

# 战胜癌症



SingHealth  
新保健康生活系列

# 新加坡保健服务集团健康生活系列

新加坡保健服务集团健康生活系列手册旨在向公众提供健康资讯。我们的手册涵盖了多种疾病，其目的是帮助您了解各种疾病和治疗方法，从而让您更加自如地掌控自己的健康。

为您的健康迈出第一步。  
现在就下载手册！

[www.singhealth.com.sg/shl](http://www.singhealth.com.sg/shl)



我们的系列手册包括：



**全“心”健康：**  
如何改善心脏健康



**骨头与关节：**  
您需要知道的资讯



**眼睛检查：**  
了解常见的眼病



**内部相通：**  
了解常见的耳鼻  
喉科疾病



**直言不讳：**  
了解常见的泌尿  
科疾病



**睡眠问题：**  
如何应对常见的睡  
眠问题



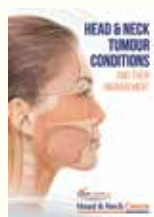
**保持健康：**  
如何应对20种常见  
的疾病



**消化系统和肝脏疾病：**  
主要问题和如何应对



**女性半边天：**  
了解普通妇科疾病



**头颈部肿瘤  
及其治疗**



**了解常见的  
牙科疾病**



**战胜糖尿病**



**您的乳房健康：**  
做出明智的选择

# 关于新加坡保健服务集团



SingHealth

**3,700**  
名医生

**40**  
个专科

**150**  
个子专科

新加坡保健服务集团提供深入而完善的三级医疗服务，涵盖40多个专科以及150个子专科。

集团拥有3700名医生，并配备完善的医疗诊断和治疗技术。如此坚强的后盾不仅能确保患者获得优质的护理，还有助于集团在本地区的治疗方面取得一定的成果。

作为一个学术性的医疗中心，我们力求通过整合临床服务、教学和研究在患者护理方面进行革新。新加坡保健服务集团具备综合与多种专科医疗能力，让患者能够享受以高品质和整体医疗护理为重点的疗程。



PATIENTS. AT THE HEART OF ALL WE DO.®

# 前言

全世界每年有880万人死于癌症。这比新加坡的总人口还要多！在未来10年里，癌症死亡人数预计将增加到每年1400多万人。<sup>1</sup>

癌症是一种年龄越大越容易患上的疾病。因此，随着我国人口的老龄化日趋严重，越来越多的国人面临着罹患癌症的风险。但我们仍然可以采取一些措施，来做好准备，应对未来可能发生的癌症海啸。通过公众对癌症意识的增强以及早期筛检，我们可以及时发现癌症，这将在治愈和生存率方面产生很大的差异。多年来，癌症治疗技术不断发展，患者存活率也在逐步提高。尽管许多患者仍需要长期治疗或持续监测，但越来越多的癌症患者能够享受更长的寿命和更高的生活质量。只有通过医学研究、新技术以及支援及慈怀疗护的持续研发，这一点才能成为可能。

新加坡国立癌症中心一直把科技研发放在我们应对癌症的最前沿。我们也已经开始看到我们的努力所带来的效益。这代表我们的医生能够更好地了解这种疾病，并为我们的患者带来更准确的诊断和制定更有效的治疗方案。因此，我相信我们在癌症治疗方面已经取得了长足的进步，为我们的患者带来了光明和希望。我想到了19世纪美国医生爱德华·利文斯顿·特鲁多 (Edward Livingston Trudeau) 的名言。他说：“有时能治愈，常常去帮助，总是去安慰。”随着这些研究的进步，我们可能可以在未来做到“**常常去治愈**，总是去帮助，并在每一个可能的机会中提供安慰。”

未来几年癌症将会大量涌现，但作为国立癌症中心，我们正在为这种冲击做准备。我们积极购置医疗设备，并在如何最大程度地预防、检测和治疗方面积累知识和经验。我相信，要战胜癌症的最好方法就是我们所有人，包括新加坡国立癌症中心和每一位国人，同心协力，积极应对。今天就加入我们，了解如何掌控自己的健康。

## 黄殷祺教授

总裁

新加坡国立癌症中心

---

<sup>1</sup> 国际抗癌联盟 (UICC) 2018年世界癌症日

# 目录

04	<b>关于癌症的真相</b>
	<b>新加坡十大常见癌症</b>
06	• 乳癌
08	• 宫颈癌
10	• 结肠直肠癌
12	• 肝癌
14	• 肺癌
16	• 淋巴瘤
18	• 鼻咽癌
20	• 卵巢癌
22	• 前列腺癌
24	• 胃癌
26	<b>神经肿瘤科</b>
30	<b>征服儿童癌症</b>
	<b>筛检和诊断</b>
35	癌症筛检
37	诊断测试
	<b>治疗</b>
42	一般癌症疗法
44	新型癌症疗法
48	新加坡保健服务集团的肿瘤科
52	医疗看诊
54	<b>新加坡保健服务集团的支持性治疗和其他服务</b>
63	<b>临床试验</b>
	<b>更多参考文献</b>
64	线上资源
66	术语表
68	<b>致谢</b>

**免责声明:**

本出版物提供的所有信息均供一般参考，且不得直接将任何信息作为任何外科和医疗建议。  
请以医生的专业医嘱为准。

# 关于癌症的真相

癌症是一种由于异常细胞不受控制地分裂而导致的疾病。大多数情况下，随着细胞数量的增加，它们会形成肿块（称为肿瘤）。癌细胞可以侵入附近的组织，并可以通过血液和淋巴系统扩散到身体的其他部位。

大多数癌症病例都是自发性的（即没有遗传性）。一些“常见”癌症，如乳腺癌、结肠直肠癌和卵巢癌，可能在一个家庭中发生。您个人罹患癌症的风险取决于您的年龄、家族癌症病史和

遗传癌症基因的倾向。这些因素是您无法控制的。我们可以控制的因素与遗传基因无关。这些包括我们的生活方式、饮食、吸烟和生活环境。我们必须努力减少或避免它们。

在新加坡，癌症目前是健康的头号杀手，占2018年总死亡人数的**28.8%**。2013年至2017年间，总共有**71,265**起癌症病例被确诊。癌症是一种常见疾病，可以影响任何年龄的人。



您可以控制可能引发癌症的非遗传因素。

尽管在癌症的治疗方面取得了长足的进步，这些进展在癌症患者生存率的提升上并没有特别显著。许多癌症患者的确诊也相对较晚，到了晚期，他们的治疗选择往往严重受限。

因此，预防和及早发现癌症是控制癌症的关键策略。您必须对自己的健康负责——只有您自己才是健康幸福的关键。



预防并及早发现癌症。

## 新加坡的常见癌症

### 影响新加坡男性的十大癌症

1. 结肠直肠癌
2. 肺癌
3. 前列腺癌
4. 肝癌
5. 淋巴瘤
6. 非黑色素瘤皮肤癌
7. 胃癌
8. 肾脏与其他泌尿系统癌症
9. 骨髓瘤
10. 鼻咽癌

### 影响新加坡女性的十大癌症

1. 乳癌
2. 结肠直肠癌
3. 肺癌
4. 子宫体癌
5. 卵巢癌
6. 淋巴瘤
7. 非黑色素瘤皮肤癌
8. 甲状腺癌
9. 胃癌
10. 子宫颈癌

摘自国家疾病注册局新加坡癌症注册局50周年专著（1968-2017）。

# 乳癌

当乳腺细胞变得异常并在无控制或无秩序的情况下分裂时，就会导致乳癌。大多数乳癌始于乳腺导管。

乳癌可以扩散到腋下的淋巴结和身体其他部位（如骨骼、肺和肝脏）。

## 风险因素

1. 有一个或多个近亲患有乳癌，例如母亲、姐妹、阿姨或（外）祖母
2. 乳癌病史
3. 既往乳腺活检显示非典型增生或小叶原位癌
4. 月经提前（即12岁之前）
5. 更年期推迟（即55岁之后）
6. 30岁之后才第一次生育
7. 长期使用联合激素替代疗法的女性
8. 经常饮酒
9. 早年曾接受胸部电离辐射，例如接受放射治疗以治疗霍奇金淋巴瘤
10. 经常上夜班

## 症状

1. 乳房出现肿块或增厚
2. 乳房大小或形状发生变化
3. 乳房、乳晕或乳头皮肤的颜色或触感发生改变
4. 乳头流出带血的液体
5. 乳头和/或乳晕上的持久性皮疹
6. 近期出现乳头凹陷或回缩

**乳癌是当今新加坡女性中最常见的癌症。**

**新加坡每11名女性中就有1名可能患有乳癌，每年有2,000多起新病例被确诊。**



## 筛检

筛检测试	适用对象	筛检频率
1. 乳房X光检查	40-49岁女性*	每年一次
	50岁及以上的女性	每2年一次
2. 乳房自检	30岁及以上的女性	每月一次
3. 乳腺磁共振成像	基因检测表明高乳腺癌风险的女性	

\*40-49岁的女性应与其医生讨论接受乳房X光检查的益处、局限性和潜在危害。如果决定进行筛检，则通常每年进行一次。

以下机构均提供乳癌筛检服务：

- 新加坡国立癌症中心
- 新加坡中央医院
- 樟宜综合医院
- 盛港综合医院
- 竹脚妇幼医院
- 新加坡保健服务集团综合诊疗所

这些症状可能是由于一系列因素导致，并不一定意味着患有癌症，但如果这些症状持续存在或对您的生活造成困扰，请务必咨询医生。

## 治疗

乳癌的治疗非常复杂，且因人而异。治疗方案通常包括手术切除肿瘤。患者也可选择肿瘤整形和再造术，或者

需要采取其他疗法，例如化疗、放射治疗、靶向疗法和抗激素疗法。

每一位在新加坡保健服务集团杜克——国大乳腺中心接受治疗的乳癌患者病例都会在跨专科肿瘤专家组中进行讨论，然后该专家组将推荐一种治疗方案。

如需查询，请联系新加坡保健服务集团杜克——国大乳腺中心：

新加坡国立癌症中心

电话：6436 8088

新加坡中央医院

电话：6321 4377

樟宜综合医院

电话：6850 3333

盛港综合医院

电话：6930 6000

竹脚妇幼医院

电话：6294 4050

# 宫颈癌

子宫颈位于子宫的最底端。宫颈癌最初发生于其内膜。主要有两种类型：鳞状细胞癌和腺癌。

## 风险因素

1. 过早发生性关系
2. 曾受到人乳头瘤病毒(HPV)感染
3. 任何影响免疫系统的疾病或治疗（例如：自体免疫性疾病、长期服用类固醇）
4. 曾患有癌前期——宫颈上皮内瘤变（CIN）
5. 吸烟
6. 曾有过多名性伴侣（超过2名）
7. 其他混合感染（例如免疫抑制/HIV病毒）

## 症状

1. 两次月经之间有阴道出血的症状
2. 性交后出血
3. 绝经后出血
4. 阴道流出恶臭液体
5. 骨盆部位的隐隐作痛
6. 腰痛

癌前期（宫颈上皮内瘤变，CIN）和早期宫颈癌（CIS-原位癌）通常没有症状。因此，女性定期接受筛检是非常重要的。所有女性在发生过性行为之后都应该接受筛检。

**宫颈癌是可以预防的。这就是为什么定期进行子宫颈抹片检查或HPV检测很重要，因为这些可以探测到那些可能会发生癌变的细胞。**

## 筛检

筛检测试	适用对象	筛检频率
1. 人乳头瘤病毒 (HPV) 检测	30岁及以上曾发生过性行为的女性	每5年一次
2. 子宫颈抹片检查	25岁至29岁且曾发生过性行为的女性	每3年一次
	HIV病毒为阳性的女性	每年一次 (如果最初的两次半年一次检查均为阴性)

以下机构均提供宫颈癌筛检服务:

- 新加坡中央医院
- 盛港综合医院
- 竹脚妇幼医院
- 新加坡保健服务集团综合诊疗所

这些症状可能是由于一系列因素导致，并不一定意味着患有癌症，但如果上述症状持续存在或对您的生活造成困扰，请务必咨询医生。

## 治疗

宫颈癌的治疗选择包括外科手术（从冷冻手术到子宫切除术）、化疗、近距离放射治疗和放射治疗。



近距离放射治疗：一种宫颈癌的疗法。

如需查询，请联系：

新加坡国立癌症中心  
新加坡中央医院

电话：6436 8088  
电话：6321 4377

盛港综合医院  
竹脚妇幼医院

电话：6930 6000  
电话：6294 4050

# 结肠直肠癌

消化系统的最末端是大肠。它由结肠和直肠组成。结肠直肠癌是大肠细胞癌变而导致的癌症，是目前新加坡最常见的癌症。

## 风险因素

1. 结肠息肉和结肠直肠癌的家族史
2. 个人肠道疾病史，如溃疡性结肠炎，尤其是存在8-10年的长期疾病
3. 有克罗恩病等肠道疾病的个人病史
4. 曾切除结肠息肉或结肠直肠癌的个人病史
5. 生活方式因素，例如高脂、低纤维饮食、吸烟和饮酒

## 症状

1. 排便习惯的改变——持续性腹泻或便秘，或交替性腹泻和便秘
2. 大便中有血或粘液
3. 大便形状比平时细
4. 腹部不适——腹胀、饱胀和绞痛的感觉
5. 排肠不完全的感觉
6. 腹部有肿块或鼓起
7. 总是感到疲倦
8. 体重急剧或不明原因下降



结肠息肉和结肠直肠癌的家族史是结肠直肠癌的可能风险因素。

## 筛检

筛检测试	适用对象	筛检频率
1. 粪便潜血试验 (FOBT) 和直肠指检 (DRE)	**对于50岁及以上且存在一般风险的个人	每年一次
2. 乙状结肠镜检查		每5年一次
3. 结肠镜检查*		每10年一次
4. 大肠钡剂灌肠造影		每5至10年一次
5. CT结肠造影技术检查	如无症状、息肉、癌症或家族病史	每5至10年一次

\*对于结肠镜检查失败或未完成的患者，或认为有中等结肠直肠癌风险或不愿意接受结肠镜检查的患者，电脑断层扫描 (CT) 结肠造影技术检查可以替代普通结肠镜检查。

\*\*结肠直肠癌高危人群将采用个性化的筛检策略。

以下机构均提供结肠直肠癌筛检服务：

- 新加坡国立癌症中心
- 新加坡中央医院
- 樟宜综合医院
- 盛港综合医院
- 竹脚妇幼医院
- 新加坡保健服务集团综合诊疗所

这些症状可能是由于一系列因素导致，并不一定意味着患有癌症，但如果上述症状持续存在或对您的生活造成困扰，请务必咨询医生。

## 治疗

结肠直肠癌的治疗选择包括手术、放射疗法和化学疗法。

如需查询，请联系：

新加坡国立癌症中心  
新加坡中央医院  
樟宜综合医院

电话：6436 8088  
电话：6321 4377  
电话：6850 3333

盛港综合医院  
竹脚妇幼医院

电话：6930 6000  
电话：6294 4050

# 肝癌

肝脏是人体的主要器官之一。它参与人体的许多化学反应过程，以保持人体健康。肝脏由许多不同的细胞类型组成，但主要的两种是肝细胞和胆管内膜细胞（胆管上皮细胞），两者都可能癌变而导致癌症。大多数原发性肝癌都是由于肝细胞癌变造成的。

## 风险因素

1. 慢性B型和C型病毒性肝炎
2. 非酒精性脂肪肝疾病（NAFLD）和非酒精性脂肪性肝炎（NASH）
3. 任何原因导致的肝硬化
4. 酒精性肝病
5. 糖尿病
6. 储藏不当的谷物/花生中特定真菌产生的黄曲霉毒素
7. 家族史

## 症状

非特定症状  
(即所有癌症都有的症状):

1. 食欲不振
2. 体重下降
3. 全身乏力

肝脏特定症状:

4. 上腹部肿块
5. 腹部膨胀
6. 黄疸——皮肤和眼睛发黄
7. 尿液深茶色

**肝癌是影响新加坡男性的第四大最常见癌症。**

这些症状通常直到晚期才会出现。这些症状可能是由于一系列因素导致，并不一定意味着患有癌症，但如果上述症状持续存在或对您的生活造成困扰，请务必咨询医生。

谷物/花生储存不当是肝癌的一个潜在风险因素。



## 筛检

筛检测试	适用对象	筛检频率
1. 甲胎蛋白	对慢性肝病患者，特别是慢性B型和C型肝炎患者，进行常规肝癌筛检	每6个月一次
2. 超声检查		每6个月一次

## 治疗

对肝癌的最佳治疗成果取决于：

1. 肝癌的阶段
2. 肝脏的基本功能
3. 患者的总体健康状况

在早期阶段，治疗的目标是通过手术（肝功能良好时）或移植或射频消融（肝功能不好时）达成治愈效果。

在中期阶段，主要是局部区域治疗，例如使用钇-90的选择性内部放射疗法（SIRT）或可能使肿瘤缩小的经动脉栓塞治疗。

在晚期阶段，可通过化学疗法进行治疗。

由于肝癌的治疗非常复杂，因此应从一开始就成立多学科团队对患者进行治疗。



减少饮酒量以降低风险。

如需查询，请联系：

新加坡国立癌症中心  
新加坡中央医院

电话：6436 8088  
电话：6321 4377

樟宜综合医院  
盛港综合医院

电话：6850 3333  
电话：6930 6000

# 肺癌

肺癌是一或两个肺叶中异常细胞出现不受控制的生长，通常是排列在气道或支气管上的细胞。在肺癌中，异常细胞会迅速生长形成肿瘤，从而干扰肺的正常功能。

肺癌还可以扩散到淋巴结或胸部的其他组织，包括另一个肺叶，以及骨骼、大脑和肝脏等其他器官。

肺癌主要有两种类型——小细胞肺癌和非小细胞肺癌。非小细胞肺癌较为常见。

## 风险因素

1. 吸烟是导致肺癌的主要原因之一
2. 被动吸烟也会增加患肺癌的风险
3. 暴露于环境中的某些化学物质会增加患肺癌的风险（例如，石棉和煤气）

在亚洲，从不吸烟的肺癌患者比西方国家更为普遍。

## 症状

1. 持续咳嗽，随时间加重
2. 呼吸急促或喘息
3. 咳出带血的痰
4. 胸痛
5. 体重突然不明原因下降
6. 食欲不振
7. 全身虚弱乏力
8. 反复的胸部感染和发烧

这些症状可能是由于一系列因素导致，并不一定意味着患有癌症，但如果上述症状持续存在或对您的生活造成困扰，请务必咨询医生。



## 筛检

建议通过低剂量肺部CT扫描有针对性地筛检高风险人群：55至80岁且仍在吸烟的成人，吸烟的包数-年数乘积达到30（即每天1包，持续30年；每天2包，持续15年）或在过去15年已经戒烟的人。

如果您属于高风险人群，请咨询您的医生，讨论筛检的风险和好处。

## 治疗

治疗方法因人而异。

- 对于早期发现的肺癌患者，建议手术切除肿瘤。这之后可以进行化疗。化疗和放射疗法的组合也可以治疗尚未扩散到身体其他部位的肺癌。
- 对于已经扩散到肺部以外的肺癌患者，可以选择化疗。
- 对于有特定基因突变的肺癌患者，使用阻断这些特定突变的药物进行靶向治疗对控制癌症非常有效。

利用患者自身免疫系统对抗癌症的免疫疗法，也被证明对某些肺癌患者有益。患者参与临床试验可以帮助进一步加深我们对肺癌的了解，从而在将来提供更好的治疗选择。



吸烟是导致肺癌的主要原因之一。

如需查询，请联系新加坡保健服务集团杜克——国大肺脏中心：

新加坡国立癌症中心

电话：6436 8088

新加坡国家心脏中心

电话：6704 2000

新加坡中央医院

电话：6321 4377

樟宜综合医院

电话：6850 3333

盛港综合医院

电话：6930 6000

# 淋巴瘤

淋巴系统是免疫系统的一部分，可以保护人体免受感染。一种被称为淋巴液的液体流经淋巴管，它含有一种被称为淋巴细胞的白细胞。淋巴瘤可以通过淋巴系统扩散到身体的其他部位。

淋巴瘤是淋巴系统组织癌症的总称，淋巴系统中存在大量异常的淋巴细胞克隆，导致淋巴结肿大或其他器受到影响。这会破坏免疫系统，降低人体抵抗感染的能力。淋巴结肿胀，形成无痛的肿块或肿瘤。

## 风险因素

大多数淋巴瘤患者都没有明显的患病倾向。但是，在罕见的情况下，以下因素会增加患上淋巴瘤的风险：

1. 有过严重病毒感染病史，可能会抑制您的免疫系统（例如，人类免疫缺陷病毒[HIV]和EB病毒[EBV]）。免疫系统受到抑制或减弱会导致更高的风险。
2. 出于同样的原因，接受器官移植及服用免疫抑制药物的患者也有很高的风险。
3. 有癌症病史，曾接受过化疗或放射治疗。
4. 经常暴露于辐射或接触农药、溶剂和肥料等化学品。
5. 淋巴瘤家族史。

**淋巴瘤患者可能出现的症状可能是由于一系列不相关的医疗因素导致，并不一定意味着患有癌症，但如果上述症状持续存在或对您的生活造成困扰，请务必咨询医生。**

## 筛检

目前不建议进行淋巴瘤筛检。

## 症状

1. 颈部、腋窝、腹股沟或腹部淋巴  
结肿大且无疼痛感
2. 不明原因的发烧
3. 即使在凉爽的天气里，也会在夜  
晚出现盗汗
4. 不明原因的体重减轻
5. 皮肤出现红斑和瘙痒，而没有明  
显原因

## 治疗

淋巴瘤的治疗包括化疗和放射治  
疗。



有淋巴瘤家族史是一个风险因素。

如需查询，请联系新加坡保健服务集团杜克——国立大学血癌中心：

新加坡国立癌症中心

电话：6436 8088

新加坡中央医院

电话：6321 4377

盛港综合医院

电话：6930 6000

竹脚妇幼医院

电话：6294 4050

# 鼻咽癌

鼻咽是指鼻子后方，喉咙后面上方的区域。鼻咽内膜细胞可能会癌变并引起鼻咽癌，通常被称为鼻癌。

## 风险因素

1. 鼻咽癌家族史。研究表明，鼻咽癌的发作可能与基因有关。
2. 经常食用腌制食品，例如咸菜、腌鱼和腌肉。

新加坡最近的一项研究表明，这些都属于高风险食品。烹饪此类食物会释放出一种被称为亚硝胺的有毒物质，然后被我们吸入体内。

3. EB病毒感染
4. 吸烟

研究表明这些因素与鼻咽癌有关，但是尚未证明它们会直接导致鼻咽癌。



避免经常食用腌制食品。

**男性鼻咽癌发病率高于女性，  
在男性十大最常见癌症中排名第十。  
它在华人和马来人中较为常见。**

## 筛检

目前不建议进行鼻咽癌筛检。根据卫生部的建议，如果有两名或以上的家庭成员患有鼻咽癌，那么不妨咨询家庭医生，考虑进行血液检查和鼻内镜检查。

## 症状

1. 颈部肿块——癌细胞浸润导致淋巴结肿大
2. 流鼻血或痰中带血
3. 鼻孔阻塞
4. 听力丧失或耳朵感觉阻塞
5. 耳朵有液体流出
6. 视力模糊或复视
7. 声音嘶哑
8. 吞咽困难
9. 面部患侧麻木
10. 头痛

鼻咽癌通常在初期没有任何症状。所列出的一些症状可能是由于一系列因素导致，通常并不一定意味着患有癌症，但如果上述症状持续存在或对您的生活造成困扰，请务必咨询医生。

## 治疗

鼻咽癌的治疗取决于确诊时所处的阶段。在早期阶段，通常会采取放射治疗，并与化疗相结合。如果复发，则可能需要进行手术。在晚期，化疗已被证明是有效地控制癌症。我们鼓励患者在适当的情况下参加临床试验。



鼻咽癌的放射治疗。

如需查询，请联系新加坡保健服务集团杜克——国大头颈部中心：

新加坡国立癌症中心

电话：6436 8088

新加坡中央医院

电话：6321 4377

樟宜综合医院

盛港综合医院

电话：6850 3333

电话：6930 6000

# 卵巢癌

卵巢是女性生殖系统的一部分。它们位于盆腔中，在子宫两侧各有一个。每个卵巢都有一个由上皮细胞组成的外层。卵巢内部是生殖（原始）细胞，它们最终会成熟成变成卵细胞。

当细胞以不受控制的非正常方式生长并在一个或两个卵巢内形成肿瘤时，卵巢癌就发生了。

## 风险因素

1. 遗传因素（例如，有乳癌和卵巢癌的个人病史；超过两名家庭成员患有乳癌或卵巢癌）
2. 子宫内膜异位症
3. 不孕症或不育
4. 月经提前（即12岁之前）
5. 更年期推迟

**卵巢癌是影响  
新加坡女性的第五大  
最常见癌症。**



卵巢癌是可以遗传的。

## 筛检

目前不建议进行卵巢癌筛检。

## 症状

1. 腹部肿胀
2. 腹部不适或胀气
3. 排便习惯的改变
4. 体重急剧或不明原因下降

早期卵巢癌的迹象和症状通常是非特异性的。有时，也可能没有任何症状。这些症状可能是由于一系列因素导致，并不一定意味着患有癌症，但如果上述症状持续存在或对您的生活造成困扰，请务必咨询医生。

## 治疗

卵巢癌的治疗选择包括手术和化疗。



更年期推迟是一个风险因素。

如需查询，请联系：

新加坡国立癌症中心  
新加坡中央医院

电话：6436 8088  
电话：6321 4377

盛港综合医院  
竹脚妇幼医院

电话：6930 6000  
电话：6294 4050

# 前列腺癌

前列腺是位于膀胱下方的小腺体，仅存在于男性体内。它围绕着从膀胱排出尿液的管道（称为尿道）。

当前列腺中细胞的生长速度异常过快，就会形成恶性或癌性肿块，从而引发前列腺癌。

大多数前列腺癌的生长速度比其他类型的癌症慢。晚期前列腺癌可能会扩散到淋巴结和骨骼中。

## 风险因素

1. 前列腺癌的家族病史（例如父亲、兄弟、叔伯）
2. 年龄超过50岁
3. 吸烟

50岁以上的男性患前列腺癌的风险更高。

**前列腺癌是新加坡第三大最常见的男性癌症。**



## 筛检

目前不建议进行前列腺癌筛检，但如有意做筛检，应首先与医生讨论风险和益处。

## 症状

1. 须用力才能排尿
2. 尿流弱且断断续续
3. 无法完全排净尿液
4. 白天和晚上尿频
5. 尿中带血
6. 精液中带血
7. 腰部持续疼痛

早期前列腺癌通常没有任何症状。

这些症状可能是由于一系列因素导致，并不一定意味着患有癌症，但如果上述症状持续存在或对您的生活造成困扰，请务必咨询医生。

## 治疗

前列腺癌的治疗选择包括手术、化疗、放射治疗和/或激素疗法。



50岁以上的男性患前列腺癌的风险更高。

如需查询，请联系：

新加坡国立癌症中心  
新加坡中央医院

电话：6436 8088  
电话：6321 4377

樟宜综合医院  
盛港综合医院

电话：6850 3333  
电话：6930 6000

# 胃癌

胃是人体消化系统的一部分。它的作用是接收和分解食物，然后将其存储，并定期释放到肠道中以进一步消化。大多数胃癌发生在被称为胃粘膜的胃壁上。

胃癌可以通过胃的各个部分扩散到附近的器官，例如肝脏、胰腺和结肠，也可以通过淋巴系统或血液扩散到身体的其他部位。

## 风险因素

1. 胃癌的家族病史
2. 慢性幽门螺杆菌感染。幽门螺杆菌是一种偶尔在胃中出现的细菌，与患胃癌的风险增加有关。
3. 恶性贫血——一种罕见的血液病
4. 以前做过胃手术，切除了部分胃
5. 经常食用腌制或熏制食品，例如咸菜、腌鱼和腌肉。烹饪此类食物会释放出一种被称为亚硝胺的有毒物质，该物质能致癌。
6. 吸烟

在新加坡，它在男性最常见的癌症中排名第七，在女性中排名第九。



**健康饮食。  
避免腌制  
或熏制食品。**

## 筛检

目前不建议进行胃癌筛检。

## 症状

1. 不明原因的体重下降或食欲不振
2. 上腹部不适或轻度疼痛
3. 少量进食后有饱胀或胃胀感
4. 持续性胃灼热或消化不良
5. 经常打嗝、恶心和呕吐
6. 感觉疲倦
7. 大便中带血
8. 大便呈黑色且有恶臭味
9. 脸色苍白

胃癌的许多症状通常被忽视，因为通常认为它们是由其他不太严重的疾病引起的。如果以上任何症状持续存在或对您的生活造成，请务必咨询医生。

## 治疗

胃癌的治疗选择包括外科手术（内镜下粘膜切除术或胃切除术）、化疗或放射治疗。



胃癌的症状常常被忽视，因为它们通常被认为是由其他不太严重的疾病引起的。

如需查询，请联系：

新加坡国立癌症中心  
新加坡中央医院

电话：6436 8088  
电话：6321 4377

樟宜综合医院  
盛港综合医院

电话：6850 3333  
电话：6930 6000

# 神经肿瘤科

神经肿瘤科是指对原发性脑肿瘤的全面治疗、也包括其他癌症或癌症治疗过程中所可能产生的神经并发症。

国立脑神经医学院的神经肿瘤项目可为患有大脑和中枢神经系统肿瘤的患者提供全面治疗方案。

国立脑神经医学院的专家团队分布在其陈笃生医院和新加坡中央医院（包括新加坡国立癌症中心）校区，所涉及领域包括神经外科、神经麻醉、神经肿瘤科、神经病理研究、神经放射科、神经眼科、内分泌科和其它子专科。

国立脑神经医学院也和竹脚妇幼医院的VIVA儿童基金会-竹脚妇幼医院儿科颅脑与实体肿瘤计划团队配合，携手治疗神经肿瘤的儿科病例。

神经肿瘤科最专注的利用科学和临床研究发现推动癌症治疗的进展，以为患者提供优质的护理。

国立脑神经医学院采用跨专科的方法，确保对患者诊断和治疗的高效性，同时制定适合患者的治疗方案。该计划提供最新的诊断工具、手术技

术以及医疗和放射疗法。这些包括：

- 神经外科技术，包括3D 导航系统和术中磁共振成像技术
- 清醒颅骨切开术可最大程度地切除脑部关键部位的肿瘤
- 垂体肿瘤及部分颅底肿瘤的微创经鼻蝶入路手术



图片来源：海峡时报 © 版权属新加坡报业控股所有。未经授权，请勿复制。

- 专门的神经重症监护病房，负责术后监护
- 能够提供精准的放射治疗服务，使正常脑组织免受该治疗的影响。其中包括强度调节放射治疗，它允许医生根据肿瘤的形状控制放射束，以及立体定向放射外科手术，能将精确的放射束直接聚焦到肿瘤上。
- 随时为住院患者和门诊患者提供神经康复、心理和社会支持的联合医疗服务，在治疗前后为患者及其家属提供支持

### 什么是脑肿瘤？

脑肿瘤是指颅骨内部细胞的异常生长。

**原发性脑肿瘤**是发生在大脑内的肿瘤。它们可以在大脑细胞、大脑血管、大脑神经或覆盖大脑的脑膜中生长。良性（非癌性）脑肿瘤通常是指生长缓慢的肿瘤。它们可以对大脑施加潜在的破坏性压力，但不会扩散到周围的大脑组织中。恶性（癌性）脑肿瘤生长迅速，并会扩散到周围的大脑组织中。

**继发性或转移性脑肿瘤**是由原发于另一器官(如肺、乳腺或结肠)的癌细胞生长而来。

原发性和继发性脑肿瘤都可能导致严重的残疾，如果不加以控制，还可能

导致死亡。所有可能有脑肿瘤症状的患者都应由神经外科医生进行诊断和治疗。

常见脑肿瘤包括：

- 脑膜瘤
- 脑垂体瘤
- 神经胶质瘤
- 转移性肿瘤

### 原因

目前已证实出一些遗传性疾病可能会增加患上脑肿瘤的风险。研究显示，某些脑肿瘤存在可识别的基因异常。一些肿瘤在某些家庭的发病率也有所增加。但是，在大多数情况下，脑肿瘤的原因尚不清楚。目前，尚无明确证据显示损伤、化学暴露、病毒感染、使用手机、环境因素或精神压力会导致脑肿瘤的生长。

### 症状

症状可能是全身性或局部的。

**全身性症状**是由于施加在大脑上的压力增加而引起的，包括：

- 反复发作的头痛，在早晨最为严重
- 恶心和呕吐
- 癫痫发作
- 嗜睡

**局部症状**取决于肿瘤的位置，包括：

- 手臂或腿部进行性无力或麻木
- 语言、听力、注意力或视力方面的进行性障碍（包括复视）
- 记忆丧失或记忆混乱
- 性格或行为发生重大变化

这些症状除了脑肿瘤外，还可能由其它疾病引起。因此，如果症状持续，则应该咨询神经外科医生。

## 诊断

### 如何诊断脑肿瘤？

详细的临床评估检测包括症状史，全身检查，及全面的神经系统检查。

专门的成像扫描，例如电脑断层扫描（CT扫描）以及磁共振扫描，通常也会进行。特殊检查，例如脑血管造影（大脑血管的X光检查）、功能性磁共振扫描与磁共振纤维束成像，也可能需要进行以作为术前检查的基础。

这些测试将显示肿瘤的大小、位置以及与关键结构（例如大脑的言语或运动区域）的接近程度。这些信息将为神经外科医生提供肿瘤类型的初步诊断，并帮助规划切除肿瘤的手术方法。

## 治疗

脑肿瘤的治疗可能涉及手术、放射疗法或化疗中的一种或多种疗法。

## 手术

大多数情况下，需要使用显微外科手术技术能有效在脑部的损害最小的情况下，尽可能多地切除肿瘤。



反复发作的头痛，同时在早晨最为严重，这可能是脑瘤的症状。

使用电脑导航系统，神经外科医生可以精确定位肿瘤，并在大脑的关键区域进行导航。

在特殊情况下，当肿瘤位于大脑的关键区域时，甚至可以使用轻度麻醉在患者清醒的情况下进行手术。关键区域可以通过用较小的电流刺激来识别，并通过持续监测患者的言语或肢体力量来进行肿瘤切除。手术的最终目标是在对关键区域的损害最小的情况下，尽可能多地切除肿瘤。

当脑瘤较小而且深入大脑时，可能无法进行手术切除肿瘤。在这种情况下，

可以进行立体定向MRI引导的活检。取一小块肿瘤并送去进行诊断检查。

### 放射治疗

对于无法完全切除的原发性癌性脑肿瘤，手术后可能会进行两到六周内以线性加速器进行的外部光束放疗，以摧毁剩余的肿瘤细胞。

### 化疗

以药丸或静脉注射的形式或施用药物摧毁或减慢脑肿瘤细胞生长。

如需查询，请联系：

**国立脑神经医学院**

电话：6321 4377（新加坡中央医院校区）

电话：6330 6363（陈笃生医院校区）

**竹脚妇幼医院**

电话：6294 4050

# 征服儿童癌症

## 关于儿童癌症

在新加坡，每年约有120名15岁以下的儿童被确诊患有癌症。以下图表列出了儿童中最常见的癌症类型。

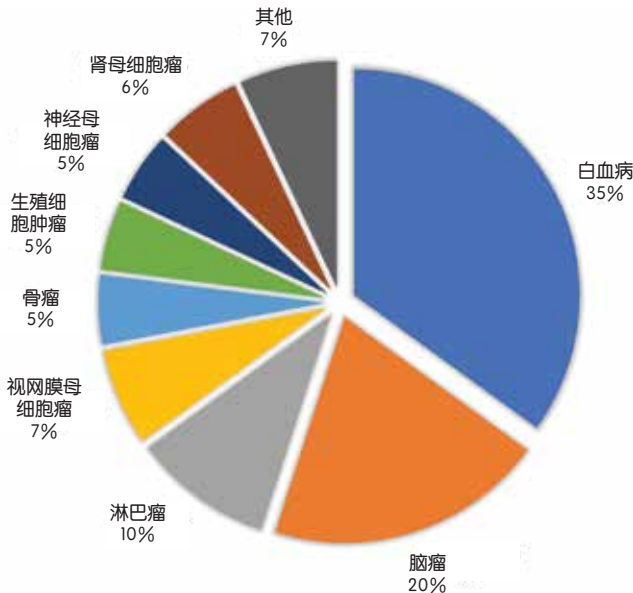
如今，随着对癌症生物学的深入了解、采用强化多剂药物化疗以及如靶向治疗、造血干细胞移植、其他细胞疗法和癌症免疫疗法，很多儿童癌症已可以治愈。

对于常见的儿童癌症，包括白血病、淋巴瘤、生殖细胞肿瘤和肾母细胞瘤，治愈率高达90%。脑癌和骨癌的治愈率也有60%。

尽管有些儿童可能有遗传因素，使他们容易患上肿瘤，但大多数儿童患癌症的确切原因尚不清楚。

同样需要知道的是，癌症不是传染病，不会感染他人。

儿童常见的癌症类型





### 儿童癌症的迹象和症状

以下是儿童常见癌症的一些迹象和症状：

#### 白血病

白血病，也称血癌，是最常见的儿童癌症。白血病通常发病于骨髓。当骨髓产生异常数量的未成熟白细胞（称为母细胞）时，就会导致白血病。

白血病的异常细胞在骨髓内过量生长，导致骨髓不能制造足量的正常血细胞，例如抵抗感染的正常白细胞，携带氧气的红细胞，以及帮助凝血的血小板。

由于骨髓的正常造血功能受损，白血病的症状包括反复发烧、乏力和食欲不振、脸色苍白，容易瘀伤，以及骨疼痛。

#### 脑肿瘤

脑肿瘤也是儿童时期常见的肿瘤，机率仅次于白血病。脑肿瘤的症状因肿瘤原发位置，肿瘤大小，以及病患年龄而异。

年幼婴儿可能会出现头部快速变大。

年龄较大的儿童可能会出现头痛、呕吐和嗜睡的症状。这是由于不断增长的肿瘤增加了对大脑的压力。如果大脑的某些部分受到肿瘤的影响，儿童可能会出现虚弱、行走不稳、笨拙、复视，斜视等视力问题。

#### 淋巴瘤

淋巴瘤原发于淋巴腺。

症状包括颈部、腋窝、腹股沟、胸部和腹部肿大，而这些部位正是淋巴瘤所在的位置。患者也可能还会出现反复发烧、面色苍白、体重下降和食欲不振。

#### 视网膜母细胞瘤

这是一种眼癌，通常发生在两岁以下的年幼儿童中。

早期症状包括白瞳症，斜视，或透过眼睛晶状体看到眼球内的白色肿块。

#### 肾母细胞瘤

这是一种发生在肾脏中的癌症。患儿通常会出现腹部肿胀的迹象，有可能会引起疼痛不适。有时，患儿的尿液中会出现血液。

### 儿童癌症的治疗

儿童癌症的治疗方案取决于其所患的癌症类型。

例如，实体肿瘤通常需要手术切除，但对于白血病则需要进行化疗，因为癌细胞已经存在于全身的血液循环中。

#### 手术

大多数实体肿瘤都需要手术治疗。但是，如果肿瘤的初始位置或大小使手术风险过高，则可以首先进行化疗或放射疗法以减小肿瘤的大小。

## 放射治疗

辐射能破坏细胞的分裂能力。一种特殊的设备能将射线照到肿瘤部位，每次持续数分钟。取决于肿瘤的类型，通常需要每周接受五次治疗，并持续二到六周。副作用可能包括皮肤刺激和色素沉着，但这些通常只是暂时的。

## 化疗

这涉及使用药物来干扰细胞分裂并阻止肿瘤细胞生长。药物会在体内循环，可以杀死远离原发肿瘤位置的癌细胞。

这是治疗白血病的主要疗法。一些化疗药物是通过注射，而另一些则可以口服。

副作用包括脱发、恶心和呕吐、食欲不振、口腔溃疡和感染风险增加。不过，患者可以采取一定的措施来预防或缓解这些副作用。

## 造血干细胞移植和癌症免疫疗法

传统上，骨髓能产生造血干细胞，是骨髓移植的基础，而后者是治疗儿童癌症的一种常见方法。不过，随着外周血和脐带血成为造血干细胞的替代来源，这产生了不同的治疗方法，如造血干细胞移植（HSCT）和其他形式的癌症免疫治疗。

竹脚妇幼医院为患有癌症的儿童提供了多种类型的造血干细胞移植。在自体造血干细胞移植中，干细胞可以来自一个匹配的亲缘捐赠者，通常是患者的一名兄弟姐妹，也可以来自一

个匹配的非亲缘捐赠者。在自体造血干细胞移植，患者可以使用自己的干细胞。干细胞移植技术的最新进展也使单倍体同型造血干细胞移植成为可能，当没有匹配的捐赠者时，可以考虑部分匹配的亲缘捐赠者。

造血干细胞移植主要用于治疗高危白血病或复发性白血病，但也可以用于治疗其他类型的癌症，例如高危神经母细胞瘤以及非恶性疾病，例如血液疾病或免疫疾病。

在接受造血干细胞移植治疗癌症时，通常会对患者使用高剂量的化疗（或者结合放射治疗）以杀死癌细胞。然而，高剂量的治疗也会破坏正常的血液干细胞。因此，来自捐赠者的健康血液干细胞被移植到体内，以取代被破坏的正常细胞。这些来自捐赠者的干细胞有时也有抗癌作用。

另外，癌症免疫疗法是一个新兴领域，该疗法借助免疫系统的一部分来对抗癌症。癌症免疫疗法的例子有：

- 使用抗体专门针对某些癌症，例如使用抗GD2抗体治疗神经母细胞瘤
- 使用可以在免疫系统中释放“刹车”的检查点抑制剂，从而可以杀死癌细胞
- 细胞免疫疗法，例如CAR-T细胞疗法，可操纵和引导免疫细胞杀死特定的癌细胞；病毒特异性T细胞可对抗多种致命的病毒感染，尤其在免疫功能低下的病患当中

这些复杂的治疗需要一个干净和安全的环境来降低严重感染的风险。在竹脚妇幼医院，跨专科的医疗团队会监测和管理这些治疗中可能会出现副作用。

### ■ 竹脚妇幼医院的儿童癌症项目

竹脚妇幼医院的儿童癌症中心提供完善而全面的服务，为患癌症的儿童提供治疗，并为他们的家人提供精神上的支持。该中心由一个跨专科团队管理，包括儿科肿瘤医生、儿科神经外科医生、儿科肿瘤外科医生、麻醉师、病理医生和药剂师以及受过肿瘤培训的护士。

住院病房有33张床位，包括12个骨髓移植室，由专门的医生和护士组成的团队负责照顾癌症儿童患者。

中心也设有一个13张床位的日间治疗中心，用于门诊治疗，还有一个配发肿瘤药物的药房。

该团队与医院和儿童癌症基金会（CCF）的社会工作者密切合作，为患者以及家人提供各方面的援助与支持。

儿童和家庭在获知癌症确诊的消息时，往往会受到打击。竹脚妇幼医院的护理团队希望与患者及其家庭紧密合作，实现战胜癌症病魔的共同目标。

### ■ VIVA儿童基金会-竹脚妇幼医院 (KKH) 儿科颅脑与实体肿瘤计划

在竹脚妇幼医院治疗的儿童癌症中，脑瘤和实体肿瘤占有很大比例。VIVA儿童基金会-竹脚妇幼医院儿科颅脑与实体肿瘤计划是VIVA儿童基金会（VIVA Foundation for Children with Cancer）、竹脚妇幼医院和圣述德儿童研究医院联合成立的临床与研究项目，旨在治疗儿童的脑瘤与实体肿瘤。

该项目成立于2015年，旨在通过改善儿童脑癌和实体癌的临床护理和“从试验台到病床”的转化临床研究，以及有关这些癌症的预防、控制和以群众为基础的科学和教育，寻求癌症治疗的进展。

该项目的领导团队采用跨专科方法来确保诊断和治疗患者的效率，并为每位患者量身打造最适合的治疗方案。

### ■ 儿童癌症基金会儿童癌症幸存者项目

于2016年成立，由儿童癌症基金会资助的儿童癌症幸存者项目，旨在为竹脚妇幼医院儿童癌症幸存者的生存护理提供更好的协调和规范，并扩展新加坡儿童癌症登记处（SCCR）的工作范畴，以纳入一个用于审计和研究的晚期效应数据库。凡是儿童癌症确诊超过五年的患者都有资格参加这项门诊服务。

通过个性化的护理计划和循证指引，这项门诊服务的宗旨是为促进监测、预防和早期干预能出现在儿童癌症患者身上的晚期效应。这些措施能帮助癌症幸存者在癌症治疗之后过上健康、独立且有高效率的生活。

这项门诊服务目前以每周一次的形式进行，由儿科肿瘤医生，护士，医院社工，以及儿童癌症基金会社工参加。该团队也和各个专科配合 - 例如内分泌科、生育科、成人内科及专科、神经心理科、专职医疗和社工等，为儿童癌症幸存者提供完善全面的护理。

## ■ 新加坡儿童癌症登记处

新加坡儿童癌症登记处于1999年在新加坡儿科肿瘤组织的支持下成立，旨在研究亚洲多种族人群中儿童癌症的流行病学。

自1997年以来，该登记处一直有系统地收集有关新加坡儿童肿瘤癌症病例的各种确诊，治疗及结果数据。

目前，此登记处已有超过3700个儿童癌症病例，其中大多数病例（0至14岁）是在竹脚妇幼医院和国立大学医院的儿童血液与肿瘤科确诊与治疗的。多年来，新加坡儿童癌症登记处一直为多项研究和临床试验提供支持。

如需查询，请联系：

竹脚妇幼医院

电话：6294 4050

# 癌症筛检

筛检有助于在早期阶段检测出癌症，以进行有效治疗。同样，及早发现和治療可以提高癌症的治愈机会。大约三分之一的癌症是可以治愈的。

下表列出了建议进行筛检并被证明有效的四种癌症。

癌症类型	筛检测试	适用对象	筛检频率
乳癌	1. 乳房X光检查	40-49岁女性*	每年一次
		50岁及以上的女性	每2年一次
	2. 乳房自检	30岁及以上的女性	每月一次
	3. 乳腺磁共振成像	基因检测表明高乳癌风险的女性	

\*40-49岁的女性应与其医生讨论接受乳房X线检查的益处、局限性和潜在危害。如果决定进行筛检，则通常每年进行一次。

癌症类型	筛检测试	适用对象	筛检频率
宫颈癌	1. 人乳头瘤病毒 (HPV) 检测	30岁及以上曾发生过性行为的女性	每5年一次
		25岁至29岁且曾发生过性行为的女性	每3年一次
		HIV病毒为阳性的女性	每年一次 (如果最初的两次半年一次检查均为阴性)

癌症类型	筛检测试	适用对象	筛检频率
结肠直肠癌	1. 粪便潜血试验 (FOBT) 和直肠指检 (DRE)	**对于50岁及以上且存在一般风险的个人	每年一次
	2. 乙状结肠镜检查		每5年一次
	3. 结肠镜检查*		每10年一次
	4. 大肠钡剂灌肠造影		每5至10年一次
	5. CT结肠造影技术检查	如无症状、息肉、癌症或家族病史	每5至10年一次

\*对于结肠镜检查失败或未完成的患者，或认为有中等结肠直肠癌风险或不愿意接受结肠镜检查的患者，电脑断层扫描（CT）结肠造影技术检查可以替代普通结肠镜检查。

\*\*结肠直肠癌高危人群将采用个性化的筛检策略。

癌症类型	筛检测试	适用对象	筛检频率
肝癌	1. 甲胎蛋白	对慢性肝病患者，特别是慢性B型和C型肝炎患者进行常规肝癌筛检	每6个月一次
	2. 超声检查		每6个月一次

# 诊断测试

诊断测试	描述
钡灌肠放射学检查	该检查使用钡剂和空气对直肠和结肠的内壁进行造影。钡剂是通过灌肠（通过肛门注射液体）方式输注体内，然后会留在结肠内，接着使用X光进行扫描。
钡餐放射学检查	在这项检查中，患者需要吞下钡剂。然后用X光对胃壁进行造影。
支气管镜检查	在这项检查中，患者会被局部麻醉，然后将直径约7毫米的光纤管通过鼻子伸入肺部。可以无痛地切除小块组织，以进一步检查以诊断癌症。  <i>这项手术专门用于肺癌筛查。</i>
结肠镜检查	通过肛门引入一个可弯曲的光纤显微镜来检查整个大肠的粘膜层。这项技术可以有效地检测非常早期的癌症和前体息肉以及任何其他疾病（例如，感染、炎症、憩室病）。
阴道镜检查	用双目显微镜进行的一种特殊检查，当妇女宫颈抹片检查异常或临床检查发现宫颈有癌变迹象时，用双目显微镜对宫颈进行评估。阴道镜可检测是否受人乳头瘤病毒感染、癌前期、宫颈癌、阴道癌和外阴癌。对可疑损坏部位进行活检。

诊断测试	描述
电子计算机断层扫描 (CT扫描)	该测试使用一种特殊的X光机器，可以从多个角度拍摄图像。电脑将这些图像组合在一起，生成详细的横断面图像。CT扫描有助于显示癌症是否扩散以及扩散到何处。
CT结肠造影技术检查	<p>CT结肠镜检查（也称为“虚拟结肠镜检查”）是一种结肠成像技术，利用多层CT和电脑软件，可生成结肠内表面的高分辨率二维和三维图像。然后由放射科医生对这些图像进行解释，以确定结肠是否存在任何类型的异常。</p> <p>CT结肠镜检查已经被作为一项技术用于结肠癌筛检。虽然它像传统结肠镜检查一样需要肠道彻底清洁，但该检查不需要镇静或镇痛，而且比传统结肠镜检查速度更快。但是，由于这只是一种筛检，结果为阳性的患者需要使用常规结肠镜检查以对病变组织进行活检。</p>
柔性乙状结肠镜检查	将一根导管插入直肠，然后导入乙状结肠以检查大肠下端的内层。该检查仅针对左侧结肠。
胃镜检查	检查食道、胃和十二指肠的内部。它是通过使用一个薄且具有柔性的光纤镜插入口腔来完成的，医生可以检查食道或胃的内膜并进行活检。



诊断测试	描述
磁共振成像 (MRI)	<p>MRI扫描使用无线电波和强磁体代替X光。来自无线电波的能量被吸收，然后以由组织类型和某些疾病形成的模式释放。电脑将组织发出的无线电波模式转换成非常详细的身体部位图像。</p> <p>这不仅产生了像CT扫描仪一样的身体横截面切片图像，它还可以产生与身体长度平行的切片图像。</p>
食管胃十二指肠检查 (OGD)	<p>一根装有微型摄像头的细管从您的喉咙进入胃中。如果发现任何异常，医生将从您的胃中取出一小块组织，然后在显微镜下检查癌细胞的迹象。</p>
腹膜液细胞检查	<p>从腹腔中取出液体，并送到实验室检测癌细胞是否存在。</p>
正电子发射断层扫描 (PET)	<p>这是一种能看到身体组织和器官如何工作的扫描，而不仅仅是它们的外观。PET扫描显示器官或组织的化学变化，不像X光、CT或MRI扫描只显示身体结构。</p> <p>PET使用特殊的“放射性示踪剂”，比其他类型的成像技术更能揭示疾病细胞水平上的生化活性。</p>
血清前列腺特异性抗原 (PSA) 检查	<p>PSA是一种由正常和恶性前列腺细胞产生的蛋白质。该测试可测量男性血液中PSA的水平。在此项检查中，需要将血液样本送到实验室进行分析。</p>

医生可能会安排一项或多项诊断测试来诊断任何乳房问题。以下是**针对乳腺疾病的测试**。如果怀疑有癌症，通常会进行活检以确认诊断并确定乳癌的类型。

另外，医生还可以安排一系列检查，以确定癌症的严重程度和扩散范围（如果有的话）（例如CT扫描、全身骨显像扫描和/或PET扫描）。

诊断测试	描述
乳房X线照片	<p>乳房X光检查是对乳房进行X光检查。每个乳房都要照两次X光——一次是从上到下，一次是从一侧到另一侧。为了更好的视觉效果，乳房会被压缩在两个塑料面板之间。这可能不舒服，但仅会持续几秒钟。</p> <p>乳房X光检查可以发现微钙化、变形、密度和肿块。乳房超声检查可以作为辅助检测手段。乳房X光检查是唯一被证明能有效降低乳癌死亡风险的筛检工具。</p>
3D乳房X线照片 (断层合成)	<p>这种检查类似于数码乳房X光检查，区别是它提供的三维图像可以帮助更好地显示乳腺致密区域，这可能掩盖了乳腺的细微癌变。因此，这种乳房X光检查主要是针对乳腺密度较高的患者。</p>

诊断测试	描述
乳房和腋窝超声检查	<p>该检查使用超声波辅助诊断乳房肿块，并结合乳房X线照片进行确认。它可以判断肿块主要是实体还是囊性（即液体填充）。它还用于检测乳腺癌扩散到腋窝局部淋巴结的可能性。</p> <p>在该检查中，超声检查操作员（或医生）通过将手持设备（超声探头）放在相应区域（例如乳房和/或腋窝）上，以获取图像。</p>
空芯针活检	<p>使用针从乳房中取出组织以进行显微镜检查（活检）。这些针是中空的，可以是真空辅助（麦默通活检装置）或弹簧承力（trucut活检针）。</p> <p>通过超声、乳房X光检查或MRI成像，针被精确地引导到指定的区域。这是一种微创手术，在局部麻醉下进行。这是一种日间手术。</p>

# 一般癌症疗法

## 癌症的病理诊断

诊断癌症需要提取组织样本，以便病理医生可以在显微镜下对其进行检查以确认癌症。

癌症的类型和等级也可以通过显微镜检查来确定。组织样本可通过活检或细针穿刺手术提取，该手术包括切除少量组织或从肿块中吸取细胞以进行组织学评估。

如果可行的话，**手术**是治疗实体肿瘤最有效的治疗手段。然而，每个患者的情况都不相同，需要分别制定治疗方案。治疗方案取决于癌症的类型、位置、大小、阶段和等级。

在手术过程中，外科医生切除癌变的部分组织。附近的淋巴腺也将被切除，因为如果癌细胞已经扩散，通常会首先扩散到淋巴腺。

**化疗**是使用抗癌药物杀死癌细胞。它们能阻止癌细胞生长和繁殖。这些药物可以通过口服或注射给药。药物进入血流，然后在体内循环。药物可以在手术之前或之后单独使用，或与放射疗法一起使用以提高治疗效果。



每个患者的情况都不相同，需要分别制定治疗方案。

化疗给药有一定的周期。每个周期包括一个治疗期和一个休息（恢复）期。由于抗癌药物也会影响正常细胞，所以休息期是为了让身体在下一个治疗周期开始之前恢复。

与化疗有关的副作用包括脱发、恶心和呕吐、食欲不振、口腔溃疡和感染风险。不过，这些影响都是暂时性的，患者可以采取一定的措施来预防或缓解这些副作用。

**放射治疗**使用放射线杀死癌细胞或阻止其进一步生长。虽然放射治疗既可以影响癌细胞，也可以影响正常细胞，但放射治疗的目的是摧毁更多的癌细胞，使尽可能多的正常细胞存活下来。

放射治疗采用的两种方式是外放疗和近距离放射治疗。

在外放疗中，一种被称为直线加速器（linacs）的机器会产生用于治疗的高能X光。与此相反，在近距离放射治疗中，放射源会与肿瘤近距离接触。

放射治疗会在不同的个体和不同的治疗部位引起不同的副作用。例如，头部和颈部的治疗可能导致口干或吞咽疼痛，而腹部的治疗可能导致腹泻。这些副作用大多数是暂时的，而且可以控制。较新的放疗技术可以最大程度地减少这些副作用。

**激素疗法或内分泌调控**旨在通过改变癌细胞生长的激素环境来控制癌症。

激素是一种对身体运作具有特殊影响的物质。腺体分泌的各种少量激素有助于调节和协调生长、代谢和繁殖。它们分布在血液中。例如，乳癌或前列腺癌可以对激素疗法产生良好的反应。

# 新型癌症疗法

## ■ 免疫治疗

我们的免疫系统可保护人体抵抗感染、疾病和病菌。它还有助于阻止癌症的发展。

免疫系统包括淋巴腺、脾和白细胞。正常情况下，它可以发现并破坏体内有缺陷的细胞，阻止癌症的发展。但是，癌症可能会在以下情况下发生：

- 免疫系统可以识别癌细胞，但还不足以杀死癌细胞
- 癌细胞发出阻止免疫系统攻击的信号
- 癌细胞能够隐藏或躲避免疫系统

免疫疗法策略旨在克服这些问题。

免疫疗法的一个独特之处是其只针对癌细胞而忽略正常器官的潜在能力，因此患者不会出现与化疗相关的常见副作用。

另一个好处是，免疫疗法能够潜在地诱发对癌症的“免疫记忆”，据报道，与接受其他癌症疗法的患者相比，一些接受免疫治疗的患者能存活更久。

标准的免疫疗法以及可通过临床试验获得的免疫疗法，是治疗某些癌症的重要选择。

## ■ 调强适形放射治疗 (Intensity Modulated Radiotherapy)

调强适形放射治疗 (IMRT) 是一种高精度的放射治疗模式，它利用电脑控制的X光，通过控制放射束的强度来发射符合肿瘤的三维 (3D) 形状的放射线。

这使得高辐射剂量被传送到肿瘤，同时最小化对周围正常组织的辐射。调强放射治疗还具有“剂量雕刻”功能，该技术可以将不同的剂量输送到治疗体的不同部位。

## ■ 容积弧形调强放射治疗 (Volumetric Modulated Arc Therapy)

容积弧形调强放射治疗 (VMAT) 是调强适形放射治疗的一种形式。当放射治疗机在治疗过程中围绕患者旋转时，它可提供精确雕刻的3D剂量分布。当辐射束围绕身体旋转时，机器会不断地改变其形状并改变其强度。

容积弧形调强放射治疗能够在对周围结构和器官损害最小的情况下，准确地提供高剂量的、有针对性的辐射。与传统的调强适形放射治疗相比，容积弧形调强放射治疗还具有缩短放射治疗时间的额外优势。

容积弧形调强放射治疗在正常器官接近肿瘤的情况下特别有用。例如，在头颈癌中，肿瘤通常位于重要器官附近，例如眼睛的神经、脊髓和唾液腺。

容积弧形调强放射治疗可使放射肿瘤医生将对这些关键器官的剂量降至最低，同时保持对肿瘤的剂量足够高，以确保疗效。

### ■ 间质近距离放射治疗 (Interstitial Brachytherapy)

间质近距离放射治疗是内部放射疗法的一种形式，它使用放置在癌症肿瘤内或附近的放射源。与外放疗相比，近距离放射治疗将更高剂量的放射线辐射到体内的特定部位，因为这种疗法针对肿瘤，同时将对周围健康组织的放射线强度降至最低。

间质性近距离放射治疗是在超声、CT和/或MRI联合成像的指导下进行的。图像引导近距离放射疗法将成像技术与近距离放射疗法相结合，可精准地治疗病患。间质近距离放射治疗目前常用于宫颈癌和前列腺癌的治疗。

间质近距离放射治疗在局部晚期宫颈癌的治疗中特别有效，因为它能够将高剂量的放射线传递到肿瘤。

### ■ 立体定向放射外科手术 (诺力刀) (Stereotactic Radiosurgery (Novalis))

放射外科手术是指使用小束电离辐射来去除颅内病变，这些病变先前被分类为“无法手术”或作为开放性神经外科手术的替代方案。

放射外科手术为许多无法接受传统脑外科手术的患者提供了一种非侵入性替代方法，并消除了物理创伤和传统外科手术带来的大部分风险。

与传统的开放式神经外科手术相比，该手术的优点是无需住院或入住重症监护病房、无需全身麻醉（儿童除外），并且在大多数适应症方面降低了治疗死亡率（因出血或感染）。

### ■ 断层放射疗法

字面意思是每层进行放射，所用到的机器看起来像是一台CT扫描仪，但它会发出薄层高能X光。像调强放射治疗一样，这种治疗方法可以将高度适形的辐射传递给肿瘤，同时忽略正常器官。

这种模式的额外优势是在每次治疗前都能进行成像，以确保准确的定位以及一次性进行大面积治疗的能力。

## ■ 分子靶向治疗

该疗法使用一组专门杀死癌细胞的药物，而不会对其他细胞造成伤害。因此，这些药物也被称为“魔术子弹”。由于这些药物仅针对癌细胞，因此通常认为它们没有副作用。

然而，事实并非如此。根据所用药物的类型，可能会导致不同的副作用。需要注意的是，每个人所经历的副作用可能有所不同。

## ■ 介入放射疗法

这对治疗无法切除的肝脏恶性肿瘤有很大的帮助。需要强调的是，这些治疗是姑息性的，而不是为了治愈。介入技术有两种。

第一种是**经导管肝动脉化疗栓塞术 (TACE)**，它结合了肝动脉栓塞和同时输注浓缩剂量的化疗药物。栓塞阻断了肿瘤的血供，会导致肿瘤细胞死亡。



免疫疗法具有特别针对癌细胞的潜在能力，并不会破坏正常器官。



第二种是**针对肝脏肿瘤的射频消融术 (RFA)**。射频消融术利用微波原理在目标组织内产生热量。它无法区分肿瘤和正常组织。在成像技术的引导下，将针头插入病变组织中。此项技术可借助CT和超声波成像。

# 新加坡保健服务集团的肿瘤科

## 癌症筛检服务

项目	地点	联系号码
<b>健康检查</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 一般</li><li>• 特定</li></ul>	<b>新加坡中央医院</b> 健康评估中心, 康健医药专科中心	6736 6180
<b>乳房检查</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 乳房X光筛检 (新加坡乳房检查计划) 可前往指定的新加坡保健服务集团综合诊疗所接受检查*, 请致电新加坡乳房检查计划服务热线预约。</li><li>• 乳房X光诊断 可前往指定的新加坡保健服务集团综合诊疗所接受检查*, 请致电各个综合诊疗所预约。需要全科医生或综合诊疗所医生开的实验室检查表格。</li></ul>	<b>新加坡保健服务集团综合诊疗所</b>  勿洛* 红山* 欧南园* 巴西立* 榜鹅* 淡滨尼*	<b>新加坡乳房检查计划热线:</b> 6536 6000  6202 1048 6350 7413 6350 7395 6350 7332 6718 2094 6350 7347
<b>宫颈癌筛检</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 子宫颈抹片检查 可前往任何新加坡保健服务集团综合诊疗所进行该项检查。如有查询, 请致电新加坡保健服务集团综合诊疗所服务热线**。</li></ul>		<b>**新加坡保健服务集团综合诊疗所服务热线:</b> 6643 6969
<b>结肠直肠筛检</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 粪便隐血测试 可前往任何新加坡保健服务集团综合诊疗所进行该项检查。如有查询, 请致电新加坡保健服务集团综合诊疗所服务热线**。需要全科医生或综合诊疗所医生开具的实验室检查表格。</li></ul>		
<b>癌症基因谘询服务</b>	<b>新加坡国立癌症中心</b> 水晶套房 地下2楼  <b>新加坡国立癌症中心</b> 肿瘤诊所 樟宜综合医院 1楼	6436 8088

## 专科中心和诊所

项目	地点	联系号码
<b>专科诊所A和B</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 乳癌和妇科癌症</li> <li>• 淋巴瘤和肉瘤</li> <li>• 神经肿瘤科</li> <li>• 姑息疗法</li> </ul>	新加坡国立癌症中心 1楼	6436 8088
<b>专科诊所C</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 泌尿生殖系统癌症（膀胱、肾脏、前列腺和睾丸）</li> <li>• 头颈癌</li> <li>• 肺癌</li> </ul>	新加坡国立癌症中心 2楼	6436 8088
<b>专科诊所D</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 消化道癌症（大肠癌、胃癌、肝癌和胰腺癌）</li> </ul>	新加坡国立癌症中心 2楼	6436 8088
<b>专科诊所E</b>	新加坡国立癌症中心 3楼	6436 8088
<b>NCCS诊所F</b> 诊所E和F（如上）主要负责乳癌、头颈癌、淋巴瘤、消化道和妇科癌症等跨专科的癌症治疗。	新加坡国家心脏中心 2楼	
<b>樟宜综合医院NCCS肿瘤诊所</b> 为樟宜综合医院患有乳癌、肺癌、泌尿生殖系统和消化道癌症患者提供肿瘤咨询和门诊化疗服务	樟宜综合医院 主楼 1楼	6436 8008
<b>盛港综合医院NCCS肿瘤诊所</b> 乳癌、肺癌和消化道癌症的咨询和门诊化疗	盛港综合医院医疗中心 5楼	6436 8008

## 专科中心和诊所

项目	地点	联系号码
<b>竹脚妇科癌症中心</b> 筛查和治疗妇科肿瘤，包括宫颈癌、卵巢癌、子宫癌和外阴癌，以及提供风险评估和预防及阴道镜检查	<b>竹脚妇幼医院</b> 竹脚妇科癌症中心， 妇女大楼 1楼	6394 8803
<b>竹脚乳房检测与治疗中心</b> 乳癌和乳房疾病的筛查、诊断和治疗	<b>竹脚妇幼医院</b> 竹脚乳房检测与治疗中心， 儿童大楼 1楼	6294 4050
<b>儿童癌症中心</b> 为患有癌症的儿童提供全面、完善的治疗服务，包括外科手术、放射治疗、化疗、造血干细胞移植和癌症免疫治疗	<b>竹脚妇幼医院</b> 儿童癌症中心， 儿童大楼 7楼	6294 4050
<b>专科诊所A</b> • 肺癌筛检	<b>新加坡中央医院</b>	6222 3322 (主要服务热线)
<b>消化与肝病中心</b> • 肝胆胰科诊所 • 上消化道外科 • 结直肠外科 • 慢性肝炎患者的肝癌筛检		6321 4377 (预约热线)
<b>专科诊所J &amp; M</b> • 乳房手术		

## 专科中心和诊所

项目	地点	联系号码
<b>耳鼻喉科中心</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>鼻咽癌</li> <li>筛检和其他头颈癌</li> </ul> <b>血液中心&amp;专科诊所K</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>淋巴结肿大或FBC异常患者的淋巴瘤筛检</li> </ul> <b>妇产科中心</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>阴道镜诊所</li> <li>妇科肿瘤</li> </ul> <b>泌尿科中心</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>泌尿肿瘤科诊所</li> </ul>	新加坡中央医院	6222 3322 (主要服务热线)  6321 4377 (预约热线)
<b>盛港综合医院医疗中心</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>上消化道和减肥外科</li> <li>胸外科</li> <li>乳房中心</li> <li>盛港综合医院的NCCS肿瘤科</li> <li>结直肠外科</li> <li>肝胆外科</li> <li>泌尿科</li> </ul>	<b>盛港综合医院</b> 3楼 4楼 5楼 5楼 6楼 6楼 6楼	6930 6000 (主要服务热线)
<ul style="list-style-type: none"> <li>口腔颌面外科口腔癌筛检诊所</li> <li>头颈癌患者的口腔护理诊所</li> <li>假肢、语言和吞咽康复诊所</li> </ul>	新加坡国立牙科中心	6324 8802

注意：除了所列出的特定病况外，其他类型的癌症均由专科诊所诊治。如对以上未特别列出的癌症有任何查询，请联络上述有关机构。

# 医疗看诊

## 您需要带些什么

在新加坡保健服务集团医疗机构看医生时:

	新加坡人/新加坡居民	外国人
初诊	<ul style="list-style-type: none"><li>• 身份证</li><li>• 出生证明 (如果您未满15岁)</li><li>• 公务员卡/公共服务卡 (仅适用于公务员及其家属)</li><li>• 转介信 (如有)</li><li>• 其他任何医疗报告/活检结果/X光片</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 护照</li><li>• 工作准证</li><li>• 就业准证</li><li>• 转介信 (如有)</li><li>• 其他任何医疗报告/活检结果/X光片</li></ul>
复诊	<ul style="list-style-type: none"><li>• 身份证</li><li>• 预约卡</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 护照</li><li>• 工作准证</li><li>• 就业准证</li></ul>

## 充分利用看医生的时间

当您被确诊患有癌症时，您的医生就成为了您的护理伙伴。作为能够积极参与治疗的知情患者，您有权：

- 1.向医生提问
- 2.获知与护理相关的重要细节
- 3.从现有选项中作出明智的决定

只有您的医生才能告诉您与您相关的特定信息。

## 可以向医生提出的问题

### 一般问题

- 我得的癌症叫什么名字？
- 我得的癌症现在处于哪个阶段？
- 我身体的哪些部位受到影响？
- 它还在缓慢增长吗？
- 我得的癌症有可能完全治愈吗？

### 关于检测

- 您为什么要做这项检测？
- 这项检测涉及哪些内容？
- 您能获得什么信息？

- 该检测的准确性如何？
- 如果检测是侵入性的，会有哪些风险？
- 该检测的结果对您提供的治疗有什么影响？
- 我已经做过的检测结果是什么？

### 关于您的治疗

- 我的癌症有哪些治疗方法？
- 治疗的目的是什么？
  - 是为了治愈吗？
  - 是用于临时控制吗？
  - 是为了缓解症状吗？
- 治疗有效的机会有多大？
- 如果不治疗会发生什么？
- 我要等多长时间才能知道治疗是否有效？
- 这种治疗对我的生活质量有什么影响？

- 这种治疗要如何进行？
- 这种治疗是如何起作用的？
- 这种治疗可能导致什么副作用？
- 是否可以预防或控制这些副作用？
- 这些副作用是暂时的还是永久的？
- 我将接受门诊治疗还是需要住院？
- 这些治疗需要多少钱？
- 我能做什么来帮助治疗？
- 如果这种治疗没有效怎么办？

### 当您去看医生时

- 事先准备您的问题。
- 有可能的话，把答案写下来。
- 如果您不明白答案，请医生再次解释。
- 如有需要，邀请一名朋友或亲戚陪同。
- 如果您在英语交流方面有困难，请要求一名翻译者。

# 新加坡保健服务集团的支持性护理和其他服务

癌症支持护理是指从癌症确诊到生命终结的过程中，对癌症的症状和治疗副作用进行预防和管理。

## ■ 支持性护理

它包括对患者、患者家属和看护者的支持，重点是改善幸存者和晚期患者的生活质量。它包括治疗疼痛和其他症状，以及满足患者及其家人的心理、社会和精神需求。

慈怀疗护是支持性护理的一个分支，主要针对患有4期或晚期癌症的患者。

研究表明，接受支持性护理对疾病的发展有积极影响，包括改善生活质量，更好地控制症状，甚至提高生存率。

支持性护理是由跨专科的团队提供的，包括医生、护士、社工/辅导员、药剂师和其他治疗师。该团队与主治医生和其他社区服务紧密合作，以提供额外的支持。他们还帮助患者和家属更好地了解治疗方案，并使他们能够做出符合自身价值观、目标和偏好的决定。

## ■ 膳食和营养支持

吃得好也是一种抗癌的方法。虽然没有任何食物能够治愈或预防癌症，但在治疗前、治疗期间和治疗后摄入适当的食物能帮助患者感觉更好并且保持身体健壮。

健康的饮食还有助于保持体力、抵抗感染、防止身体组织分解以及重建癌症治疗可能损害的组织。

每家医院的营养师都能给出具体的建议，以满足每位患者的需求。如有必要，您可以要求医生将您转介给营养师。

## ■ 社会心理服务

新加坡国立癌症中心的社会心理服务负责照顾那些因健康不佳和创伤而难以应付其社会、心理和护理问题的患者及其家属。



我们的医疗社工所遇到的问题可以分为以下几类：

### 心理问题

- 家庭/夫妇/婚姻关系
- 情绪/行为上的困难
- 对疾病/治疗的忧虑
- 损失/悲痛和丧亲之痛

### 患者的康复和护理

- 患者的出院和持续护理
- 家庭护理
- 特殊教育/培训/康复
- 工作调整

### 财务援助

- 协助支付住院治疗费用
- 评估可获得补贴的治疗方案
- 对患者的短期财务支持
- 协助购买假肢/器具和治疗辅助设备

### ■ 互助小组

您无需成为特定医院或机构的患者也可加入这些互助小组。

当初次被诊断出患有癌症时，大多数患者都会感到恐惧、愤怒、痛苦和无助。但重要的是，他们要意识到，自己并不孤单。

癌症互助小组在帮助患者应对癌症方面发挥着至关重要的作用，可以作为化疗和放射疗法等传统疗法的辅助方法。

互助小组帮助患者在自己和家庭生活中拥有控制感和个人责任感。这将使患者能够将精力集中在日常治疗和护理上，并最终改善他们的生活质量。

新加坡保健服务集团的医院和国立疾病中心全年开展癌症互助小组活动。大部分互助小组都是由癌症幸存者、患者、护理人员和医疗保健专业人员组成的志愿者推动和管理的。

## 1. 新加坡国立癌症中心支持项目

为了满足癌症患者在疾病不同阶段的多方面需求，新加坡国立癌症中心（NCCS）的支援及慈怀护理部门旨在制定一项涵盖诊断、生存期或生命终期的全中心综合支性护理方案。

癌症的诊断和治疗往往会为患者、看护者和家庭成员带来很大的困扰。除了情绪动荡之外，患者及其亲人在整个病程中还经常面临各种实际、财务和社会心理方面的问题。医疗社工、临床心理医生和辅导员组成的团队将通过以下方式解决这些问题：

### 财务援助计划

如果您需要财务援助，我们建议您向医疗社工咨询，因为他们能够查询您有资格获得的各种经济援助计划和提供建议。您的医生可以为您介绍一名医疗社工。

### 辅导

病人和他们的亲人对癌症的诊断和治疗会有多种反应。当受疾病影响时，感到焦虑、悲伤、愤怒、焦虑、孤立和失去对生活的控制是正常的。

### 患者支持活动

除了个别辅导和家庭辅导之外，还有一系列以小组活动，能帮助个人通过与处于类似情况的人交流来学习如何应付和解决问题。

这些活动包括不同癌症类型的互助团队、心理教育团队、艺术疗法和兴趣小组。在新加坡，所有被诊断为癌症的患者和他们的亲人都可以参加患者支持活动。

如果您正在寻找可能对您和您的亲人有益的支持活动，请与新加坡国立癌症中心社会心理服务的工作人员联系或联系 [patientsupport@nccs.com.sg](mailto:patientsupport@nccs.com.sg) 以获取更多信息。

同样，如果您或您的亲人想与新加坡国立癌症中心医疗社工、临床心理医生或辅导员讨论您的担心和疑虑，请告知您的医生。您的医生可以将您转介至新加坡国立癌症中心社会心理服务。



在整个旅程中为患者提供支援及慈怀护理部服务。

## 2. 新加坡中央医院的互助小组

互助小组是为患者、家人、亲人与看护者提供精神和心理支持的重要来源。鼓励患者与前患者会面并参与小组讨论，他们会发现自己并不是孤军作战。新加坡中央医院工作人员提供的一些互助小组包括：

### 骨髓移植互助小组

该团体最初是在血液学中心骨髓移植后期诊所的几名护士发起的。在骨髓移植后期患者中，尤其是治疗后的前三个月，患者心理存有高度的压力、恐惧、焦虑、愤怒和沮丧。重复治疗的需要也经常扰乱病人的个人生活功能能力。

如欲索取会员表格，请致电6321 4722。

### 乳癌互助小组

乳癌互助小组成立于1992年，目前约有30名前乳癌患者自愿为乳癌患者、与家庭成员和看护者提供辅导和心理支持。成员还与新加坡防癌协会的乳房切除术康复互助小组密切合作，并且联合推广相关活动。

乳癌互助小组每月聚会一次。如需查询，请致电6321 4474。

## 新加坡脑瘤协会

脑瘤协会的互助小组为脑瘤患者及其看护者提供协助。欲了解更多详情，请浏览：

[www.sgh.com.sg/patient-care/inpatient-day-surgery/Pages/Support-Groups.aspx](http://www.sgh.com.sg/patient-care/inpatient-day-surgery/Pages/Support-Groups.aspx)

## 3. 竹脚妇幼医院的互助小组

### 妇科癌症关爱小组

竹脚妇幼医院癌症互助小组由护士和专职医护人员于1991年成立，通过辅导和友伴服务为妇科癌症患者及其家人提供情感和心理支持。该团体还积极组织社交活动和公众论坛，为病人及其家人建立一个互相交流的平台，以提高他们的应对能力及提高公众对妇科癌症的认识。

互助小组中也有一些志愿者，其中一些人也曾于癌症做过斗争，他们会与患者互动，帮助他们应对对应癌症诊断和治疗。他们还与学生家人结为朋友，通过分享自己与癌症斗争的经验来鼓励和支持他们。

### 竹脚妇幼医院崇卉乳癌互助小组

该互助小组于2008年10月成立，是由专业医护人员领导的乳癌互助小组。该小组通过结构化项目的方式，陪伴着患者经历从诊断到治疗，缓解到治愈的每个过程。

崇卉乳癌互助小组鼓励每一位乳癌患者的加入，并且开放给其他医院的患者，同时也鼓励患者的家人和朋友一起来参加互助小组的活动。

竹脚妇幼医院崇卉乳癌互助小组会定期安排疗愈性活动，每两个月举行一次聚会和讨论会，从而使乳癌患者在抗癌过程中更加勇于面对挑战并且最终取得胜利。

该小组还推出了“崇卉友伴”计划，并通过此计划匹配背景资料相似的乳癌患者和经过培训的志愿者进行一对一的支持。

如欲查询会员资格等信息，请致电：6394 5816联络Doris或8121 7943 联络乳房护理护士。

### 艺·心灵 (heART)

艺·心灵是一个艺术制作互助小组，向竹脚妇幼医院的所有癌症患者开放。该团体成立于2009年10月，是心理医学部门的一项支持服务，由一名对艺术充满热情的精神科医生主导。

艺术聚会每月在医院举行两次，所有艺术材料均免费提供给患者。

患者无需任何艺术背景即可加入该团体，这些艺术活动给了他们寻求相互扶持的机会，并帮助他们释放压力。



“崇卉友伴”计划为新确诊的乳癌患者提供支持。

许多患者在加入这个团体后，发现了自己隐藏的天赋和对艺术的热情。除了艺术活动，艺·心灵还定期举办展览，展示会员们的创作，其中一些作品还被印成日历。

### *Share-A-Craft*

Share-A-Craft项目始于2013年1月。该项目的理念是让患者们聚在一起，互相分享手工艺品的制作。当患者们掌握了手工艺之后，他们会与其他患者，甚至是看护者和医院工作人员分享。

浏览[www.kkh.com.sg/heART](http://www.kkh.com.sg/heART)了解更多详情。

电话：6394 2205



艺·心灵 (heART)：参与者无需艺术背景即可加入。

## 新加坡保健服务集团的更多互助小组和项目

### 新加坡国立癌症中心

以下团体请联系：电话：6436 8668

电邮：patientsupport@nccs.com.sg

1	<b>青少年和年轻人/肉瘤互助小组</b> 一个面向18至39岁之间的青少年和年轻成年癌症患者以及肉瘤患者（不分年龄）及其看护者的支持小组。
2	<b>艺术与健康互助小组</b> 一个面向癌症患者的互助小组，让参与者一起享受艺术创作的过程。
3	<b>The Revival Connection</b> 面向晚期和复发性癌症患者及其看护者的互助小组。
4	<b>鼻咽癌互助小组</b> 面向各个阶段的鼻咽癌患者及其看护者的互助小组。也欢迎其他类型的头颈癌患者加入。
5	<b>Sinar Harapan互助小组（马来族）</b> Sinar Harapan互助小组通过讨论和分享经验，为马来族癌症患者及其家属和看护者提供知识、心理和情感支持。
6	<b>乳癌互助小组</b> 面向0至3期乳癌患者及其看护者的互助小组。
7	<b>SGH-NCCS结肠直肠癌互助小组</b> 面向各个阶段的结肠直肠癌患者及其看护者的互助小组。
8	<b>癌症高危人群互助小组</b> 面向患有遗传性癌症综合症的患者及其看护者。
9	<b>Look Good Feel Better (LGFB) 工作坊</b> 为女性癌症患者举办的3小时的工作坊，内容涉及美容技术和替代发型。
10	<b>Living Well Programme (好好生活计划)</b> 该计划专门面向癌症幸存者及其看护者，旨在通过工作坊和讲座来解决癌症幸存者感兴趣和关注的问题。
11	<b>Patient Empowerment Programme (患者自强计划)</b> 该计划是专门为促进个人成长而设计的。它包括一些自强工作坊，帮助患者和看护者在整个癌症旅程中学习更好的应对技能。

12	<b>Arts Express (艺术快车)</b> 为期3天的艺术治疗活动，针对父母被诊断患有癌症的儿童（7至12岁）。
13	<b>HeARTS (治疗艺术)</b> 为期3天的艺术治疗活动，针对失去亲人的儿童（7至12岁）。
14	<b>I CAN Express (我要表达)</b> 面向癌症患者的艺术治疗小组（四节活动），通过艺术创作表达他们的癌症经历。
15	<b>新加坡中央医院第48病房的开放艺术工作室 (住院)</b> 一个为住院癌症患者和他们的看护者探索和参与艺术创作的空间。
16	<b>(w)Rite Your Life! (书写人生)</b> 一系列以写作为主题的工作坊，给您创作的灵感，在写作的同时让人生过得更加充实。
17	<b>Recital of Joy 音乐兴趣小组</b> 在“Recital of Joy”音乐兴趣小组中学习欣赏音乐和演奏乐器。无需任何经验。
18	<b>EnReach Retreat 静修</b> 新加坡国立癌症中心为患者、看护者和幸存者举办的静修活动，帮助他们通过自我意识、感激和应变能力来建立联系，并学习如何应对疾病。
19	<b>CanSurvive Celebration (癌症幸存者庆祝活动)</b> 全国癌症幸存者日是一年一度的全球性庆祝活动。新加坡国立癌症中心将在6月份与国际社会一道，与癌症幸存者共同庆祝，同时鼓励那些最近被确诊和正在接受治疗的癌症患者，并为他们的亲人提供支持。
20	<b>Grief in Recovery (GIR) Support (丧亲患者互助小组)</b> Grief in Recovery (GIR) Support (丧亲患者互助小组) 旨在帮助失去亲人的配偶在悲伤艰难的时期相互扶持和鼓励。
21	<b>Bereaved Kith and Kin Group (丧亲和朋友互助小组)</b> 一个为因癌症失去家人或朋友的个人提供协助的互助小组。
22	<b>看护者互助小组</b> 一个面向面临类似情况的看护者的平台，让他们分享在照顾癌症患者时实用的经验和技巧。
23	<b>华语互助小组</b> 一个旨在为讲华语的患者和他们的看护者提供知识、情感和心理支持的互助小组。

## 竹脚妇幼医院

- 24 **家庭资源中心 (FRC)**  
儿童癌症基金会会在竹脚妇幼医院设立的家庭资源中心提供辅导、疗愈性游戏和看护者支持服务。家庭资源中心还备有关于儿童癌症及其治疗的参考书、玩具、游戏、故事书、艺术和手工艺材料，这些都提供了有趣的活动，帮助孩子们应对住院的压力。家庭资源中心为患有癌症的儿童及其家人提供服务。
- 联系方式：6394 8237
- 开放时间：  
星期一至五：上午10点至下午12点半 | 下午2点至下午5点；星期六：上午10点半至下午12点半
- 25 **看护者支持服务**  
看护者支持服务的目的是通过满足看护者的实际需要、提供医疗及社会心理资讯、鼓励看护者互相支援，以及提供自我护理的机会，加强看护者的应对能力。其中一些服务包括每周一次的看护者按摩服务、每月住院互助小组讨论“Time for a Caring Chat (聊聊看护)”、看护者资源包、看护者休息室和饮料。
- 联系方式：6297 0203
- 26 **Love Continues (让爱延续) (丧亲互助小组)**  
Love Continues互助小组旨在促进丧失亲人的参与者能够共同学会接受现实并继续生活。它还通过分享经历为失去亲人的看护者提供了一个支持网络，并让这些看护者有机会在这个艰难期间建立一种持续的友谊。该互助小组利用治疗工具来帮助失去亲人的看护者将丧亲的现实融入他们的生活故事中，同时也重建他们与亲人之间的持续联系。
- 联系方式：6297 0203

## 樟宜综合医院

- 27 **27 Look Good Feel Better工作坊**  
该工作坊由新加坡防癌协会和樟宜综合医院乳房中心主办，旨在帮助接受化疗和放射疗法的女性患者改善由于癌症导致的形体副作用，从而重新建立自尊心。
- 联系方式：6936 5307 / 6936 6304 (仅限于办公时间)
- 28 **乳房关怀互助小组**  
每月举行一次聚会互助小组，由医疗社工和乳房专科护士组成，全面向樟宜综合医院的新确诊乳腺癌且在接受治疗的患者。这个互助小组将以英语进行，并在每个月的最后一个星期六举行。
- 联系方式：6936 6304 (仅限于办公时间)
- 29 **The Gutsy Warriors (勇士团体)**  
由结直肠护士为为术后需要造口的患者提供的造口互助小组。会员们会在每个月聚会，互相鼓励打气。
- 联系方式：9665 9108 (仅限办公时间)



# 临床试验

临床试验也被称为针对癌症等疾病患者的研究或新疗法的测试。这些试验的目标是找到更好的方法来治疗癌症并帮助癌症患者。临床试验会测试许多疗法，例如新药、外科手术或放射治疗的新方法、疗法的新组合或基因疗法等新方法。

临床试验是漫长而细致的癌症研究过程的最后阶段之一。寻找新疗法的第一步是在实验室里进行的，科学家们首先开发并测试新想法。如果一种方法看似有希望，那么下一步可能是在动物身上测试这种新的治疗方法，以了解它如何影响生物体内的癌症以及它是否对生物体造成损害。

当然，在实验室或动物中效果良好的治疗方法不一定适用于人体。

需要对癌症患者进行研究，以确定那些有希望的疗法是否安全有效。尽管临床试验对参与者有风险，但每项研究仍会采取措施来保护患者。

参加临床试验时，您将在癌症中心、医院、诊所和/或医生办公室接受治疗。您的治疗团队可能会包括医生、护士、社会工作者和其他医护专业人员。

**临床试验试图寻找更好的方法来治疗癌症并帮助癌症患者。**

# 线上资源

有关癌症的更多信息，请参考以下推荐网站。

## 新加坡国立癌症中心

作为我国和本区域的治疗与护理中心，新加坡国立癌症中心（NCCS）为患者提供一站式、全方位的临床服务。它还进行临床和基础研究，并制定专门针对癌症预防和治疗的公众癌症教育计划。

[www.nccs.com.sg](http://www.nccs.com.sg)

## 其他新加坡保健服务集团网站：

- 新加坡保健服务集团  
[www.singhealth.com.sg](http://www.singhealth.com.sg)
- 新加坡中央医院  
[www.sgh.com.sg](http://www.sgh.com.sg)
- 樟宜综合医院  
[www.cgh.com.sg](http://www.cgh.com.sg)
- 盛港综合医院  
[www.skh.com.sg](http://www.skh.com.sg)
- 竹脚妇幼医院  
[www.kkh.com.sg](http://www.kkh.com.sg)
- 国立脑神经医学院  
[www.nni.com.sg](http://www.nni.com.sg)

## 新加坡防癌协会

新加坡防癌协会是一个以预防和控制癌症为使命的自愿性福利组织。此外，该协会还透过教育、研究和患者护理服务，致力改善国人的健康和生活质素。

[www.singaporecancersociety.org.sg](http://www.singaporecancersociety.org.sg)

## 美国癌症协会

美国癌症协会是一个基于社区的志愿医疗组织，致力于通过研究、教育、宣传和服务来预防癌症、拯救生命和减少癌症带来的痛苦，最终实现消除癌症这一主要健康问题。

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

### **MedlinePlus: 癌症专题**

美国国立卫生研究院的国家医学图书馆 (NLM) 是世界上最大的医学图书馆, 也是MEDLINE的创办方。它包含了超过1200万篇期刊文章的参考文献。MedlinePlus提供高质量的、最新的、完全私密的消费者健康信息。

[www.medlineplus.gov/cancer.html](http://www.medlineplus.gov/cancer.html)

### **麦克米兰癌症救助中心**

麦克米兰癌症救助中心通过提供最新的信息、实用的建议和支持来减少癌症带来的恐惧和不确定性, 从而改善癌症患者及其家人的生活。

[www.macmillan.org.uk](http://www.macmillan.org.uk)

### **世界癌症研究基金会**

世界癌症研究基金会 (WCRF-UK) 致力于通过资助癌症研究和提供教育来挽救生命, 从而扩大我们对食物和生活方式选择在癌症过程中重要性的认识。

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

### **全国消化系统疾病基金会**

全国消化系统疾病基金会旨在向公众介绍消化系统的功能, 以及对消化系统疾病的诊断、预防和治疗。

[www.nfdd.sg](http://www.nfdd.sg)

# 术语表

## 甲胎蛋白 (AFP)

甲胎蛋白是胎儿在发育过程中产生的一种抗原。在某些成人疾病如肝癌中，它也可能在胎肝中产生。成人体内高水平的甲胎蛋白通常表示高风险的睾丸癌或肝癌。

## 血管造影术

血管造影术是对注入染料的血管进行X光拍摄。血管造影是一种诊断测试，将一种射线无法透过的染料注入血管中，然后进行X光拍摄。染料使血管在X射线上显示出来，任何血管异常都可以被发现。这种X射线拍摄方法被称为血管造影，有时也称为动脉造影。

## 良性

没有癌变。良性肿瘤通常不会扩散到其周围的组织或身体的其他部位。

## 结肠炎

结肠部位发炎。

## 冷冻手术

一种利用冷冻温度来破坏异常组织的手术。

## 膀胱镜检查

将一种细的发光仪器（膀胱镜）插入尿道检查膀胱和尿道。可以取出组织样本并在显微镜下检查。

## 粪便隐血试验

一种检查粪便中血液的测试（隐血是指隐藏的血液）。

## 细针抽吸 (FNA)

用注射器和针头抽离组织或液体。此过程有时被称为穿刺活检。取出的样本会在显微镜下进行检查。

## 胃切除术

切除全部或部分胃的手术。

## 遗传风险

BRCA突变基因的女性携带者、BRCA突变基因携带者的一级亲属(非测试)以及有重大家族病史的女性，以及根据风险评估模型估计在一生中至少有20-25%患上乳癌风险的女性，都被认为具有罹患乳癌的遗传风险。具备这些风险因素的女性患上乳癌的风险比普通女性高5-10%。这些风险因素经常在40岁以前出现。

## 子宫切除术

通过手术切除子宫，有时也会切除子宫颈。全子宫切除术指的是切除子宫和部分或全部子宫颈。部分子宫切除术指的是仅仅切除子宫。

### 腹腔镜检查

将一根细的发光管（腹腔镜）穿过腹壁插入体内，以检查腹部内部并取出组织样本。

### 激光汽化

使用激光束破坏子宫颈上的异常细胞以及某些皮肤癌。这种疗法非常有效，而且治愈效果非常好。

### 环形电极切除术 (LEEP)

这是一种切除子宫颈癌前病变的手术，目的是为了预防癌症的发展。该手术在门诊完成，患者只需接受局部麻醉。这种手术已经成为宫颈癌预防中最有效的治疗宫颈癌前病变的方法之一。

### 肿瘤切除术

一种切除肿瘤和周围的少量正常组织的手术，尤其指与乳癌相关的肿瘤。

### 淋巴结

沿着淋巴管分布（尤指颈部、腋窝和腹股沟）的豆状小结块。它们过滤淋巴，清除细菌和其他有害物质，防止它们进入血液。

### 恶性

意味着癌变。恶性肿瘤可侵入并破坏附近的组织，并扩散到身体的其他部位。

### 乳房切除术

切除乳房的手术。

### 子宫颈抹片检查

子宫颈抹片检查是使用显微镜检查从子宫颈上刮下的细胞。它用于检测子宫颈癌变或癌前病变。

### 息肉

从黏膜中突出的生长物。

### 乙状结肠镜检查

使用一根细的发光管（乙状结肠镜）检查下结肠。也可以提取组织或细胞样品，然后在显微镜下检查。也称为直肠乙状结肠镜检查。

### 楔形切除术

切除三角形组织切片的外科手术。它可用于切除肿瘤及其周围的少量正常组织。

# 致谢

## 新加坡国立癌症中心

### 杜汉忠副教授

高级顾问医生兼副主任（教育）  
肿瘤内科

### Ravindran Kanesvaran副教授

高级顾问医生兼副主任  
肿瘤内科；  
新保集团杜克-国大肺脏中心

### 谭志健助理教授

高级顾问医生兼副主任  
肿瘤内科

### 谢文仪客座副教授

高级顾问医生  
肿瘤内科

### 顾汶星副教授

高级顾问医生  
肿瘤内科  
主席  
医学部  
盛港综合医院

### 林文德副教授

高级顾问医生  
肿瘤内科  
研究主任兼高级顾问医生  
新保集团杜克-国大肺脏中心

### 黄冠掀医生

高级顾问医生  
肿瘤内科；  
新保集团杜克-国大肺脏中心

### 陈劭文客座副教授

高级顾问医生  
肿瘤内科；  
新保集团杜克-国大肺脏中心

### 邓培灵助理教授

高级顾问医生  
肿瘤内科；  
新保集团杜克-国大血癌中心

### 张青青助理教授

顾问医生  
肿瘤内科

### 罗伟仁助理教授

顾问医生  
肿瘤内科

### 邱文庆客座副教授

高级顾问医生  
肿瘤成像科

### 宋毓霖客座助理教授

高级顾问医生  
放射治疗科

### 余仲平客座助理教授

高级顾问医生  
支援及慈怀疗护部

### 陈杰敏客座副教授

主任兼高级顾问医生  
乳房外科（外科及肿瘤外科系，新加坡中央医院和新加坡国立癌症中心）；  
新保集团杜克-国大乳腺中心

### Iyer Narayanan Gopalakrishna教授

医疗科学研究部主任  
主任兼高级顾问医生  
头颈科  
（外科及肿瘤外科系，新加坡中央医院和新加坡国立癌症中心）；  
新加坡保健集团杜克-国立大学头颈部中心

### 周嘉豪教授

高级顾问医生  
（外科及肿瘤外科系，新加坡中央医院和新加坡国立癌症中心）

### 何毅慧医生

客卿顾问医生  
（外科及肿瘤外科系，新加坡中央医院和新加坡国立癌症中心）

### 范锦棠医生

高级医务社会工作者  
社会心理服务

## 新加坡中央医院

### Wong Chow Yin客座副教授

高级顾问医生  
乳腺外科；  
新加坡保健集团杜克-国立大学乳腺中心

**Tang Choong Leong**副教授

高级顾问医生  
结直肠外科

**Chow Wan Cheng**副教授

高级顾问医生  
消化内科和肝胆科

**Aloysius Ho**客座副教授

高级顾问医生  
血液科  
主管和高级顾问医生  
新加坡保健集团杜克-国立大学血癌中心  
高级顾问医生  
新加坡保健集团杜克-国立大学移植中心

**Tan Puay Hoon**教授

主席和高级顾问医生  
病理科

**Anantham Devanand**助理教授

高级顾问医生  
呼吸道和重症医学科  
主管和高级顾问医生  
新加坡保健集团杜克-国立大学肺脏中心

**Wong Wai Keong**教授

主席  
外科  
高级顾问医生  
上消化道和减肥外科

**Nagalingam Saraswathi**女士

高级临床护士  
专业护理  
专业护理科

**盛港综合医院****Christopher Cheng Wai Sam**教授

首席执行官  
盛港综合医院  
高级顾问医生  
泌尿科

**竹脚妇幼医院****Wong Wai Loong**医生

主管和高级顾问医生  
妇科肿瘤科

**Lim Swee Ho**医生

主管和高级顾问医生  
竹脚妇幼医院乳腺科  
高级顾问医生兼后勤主任 (竹脚妇幼医院)  
新加坡保健集团杜克-国立大学乳腺中心

**Tan Ah Moy**副教授

高级顾问医生  
血液/肿瘤科;  
新加坡保健集团杜克-国立大学血癌中心

**Joyce Lam**客座副教授

副主管  
病理与检验科;  
高级顾问医生  
血液/肿瘤科;  
新加坡保健集团杜克-国立大学血癌中心

**Choo Chih Huei**客座助理教授

主管和高级顾问医生  
女性心理健康服务

**国立脑神经医学院****David Low**副教授

主管和高级顾问医生  
神经外科

**新加坡保健服务集团综合诊疗所****Adrian Ee**客座助理教授

首席执行官兼高级顾问医生  
新加坡保健服务集团综合诊疗所

**Sally Ho**医生

高级顾问医生  
新加坡保健服务集团综合诊疗所——欧南园



[www.singhealth.com.sg](http://www.singhealth.com.sg)

如需查询，请咨询您的全科医生/家庭医生或通过以下方式与我们联系：

**SingHealth Hospitals**



Singapore General Hospital

Tel: (65) 6321 4377  
[www.sgh.com.sg](http://www.sgh.com.sg)



Changi General Hospital

Tel: (65) 6850 3333  
[www.cgh.com.sg](http://www.cgh.com.sg)



Sengkang General Hospital

Tel: (65) 6472 2000 (until 31 May 2018)  
Tel: (65) 6930 6000 (from 1 June 2018)  
[www.skh.com.sg](http://www.skh.com.sg)



KK Women's and Children's Hospital

Tel: (65) 6294 4050  
[www.kkh.com.sg](http://www.kkh.com.sg)

**National Specialty Centres**



National Cancer Centre Singapore

Tel: (65) 6436 8088  
[www.nccs.com.sg](http://www.nccs.com.sg)



National Heart Centre Singapore

Tel: (65) 6704 2000  
[www.nhcs.com.sg](http://www.nhcs.com.sg)



Singapore National Eye Centre

Tel: (65) 6227 7266  
[www.snec.com.sg](http://www.snec.com.sg)



National Dental Centre Singapore

Tel: (65) 6324 8802  
[www.ndcs.com.sg](http://www.ndcs.com.sg)



National Neuroscience Institute

Tel: (65) 6330 6363  
[www.nni.com.sg](http://www.nni.com.sg)

**SingHealth Community and Primary Care**



SingHealth Community Hospitals

[www.singhealthch.com.sg](http://www.singhealthch.com.sg)



Polyclinics SingHealth

Tel: (65) 6643 6969  
[www.polyclinic.singhealth.com.sg](http://www.polyclinic.singhealth.com.sg)



**Health Buddy**

今天就下载免费应用程序！



- 查看或更改您的医疗预约
- 阅读关于疾病和疗法的资讯
- 查看新加坡保健服务集团的专家名录
- 健康小贴士、医生问答、促销活动