

## 生活方式管理 Lifestyle management

為自己保持最佳的生活方式，是預防癌症最重要的一環。

吸煙與多種癌症有關。

如果您是吸煙者，請考慮戒煙，並與您的醫護人員商討有關戒煙的支援服務。[www.quitnow.ca](http://www.quitnow.ca)

飲食——目標是保持健康體重。在四大食品類別中保持均衡飲食，選擇多吃水果、蔬菜、全穀類和豆類食品，少吃紅肉，避免加工肉類或過度精製的食品，少吃高卡路里的食物，包括高糖和高脂食物，它們往往含有很少的纖維、維生素和礦物質。

致電卑詩健康連線（HealthLinkBC）8-1-1 向註冊營養師查詢。

加拿大食品指南：  
[www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php)

美國癌症研究所：[www.aicr.org](http://www.aicr.org)

營養師熱線：

溫哥華：604.732.9191

免費長途：1.800.667.3438

運動——建議每日有30至60分鐘運動，也可以在一日內分開數次做，每次時間較短。

## 其他可用支援 Other available supports

您所屬區內或會有「結腸直腸癌支援小組」提供教育、資訊和支援服務。請聯絡卑詩癌症局的「患者及家庭輔導部門」（Patient & Family Counselling）了解更多詳情，或瀏覽卑詩癌症局的網址：

[www.bccancer.bc.ca/emotional-support](http://www.bccancer.bc.ca/emotional-support)

卑詩癌症局圖書館亦可提供不少寶貴的資源訊息：

[www.bccancer.bc.ca/library](http://www.bccancer.bc.ca/library)

有用的網址：

[www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)

[www.colorectalcanercanada.com](http://www.colorectalcanercanada.com)

[www.livestrong.org](http://www.livestrong.org)

[www.cancer.net](http://www.cancer.net)

## 您的跟進計劃 Your follow-up program

跟進	日期
約見醫生和CEA驗血	每隔三至六個月一次，為期三年；之後每隔六個月一次，為期兩年
胸部、腹部及骨盆造影（最好做CT掃描；若不能或沒有CT掃描提供，則進行胸部X光或超聲波檢查。）	在跟進計劃的首三年中最少做兩次（建議在第12個月及第36個月進行）

## 卑詩癌症中心 BC Cancer Centres

阿博斯福  
32900 Marshall Road  
Abbotsford, BC V2S 1K2  
604.851.4710 或免費長途 1.877.547.3777

喬治王子 - 北部中心  
1215 Lethbridge Street  
Prince George, BC V2M 7E9  
250.645.7300 或免費長途 1.855.775.7300

素里  
13750 96th Avenue  
Surrey, BC V3V 1Z2  
604.930.2098 或免費長途 1.800.523.2885

基隆拿 Sindi Ahluwalia Hawkins 中心  
399 Royal Avenue  
Kelowna, BC V1Y 5L3  
250.712.3900 或免費長途 1.888.563.7773

溫哥華  
600 West 10th Avenue  
Vancouver, BC V5Z 4E6  
604.877.6000 或免費長途 1.800.663.3333

域多利  
2410 Lee Avenue  
Victoria, BC V8R 6V5  
250.519.5500 或免費長途 1.800.670.3322

卑詩癌症研究所  
675 West 10th Avenue  
Vancouver, BC V5Z 1L3  
604.675.8000 或免費長途 1.888.675.8001

卑詩癌症基金會  
150-686 W. Broadway  
Vancouver, BC V5Z 1G1  
604.877.6040 或免費長途 1.888.906.CURE/2873



Revised March 2020  
Traditional Chinese

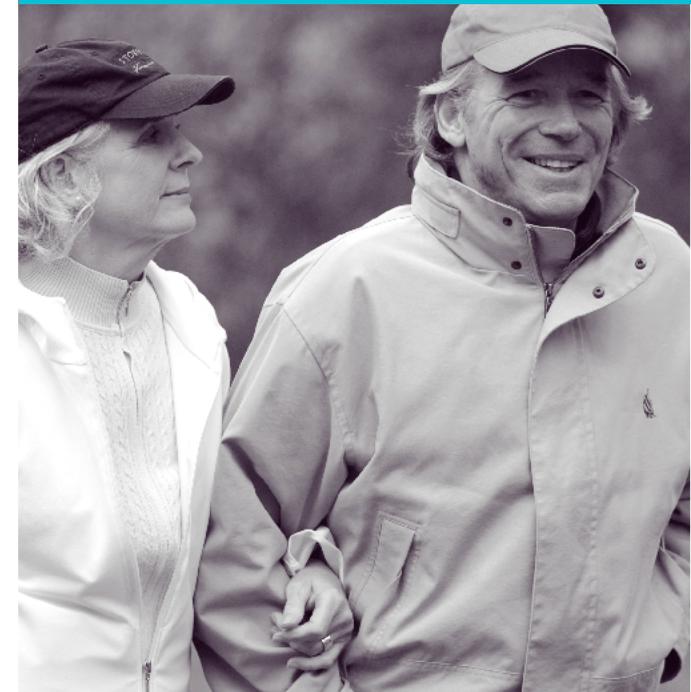


BC  
CANCER

Provincial Health Services Authority

## 大腸直腸癌 治療後的跟進計劃

## Follow-up Program After colorectal cancer treatments



[www.bccancer.bc.ca](http://www.bccancer.bc.ca)

## 您是團隊的一份子！

### You are part of the team!

在癌症治療結束後的過渡期，您或會經歷多種矛盾情緒。您可能很高興終於完成治療，但同時又對往後要面對的情況感到擔心和憂慮。那些癌症專家不再定期與您見面，您可能擔心現在有誰看顧自己。

治療後的跟進護理是非常重要的。作為團隊的一份子，您能夠積極參與自己的醫護計劃。

對於在結腸直腸癌治療結束後的跟進護理，我們有一些建議指引，主要目標是保持健康的生活方式，以及監察癌症復發跡象。

下列指引將有助您管理好自己的健康，並與主要的醫護人員共同制訂一個行動計劃。

## 您的醫療團隊

### Your medical team

您的醫療團隊成員包括您的腫瘤科醫生、家庭醫生或執業護士、您的外科醫生，可能也包括胃腸科醫生。一般來說，我們為您建議的跟進護理計劃是由您的主診醫生或是執業護士負責；某些情況則是由您的外科醫生負責，您的外科醫生或將與您商討有關安排。

最理想是能夠由一位固定的專業醫護人員跟進，而不是靠那些無需預約的診所跟進。

在接受治療期間，您的腫瘤科醫生一直有把您的報告送交您的家庭醫生，亦會在治療結束後立即提供有關的摘要報告和建議。雖然我們有一些標準指引，但您的跟進計劃也可能有某些特定建議。

如果您的家庭醫生對您的跟進檢查或測試結果有任何疑問，將與腫瘤科醫生聯絡。

## 建議的預約

### Recommended visits

最初五年須每隔三至六個月約見家庭醫生一次，醫生將為您進行檢查、查閱您的測試結果和解答您的疑問。

五年後繼續每年見醫生一次。

## 癌胚抗原

### Carcinogenic Embryonic Antigen (CEA)

CEA 是一個癌腫瘤標記，能有助探測癌病復發的情況。CEA 指數上升，顯示需要進一步了解情況。

CEA 是一項驗血程序，應在首三年內每三至六個月進行一次，其後的兩年則每六個月進行一次。除非有其他病癥，否則無需在此之後繼續驗血。

## 結腸鏡檢查

### Colonoscopy

結腸鏡檢查是重要的跟進工作，因為它能探測到大腸內的瘻肉或變化，顯示可能癌症復發。您將會被轉介至一位胃腸科醫生或您的外科醫生進行結腸鏡檢查。

建議在完成手術後一年內接受一次全面的結腸鏡檢查，之後則視乎檢查結果而定，建議在此次之後的三至五年再做一次結腸鏡檢查。如果您已被診斷出有癌症遺傳綜合症，上述建議將會有所不同。

## 造影和 X 光檢查

### Imaging & X-rays

應在跟進計劃的首三年做最少兩次的胸部、腹部及骨盆造影檢查。最好做 CT 掃描，但若不能或沒有 CT 掃描提供，則進行胸部 X 光或超聲波檢查。