



年輕人結直腸癌 抗癌指引

FIGHT COLORECTAL CANCER[™] 適用於結直腸癌所有階段的資源

50 歲以下的結直腸癌糟糕透了：但您並不孤單

無論您是 18 歲還是 45 歲，確診結直腸癌都是一道晴天霹靂，會讓您感到極其孤立無援和孤獨。但無論如何，您並不孤單。事實上，50 歲以下面對此疾病的人群正與日俱增，這種趨勢令人擔憂，而您恰是其中的一份子。

從現在開始，請引導自己，這點至關重要。我們會隨時提供幫助。

沒有人在孤軍奮戰

近一半的癌症倖存者報告稱，其情緒困擾非常嚴重。您或您的親人若需要傾訴，請撥打「癌症支援社群幫助熱線」

888-793-9355，或撥打或傳送短訊至「自殺與危機生命熱線」988。

我如何應對這些問題？

❗ 「哇，你這麼年青就患上了結直腸癌！」

▶ 「我知道，但患者人數還在攀升。在 35 歲以下結直腸癌確診患者中，超過三分之一都是遺傳性的。若家族中有癌症遺傳史，則你可以考慮進行基因檢測；這只是一項簡單的驗血而已。」

❗ 「你做什麼了就患上了結直腸癌？」

▶ 「我什麼也沒做，我無法控制這種病。我的癌症可能是遺傳性的；可能有環境因素；也可能原因不明，或是多種因素共同作用的結果。我並不是唯一患這種病的人，研究人員正在努力弄清楚發生了什麼。」

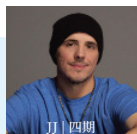
❗ 「我能幫你做些什麼嗎？」

▶ 「您可以透過以下一些方式來幫助我：我可能會在進食、育兒、情感支援等方面尋求幫助。另外，儘管我並不能次次前來，也請依舊邀請我，讓我也能了解你的生活。這將大有裨益，有助於我感覺更好，並保持正常的狀態。」



Colon Club 旨在提高意識，並為結直腸癌患者提供教育和支援，尤其是 15 歲至 39 歲之間的確診患者。一年一度的靜修活動 Colon Camp 會將倖存者和護理人員彙聚在一起，讓其在一個安全的支援性環境中，共同治愈、學習和分享自己的體驗。

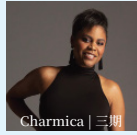
要了解更多資訊，請造訪 ColonClub.com。



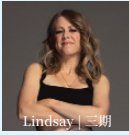
JJ | 四期



Ule | 四期



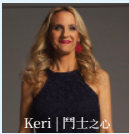
Charmica | 三期



Lindsay | 三期



Roberto | 三期



Keri | 鬥士之心

面對治療

年青人罹患癌症可能會感到孤立無援。雖然每個面對癌症的人都在為生命而戰，但研究顯示，年輕人在確診結直腸癌時往往已處於該疾病的晚期（三期或四期），這讓醫生倍感憂慮。

我們是指：

準備接受化療或靶向治療？

請諮詢醫生，了解治療程將會持續多久，以便您可以制訂計劃，選擇休假或在家工作。此外，了解在您的免疫系統羸弱時如何確保安全。您在準備時，可以尋找一些虛擬社交方式，如：線上遊戲和設定文字鏈。請諮詢醫生，了解特定治療的常見副作用，是否可以提前採取任何預防措施，以及如何控制或減少這些副作用。

準備接受放療？

皮膚可能會灼傷，泌尿功能可能會出現障礙，這些都可能限制您的活動能力和日常活動，請對此做好準備。請尋找合適的移動方式，以免引起疼痛，並諮詢醫生和社群成員，了解相關技巧。請注意，放療還可導致性功能障礙。因此，請仔細閱讀，了解其他患者是如何應對此問題的。所準備的的支援系統必須強大，因為日常治療和副作用會持續一整月，並可能會主導您的日程安排。

準備接受手術？

您可能需要接受造口/造口術（永久或臨時）手術。因此，請自行了解造口和造口術的護理知識，以及保險的承保範圍，這些至關重要。手術之後六週，您需要避免舉起任何超過 10 磅的物體。因此，您若有孩子或需要調整家居，請做好相應的計劃。此外，您的飲食可能也會受到限制。因此，請了解如何在此期間保持適當的營養和水分。

在所有這些情形下，除了解具體的治療計劃和治療對您身體的影響之外，還必須解決生育能力、職業、心理健康和財務等問題。

支援團隊檢查清單：

- * **醫療團隊：**醫生、藥劑師、護士、執業護士、物理治療師和引導員
- * **線上社群：**Community of Champions、Resource Meetups 和 Colon Talk
- * **社會支援團隊：**社會工作者、心理學家、顧問、營養學家、營養師和培訓師
- * **律師、會計師和財務顧問：**法律諮詢、醫療稅費減免和財務規劃
- * **親友：**鄰居、同事



自我引導要問的問題：

- * 我會接受基因檢測嗎？
- * 我可以考慮進行臨床試驗嗎？
- * 我會進行生物標誌物檢測嗎？
- * 我可與護士引導員見面嗎？

倖存者護理計劃

您完成治療之後，可能感覺自己的安全網好像消失了。但不必擔心，這是正常的，情況將有所改善。請聯絡腫瘤科醫生辦公室，索取「倖存者護理計劃」(SCP)，為接下來的護理做好準備。

一些辦公室可能並不會自動提供，所以不要害怕，請直接說出來，並索取一份計劃。SCP 是一種好方法，可確保您持續獲得最佳的護理，尤其是您還年輕時。此外，若您的醫生退休、搬遷或出售自己的診所，則您仍可以獲得 SCP 進行參考。您可以在線上存取，也可以獲取一份列印副本。有了計劃就有了力量，並會讓您在前行時感到安慰。

您的「倖存者護理計劃」應包括：

- ▶ **病歷：**記錄癌症診斷、病理學、血液檢測、生物標誌物、基因檢測結果、手術和治療史等資訊。詳細說明您接受的治療、劑量、日期、主治醫生和設施。還會注明任何毒性、過敏或不耐受的情況。
- ▶ **後續護理：**安排檢查和後續檢測、掃描和血液檢測等活動。
- ▶ **需要注意的症狀：**列出治療可能產生的副作用。其中包含種種資訊，從症狀復發，直至皮膚癌風險，以及潛在的牙科問題。一些治療會增加您將來罹患其他癌症的風險。
- ▶ **生活方式技巧：**考慮保持健康的方法——從飲食到運動的一切。

思考您的未來

若您是一名年輕的癌症患者，那麼腫瘤團隊的目標就是挽救您的生命。該團隊可能沒有考慮過保留您的生育能力。

然而，作為一名年輕患者，若您認為自己將來可能想要孩子，請詢問有關保留生育能力的問題，這點至關重要，因為這可能需要進行額外的手術。您可能還沒有到考慮要孩子的年齡，但若認為將來可能要孩子，請務必與護理團隊交談。

腫瘤生育學是一個特殊的醫療領域，可以幫助患有或患過癌症的人保留在未來生兒育女的能力。所有形式的癌症治療都會威脅孕育能力。對於一些(但非全部)年輕的

倖存者而言，不孕不育就是一種副作用。

一些女性會經歷卵子、卵巢問題，或會提前進入更年期。一些男性會經歷精子產量和睾酮水平偏低的問題。您可以採取措施來保留生育能力。請務必諮詢！

您在治療癌症之前，若沒有討論生育能力問題，也沒有採取任何保留生育能力的措施，則仍可以選擇數種生育計劃，如：體外受精 (IVF) 治療；卵子、精子和胚胎捐贈者；代孕；或收養。



若您患有結直腸癌，那麼還能有性生活嗎？可以，但對於您和伴侶而言，其觀感可能有所不同。身體形象問題可能會令親密關係受到挑戰，手術和治療可能會帶來疼痛，並且/或會迫使您重新尋找舒適的親密方式。

儘管罹患結直腸癌並不性感，但您仍然可以很性感。即使您沒有這樣的感覺亦是如此。恢復親密關係並不一定等同於恢復性生活，所以可以慢慢恢復，方法是在開始時，優先為伴侶留出時間。

與醫生或護士談論性健康可能令人尷尬，但要努力克服。這是您生活的重要組成部

分。因此，請在治療團隊中，找到您感覺相處最自在的人，並開始與之交談。

性治療(作為個人和伴侶)可幫助您重新發掘親密關係，並可減少焦慮。該治療還可以幫助您應對結直腸癌診斷和治療所帶來的身心挑戰。

請與您的伴侶談論性健康問題。情感上的親密關係可以幫助您和伴侶找到身體上的親密關係。談談癌症是如何影響你們之間的關係的，以及你們每個人的床第需求。請回到彼此身邊，做回伴侶。

性技巧

- * 對於男性，請根據治療計劃，探索刺激陰莖的方法。
- * 對於女性，請在治療之後，詢問陰道擴張器、非處方和處方潤滑劑，以及盆底物理治療方面的問題。
- * 性交時，穿一件襯衫遮住造口，這可能有助於您探索新的姿勢。OSTomysecrets® 銷售的產品有助於您感到更加舒適和自信。
- * 考慮將玩具或情趣用品帶入臥室。嘗試新事物。
- * 對彼此保持耐心，多給對方以寬容，不要感到羞恥。
- * **記住：**親密和表達愛意的方式有很多。



要了解更多資訊，請造訪
[FightCRC.org/Intimacy](https://fightcancer.org/intimacy)

我負擔得起嗎？

儲存精子、冷凍卵子和體外受精的費用正在增加。

多家非營利組織、基金會和資助機構都會幫助支付這筆費用。請掃描此 QR 代碼，獲取可用資源的清單。



成人瑣事

賬單、賬單、賬單

癌症治療代價高昂。財務毒性是指在支付護理費用時所承受的壓力，其原因在於醫療賬單過於高昂、喪失收入，以及承擔其他費用。

您若有健康保險，請試著提前了解承保和不承保的內容，以減少發生意外的機率。

請諮詢您的健康護理團隊，確定是否有財務引導員可以幫助您。若您感到不勘重負，則有一些可用資源。



掃描此處，了解相關觀點和取得幫助的途徑，或造訪 [FightCRC.org/PaymentOptions](https://fightcrc.org/PaymentOptions)



"YOUNG PEOPLE DON'T GET THIS DISEASE"
"I DON'T BELIEVE YOU"
"you don't know what you're talking about"
"IT'S IN your HEAD"
"I'M SURE YOU'RE FINE"

我會瘋嗎？

不，您不會瘋，您並不孤單。確診癌症讓人不知所措，並將影響您生活的方方面面，包括情緒、心理和精神健康。面對癌症是種痛苦，因此感到悲傷、憤怒、恐懼或抑鬱都是完全正常和可以理解的。

您在經歷這一切時，將會體驗到多種情緒。請對自己友善、溫和一些。不要低估治療師在困難時期可以提供的支援。請在需要時尋求幫助。您的支援系統越豐富越好！

了解您的權利

許多患者在接受治療期間，必須上班、上學或兼顧這兩者。您的醫療診斷資訊是秘密的，不必向雇主或教育機構透露。

您享有「美國殘障法案」(ADA) 下的合法權利。雇主必須提供合理的便利，如：無障礙停車位或靈活的日程安排。除帶薪休假之外，您可能還有資格享有

短期殘障、長期殘障以及生育和病假保險。短期和長期殘障保險可在休假期間提供收入，而生育和病假保險可提供工作保障。取得成功所需的支援——詢問了解您的選擇，宜早不宜遲。

若您穿衣、上學或上班困難，則可選擇遠端工作或虛擬上課，這些可能會有幫助。

我如何告訴自己的孩子？

這裡有一些鼓勵的話語：您最了解自己的孩子。您可以選擇如何與孩子交談，談論您的癌症，這取決於您。

以下是一些技巧：

- * 與您的孩子談論正在發生的事情，這點至關重要。您準備好時就告訴他們。您首先需要做好心理準備。
- * 讓孩子知道可以隨時與您交談。請指定另一位您信任的成年人，以便孩子可以向其詢問，了解您的癌症診斷或治療情況。
- * 向孩子的老師告知您的診斷情況。若孩子的在校行為發生變化，或老師看見孩子正在苦苦掙扎，則老師可以幫助您隨時了解情況。



應對抑鬱情緒的檢查清單：

- 諮詢健康護理團隊，了解可能有用的治療方法(如：可能包括抗抑鬱藥、針灸、按摩和大麻)。
- 每天花一些時間深呼吸和放鬆。
- 與支援您的親友制定計劃，去做您喜歡的事情，或去體驗新的活動。
- 避免使用酒精和煙草產品。
- 不要忽視抑鬱和焦慮的跡象——要治療這些症狀，第一步就是要承認。抑鬱症、焦慮和與癌症相關的創傷後應激障礙 (PTSD) 會增加身體的壓力，而身體此時正在努力治愈和抗擊癌症。

若需要更多的心理健康和支援資源，請造訪 [FightCRC.org/FindSupport](https://fightcrc.org/FindSupport)

若我不能倖存，則會怎樣？

考慮臨終關懷從來都并非易事。但您在準備好後，請務必儘早填寫以下兩份關鍵的文件，即使您認為不需要也應如此：

預先指示

此法律文件列出了您的願望，涉及您在無法做出決定時希望得到的治療和臨終關懷。您可以使用該文件，指定健康護理代理人或授權書，代您做出醫療決定。

生前遺囑

此文件列出了您的願望，涉及您在無法溝通時希望得到的治療。其內容通常包括相關說明，涉及如何進行維持生命的治療，如：人工呼吸、水合和營養。



工作技巧：

諮詢人力資源部門，了解所在公司的病假原則，以便您了解自己的權益。



學校技巧：

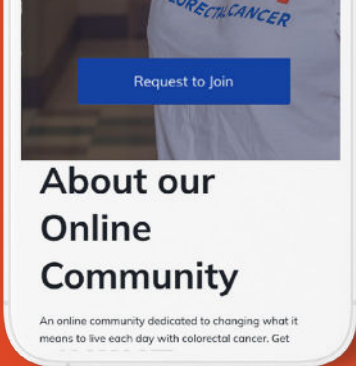
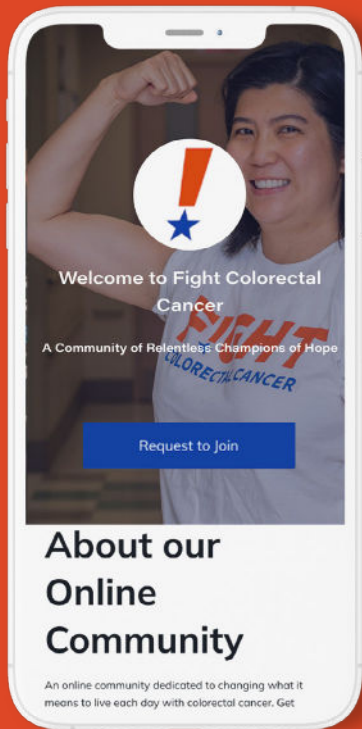
聯絡所在機構的學生殘障服務或人力資源部門，尋求學術上的便利，如：延長時間或提供講義。



生活技巧：

學習如何表達自己的感受。能夠準確表達自己，這可以幫助他人理解您的感受。寫日記、從事藝術、鍛煉、烹飪和採取其他方式，表達和釋放您的感受。





擁護者社群

許多年輕的倖存者發現，線上支援社群可滿足其需求，比本地醫院的支援團體更好。線上和 Fight CRC 的社群中有很多年輕的結直腸癌倖存者，他們已經準備好見到您，並與您一起經歷這一切。


 掃描此處
 加入社群
 搜尋
community.FightCRC.org


 掃描此處
 捐贈
 或造訪
FightCRC.org/Donate

所有醫療評審內容均由 Fight Colorectal Cancer 編寫。順利推出此教育資源得益於以下支援：



 掃描此處
 了解贊助機會
 要了解更多資訊，請造訪
FightCRC.org/Sponsor

NO SHAVE
NOVEMBER

Genentech
A Member of the Roche Group