

## 如何減低繼發性癌症的風險

了解發生繼發性癌症的風險可能令人沮喪和焦慮。在與兒童癌症作鬥爭之後，你最害怕得知的可能就是在成年期發生繼發性癌症的風險。由於各種原因，隨著年齡的增長，每個人的癌症風險都會增加。一些研究表明，隨著兒童癌症康復者年齡的增長，與普通人群中同齡人相比，患癌症的風險略高（繼發性）。可能導致這種風險的因素包括接受癌症治療時的年齡，治療方法，以及遺傳和家族史。

### 甚麼人會較容易患上繼發性癌症？

- **接受過某些化療藥物的人：**一些治療會增加繼發性癌症的風險。有些人治療後或會患上急性骨髓性白血病。繼發性白血病通常發生在原始癌症治療後的前 10 年內。對於接受高劑量烷化劑（如環磷酰胺 Cyclophosphamide 或氮芥 Nitrogen Mustard），表鬼臼毒素（如依托泊苷 Etoposide 或替尼泊苷 Teniposide）和蒽環類化療藥物（如阿黴素 Doxorubicin 或柔紅黴素 Daunorubicin）治療及自體造血細胞移植（HCT）的患者，發生繼發性白血病的風險尤高。
- **接受放射治療的年輕人：**患上繼發性實體瘤的風險，是隨著年齡增長的。最常見的部位包括皮膚，乳房，中樞神經系統（大腦和脊柱），甲狀腺和骨骼。與繼發性白血病相比，繼發性實質固態瘤最常出現在治療後 10 年或更久之後。進行高劑量和大面積的放射性治療後，繼發性實質固態瘤的風險會增加。
- **在家庭中有癌症病史的人：**有時，癌症患者會因為遺傳了一些基因變化（突變），更容易患上繼發性癌症。但總體而言，這些遺傳性變化不算常見，佔癌症患者的比例不到 10 %。當家族史在每一代年輕人中發現多種癌症，或者在成對器官的兩側（例如眼睛，呼吸，腎臟等）發生癌症時，醫生會考慮致癌基因的可能性。如果你有任何疑問，或認為你的家人可能患有癌症，你應該諮詢你的醫護人員。審查你的家庭病後，你會知道是否需要進行遺傳諮詢或檢測。

### 若我屬於高風險的一群，該怎麼辦？

與你的醫護人員或癌症專家討論你的癌症治療和家族病史後，你可以了解你患上繼發性癌症的風險。有時，進行早期或更頻繁的篩查會更重要，以提高早期檢測到繼發性癌症的可能性，以及確保最有效的治療。請務必參加所有醫護人員為你推薦的篩查測試。

### 我可以如何監測繼發性癌症？

維持健康的行為，可以提高你對身體變化的意識，並增加在早期階段檢測到問題的可能性。所有兒童癌症康復者都應該每年進行全面的健康檢查。你還應根據你的年齡，性別和治療史進行任何適合你的癌症篩查評估。了解你之前病史的詳細信息，包括接觸化療，放射性療和手術，對你未來的健康至關重要。你或你接受癌症治療的醫院或診所提供的醫療保健服務，應有提供相關資

## 兒童、青少年和年輕成人癌症治療後的健康生活

訊。多聯絡你的初級醫療人員（primary care provider），並了解你的癌症治療史，晚期並發症風險以及推薦的篩查方法，避免發現問題時，病情已經進一步惡化。

### 有甚麼症狀需要特別注意？

務必及時向你的醫務人員報告任何新的或持續的症狀。

你應報告的症狀類型包括：

- 容易瘀傷或出血
- 皮膚蒼白
- 疲勞
- 骨痛
- 痣產生變化
- 瘡硬塊難以不癒合
- 吞嚥困難
- 排便習慣改變
- 持續性腹痛
- 便血
- 尿液帶血
- 排便、排尿時感到痛苦
- 持續咳嗽或聲音嘶啞
- 呼吸急促
- 血痰
- 嘴巴變色或潰瘍難以癒合
- 持續性頭痛
- 視覺變化
- 持續性清晨嘔吐

### 我可以如何減低繼發性癌症的風險？

**避免可導致癌症的習慣：**康復者不應吸煙或咀嚼煙草，並應盡可能避免接觸二手煙。因為皮膚癌是兒童期癌症後最常見的繼發性癌症之一，特別是那些接受放射治療的患者，你應該格外小心，以保護你的皮膚免受陽光照射。這包括定期使用防曬系數（SPF）為 15 或以上的防曬霜，穿著防光的服裝，避免在太陽光線最強烈的上午 10 點到下午 2 點進行戶外活動，更不應曬黑。

**適量飲酒：**重度飲酒者，特別是使用煙草者，患口腔，喉嚨和食道癌的風險偏高。女性飲酒者患乳腺癌的風險也可能會增加。限制飲酒可以降低這些癌症的風險，並減少其他酒精相關問題的可能性，如肝病。

**建立良好的飲食習慣：**攝入大量膳食脂肪與幾種常見成人癌症的風險有關。吃高脂肪飲食的人患結腸癌的風險更大；乳腺癌和前列腺癌亦同理。高脂肪飲食也與肥胖，心臟病和其他健康問題有關。為減少所有這些風險，每日脂肪攝入量應限制在總熱量的 30% 或更低。

膳食纖維存在於全穀物，幾種蔬菜和某些水果中。纖維減少了廢物通過腸道所需的時間。而且，高纖維食物通常也是低脂的。

吃十字花科蔬菜也有助於降低癌症風險。十字花科蔬菜包括捲心菜，甘藍芽菜，西蘭花和花椰菜。吃這些蔬菜被認為可以通過阻止其他食物中致癌化學物質的影響，從而預防癌症。十字花科蔬菜纖維含量高，而且脂肪含量低。它們應多出現在你的飲食中。

## 兒童、青少年和年輕成人癌症治療後的健康生活

用於保存食物的一些化學物質是致癌的。高鹽度和醃製食品以及含有硝酸鹽等防腐劑的午餐肉會增加胃癌和食道癌的風險。其中一些食物，尤其是午餐肉，也含有高脂肪。你應該減少食用這種食物。

動物研究證實，富含維生素 C 和 A 的飲食可以降低患癌風險。同時，維生素 C 充足的人似乎較少患上癌症，尤其是胃癌和食道癌。獲得這些營養素的最好方法是多吃新鮮水果和蔬菜。柑橘類水果，甜瓜，十字花科蔬菜都含有豐富的維生素 C。而維生素 A 的來源主要是深綠色和深黃色蔬菜和某些水果。如果你的飲食中維生素含量低，維生素補充劑可能會有所幫助，但要避免超高劑量，因為這些會導致嚴重的副作用。

**接種疫苗：**某些癌症與可預防的感染有關。最常見的兩種是乙型肝炎和人乳頭瘤病毒（HPV）。疫苗現在可用於預防這些致癌病毒。請諮詢你的醫護人員，以確定你應否使用這些疫苗。

從今天開始，請花一點時間，審視你的健康習慣，並服膺於健康的生活模式，降低患上繼發性癌症的風險吧！

---

由美國田納西州曼菲斯 St. Jude Children's Research Hospital 的 Melissa M. Hudson 醫學博士和阿肯色州小石城 Arkansas Children's Hospital 的 Allison Hester 註冊護士，護理碩士，兒科護士共同撰寫。部分改編自 1999 年秋季和 2001 年冬天 CCSS 新聞通訊，已獲得許可使用。

由 Smita Bhatia 醫學博士，公共衛生碩士；Debra L. Friedman 醫學博士；Fran Wiley 註冊護士，護理碩士；和 Jill Meredith 註冊護士，護理學士，腫瘤專科護士共同審閱。

繁體中文的翻譯是由香港中文大學醫學院的藥劑學院提供。

有關兒童癌症康復者的其他健康信息，請訪問：

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

**注意：**在整個 Health Links 系列中，術語“兒童癌症”用於指定兒童期、青春期或成年早期可能發生的兒科癌症。Health Link 旨在為兒科癌症的康復者提供健康信息，無論癌症是發生在童年、青春期還是成年早期。

### 免責聲明和所有權聲明

晚期效應指南和 Health Link 簡介：兒童、青少年和年輕成人癌症康復者的長期隨訪指南和隨附的 Health Link 是由兒童腫瘤學組制定，當中包括晚期效應委員會和護理學科的共同合作，由兒童腫瘤學組長期隨訪指南核心委員會及其相關工作組維護和更新。

**致癌症患者（若患者是兒童，致他們的父母或法定監護人）：**如果你對醫療狀況有任何疑問，請諮詢醫生或其他合格醫療服務提供者，不要依賴信息內容。兒童腫瘤學組是一個研究機構，並不提供個性化的醫療護理或治療。

**致醫生和其他醫療服務提供者：**信息內容並非旨在取代你的獨立臨床判斷，醫療建議，或排除其他合法的篩查，健康諮詢或兒童癌症治療特定並發症干預的標準。信息內容也不打算排除其他合理的替代性後續程序。信息內容是出於禮節而提供的，但並不是評估兒童癌症康復者的唯一指導來源。兒童腫瘤學組明白每個患者護理的決策都是患者、家屬和醫療保健提供者的特權。

任何特定的測試，產品或程序均不由信息內容、兒童腫瘤學組或附屬方或兒童腫瘤學組成員認可。

## 兒童、青少年和年輕成人癌症治療後的健康生活

**不聲稱準確性或完整性：**儘管兒童腫瘤學組已盡一切努力確保信息內容在發布之日是準確和完整的，但對於內容的準確性、可靠性、完整性、相關性及時性不做任何明示或暗示的保證或陳述。

**對兒童腫瘤組和相關方的部分責任/對兒童腫瘤組及相關方免於承擔賠償責任的免責協議：**兒童腫瘤組或其任何關聯方或其成員對因使用、審查或訪問信息內容而造成的損害不承擔任何責任。你同意以下免責條款：(i) “免責方”包括信息內容的作者和貢獻者，所有官員、董事、代表、員工、代理人以及兒童腫瘤組和附屬組織的成員；(ii) 通過使用、審查或訪問信息內容，你同意自費處理任何和來自使用、審查或訪問信息內容的所有因素，訴訟原因，訴訟或要求造成的所有損失，責任或損害（包括律師費和費用），並同意免責和維護免責方，免“免責方”承擔賠償責任。

**所有權：**信息內容受到美國和全球版權法和其他知識產權法的保護。兒童腫瘤學組保留信息內容的移動版權和其他權利、所有權和利益，並主張法律規定的所有知識產權。你在此同意幫助兒童腫瘤學組保護所有版權和知識產權，以便兒童腫瘤學小組在以後採取額外行動，其中包括簽署同意書和法律文件以及限制信息內容的傳播或複製。