

肠癌不分年龄。

任何年龄段的人都
有可能患肠癌。

事实，
支持和
经历



Bowel Cancer
NEW ZEALAND

Chinese (Simplified)



阿纳鲁
38岁时被确诊。

“让一名毛利男子为了这种难言之隐
去看医生可不是一件容易的事。”

对年轻患者的支持

在任何年龄被诊断为肠癌都是十分可怕的，而对于年轻人而言这可能是更大的打击。

我们理解您正在经历什么，我们的任务就是为您提供帮助。

新西兰肠癌协会是一个以患者为中心的组织。我们致力于减少肠癌对我们社区的影响，并提供必要的支持服务来帮助您度过难关。

www.bowelcancernz.org.nz



肠癌如果及早
发现，90%
的情况下可
以治愈。

我们帮助您的方法有以下几种



护士帮助热线

您并不孤单。我们的注册护士可以就您对自己的诊断的任何疑问进行解答，并指导您如何求医就诊。我们的任务就是帮助您。只需发邮件至

here4you@bowelcancernz.org.nz



在线支持

我们的网站拥有大量资源，涵盖肠癌的各个方面。主要功能包括有关治疗方案、风险因素和预防的部分，以及服务机构名录，其中包含一份服务列表，可能对于您自己或那些为患有肠癌的亲人提供支持的人有所助益。

健康饮食指南

我们的健康饮食指南包含有关治疗和恢复期间的营养、食物选择和膳食计划的实用建议，是帮助您最有效地康复和实现健康的重要资源。最近的研究表明，确诊后的饮食和生活方式因素也会影响结直肠癌复发的风险。

从我们的网站下载指南。



脸书的患者支持页面

我们的脸书小组是一个友好的和支持性的论坛，在那里您可以与有类似经历的人一起讨论肠癌以及您的心路历程。这是一个封闭的小组，因此只有组内成员才能看到您的帖子和答复。

通过在脸书上搜索“*Bowel Cancer New Zealand Patient & Whānau Support Group*”（新西兰肠癌协会患者和大家庭支持小组）来进行注册。

患肠癌不分年龄的经历分享

每年有超过350名年龄不到50岁的人被诊断出患有肠癌。我们正在努力让更多的人意识到，不仅仅是老年人才会患肠癌。有许多人都是在20多岁和30多岁时被诊断出了肠癌，他们通过分享自己的经历来帮助更多的人意识到，不论您多年轻，患肠癌的风险都存在，从而鼓励尽早问诊，并为他人提供支持。

访问我们的网站，阅读“肠癌不分年龄”宣传活动中所讲述的那些人的经历。

年轻人罹患肠癌 – 我们所知

症状

知道什么症状需要注意，但请记住，在早期阶段，肠癌通常没有症状。

- 便血（直肠出血）
- 排便习惯持续改变达数周
- 贫血
- 腹中的任何肿块或团块
- 不明原因的体重减轻和疲劳

通常症状会时有时无 – 然而这容易令人误以为并无大碍。没有人比您更了解自己的身体，所以请注意身体发出的信号，如果有什么不对劲，请立即与您的全科医生约诊。

诊断

我们了解到，年轻人往往在确诊之前早已谈及他们的症状。无论您多大年纪，您的全科医生永远不应该对您说，年轻人一般不容易患上肠癌。

不幸的是，50岁以下人群的肠癌发病率正在上升。在新西兰，大约10%的新增确诊患者为年轻人。

将“年轻人一般不容易患上肠癌”用于解释您的症状是不可接受的。要求您的全科医生转介您去做进一步检查，如果您的担忧没有被认真对待，请另找一位医生来看看。

遗传因素

大约70%的肠癌患者没有该病的家族史。

然而，也发现大约30%的患者有家族史或遗传因素。

一般来说，受肠癌影响的家庭成员越多，以及确诊时他们越年轻，遗传关连的可能性就越大。

有几种已知与肠癌相关的遗传疾病，包括：

- Lynch综合征（遗传性非息肉病结直肠癌）
- 家族性腺瘤性息肉病（FAP）
- MYH相关息肉病（MAP）

您家庭的其他成员患肠癌的风险可能也相对较高，去做遗传咨询可能也会有帮助。请与您的全科医生联系以获得针对性的建议以及在必要情况下帮您转介。

生活方式

虽然没有癌症是完全可以预防的，但您可以通过健康饮食和经常锻炼来降低患肠癌的风险和复发风险。您可以做出简单的改变，包括不吸烟、少饮酒、吃全麦和天然高纤维食物，避开加工肉类和少吃红肉。



| 事实

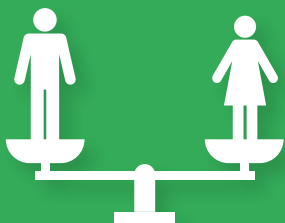


✘ 一个常见的误解：
肠癌是“老年人的疾病”。



十分之一

被诊断出肠癌的新西兰人年龄在50岁以下。



肠癌不分性别，对男性和女性有同样的影响。



在大多数西方国家，50岁以下人群患肠癌的人数正在迅速增加。



肠癌在年轻人中呈上升趋势。



我的名字叫莎拉

我的经历：我38岁被诊断出肠癌，那之前我的症状已经持续两年了。我一直以为我的疲倦、无规律的排便习惯和频繁的腹泻是缘于食物过敏或肠易激。

连续三个星期我注意到有断断续续的出血，然后我去看医生，最终被诊断出患有3期上直肠癌。

我接受了放化疗和切除手术，然后进行了FOLFOX化疗，我失去了生育能力。我不得不做子宫切除术，而且我提前进入了更年期。

那是一段艰难的时期，但现在我已经度过了那道难关，身体健康，而且非常高兴的是，我和我的伴侣迎来了我们生命中特别的小宝贝，他叫Manaia。



我的名字叫安娜

我的经历：显然我不符合典型的肠癌患者的形象，我只有32岁，而且没有家族病史。但是，有两年多的时间，我一直有所有的症状。包括严重的胃痉挛、大便带血、低铁、食欲不振、疲劳。

我服用了许多疗程的补铁药片，但没有效果，并且与我的全科医生就IBS（肠易激综合征）和FODMAP饮食进行了很多讨论。我很幸运有私人医疗保险，所以在朋友的建议下，我介绍自己去进行了结肠镜检查。

在我被诊断出患有3期肠癌后，我做了全结肠切除术和回肠直肠吻合术，以及八个疗程的卡培他滨化疗。我刚刚度过了五年健康无恙的时光，这需要真正地庆祝一下！



“及早发现至关重要，这通常意味着肠癌更容易治疗或管理。”

我的名字叫强尼

我的经历：我有一段时间时强时弱地出现胃痉挛。三个月后，我去看医生。血液检查显示我贫血，经过更多次的检查后，我预约了结肠镜检查 and 胃镜检查。

几周后，仍然没有安排为我做这些检查，这时候我出现了严重的胃痉挛，于是我被作为紧急病患优先安排。随后的一周我接受了结肠镜检查和胃镜检查，结果发现我的横结肠中有一个6厘米的癌性肿瘤。

在诊断之前，我一直身体健康。我吃得很好，锻炼身体，注意照顾自己，没有其他疾病。结果显示，没有遗传证据表明癌症是遗传导致，也没有迹象表明它与饮食有关。只是运气不好。我试图对这一切保持坦诚

和积极的态度，因为我也只能这样做。我认为事实上，每个人在他们生命中的某个时刻都会有一些与癌症相关的经历。如果不是自己亲身经历，那么也会是他们所认识的人。

最主要的是鼓励人们不要忽视任何症状而不采取行动。去看医生，检查一下。



邮政地址： PO Box 301517 Albany, Auckland
info@bowelcancernz.org.nz



Bowel Cancer
NEW ZEALAND

www.bowelcancernz.org.nz