

## 生活方式管理 Lifestyle management

通过优化生活方式，你可以在癌症预防方面发挥最重要的作用。

许多癌症都与吸烟有关。

如果你吸烟，应考虑戒烟，并向医务人员咨询戒烟方面的支持。[www.quitnow.ca](http://www.quitnow.ca)

节制饮食 - 以健康的体重为目标。注意饮食均衡，摄取以下四组食物。多选水果、蔬菜、全谷和豆类。限制红肉，避免加工肉制品或过于精细的食物。限制高热量食物，包括高糖高脂食物，这类食物的纤维、维生素和矿物质含量往往很低。

拨打 8-1-1 致电 HealthLinkBC 向注册营养师咨询。

加拿大食物指南：

[www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php)

美国癌症研究所：[www.aicr.org](http://www.aicr.org)

营养师咨询电话：

温哥华：604.732.9191

免费电话：1.800.667.3438

运动 - 建议每天运动 30 - 60 分钟。这可以分成每天数次，每次时间较短的运动。

## 其他支持 Other available supports

你所在地区可能有结直肠癌互助小组提供教育、信息和支持。请联络 BC 癌症中心病人及家属辅导部了解进一步信息，或搜索 BC 癌症中心网站：

[www.bccancer.bc.ca/emotional-support](http://www.bccancer.bc.ca/emotional-support)

BC 癌症中心图书馆也备有许多宝贵资源：  
[www.bccancer.bc.ca/library](http://www.bccancer.bc.ca/library)

有帮助的网站：

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

[www.colorectalcancercanada.com](http://www.colorectalcancercanada.com)

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

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

## 你的随访计划 Your follow-up plan

随访	日期
医生门诊和 CEA 血液检测	前 3 年每 3-6 个月一次，之后 2 年每 6 个月一次
胸部、腹部和盆腔影像（应首选 CT 扫描；若无法进行 CT 扫描或不提供该检查，则可进行胸部 X 光或超声波检查）	在随访的前 3 年中至少检查两次（建议在第 12 个月和第 36 个月时检查）

## BC 癌症中心 BC Cancer Centres

Abbotsford  
32900 Marshall Road  
Abbotsford, BC V2S 1K2  
电话：604.851.4710 或免费长途电话：1.877.547.3777

Prince George – Centre for the North  
1215 Lethbridge Street  
Prince George, BC V2M 7E9  
电话：250.645.7300 或免费长途电话：1.855.775.7300

Surrey  
13750 96 Avenue  
Surrey, BC V3V 1Z2  
电话：604.930.2098 或免费长途电话：1.800.523.2885

Kelowna – Sindi Ahluwalia Hawkins Centre  
399 Royal Avenue  
Kelowna, BC V1Y 5L3  
电话：250.712.3900 或免费长途电话：1.888.563.7773

Vancouver  
600 West 10th Avenue  
Vancouver, BC V5Z 4E6  
电话：604.877.6000 或免费长途电话：1.800.663.3333

Victoria  
2410 Lee Avenue  
Victoria, BC V8R 6V5  
电话：250.519.5500 或免费长途电话：1.800.670.3322

BC Cancer Research  
675 West 10th Avenue  
Vancouver, BC V5Z 1L3  
电话：604.675.8000 或免费长途电话：1.888.675.8001

BC Cancer Foundation  
150-686 W. Broadway  
Vancouver, BC V5Z 1G1  
电话：604.877.6040 或免费长途电话 1.888.906.CURE/2873



Revised March 2020  
Simplified Chinese



Provincial Health Services Authority

# 随访计划 结直肠癌治疗之后 Follow-up Plan after colorectal cancer treatments

[www.bccancer.bc.ca](http://www.bccancer.bc.ca)

## 你是团队的一员！

### You are part of the team!

完成癌症治疗后的过渡期可能是五味杂陈的一段时间。你或许对结束治疗感到高兴，但对今后的步骤感到忐忑或焦虑。你可能想知道，现在癌症专科医生不再定期给你看病了，谁会照管你呢。

治疗之后的随访医护非常重要，你身为团队的一员，可以积极参与自己的医护。

关于结直肠癌治疗后的随访医护，有推荐的指引。主要目标是形成健康的生活方式和监测癌症复发。

以下指引将帮助你照顾好自己的健康，与你的家庭医生一起制定一份行动计划。

## 你的医疗团队

### Your medical team

你的医疗团队包括肿瘤医生、家庭医生或护士、外科医生，或许还有胃肠病医生。通常你的家庭医生或护士会负责协调建议的随访医护。在某些情况下，外科医生会负责你的随访医护。外科医生可能会与你讨论这方面的问题。

最好始终看同一位医务人员，而不是依赖免预约诊所。

在你接受治疗期间，你的肿瘤医生会持续向你的家庭医生提供报告，并将在你的治疗结束后提供小结和建议。虽然有标准的指引，但针对你的随访医护，可能会有特定的建议。

如果你的随访检查或检测结果有令人担忧之处，你的家庭医生会联络肿瘤医生。

## 建议的门诊

### Recommended visits

前五年每 3 - 6 个月看一次家庭医生。医生会给你做检查，查看你的检测结果，并讨论你担忧的问题。

最初 5 年过去后，继续每年看一次医生。

### 癌胚抗原

#### **Carcinogenic Embryonic Antigen (CEA)**

CEA 是肿瘤标志物，能帮助发现复发。CEA 上升表示有必要做进一步检查。

CEA 是一种血液检测，前 3 年应每 3-6 个月做一次，之后 2 年每 6 个月做一次。除非有其他症状，否则，过了这段时间后，没有必要继续做检查。

### 结肠镜检查

#### **Colonoscopy**

结肠镜随访检查很重要，因为这项检查可发现肠内息肉或变化，这可能表示癌症复发。你会被转给胃肠科医生或外科医生做结肠镜检查。

建议你手术后第一年内做一次完整的结肠镜检查。此后，根据检查结果而定，每 3-5 年重复做一次结肠镜检查。如果你有确诊的遗传性癌症症状，则给你的建议会有所不同。

### 影像与 X 光检查

#### **Imaging & X-rays**

在前 3 年的随访中，应至少进行两次胸部、腹部和骨盆影像检查。应首选 CT 扫描，但如果无法进行 CT 扫描或不提供该检查，则可以进行胸部 X 光或超声波检查。