

癌症治療後的胃腸道健康

兒童癌症的治療有時會導致腸道或胃腸道系統的其他部位出現疤痕和慢性問題。了解胃腸道系統非常重要，這樣你才能識別問題症狀並保持你的胃腸道系統健康。

胃腸系統如何運作？

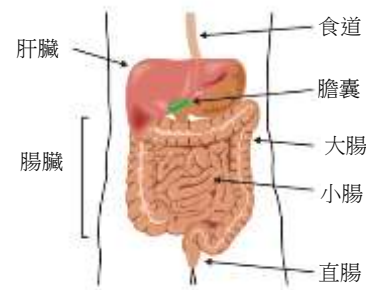
胃腸道系統（也稱為“消化系統”）是一組分解（消化）我們所吃食物的器官。這允許身體使用食物來建立和滋養細胞並提供能量。

治療後會出現什麼類型的胃腸道問題？

問題的類型可以根據接受過的治療而變化。通常，在治療兒童癌症後發生的胃腸道問題與手術或放射有關。問題取決於手術的位置，放射治療領域和接受的輻射劑量。

可能出現的問題包括：

- **腸梗阻**（腸道阻塞）-接受過腹部放射和手術的組合，患病的風險更高。
- **食管狹窄**（食物從口腔到胃部的管道收窄及有傷疤）-這通常是輻射的結果，並且可能導致吞嚥困難。
- **膽結石**（在膽囊或膽管中形成的膽固醇或鈣鹽的固體沉積物）-接受過腹部放射線的人的患病風險增加。
- **肝纖維化或肝硬化**(疤痕形成)-對於接受腹部放射治療的人，或患有慢性肝臟感染（肝炎）的人，患有此病的風險增加。
- **慢性小腸結腸炎**（腸道炎症導致慢性腹瀉和腹痛）-接受過腹部或盆腔放射的人，患病風險增加。
- **結腸直腸癌**（大腸癌）-接受過腹部或盆腔放射線的人，患病風險增加。（參見相關的 Health Link “大腸癌”）



什麼治療會增加患胃腸道疾病的風險？

- 涉及腹部或骨盆的手術
- **放射治療：**
 - 頸部
 - 胸部
 - 腹部
 - 骨盆脊柱（頸部，胸部，腰部，骶骨）
- **其他危險因素包括：**
 - 曾患有腸粘連（疤痕形成）
 - 曾患有腸梗阻（阻塞）

兒童、青少年和年輕成人癌症治療後的健康生活

- 腸道曾患有慢性移植抗宿主病 (cGVHD)
- 結直腸癌或食道癌的家族史
- 膽結石的家族史

煙草使用胃腸道問題有哪些可能的症狀？

- 慢性胃酸反流（胃灼熱）
- 吞嚥困難或痛苦
- 慢性噁心或嘔吐
- 腹痛
- 慢性腹瀉
- 慢性便秘
- 黑色柏油樣便或糞便血液
- 體重減輕
- 食慾改變
- 腹脹/感覺臃腫
- 黃疸/黃色眼睛，黃色皮膚（參見相關 Health Link: “肝臟健康”）

如果你出現任何這些症狀，請諮詢你的醫療保健提供者。快速或嚴重發作的症狀（例如突然發生腹痛和嘔吐）可能表明需要立即進行醫學評估的更緊急的問題（例如腸梗阻）。

什麼醫學測試用於篩查胃腸道問題？

篩選影響胃腸道系統的問題涉及由合格的醫療保健專業人員進行的年度體檢。有時需要 X 射線，驗血和測試糞便中的少量血液（稱為愈創木脂試驗）。如果懷疑患有膽結石或膽囊問題，可能需要進行**超聲檢查**。此外，有時候還需要使用一些特殊器械以進行測試檢查結腸內部（**結腸鏡檢查**）或食管（**內窺鏡檢查**）。

需要做些什麼可以預防腸胃問題？

- 制定健康的營養計劃。健康飲食的建議包括：
 - 從所有食物組中選擇各種食物。訪問 www.choosemyplate.gov 幫助制定均衡的膳食計劃。
 - 每天吃 5 份或更多份水果和蔬菜，包括柑橘類水果和深綠色和深黃色蔬菜。
 - 喝果汁時，選擇 100% 水果或蔬菜汁，每天限制在 4 盎司左右。
 - 多吃高纖維食物，如全麥麵包、米飯、意大利面和穀物。
 - 避免食用含糖量高的食物（如糖果、甜味穀物和蘇打水）。
 - 每次購買雜貨時，都要購買新的水果、蔬菜、低脂肪食品或全穀物產品。
 - 通過烘烤、燒烤或煮沸食物而不吃油炸食物來減少膳食中的脂肪量。
 - 通過替代魚、雞肉、火雞或豆類來限制紅肉的攝入量。
 - 當你吃肉時，選擇更瘦的切割和更小的部分。
 - 限制油炸和高脂肪的食物，如薯條、零食片、芝士漢堡和比薩餅。
 - 選擇低脂牛奶和乳製品避免鹽醃、煙熏、炭化和醃製食品。

兒童、青少年和年輕成人癌症治療後的健康生活

- 確保你食用富含鈣的食物，如牛奶、酸奶和深綠色蔬菜。
- 避免癌症促進習慣：
 - 不要吸煙或使用煙草製品。
 - 盡可能避免二手煙。
- 如果你喝酒，請使用適度
 - 飲酒者（每天飲用兩杯或更多硬飲料的人），特別是那些使用煙草的人，患胃腸癌和其他胃腸道問題的風險較高。
 - 限制使用酒精可以降低這些風險。

由美國喬治亞州亞特蘭大 Children's Healthcare of Atlanta – Egleston 的 Sharon M. Castellino 醫學博士，碩士和美國田納西州曼菲斯 St. Jude Children's Research Hospital 的 Sheila Shope 註冊護士，家庭護士執業者共同撰寫。

由 Jacqueline N. Casillas 醫學博士; Melissa M. Hudson 醫學博士; Wendy Landier 博士，兒童腫瘤專科護士; 和 Joan Darling 博士共同審閱。

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

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。

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、相關性或及時性不做任何明示或暗示的保證或陳述。

對兒童腫瘤學組和相關方的部分責任/對兒童腫瘤學組及相關方免於承擔賠償責任的免責協議：兒童腫瘤學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學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賠，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。