

MACMILLAN CANCER SUPPORT

Pelvic radiotherapy : Trad Chinese

管理盆腔放射治療的膀胱遲發效應 - 第 11、13、18-20、
38、44、46 頁

甚麼是盆腔放 射治療？

盆腔放射治療是指使用高-能量 X- 射線來摧毀癌細胞。治療區的正常細胞也可能被放射治療破壞，但通常它們可以自我修復。

對盆腔區的放射治療可以透過 2 種方式進行：

- 在外部（體外）用一種叫做直線加速器的機器進行。
- 在內部，將放射性物質放入組織中 - 這被稱為近距離放射治療。有些直腸癌患者可能會接受一種稱為 **Papillon** 治療的近距離放射治療。

有時放射治療會與化療一起進行。這被稱為化學放射治療。

與手術或化療同時進行的放射治療可能會增加發生遲發效應的風險。

甚麼是遲發效應？

大多數人在放射治療期間都會出現副作用。在通常情況下，這些副作用在治療結束後的幾週或幾個月內逐漸好轉。

有時副作用不會消失，或者在治療結束後幾個月或幾年後才開始出現。

這些副作用被稱為：

- 長-期效應 - 如果副作用在治療期間開始出現，或在治療結束後不久開始出現，並且持續時間超過 3 個月。
- 遲發效應 - 如果副作用是在幾個月甚至幾年後才開始出現，這是對治療的延遲反應。

在本資訊中，我們使用遲發效應這個術語是包括長期-和遲發效應。盆腔放射治療後的遲發效應也可稱為盆腔放射疾病。

盆腔放射治療的其他遲發效應

除了膀胱病變，盆腔放射治療還可能會引起其他遲發效應，包括以下各項：

- 腸道問題 - 可能出現會影響身體吸收營養、消化、腸道內壁的變化，或控制如廁時使用的肌肉。
- 淋巴水腫 - 這是由於身體組織中的-淋巴液積聚而造成
的腫脹。如果淋巴系統
因癌症或所接受的治療而受損便有可能發生這種狀況。
- 骨骼變化 - 這些變化可能會在治療結束後很久才對您造成影響。
- 性生活變化 - 這些變化可能是身體和情緒的變化。
也可能會出現影響男性盆腔和女性盆腔的變化。
- 生育能力 - 可能出現影響懷孕或使人懷孕的變化。盆腔放射治療可能會引起提早絕經。
- 第二種癌症 - 在接受治療的部位出現新的癌症的風險可能會稍微增加。但接受盆腔放射治療的好處大於風險。您的癌症醫生或護士可以向您說明這點。

我們有更多關於如何處理這些其他遲發效應的資訊，請致電麥克

米倫支援熱線：**0808 808 00 00**

或瀏覽此處：macmillan.org.uk

膀胱 變化

盆腔放射治療可能會導致膀胱的運作方式改變。還有可能會影響支撐膀胱的肌肉。有時，變化是在治療期間開始，並且不會好轉。也可能在治療結束後數月或數年後才出現。

並非所有的膀胱症狀都是由放射治療引起的。

隨著年齡的增長，膀胱和盆腔底部肌肉會自然地變弱。生育和絕期

過程也會影響這些肌肉。

膀胱問題會讓人感到尷尬，難以啟齒。但醫生、護士、物理治療師和其他專業醫護人員都習慣談論這些問題。通常有很多方法可以幫助您。

對膀胱可能產生的遲發效應

盆腔放射治療可導致膀胱萎縮。這意味著它不能如以前一樣容納相同容量的尿液（小便）。當膀胱壁上的疤痕和組織的彈性變差時便會發生這種情況。

放射治療也會削弱盆腔底部肌肉和尿道括約肌。令到它們的功效降低，而可能導致漏尿（失禁）。

放射治療可能會對膀胱內壁的組織和血管造成損傷。這可能會導致您在排尿時出現疼痛或燒灼感覺。也可能會使您感到需要經常排尿（放射性膀胱炎）。膀胱內壁的小血管可能變弱和容易出血。這可能會導致排尿時出血（血尿）。

有時，放射治療會對膀胱附近的神經造成損傷，影響膀胱肌肉的運作方式。這可能意味著膀胱不能完全排空。治療也可能會使尿道變窄。這可能會使排尿變得更加困難。這種變窄情況被稱為尿道狹窄。

可能有的症狀

膀胱變化的可能症狀包括：

- 需要比平時更頻繁地排尿（頻率）
- 無法忍耐而需要馬上排空膀胱（緊急）
- 漏尿（尿失禁）
- 排尿時有燒灼感或疼痛感覺（膀胱炎）
- 尿中帶血（血尿）
- 排尿困難，或如廁後感覺膀胱內還有尿液（尿瀦留）
- 盆腔部位的疼痛。

無論您在放射治療期間出現，還是後來出現，這些症狀都是類似的。

如果您出現任何這些症狀，請務必讓您的醫生檢查。尿中帶血應盡快由醫生檢查。

獲得專家的幫助

有很多方法可以幫助控制或治療您的症狀。您的全科醫生可以為您提供建議，或者他們可能需要將您轉介給專科醫療人員。這可能是泌尿科醫生、尿失禁顧問或物理治療師。

哪種治療方法適合您將取決於您的症狀或副作用以及問題的嚴重程度。

排尿困難（尿潴留）

如果您在排尿（小便）方面有問題，或者覺得自己沒有完全排空膀胱，請務必去看您的醫生。如果在膀胱內積聚尿液，會引起感染並損害腎臟。您的醫生或尿失禁顧問會對您進行檢查，找出原因，以便為您提供適合您情況的治療。

有時，排尿困難可能是由於盆腔底部肌肉無法放鬆所造成的。這可能是由盆腔放射治療導致的。較少見的情況，可能是由尿道或控制膀胱的神經變化所導致的。

尿道狹窄

盆腔放射治療有時可能會導致尿道變窄。這可能會使排尿變得更加困難。

這種狹窄情況是由疤痕組織導致的。這被稱為尿道狹窄。

對於較小的尿道狹窄情況，可以將管子穿過尿道來擴大（擴張）尿道。這種手術可以在全身或局部麻醉下進行。有時可能需要重複進行手術。

應對膀胱變化

您可以做一些事情來幫助治療後的膀胱症狀。

喝大量液體

請嘗試每天喝最少 1 至 2 公升（3.5 品脫）液體。如果天氣炎熱或您在做運動，您需要喝更多液體。最好在一天中定時喝液體。

沒有喝足夠的液體會使您的症狀加重。濃縮的尿液會刺激膀胱。喝更多液體將有助：

- 減少對膀胱刺激
- 訓練您的膀胱容納更多的尿液
- 降低尿液感染的風險。

喝正確的液體

有些飲料會刺激膀胱，令到症狀加重。嘗試減少或避免飲用：

- 酒精（尤其是烈酒）
- 汽水
- 含有咖啡因的飲料（如茶、咖啡、可樂和可可）
- 酸性飲料（如鮮橙或西柚汁）
- 含有人工甜味劑的飲料（「減肥」或「輕盈」飲料）

盡量喝水、稀釋的果汁和花草茶。

盡量不要「為了預防」而上廁所。

如果您為了預防而上廁所，您的膀胱就不會習慣於容納更多的尿液。

停止吸煙或電子煙

香煙和電子煙煙霧中的化學物質會刺激和損害膀胱內壁。這可能會使您的症狀惡化。吸煙或電子煙也會使您咳嗽變得更嚴重。咳嗽可能會使您更容易漏尿。吸煙也是癌症和其他嚴重疾病的一個主要風險因素。

如果您吸煙或電子煙，請諮詢您的全科醫生尋求幫助戒煙的方法。

保持健康的體重

癌症治療可能會導致體重出現變化。

超重會對您的盆腔底部肌肉造成壓力。如果您有膀胱遲發效應，保持健康的體重是十分重要的。您的全科醫生可以就您的身高的理想體重向您提供建議。

我們的小冊子《**癌症治療後體重增加的管理**》中有更多相關資訊（見第 74 頁）。

保持體能活躍

保持活躍將有助您控制體重和避免便秘。這對維護您的盆腔底部肌肉十分重要。運動還可以令您感覺更好，有助減輕壓力。

如果您患有壓力性尿失禁，任何涉及跑步或跳躍的運動都有可能導致漏尿。您的專科醫生可以為您提供有用的建議。例如，他們可能建議增加您的跑步距離或運動強度。在開始做這些運動時，您可能想使用如墊子的一類產品。

步行或游泳的沖擊較小，不太可能引起問題。您的專科醫生可以為您提供適合您的運動的建議。如果他們建議您做盆腔底部運動，請務必堅持經常做這些運動。我們的小冊子《**體育活動與癌症**》可能對您有幫助。（見第 74 頁）。

避免便秘

避免便秘有助保護您的盆腔底部肌肉。還有可能有助緩解膀胱症狀。要避免便秘，您可以嘗試做以下事情：

- 選擇能減少便秘的食物
- 確保您以正確的坐姿排空大便，並養成良好的如廁習慣
- 喝大量液體
- 保持活躍。

獲得合適的護理和支援

如果您患有癌症並且不會說英語，您可能會擔心會影響您的癌症治療和護理。但是您的醫療團隊應該可以為您提供能滿足您需要的護理、援助和資訊。

我們知道，有時尋找合適的援助可能會面對額外的困難。例如，如果您有工作或家庭，可能很難抽出時間到醫院出席預約覆診。您可能還會擔心金錢和交通費。所有這些事情都會讓人感到壓力和難以應對。

但我們可以提供幫助。我們的支援熱線可以用您的語言就您的情況提供建議。您可以與護士、經濟援助顧問、福利權益顧問和工作援助顧問交談。我們還向癌症患者提供 **Macmillan** 資助金。這是一次性的款項，可用於支付醫院停車費、交通費、托兒或暖氣費等費用。

用您的母語諮詢 **Macmillan**

您可致電 **Macmillan** 免費電話 **0808 808 00 00** 透過傳譯員用您的母語與我們交談。您可以同我們討論您的憂慮和醫療問題。致電時，只需用英語告訴我們您想使用的語言。熱線服務時間為每日上午 8 時至晚上 8 時。

審核日期：2021 年 7 月

下次審核日期：2024 年 7 月

© 麥克米倫癌症援助機構 2022 (**Macmillan Cancer Support**) 是於英格蘭和威爾斯 (261017)、蘇格蘭 (SC039907) 和馬恩島 (604) 註冊的慈善機構。同時也在北愛爾蘭經營。該機構是一間有限責任公司，於英格蘭和威爾斯註冊，公司編號 2400969。馬恩島公司編號 4694F。註冊登記處：89 Albert Embankment, London SE1 7UQ。增值稅號：668265007

我們盡一切努力確保我們提供的資訊是準確和最新的，但您不應該依賴這些資訊來替代針對您的情況的專業建議。在法律允許的範圍內，Macmillan 不承擔與使用本出版物中的任何資訊或其中包含或提及的第三方資訊或網站相關的責任。



