



CANCERcare®

800-813-HOPE (4673)

Email info@cancercares.org

Web www.cancercares.org

照顧患有肺癌的親人

確診患有肺癌可能會讓您和您的親人情緒低落。由於照顧親人的責任落在您的肩上，這責任可能會影響到您與朋友和家人的關係。當您看著親人與肺癌鬥爭，您將會面臨許許多多的困難，在此我們為您提供了一些建議，希望可以幫助您照顧您的親人及您自己：

避免“信息過載”

當您聽聞親人患有肺癌時您可能通過網站查詢、瞭解更多關於肺癌和治療方案的知識。肺癌的統計數據可能會讓您和您的親人感覺焦慮甚至是沮喪。

此時您需要記住的是這些統計數據來自成千上萬的人。數據並不能代表您的親人的具體結果。同樣重要的是要記住治療前的預期在整個治療過程中都有可能發生變化，特別是當有新批准的治療方法或如有機會參加臨床試驗。請跟您的醫生查詢您親人的具體預期治療後狀況以及您對肺癌持有的疑問。



請當心社會偏見

社會對肺癌的偏見是病人面臨的一大挑戰。作為病人的照顧者和支持者，您可能需要從三個不同的層面來克服偏見：

- 社會層面：儘管百分之八十五的肺癌都由吸煙引起，從未接觸過香煙或煙草製品的人也有可能患上肺癌。別人可能會自動地假設病人的肺癌是因抽煙引起。
- 家庭層面：照顧患病親人的壓力可能會導致您無意識地讓病人因患了肺癌而感到內疚，尤其是如果肺癌是因吸煙而導致的。由於癌症會影響整個家庭，我們建議您跟癌症社工交談，以調整複雜的情緒。
- 患者層面：很多時候，患有癌症可能導致患者反思過去的選擇，以確定到底是什麼原因導致了癌症。您的親人可能為此深感內疚，認為感染癌症是自作自受。這種想法有可能令到您的親人不聽從醫生的指示，或不尋求最好的治療。如果您發現您的親人正在為被確診為肺癌患者而深感自責時，請跟您的醫護團員一起為患者提供恰當的支持。

(over)

調整您自己的心態

作為癌症患者的照顧者，您應該做好心理準備，在對抗癌症的漫長路途中，您將經歷各種起起伏伏。

肺癌通常被稱為“隱形的癌症”，因為肺癌往往在晚期才被確診。因此，採取的治療方案通常都是緩解症狀的措施，這就意味著治療方案的目的往往在於維持患者的生活質素。當然也可以採取更為積極的治療措施，但一些病人會因此忍受嚴重的副作用。此外，標準化療也可能對肺癌不起作用，就算有效，癌細胞也有可能慢慢對化療藥物產生耐藥性。

如在早期及時診斷出肺癌，可以採取手術療法，但是手術後的康復可能會非常痛苦。作為照顧者，看到您心愛的人遭受病痛折磨可能會使您難過。您甚至可能會懷疑這種療法是否真的有效。您要與您的醫護團員交談如何控制副作用以及您對治療進展所持有的疑問。

好好照顧您自己

照顧患有肺癌的親人可能是一趟漫長的路程，對於照顧者來說，不要讓自己過早地累垮是至關重要的。在跟進醫生的預約、治療時間表，給家人和朋友告知病情的新進展，以及應對您的個人生活的同時，請記得好好照顧您自己。向專業的癌症社工尋求建議，將照顧責任適當委托給朋友和家人，並抽出一些獨處的時間來減壓和放鬆。

考慮參加一個互助小組。您可能會發現同其他正在經歷類似狀況的照顧者交談以及分享心得非常有幫助。

CancerCare 可以為您提供幫助

如果您或您的親人被確診患有肺癌，請聯繫 CancerCare。我們是全國性的非盈利機構，專門為癌症患者提供免費、專業的服務。我們的服務包括：個人諮詢、互助小組、教育、經濟援助，以及轉介至其他資源。欲瞭解更多信息，請致電 **800-813-HOPE (4673)** 或登錄我們的網站 www.cancercare.org。

感謝 Morphotek 有限公司對本計劃的教育撥款。



吸煙與肺癌

如果您的親人吸煙，並在治療期間和之後繼續使用煙草製品，您可能會為其影響到治療效果而感到沮喪或著急。尼古丁成癮是很厲害的，能令您的親人難以戒煙。此外，吸煙也可以幫助患者減壓，讓患者感到舒服。如果您的親人決定繼續吸煙影響了你們之間的關係，與癌症社工交談可能會為您提供一些如何改善關係的溝通技巧。與您的醫護團員討論治療期間和治療後吸煙的影響，並瞭解戒煙計劃。

護理者著用的小貼士：

- 休息一下，做一些您喜歡的事情
- 瞭解自己的限制，不要害怕跟家人和朋友說“我不行。”
- 寫下您的想法和感受
- 尋求專業輔導員的支持
- 參加一個互助小組



CANCERcare®

National Office • 275 Seventh Avenue • New York, NY 10001

© 2012 Cancer Care, Inc.