

口腔癌我確診了！

該怎麼辦？



指導單位：



衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare

製作單位：



台灣心理腫瘤醫學學會
Taiwan Psycho-Oncology Society



官 網



FB 粉專





當被診斷為癌症時，病人可能因為個人、家庭或經濟等原因，或是因為擔心或害怕治療所導致的副作用、身體外觀改變、死亡等各種負向恐懼議題，而不願意、不敢或逃避就醫，以下提供您適應方法：

1. 建議您盡快就醫並與癌症個案管理師取得聯繫，除提供您正確的資訊外，也可協助回答您的疑問或可能面對問題的處理方式。過程中請您務必謹慎使用網路資料，因即使是同樣的疾病、分期但也有可能是不同的組織型態，可能會有不同的治療或後續照顧。另外，持續接收各種訊息可能會使情緒更為低落與複雜，建議您回歸到正常的日常生活型態，維持正常的生活、工作或安排其他事情處理。
2. 正視並接受自己的負面情緒：面對罹癌初期，可尋求親友及專業人員的溝通與陪伴、作適當的宣洩，不要讓自己孤立或遠離自己重要的家人或朋友，多花時間與您感到舒適和信任的人在一起，可以使您充滿活力並減輕壓力，透過旁人愛的支持與陪伴，可以增加自己的心理力量和決心。
3. 您可以學習身、心放鬆的技能，讓自己的情緒平穩，並對抗疾病所帶來的焦慮、沮喪、恐懼，例如當負向情緒出現且困擾時，執行冥想或冥想運動（如瑜伽或太極），或以深呼吸放鬆技巧，或是您也可以透過宗教信仰、音樂、閱讀或是合宜的紓壓方式，來平靜自己的情緒，面對疾病的挑戰。

4. 維持良好的身、心狀態，鼓勵自己維持正常生活型態，讓自己吃得好、睡得好，避免濫用酒精或藥物，增進自我免疫系統功能，有助於後續的治療。
5. 當您對於疾病、治療、經濟狀況感到擔憂，您可以運用各家醫院的癌症資源中心或與醫療團隊聯繫，癌症醫療團隊成員包括醫師、個案管理護理師、社工師、心理師、宗教關懷人員等各種職系，可以依據您的需求安排相關的協助。
6. 參加醫院或醫療團隊推薦的病友團體，透過病友間的凝聚力及經驗分享與鼓勵，來增進醫療團隊與病人、家屬間的良性互動，來增加面對癌症治療的動機，相互陪伴渡過疾病的挑戰。





錯誤觀念1：

口腔癌很容易復發，所以治療也沒有用，親友有提供我一個很好的偏方，我想試試。



正確觀念：

口腔癌可能因為先前菸酒危險因素或是其他潛在性因子導致，因此除了戒除相關的危險因素外，早期診斷早期治療仍有良好的成效，若因為害怕治療、復發而不敢就醫，以臨床經驗中有許多例子反而使後續治療更為棘手，故建議您盡快就醫，與醫療團隊共同討論適當的治療方式。



錯誤觀念2：

癌症治療太貴了，又必須停掉工作，我還是不要告訴家人，也避免讓他們擔心。



正確觀念：

癌症標準治療多數已有健保給付，若您因為治療而發生家庭生活困難，例如無法維持家計、孩子就學困難，或是可能發生自費藥物或處置，這些問題您可以主動告知醫療團隊，讓團隊成員與您共同討論處理方式，或連結基金會、協會或慈善團體提供您必要的協助。



錯誤觀念3：

口腔癌因為治療會讓我的外觀改變，也讓我無法正常說話、吃東西，我還是不要接受治療比較好。



正確觀念：

口腔癌的治療雖有可能導致外觀、說話、進食的影響，但透過職能治療、物理治療、語言及吞嚥訓練等，協助病人將這些問題影響降低，幫助病人維持可接受的生活品質；如果因為擔心這些問題而拒絕接受治療，則可能使病人的疾病容易惡化，使後續的治療、復健更為艱辛。

