

## 調整你的心情 踏上治療旅途

臨床腫瘤科專科李孔敏醫生

這趟治療旅途，有人笑着走，有人鬱鬱寡歡地走；目的地可能是生命終結，也有機會是克服病魔後的另一片藍天；出外旅行前要做足「衣食住行」的準備，開展這趟抗癌之旅也不例外，患者不妨也如籌備旅行一樣，從細節入手，做足準備，才能輕鬆走一回。

### 衣

在癌症治療路上，化療對外觀的影響最大，副作用包括頭髮脫落、頭皮潰爛和皮膚出疹，特別是年輕女性，或會帶來「震撼」。曾經有一位任職時裝界的女性癌症患者，看着髮絲每天一條一條的失去，心中難過得很，花一段長時間才能接受配戴假髮。即使是近年在肺癌治療上，廣泛被應用的標靶藥物，雖副作用較少，但任何藥物多少也有副作用，也會出現皮膚乾燥、出疹和暗瘡的情況，或多或少對患者的外觀有所影響。

要跨越這個外觀改變的心理關口，我會建議患者治療前，先剪短頭髮，收窄頭髮掉落前後的落差，心理上會較容易接受。另外，患者也可以選擇假髮或戴帽子，市面上的選擇五花八門，相信可以幫助患者克服心理不安。至於皮膚方面，黃金之道是防曬和保濕，頻密塗抹潤膚膏，洗澡時水溫不能過高，皮膚問題方可大大改善。

### 食

這一環，與出外旅行一樣，都是患者最在意的。不少患者會「自動」戒吃雞肉、雞蛋和黃豆，原因大多是擔心這些食物中的賀爾蒙，會使腫瘤變異。在西醫的角度中，除非個別身體狀況，癌症治療期間並沒有「戒口」這回事。相反，患者更應做到飲食均衡。而且，雞肉是蛋白質和營養豐富的食物，有助新陳代謝，細胞修復和提升抵抗力，癌症治療中至關重要。

「多喝水」這說話看似是陳腔濫調，但自有箇中道理。有部分化療藥物會損害腎臟，多喝水可幫助腎臟排出藥物。如患者食慾不振，可飲用湯水、營養奶和健康果汁等，同樣可吸收水分。另外，因化療導致白血球低的患者，可嘗試以花生皮焗水，有助提升白血球水平。

### 住行

患者或會疑惑，家中可飼養寵物嗎？其實，寵物傳染疾病予人類的機會極微，只須要注意家居衛生，讓寵物當個心靈伙伴或許更佳。有了健康心靈，也不能忽略體魄。不少患者會認為，接連的癌症治療已耗盡精力，不如將僅餘的力量用作支撐日後的治療。我建議大家可以試做簡單的運動，伸展筋骨也好，便會發現運動可改善精神和體力。而且，不論化療還是標靶治療，也有機會導致便秘，運動正可幫助腸道蠕動，紓緩副作用。

香港人熱愛周遊列國，異國見聞讓人放鬆。患上癌症，並不等於從此不能「飛」，只要注意一些小節，患者仍能隨時出遊。首先，我們會建議患者選擇短途路線，由於飛機上沒有專業醫護人員，癌症病情也時而反覆，較短飛行時間可減低失救的風險。此外，化療是常用的肺癌治療方法，但化療會降低患者的白血球數量，容易因免疫力不足受感染。患者必須注意個人衛生和飲食，帶備足夠藥物。當然，出發前必須要諮詢專科醫生，醫生「開綠燈」後，才可出發。