晴照顧

2012年3月26日



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

長者常見癌症及晚晴照顧

本工作坊的內容

五堂

2010年 1月7、14日、21日、

28日 及 2月14日

晚上 6:00 至 9:00

鳳溪長者鄰舍中心

本工作坊的內容

- 第一課
 - 香港常見癌症的預防及治療
- 第二課
 - 癌症病人的身體上的照顧 (一)
- 第三課
 - 癌症病人的身體上的照顧 (二)
- 第四課
 - 癌症病人的心靈社交上的照顧
- 第五課
 - 晚晴的照顧

長者常見癌病及晚晴照顧 工作坊

第一課 香港常見癌症的預防及治療

本課內容

- 香港癌症的統計資料
- 癌症的預防
- 香港常見的癌症及治療方法

香港癌症的統計資料

全球每年有多少人患上癌症？

香港每年有多少癌症的新症？

全球每年有多少人死於癌症？

香港每年有多少人死於癌症？



全球每年

- 約有一千一百萬人證實患上癌症
- 約有八百萬人死於癌症



香港於2006年

- 癌症整體新症有23,750宗
- 癌症死亡數字則有12,093宗 (總死亡數字是37,457)
- 男士在他們有生之年，4位當中就會有一人患上癌症
- 女士在他們有生之年，5位當中就會有一人患上癌症

| | 常見的癌症 | 十大致死癌症 | 男性 十大常見癌症 | 女性 十大常見癌症 |
|----|---------|--------|--------------|--------------|
| 1 | 肺癌 | 肺癌 | 肺癌 | 乳癌 |
| 2 | 結直腸癌 | 結直腸癌 | 結直腸癌 | 結直腸癌 |
| 3 | 乳癌 | 肝癌 | 肝癌 | 肺癌 |
| 4 | 肝癌 | 胃癌 | 前列腺癌 | 子宮體癌 |
| 5 | 前列腺癌 | 乳癌 | 鼻咽癌 | 卵巢 |
| 6 | 胃癌 | 胰臟癌 | 胃癌 | 甲狀腺癌 |
| 7 | 鼻咽癌 | 食道癌 | 皮膚癌 | 子宮頸癌 |
| 8 | 非黑素瘤皮膚癌 | 鼻咽癌 | 膀胱癌 | 肝癌 |
| 9 | 非何傑金淋巴瘤 | 淋巴瘤 | 淋巴瘤 | 皮膚癌 |
| 10 | 子宮體癌 | 前列腺癌 | 食道癌 | 胃癌 |

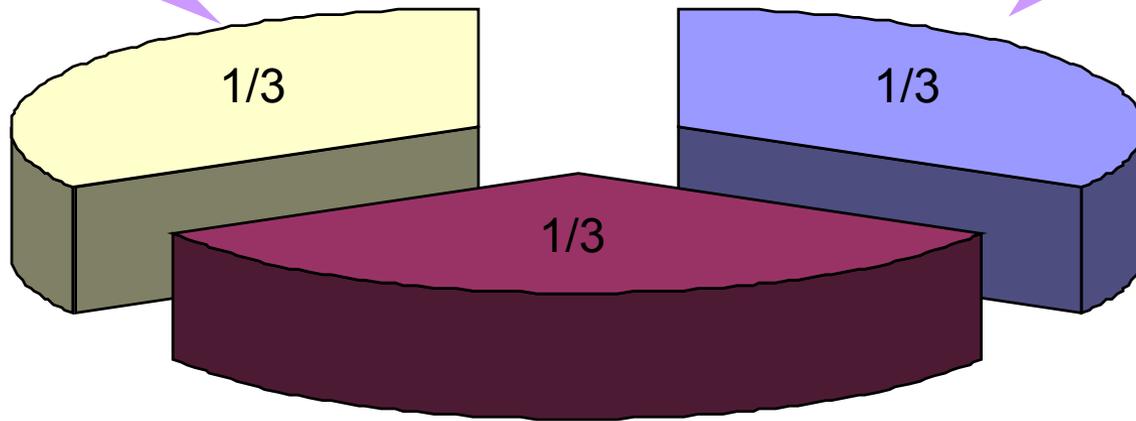
癌症的警告訊號

預防癌症由生活做起

大部份癌症都是可預防的

改變飲食模式、
恆常運動、
保持正常體重

不吸煙



防癌8大方法

1. 切勿吸煙或咀嚼煙草類產品
2. 體重控制
3. 每日運動最少30分鐘
4. 食得健康
 - 避免飲用高糖飲品和高「熱量密度」的食物
 - 吃不同種類的蔬果、穀類和豆類
 - 盡量少吃紅肉和加工肉類
 - 限制飲酒
 - 不建議食用高鹽分或鹽醃的食物
 - 不要依賴營養補充劑來防癌
5. 最理想是以母乳餵哺嬰兒至六個月大
6. 奉行安全性行為接受定期柏氏抹片檢查
7. 接受乙型肝炎免疫注射
8. 避免曝曬

癌症分期

- 目前最常用的系統是TNM分期。
- TNM分期根據三部分資料：
- *(T) 癌腫的大小*
 - Tis=癌前病變、T1至T4=代表腫瘤由小至大
- *(N) 癌腫有否擴散至鄰近淋巴結*
 - N0=沒有擴散至鄰近淋巴結、N1至N3=不同程度的擴散
- *(M) 癌腫有否轉移至其他器官*
 - M0=沒有擴散至其他器官、M1=已擴散至遠處部位

1至4期

為了病人更易明白，醫生一般把TNM系統評定為1至4期。

- 第1期：腫瘤局限一處，沒有擴散徵象
- 第2期：腫瘤已擴散到鄰近淋巴結，但沒有波及其他器官或組織
- 第3期：腫瘤已擴散至鄰近淋巴結，亦波及附近器官或組織
- 第4期：腫瘤已擴散至遠處部位

香港常見的癌症

肺癌

是香港癌症頭號殺手

• 除吸煙外，

缺乏進食新鮮蔬菜、水果和含豐富維他命A的食物

長期吸入廚房油煙

經常進食經燒烤、醃製的食物

長期吸入燃燒香燭的煙霧

種族或遺傳因素

患上肺癌徵狀

- 時常感到疲倦
- 食慾不振、體重下降
- 持續咳嗽
- 氣喘
- 痰中帶血
- 胸口疼痛：咳嗽或深呼吸時，胸口隱隱作痛或突然劇痛

檢查和診斷

- 胸肺X光照片檢查
- 用顯微鏡檢查痰涎內有沒有癌細胞
- 支氣管內視鏡
- 電腦掃描

肺癌有甚麼治療方法？

外科手術

體外放射治療

化學藥物治療

標靶治療

大腸癌

是香港的第二位最常見癌症

大腸癌的高危因素

- 年過50
- 家族中有人患過大腸癌
- 本人或家族中有人患慢性結腸炎或結腸息肉
- 長期進食高脂肪、高膽固醇食物，而纖維攝取不足
- 體重超標(BMI體重指標超過25)
- 飲酒過量
- 吸煙
- 極少運動

患上大腸癌徵狀

- 大便帶血、或呈黑色
- 排便習慣突變、糞便形狀改變
- 體重下降;
- 下腹不適
- 大便時有尚未排清的感覺;
- 出現貧血徵狀：手腳冰冷、疲倦、心跳加速、氣喘、面色蒼白、頭暈

大腸癌的檢查和診斷

- 結腸內視鏡檢查 (大腸鏡檢查)
- 大腸鋇劑灌腸造影檢查
- 直腸指檢
- 糞便隱血檢查

大腸癌治療方法

- 外科手術
- 輔助治療
 - 放射治療
 - 化學療法

肝癌

是香港第三號癌症殺手

肝癌的成因

- **乙肝病毒**

- 慢性乙肝病毒大約高100倍。
- 估計全港有十分之一的人口是帶病毒者，或曾經感染乙型肝炎。
- 在這群長期帶病毒者中，有四分之一人會演變成肝硬化或因此而導致肝癌；

- **肝硬化**

- **丙型肝炎**

- 患肝細胞癌的機會大約高150倍

肝癌的高危因素

- 酗酒
- 進食有毒素的食物
- 長期受到某些環境、
污染物侵害
- 膽管炎或先天性膽
總管囊腫

患上肝癌的徵狀

- 早期病徵並不明顯。
- 上腹不適、腹痛, 特別是右上腹
- 右肩疼痛
- 食慾不振、體重下降、噁心和昏睡
- 上腹有硬塊
- 皮膚和眼白呈微黃、皮膚痕癢: 因膽管被瘤腫隨塞, 膽汁色素在血液積聚, 引致黃疸
- 小便呈茶色、大便呈淺灰色
- 腹部積水

如何檢查和診斷肝細胞癌？

- 血液甲胎蛋白檢查
- 腹部超音波檢查
- 電腦掃描
- 血管造影檢查
- 磁力共振掃描
- 活組織檢查

肝癌有甚麼治療方法？

- 手術切除
- 經肝動脈栓塞化療
- 酒精注射
- 射頻消融術
- 高強度聚焦超聲治療
- 標靶治療
- 肝臟移植□

□

參考資料

- 香港防癌會

- http://www.hkacs.org.hk/content/education_committee.php?page=289

答問時間

謝謝大家！