

希望之路

面对鼻咽癌



# 癌友之家

陕西省肿瘤医院患者服务中心

**当您**得知自己或亲属罹患癌症、心情抑郁时

**当您**饱受疾病折磨无处倾诉时

**当您**想脱离痛苦、病情、治疗充斥的环境时……

**亲爱的朋友们请来这里**

**这里有**心灵的栖息地

——春语心理工作室

**这里有**才艺的展示空间

——医患联谊会

**这里有**脱发尴尬的释怀

——爱心小花帽、假发的租赁

**这里还有健康讲堂、技能传授**

同伴互助、信息传递、  
社会资源的链接与支持

**这里是交流、学习和放松的平台**

**这里有医护人员、志愿者、社会工作者、  
心理咨询师、营养师……**

**这里就是陕西省肿瘤医院患者服务中心、  
陕西抗癌俱乐部**

**抗癌路上有我们伴您一路同行！**

地址：陕肿门诊三楼患者服务中心

电话：85276027 85276359

## 陕西省肿瘤医院简介

陕西省肿瘤医院成立于1978年，历经近40年的发展，目前已成为陕西省集肿瘤诊疗、科研、防控、教学、康复于一体的三级甲等肿瘤专科医院，承担陕西省肿瘤防治重任。

我院是国家卫计委指定的全国市、县级医院肿瘤规范化诊疗指导医院，陕西省肿瘤医联体的理事长单位，陕西省肿瘤医学质量控制中心。医院学科设置齐全，现开放床位1000张，设立病区21个，医技科室9个，体检中心、康复中心及患者服务中心，满足肿瘤患者诊疗、人文、康复服务。

拥有头颈肿瘤外科、妇瘤科、放射治疗科等多个陕西省优势特色专科；乳腺病诊疗中心、妇科肿瘤诊疗中心、精确放射治疗中心等多个



省级研究、诊疗中心，成为医院建设肿瘤诊疗优势学科群的有力支撑。医院着力打造就医方便、流程合理、宾至如归的花园式人文医院。建立“患者服务中心”、“陕西省抗癌俱乐部”、“春语心理工作室”等患者康复组织。与台湾癌症希望基金会携手在省内开展肿瘤患者全人照护和患者服务个案管理模式，在全院推行与国际接轨的肿瘤康复理念，提高了肿瘤患者生活质量。同时，创建陕西省首家“无痛医院”、“无呕医院”，让更多癌症患者获得更舒适的就医体验。

我院愿以优秀的肿瘤学专业人才、先进的医疗设备、精湛的医疗技术、科学的医院管理、舒适的就医环境和人性化的护理和关怀，为来自全国的患者提供优质服务。



## 两岸携手 抗击癌症

在中国，每分钟就有 7 人被确诊为癌症，每天有 10410 人成为癌症患者，每分钟有 4 人死于癌症。（数据来源于 2018 年《肿瘤年报》）这一连串冰冷的数字，也激发起公众对癌症了解的欲望更加强烈。而良性的经济发展模式与个人健康生活方式的建立、以及肿瘤医学的进步，都已经证明：癌症可防、可控、可治！陕西省肿瘤医院作为全省唯一一所公立三级甲等肿瘤专科医院，有能力为肿瘤患者提供一流、规范的诊断、治疗、康复服务，也有义务为公众提供癌症预防、诊疗相关方面的知识，以消除公众对癌症认知的误区。

这份薄薄的手册，凝聚着台湾癌症希望基金会同道和我院数十位

医疗、护理专家的智慧和心血，也传递着我们共同的期许：抗癌路上，你我同行。

在此感谢台湾癌症希望基金会近年来给予我们的指导和帮助，感谢我院专家们百忙之中抽出时间投注在该项目上的精力。让我们一起携手，共同抗击癌魔！

陕西省肿瘤医院院长：



# 知识就是力量 您可以活得更精彩！ 认真抗癌 再现生命光彩！

21 世纪，“癌症”已成为全球人类健康最大的威胁。2014 年中国恶性肿瘤估计新发病例数 380.4 万例，平均每天超过 1 万人被确诊为癌症，每分钟有 7 个人被确诊为癌症。发病率约占世界 22%，发病人数居全球第一。

医学不断进步，只要早期诊断適切治疗，癌症已经不再是绝症。然而，面对癌症许多病患常因信息不足，误信偏方错失治疗黄金期，造成极大遗憾；所以如何协助癌症病患学习掌握疾病信息，及时寻求正确医疗途径，坚持治疗不中断等等行动努力，才能达到活得久、更要活得好的目标。

在台湾成立于 2002 年的癌症希望基金会，矢志协助癌症病患及

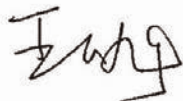


其家人走过艰辛抗癌路，迈向康复。为此，癌症希望基金会编撰出版系列疾病诊疗、照护指导手册、单张及光盘，同时更为病患精心设计「希望护照」，期带领病患从了解自身疾病、诊疗目的、副作用照护，提升「知」的能力，不让知识缺乏，成为治疗阻力！

参与公益组织活动十余年来，有机会和理念相同的伙伴合作共同对抗癌症，一直是我乐在工作的动力。很高兴癌症希望基金会与陕西省肿瘤医院合作，于2016年首次将本会手册发行简体版，并因应中国情况，由陕肿召集审阅专家团队，将手册内容适度改写，以符合当地的医疗现状及用语，共同携手协助大陆更多罹患癌症的家庭度过身心煎熬的难关，打赢这场抗癌胜仗！迈向更健康的生活！

我们一起加油！

癌症希望基金会董事长：



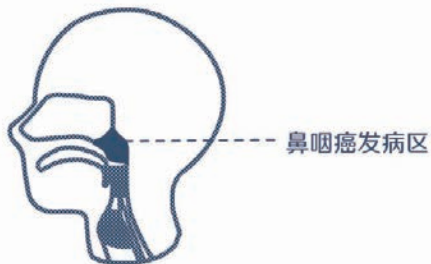
## 【鼻咽癌小档案】

- ◆ 根据资料显示，鼻咽恶性肿瘤发生率的排名男性为第 10 位、女性为第 18 位；死亡率的排名男性为第 11 位，女性为第 17 位，男女发生率比约为 3:1。



- ◆ 鼻咽癌在中国人的发病率最高，主要分布于广东省，其它福建、香港、台湾、新加坡等华人聚居的地区人数也不少。
- ◆ 鼻咽癌的好发年龄为 40~50 岁。

- ◆ 鼻咽癌发生于鼻腔的后方，咽部的上部。这个部位是一个死角地带，因此是不容易被发现的。
- ◆ 鼻咽癌的症状很容易被误以为是感冒而被忽略；不明原因的颈部淋巴结肿大、鼻出血、痰中含有血丝、单侧耳鸣与单侧耳塞感、重听、鼻塞或头痛等都是重要信号。



# 目录

鼻咽癌小档案	9
鼻咽—鼻子深处的洞穴	12
为什么得鼻咽癌	14
鼻咽癌有什么症状	17
如何确定得了鼻咽癌	20
鼻咽癌的种类及分期	23
如何治疗鼻咽癌	27
出院指导	39
面对鼻咽癌	42
鼻咽癌风暴之后	44

主 审：宋张骏

副 主 审：姚俊涛

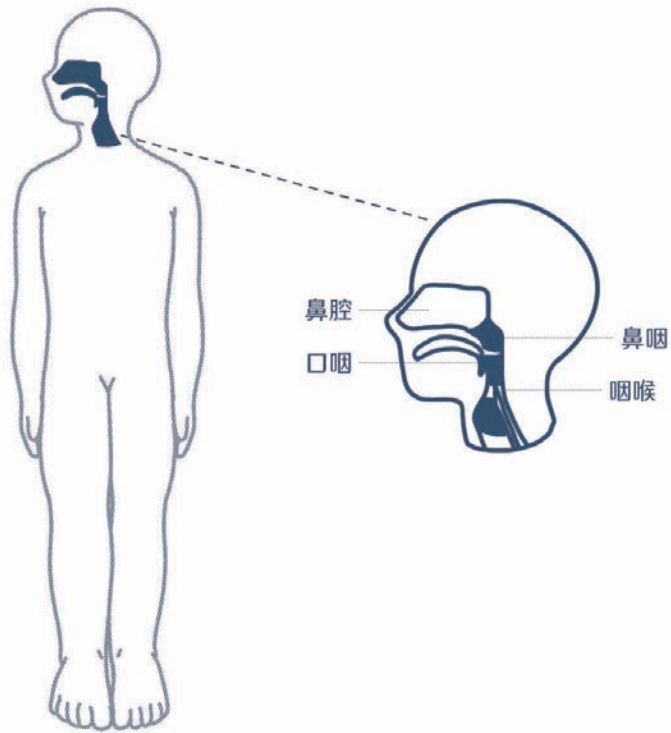
校 对：孙晓茹

本册审阅：李 勤

本手册原始内容来自台湾癌症希望基金会《希望之路》卫教手册，并经授权由陕西省肿瘤医院审阅专家编撰改写及印制。



## 鼻咽—鼻子深处的洞穴





人体的鼻咽位于鼻腔正后方、咽喉上方及脑子下面颅底的正下方。鼻咽腔是相连耳、鼻、咽、喉独立构造的唯一通道。鼻咽位置较深，本身像个洞穴且无法由外看到或摸到，因此鼻咽有问题时，并不容易被自我察觉，必须用特殊的仪器检查。鼻咽附近的组织包括鼻子、鼻窦、通往中耳的咽鼓管以及几条控制眼部和面部感觉和动作的神经及很多重要血管的集中部位。



# 为什么得鼻咽癌

遗传  
环境与饮食  
EB 病毒



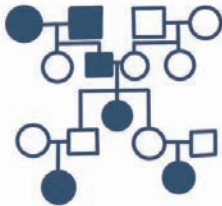
虽然鼻咽癌与大多数的癌症一样，真正的致病因素仍不清楚，但医学界认为下列几个因素可能与这个疾病有密切的关联：

**遗传：**这是一个十分重要的因素，家族中有人得鼻咽癌，则直系亲属患鼻咽癌的机率会比没有家族史的人高一些。

**环境与饮食：**居家或工作的环境不良，常吸入刺激性气体如甲醛、烟、粉尘、木屑等。此外，像吸烟、喝酒，或从小就常食用腌制品如咸鱼、咸菜，可能与鼻咽癌的发生有关。

**EB 病毒 (Epstein-Barr virus)：**多数鼻咽癌的患者其血中 EB 病毒抗体值都有升高的情况，而且鼻咽癌病人血清中的 EB 病毒抗体效价也比一般人高，另外最新分

子生物学方法可以直接检测血浆或血清 EB 病毒拷贝数，八、九成鼻咽癌病人血浆或血清中可检测到的 EB 病毒，而其他癌症病人或正常人几乎都测不到，因此医学界认为它和鼻咽癌有密切关系，但确切的关联性仍未明了。



遗传



环境

## 鼻咽癌有什么症状





对于慢性鼻炎或鼻窦炎的人来说，鼻咽癌早期的症状由于不明显，很容易被忽视，有的人甚至在看医生数月后，仍不知病因，直至颈部淋巴结肿大时，才发现是患了鼻咽癌，由于位置的关系，鼻咽癌出现的症状并无特异性，因此要早期诊断并不容易。唯一的办法是提高警惕，当有症状出现时，就应到耳鼻喉科或放疗科进行鼻咽检查：

**颈部淋巴结肿大：**是最常见的症状。这是因为有些鼻咽癌很早就会有因淋巴转移所造成的淋巴结肿大，肿块通常不痛而且会持续变大，以下颌角后方最为常见。

**鼻涕中带血丝、回吸性血涕或反复流鼻血：**这是因为肿瘤的表面发生坏死而引起了血管的破裂、造成出血（通常是暗红色或带有血块）。如果直接从鼻孔流出，就变成了流鼻血或在鼻涕中混有血丝；而当它倒流入咽

喉时，则易出现痰中带血丝，尤其是在早晨漱口时，会发现带有血丝的痰。

**单侧的耳塞、耳鸣、觉得耳内有水流声或听力减弱：**  
若肿瘤侵犯控制咽鼓管张合的肌肉，则易造成中耳腔内外压力不平衡及中耳积水所引起的症状。

**单侧性头痛：**这是因为肿瘤侵入颅骨底，破坏骨质或压迫到脑膜或颅腔内的组织，造成单侧性的头痛。

**眼睛症状：**如复视（看一个东西有两个影子）、眼球活动障碍或单侧颜面感到麻木，这是因为肿瘤侵犯或压迫脑神经，造成脑神经麻痹引起。

**鼻症状：**如鼻塞、脓鼻涕。当肿瘤侵入鼻腔，阻塞鼻窦的开口，造成鼻窦炎而导致有脓鼻涕或鼻塞的情形。

# 如何确定得了鼻咽癌

主要诊断

辅助诊断和分期工具



## 主要诊断

鼻咽癌的诊断，主要靠耳鼻喉科医生对鼻咽部的可疑病变取样做病理检查。医生在鼻子内部的黏膜上做表面麻醉后，用鼻咽纤维内窥镜经鼻腔直接对鼻咽部做详细的检查，并针对可疑的部位，夹取一小块组织送到病理科检查，由病理科医生通过显微镜诊断是否患有鼻咽癌。

## 辅助诊断和分期工具

**计算机断层或核磁共振检查：**用来确定肿瘤的大小、位置及局部侵犯的范围。以核磁共振为好，CT 可对颅骨进行补充。

**全身骨扫描、肝脏 B 超、胸部 X 光：**用来确定是否已有远  
程的转移，因为骨骼、肝脏及肺脏是鼻咽癌容易转移的部位。

**全身 PET-CT：**可同时检查鼻咽部、头部淋巴结侵犯情况  
以及全身器官是否转移。

**血浆或血清 EB 病毒拷贝数，或 EB 病毒的血清学检查：**  
可作为诊断及治疗的参考。





# 鼻咽癌的种类及分期

细胞病理学分类法

临床期别分类法



## 细胞病理学分类法

世界卫生组织 (WHO) 将鼻咽癌的病理组织，以分类法订为 WHO 第 I、IIa 和 IIb 型 (WHO type I、IIa、IIb)，为全世界一致采用。

**第 I 型：**角化型鳞状上皮细胞癌 (Squamous Cell Carcinoma, keratinized)

**第 IIa 型：**非角化型鳞状上皮细胞癌 (Non-keratinizing Carcinoma, differentiated)

**第 IIb 型：**未分化型鳞状上皮细胞癌 (Non-keratinizing Carcinoma, undifferentiated)。

其中第 IIa、IIb 型和 EB 病毒关系最为密切，第 I 型则和 EB 病毒关系不大。中国人的鼻咽癌大多以 WHO 第 IIa 或 IIb 型呈现。

## 临床期别分类法

鼻咽癌的分期 (TNM)，依照肿瘤侵犯鼻咽附近组织的程度 (T)、淋巴结是否被侵犯 (N)、以及是否有远处转移 (M) 三个因素，分为以下几期：

依据 2018 年美国联合癌症委员会所推荐的 TNM 分类法，将鼻咽癌分为：

**第 0 期：**原位癌。

**第 I 期：**肿瘤只局限鼻咽，或口咽部和 / 或鼻腔而没有鼻咽旁 (parapharyngeal) 延伸，无淋巴结及远处转移。

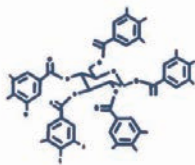
**第 II 期：**肿瘤侵犯鼻咽旁或邻近软组织，或咽后淋巴结或单侧上颈部淋巴结转移，淋巴结  $\leq 6$  公分。

**第 III 期：**肿瘤侵犯到骨骼和 / 或副鼻窦，或有双侧上颈部淋巴结转移，淋巴结  $\leq 6$  公分。

**第 IV a 期：**肿瘤已侵犯到颅内和 / 或侵犯颅神经、下咽、眼窝、腮腺或广泛的软组织侵犯，或下颈部（环状软骨以下）淋巴结转移，或上颈部淋巴结  $>6\text{cm}$ 。

**第 IV b 期：**不论鼻咽肿瘤的侵犯程度及淋巴结情况，出现远处转移。

**第 IV c 期：**不论鼻咽和头部淋巴瘤侵犯程度，已有远处转移如骨骼、肝脏或肺脏等。



# 如何治疗鼻咽癌

放射治疗

化学治疗

靶向治疗及免疫治疗





鼻咽的位置正好在头的中心，邻近颅底，附近又有重要的血管、神经通过，且非常容易发生颈部淋巴结转移，难以手术方式将肿瘤彻底清除干净，因此，手术对鼻咽癌来说，效果一直都不好。

除了少数病人在治疗开始就有远处转移，其病情较难控制之外，鼻咽癌并不是绝症，是一种可控制及治愈的癌症，经正规方式治疗以后约有七成病人可治愈，多数病人能够恢复正常生活。

## 放射治疗

鼻咽癌细胞对放射线治疗的反应极佳，早期的治愈率可达 90% 以上，整个放射线治疗的时间约需两个月（7 至 8 周）。放射治疗是鼻咽癌的主要治疗手段，适用于各期鼻咽癌。

**照射范围：**由颅底到下颈部淋巴区域。

**治疗设备：**以直线加速器产生的高能 X- 射线为主。

**治疗形式：**大多采用体外照射方式，由放射线穿透皮下组织到达病灶而破坏肿瘤细胞。

**治疗技术：**每家医院依据仪器设备不同而有差异，建议可与医生讨论。

- ▶ **三维适形技术 (3D CRT)**
- ▶ **调强放射治疗技术 (Intensity Modulated Radiation Therapy, IMRT)**
- ▶ **影像导引的放疗技术 (Image-guide Radiation Therapy, IGRT)**



**治疗方式：**一般常用的放射线疗法，可分为：

- ▶ **传统放疗：**每天照射一次，每周一至周五进行治疗，星期六、日休息。
- ▶ **超分割放疗：**每天上、下午各照射一次，每周一至周五治疗或周六加照，优点是可缩短总疗程的天数，可降低晚期副作用，但急性副作用会较大，较难忍受，对特殊病情患者可采用此种治疗。

**治疗前准备：**

- ▶ 由于治疗主要的副作用会集中在口腔附近，因此当确定需要接受放射治疗后，必须先找专业牙科医生加以评估，若有牙结石应先全部清除，蛀牙则加以填补；若有残根或因牙周病动摇的牙齿或智齿等，必须在治疗开始前 7 到 10 天先拔除，伤口初步愈合后才可接受放射治疗。

- ▶ 许多病人因为病情需要而同时要接受放射线治疗合并化学治疗，两种治疗同步进行，进食会受很大影响，体重会明显减轻，所以治疗前，您可与医疗团队或营养师讨论营养需求。

### 治疗副作用及照护：

放射线治疗的副作用会随照射剂量的累积而变得明显，以下列出放射线治疗常见的副作用及照护方式提供您参考：

- ▶ **口干舌燥：**因放射线引起唾液腺发炎反应，造成口水量渐渐减少，形成口干症，多在治疗开始后的一周出现。故应多补充水分、漱口或口含冰块、维生素 C 片，以促进唾液分泌，保持口腔湿润。新的治疗技术，例如 IMRT，IGRT 口干副作用已减少很多。

- ▶ **皮炎炎：**治疗过程中照射位置皮肤会有发红、或脱皮的现象，多在治疗开始后的四、五周出现，并于治疗完成一个月以内会逐渐恢复。于治疗中需注意的是照射部位的皮肤应减少刺激、避免日晒，穿宽松的衣服，可减少直接与衣领磨擦的机会。
- ▶ **吞咽困难：**因黏膜发炎溃烂而造成吞咽疼痛，建议可采用流质饮食，并配合使用止痛、消炎的药物减轻不适。
- ▶ **口腔黏膜发炎、溃疡：**因放射线治疗会引起口腔及咽喉内的黏膜发炎反应，一般在治疗开始后三、四周时出现，并会持续到治疗完全结束后 1-4 周才慢慢恢复正常。治疗中应随时保持口腔清洁、勤漱口，采用温和、易消化及避免刺激性的食物。
- ▶ **味觉丧失：**放疗可产生味觉改变，有些病人于治疗结束



后二至六个月可恢复，但也有病人需要很久才能完全恢复。此时宜避免刺激性及过冷、过热的食物。

- ▶ **中耳积水：**因肿瘤本身或治疗会影响咽鼓管的功能，耳鼻喉医生会以药物，或用细针抽出积水或装置通气管来控制症状。
- ▶ **萎缩性鼻炎、鼻窦炎：**因治疗引起鼻粘膜发炎反应而产生鼻痂、流鼻血、浓鼻涕的症状，故应养成以食盐水清洗鼻咽腔的习惯，或者定时请耳鼻喉科医生予以清除。
- ▶ **放射线龋齿：**因治疗会减少唾液腺分泌，使口水无法正常分泌，若口腔卫生不好很容易产生蛀牙，或使原有的蛀牙加速损坏。最好的预防方法，就是牙齿常常涂氟胶保养，例如每晚在刷完牙睡觉前，将高浓度的氟胶涂抹在牙齿表面，一、二十分钟后漱口，更重要的是定期找牙科医生就诊，每半年牙科超声波洗牙一次。特别要注意放疗后 2 年内不

能拔牙，因此放疗前须先处理已有的龋齿、残根等。

### 治疗后晚期的并发症：

下列状况多是在治疗完成后数月数年才发生的后遗症，这些症状并非每个人都会有，但一旦出现，就不容易恢复了。

- ▶ **牙关紧闭、颈部僵硬：**这是因为颞下颌关节粘连、纤维化所致，预防的方法是在放疗期间及放疗后做张口练习。
- ▶ **音感性重听：**一般大约是在治疗结束一年后产生，症状是较不容易听到高频的频率，症状发生时须请耳鼻喉科医生评估处理。
- ▶ **放射性骨坏死：**是很少发生的，其主要原因是放射线治疗前未处理蛀牙问题，造成蛀牙部位感染而导致颌骨坏死，或因肿瘤太严重鼻咽部照射的剂量较高才能控制肿瘤，剂量高也可能使颅底骨坏死。

- ▶ **激素分泌失调：**有些鼻咽癌病人肿瘤往上侵犯到脑下垂体或附近区域，为了要控制肿瘤，脑下垂体会接受到较高的剂量，可能会影响到脑下垂体腺的功能；或者有的病人照射范围包括甲状腺，甲状腺功能会受到影响。一般约在治疗结束一、二年后产生，其症状有时并不明显，如怕冷、容易累、食欲差、性欲减低等，只要给予一些激素补充，便会有显著改善。
- ▶ **吞咽困难：**鼻咽癌因治疗需要，放射线照射的范围须涵盖肿瘤外足够的安全距离，才不易复发，也因此与吞咽运动有关的舌头、咽部与喉部也会接受到部份放射线剂量。而这些组织纤维化程度会随着时间累积，导致部分的病人在治疗五、六年后出现吞咽障碍；轻者只是食物会进入鼻腔造成不适，重者则可能会引起吸入性肺炎。治疗主要是吞咽复健，但对少数效果不佳的病人则建议放弃由口腔进食，改用鼻饲管或胃造瘘灌食。

## 化学治疗

除了放射线治疗，另外一种常用的治疗方式是化学治疗，鼻咽癌对化疗药物同样很敏感，常用于中晚期病人合并放射线治疗以增加局部控制率、减少或延缓远处转移，也用于治疗疾病复发或转移的病人，近年来许多医学研究报告指出，中晚期鼻咽癌病人，合并放射化学治疗，比单独使用放射线治疗可明显提高疾病控制率及存活率，除非有特别考虑，中晚期病人应接受合并放射化学治疗。

鼻咽癌的主要治疗是放射治疗，合并化疗方式依治疗时间不同有三种，三种治疗方式各有优缺点，目前较多使用同步化疗或诱导化疗。

- ▶ **同步放化疗** (Concurrent chemoradiotherapy): 同时给予放射线治疗与化学药物治疗。虽然同步给予放射线及化学药物治疗，会增加口腔黏膜溃疡、骨髓造血机能抑制等副作用，但疗效明显提高。

- ▶ **诱导化学治疗 (Induction chemotherapy):** 在放射线治疗之前, 先给予二至三周期化学药物治疗, 许多报告显示可提高疗效。
- ▶ **辅助性化学治疗 ( Adjuvant chemotherapy ):** 在主要放射线治疗之后, 再给予「辅助性化学治疗」, 对于较晚期的病人应考虑辅助性化疗, 可减少转移或复发。

有些病人因发现时病情较严重, 可能需二种或三种化疗, 例如诱导化疗加同步放化疗, 或同步放化疗加辅助性化疗。







## 靶向治疗及免疫治疗

目前靶向治疗和免疫治疗都取得了一些进展，但还缺少具有说服力的研究报告，EGFR 抑制剂、抗血管生成抑制剂、EB 病毒特异性细胞毒性 T 细胞及免疫检查点抑制剂等都有小样本的研究资料，但都没有成为标准治疗，还需要前瞻性、大样本临床研究的验证。

## 出院指导



- ▶ 患者应保持豁达、愉快的心情，合理安排饮食起居，并且劳逸结合，进行适度活动锻炼。
- ▶ 鼻咽癌治疗首选治疗方法为放射治疗，治疗结束后，患者应继续保持放射野皮肤的干燥清洁，一年之内避免任何物理化学因素的刺激，可用温和的清水进行清洗，局部皮肤不要搔抓。
- ▶ 由于在放射治疗过程中唾液腺被损伤，影响人体正常分泌唾液的功能，因此患者常会感到口干舌燥，出门时需随身携带饮用水。



- ▶ 放疗后 1-2 个月患者可能会出现颌面、颌下、颈部肿胀，并可伴有声音嘶哑、喉头水肿等症状，此时患者不必焦虑紧张，此为放疗时颈部深组织受到照射淋巴回流不畅引起颈面区皮下水肿所致。
- ▶ 复诊复查，治疗结束后，1 个月、3 个月、6 个月复诊，以后每年复诊一次，若是出现血涕、鼻塞、耳鸣、头痛、面麻、复视等不适，应立刻到医院进行复查。



治疗结束后  
1个月、3个月、6个月  
复诊

## 面对鼻咽癌







当医生诊断出您有鼻咽癌，或是当您开始要面对鼻咽癌的治疗时，相信您与家人一定面临了不小的冲击，在此要鼓励您「勇敢面对」。建议您主动提出问题与您的主治医生充分的讨论，专业网站上也有相当丰富的数据供您参考，这些都能帮助您决定对自己是最好的治疗方式。对鼻咽癌的病人来说，积极接受挑战，接受完整的治疗，适应疾病所带来的生活改变，在疗程结束后大多可以恢复回正常的生活，也可享有良好的生活质量。

此外，在生病的过程中，伴侣或家人的陪伴是很重要的。但他们跟您一样，会对这个疾病感到震惊，会在照顾的过程中感到压力，尽可能多花点时间与家人好好的谈一谈，了解彼此的需求，因为在抗癌的路上，家人的支持是非常重要的！

## 在鼻咽癌风暴之后



鼻咽癌初期的患者，五年存活率可达 90% 以上，一旦诊断证明罹患了鼻咽癌，请尽快接受治疗，切勿拖延，以免影响治疗的效果。因为肿瘤愈往脑部及眼窝侵犯，或颈部肿块越大者，其预后越差。「早期诊断，早期治疗」，是提升治疗成功率的不二法宝。

现在放射治疗的仪器与技术不断进步，效果已明显提高许多，鼻咽癌复发机率与副作用明显降低许多。但是定期复查仍是必要的，可以及早发现并处理可能的复发或转移。

另外，要尽量保持最佳的体力状况。从现在起，请抽出时间跟伴侣或家人一起散步，除了可增进情感外，亦可训练自己的体能。如果感到很疲倦的话，也要尽量多多休息。

在接受治疗时，多数病人会经历口腔黏膜发炎与溃疡，严重的人可能导致吞咽时痛得犹如刀割一般，甚至让病人无法进食而造成严重的营养不良或脱水现象。当止痛药物无法让病人有效进食

时，可以考虑静脉营养或插入胃造瘘管，唯有摄取足够的营养，才能有充足的体力与免疫力去面对治疗的挑战。

治疗后的饮食方面，也要记得实行均衡饮食，如米饭、肉类和蔬果等比例要适中。若是容易口干的患者，则可食用流质食物。要谨记的是，身体唯有足够的营养才能战胜疾病！

我们衷心的期待每一位鼻咽癌病人，都能更了解鼻咽癌、面对事实、不迷信偏方，掌握治疗时机，为自己创造更多的希望！



## 特别鸣谢各手册审阅专家

《面对胃癌》	丁海斌	《如何与孩子谈癌》	谢娟
《面对大肠癌》	刘伟	《面对食管癌》	刘逸之
《面对膀胱癌》	李强	《面对皮肤癌》	李勤
《面对前列腺癌》	李强	<b>《面对鼻咽癌》</b>	<b>李勤</b>
《面对肝癌》	张琴阳	《面对口腔癌》	赵华
《面对淋巴癌》	孙海凤	《面对喉癌》	赵华
《面对卵巢癌》	邹红艳	《面对甲状腺癌》	梁秦龙
《面对宫颈癌》	田小飞	《面对乳腺癌》	杨晓民
《面对脑瘤》	梁秦龙	《面对肺癌》	姚俊涛
《饮食满分 抗癌加分》	丁娟		

按姓氏笔画多少排序







## 相关资源

### 陕西省肿瘤医院 患者服务中心

网址：[www.sxcahosp.com/fwzx.aspx?sid=235](http://www.sxcahosp.com/fwzx.aspx?sid=235)

### 陕西抗癌俱乐部

电话：029-85254081 029-85276359

### 中国癌症基金会

网址：[www.cfchina.org.cn/](http://www.cfchina.org.cn/)

### 中国抗癌协会

网址：[www.caca.org.cn/](http://www.caca.org.cn/)

### 陕西抗癌协会

网址：[www.sxaca.org.cn/](http://www.sxaca.org.cn/)



財團法人癌症希望基金會  
HOPE FOUNDATION for CANCER CARE

癌症希望基金會  
是台灣服務癌友及其家屬的機構  
提供癌友家庭及時適合的信息、資源及支持

癌症希望基金會  
陪伴所有正在治療的癌友走過抗癌路

如果，有人需要幫助  
請告訴他們希望在這裡

如果，您能提供幫助  
他們的希望就是您



微博



官网