

改編自麥克米倫癌症資訊冊《認識胰臟癌》。

第 14、16、17 和 18 頁

胰臟癌的類型

胰臟癌分為數種類型。胰臟癌根據以下特點分類：

- 癌症在胰臟的位置
- 初始癌症細胞的類型。

癌症可能發生於胰臟的任何部位。但是 10 名胰臟患者當中，約有 6 名（60%）始於胰臟的頭部。

9 成以上（95%）的胰臟癌始於分泌胰液的外分泌細胞中。在內分泌細胞中形成的癌症，與外分泌細胞中形成的癌症的反應會有所不同。這代表它們可能會產生不同的症狀。

外分泌胰臟癌

最常見的外分泌胰臟癌是**導管腺癌**。該癌症始於胰管內壁的細胞。

較少見的類型包括：

- 囊性腫瘤 – 胰臟內充滿液體的囊腫，可能有癌性
- 腺泡細胞癌 – 始於分泌胰液的胰管末端細胞
- 壺腹癌 – 在壺腹形成的癌症
- 胰管內乳突狀黏液性腫瘤（IPMN） – 在胰管中形成且會產生黏液。

胰臟癌的症狀

胰臟癌長時間可能不會引起任何症狀。有些人可能只會出現一個症狀。

疼痛或不適

這通常始於肚子（腹部）上方。有時候疼痛會延伸到後背。疼痛可能斷斷續續，也可能持續不斷。餐後或躺下時，疼痛症狀可能會加劇。當您坐起來或彎腰時，可能會比較舒服。

請記住，大部分的腹部疼痛症狀並非由癌症引起。但如果您會擔心，請務必諮詢您的醫生。

黃疸

如果癌症位於胰臟頭部，可能會阻塞膽道。這代表您可能會產生黃疸。發生在胰臟尾部或身體的癌症不太可能引起黃疸。

當膽汁無法排出而聚集在體內時，就會產生黃疸。這可能會引起以下症狀：

- 皮膚及眼白發黃
- 皮膚痕癢• 深黃色尿液
- 白色惡臭糞便，且難以沖掉（脂肪便）。

造成黃疸最常見的原因並非胰臟癌。影響肝臟及膽道的其他疾病，是較常見的原因。

體重減輕

這個是常見的症狀，即使您的飲食沒有改變也可能發生。

感覺噁心

如果您有黃疸或胰臟發炎腫大，您可能會感覺噁心想吐。

其他症狀

胰臟癌可能會引起其他症狀，例如：

- 食慾不振
- 消化不良
- 飯後脹氣
- 腹瀉或排便習慣改變
- 感覺非常疲憊
- 初診斷患有糖尿病
- 在腿部（深層靜脈栓塞或 DVT）或肺部（肺栓塞）出現血塊。

出現以上症狀的人大部分並非患有胰臟癌，可能是由其他較常見的疾病所引起。但是如果出現任何症狀，請務必由醫生進行檢查。

控制症狀

對於許多胰臟癌患者來說，治療的主要目的在於控制症狀。

化療及放療有時候可以將癌症縮小一段時間，這有助於控制症狀。您也可以接受其他治療方式，讓您感覺更好並盡可能保有最佳生活品質。這就是所謂的支持性療法。

您的全科醫生或癌症專家會將您轉介至姑息性治療團隊。該團隊由醫生和護士所組成，他們會確保您的症狀得以控制。他們將與您本人、您的全科醫生及其他醫療專家合作。

他們是控制症狀方面的專家，例如：

- 疼痛
- 疲勞
- 排便功能改變
- 食慾不振
- 體重減輕
- 及其他由胰臟癌引起的問題。

姑息性治療團隊設於醫院、臨終關懷機構、姑息性治療單位和疼痛診所。

疼痛

由胰臟癌所引起的疼痛，通常很容易就可以控制。如果您感到疼痛，請務必盡快告知您的護士或醫生，他們可以及時為您提供治療。您的醫療團隊會與您合作，以便為您提供最適合控制疼痛的方法。

止痛藥

有許多止痛藥可用於治療不同類型和程度的疼痛。這些藥物有多種形式，包括藥丸、藥水和皮膚貼片。止痛藥也可以透過注射或靜脈注射（點滴）的方式給藥。您的醫生和護士會協助您找出對您最有效的止痛藥物。

癌症治療

化療或放療等癌症治療，可以減緩疼痛。這些治療藉由縮小癌症來減輕任何引起疼痛的壓力。

其他治療

照顧您的團隊可能會與您討論其他減輕疼痛的方法。這些可能包括：

- 神經阻斷
- 放鬆技巧
- 呼吸練習
- 按摩
- 注意力分散技巧。

黃疸

如果癌症阻塞了膽道，您可能會出現黃疸。這是因為膽汁無法排出而在體內堆積。這可能導致皮膚及眼白發黃，也可能引起皮膚痕癢。

您的醫生可能會建議在膽道中放置一根管子（稱為支架），或者建議您進行繞道手術。

支架

膽道支架最常以 ERCP（內視鏡逆行性膽胰管造影術）來放置。

您必須於手術前 6 個小時內禁水禁食。您會接受注射，讓您放鬆。醫生會將一根末端裝有攝影機的細軟管（稱為內視鏡）放入您的口中。該管會向下進入您的胃和十二指腸，這是小腸的第一部分。接著，醫生會將支架放入膽道的開口中。支架會保持膽道暢通，藉此排出膽汁。

支架有塑膠製及金屬製兩種。塑膠支架放置很長時間後，可能需要進行更換。金屬支架一般無須更換。有時候，如果支架阻塞或您受到感染，就需要更換支架。

PTC（經皮穿肝膽管造影術）

如果醫生進行 ERCP 時無法將支架放入膽管，他們可能會改用 PTC。進行 PTC 時，醫生會使用針管將支架穿過皮膚（經皮）和肝臟（肝膽）插入。接著，他們會將支架放入膽道的頂端。

醫生會要求您在進行 PTC 前幾個小時禁食禁水。您將在 X 光部門進行檢查。放射科醫生會為您進行檢查。躺下後，您將服用鎮靜劑，讓您放鬆想睡。

醫生會將局部麻醉劑注入皮膚使其麻痺。接著，他們會將一根細軟的針管穿過皮膚插入肝臟。醫生會查看螢幕的 X 光圖像，幫助他們將針引導至膽道。針管一旦進入膽道，他們就會注射染料。

當醫生注射染料，有些人會全身感到溫熱感。這屬正常現象，這種感覺不會持續很長時間。

隨著染料流進管道內，醫生得以看到阻塞的區域。醫生會將一根引流管沿著針頭穿入膽道的阻塞處。支架會沿著引流管穿過去。支架會讓膽道內因阻塞而狹窄的區域保持暢通，如此一來膽汁就可以順利排出。醫生放置引流管和支架時，您可能會感到一點推擠壓力。如果您感到不適或疼痛，請告知醫生。他們可以為您開立止痛藥。

為防止感染，您需要在手術前後使用抗生素。您可能需要住院。

膽道阻塞繞道手術

如果支架不成功，或無法放置支架，則可以進行手術以減輕阻塞。

外科醫生會在阻塞處正上方的膽道（有時是膽囊）切開。接著，他們會將其重新連接到小腸。這樣就可以繞過膽道的阻塞處，讓膽汁順利從肝臟流入腸道，並阻止黃疸發生。有一些醫院可以透過腹腔鏡手術進行。

腸道阻塞

有時候，癌症會阻塞小腸的第一部分（十二指腸）。這意味著食物或飲料無法從您的胃進入腸道，食物會積聚在您的胃裡。這會使您感到噁心（反胃）和嘔吐。

繞道手術

繞過阻塞處的手術會有所幫助。外科醫生會將小腸的一部分（位於十二指腸下方）直接連接到胃，這使食物從胃部進入腸道。這項手術可能與減緩膽道阻塞的手術同時進行。

支架

如果無法進行手術，一個稱為支架的可擴張、有彈性的管子，一般可以用來治療阻塞。醫生會將支架放入癌症阻塞的腸段。支架會使腸道暢通，不再被阻塞。

十二指腸阻塞支架通常透過內視鏡放入。您必須於手術前約 6 個小時內禁水禁食。您會接受注射幫助您放鬆。醫生會將一根細軟管（內視鏡）伸入您的喉嚨，經過您的胃，然後進入十二指腸。接著他們會將支架放入內視鏡，然後放置於十二指腸內使其保持暢通。

疲憊（疲勞）

許多胰臟癌患者會感到疲憊（疲勞）。他們會比較沒精神去做日常事務。癌症本身可能是造成疲勞的原因。也可能是因為其他症狀，例如疼痛。

如果您感到疲憊，獲得充分的休息很重要。您必須保持體力去做重要且您喜歡的事情。如果您日常活動或事務需要幫忙，不要羞於開口尋求協助。讓他人代勞可以幫助您保持體力去做您真正想做的事情。通常，朋友和親戚都希望提供協助，如果您向他們開口，他們會很樂意。

凡事要量力而為。做太多事情不會對您造成傷害，但是您隔天可能需要多休息放鬆。疲憊和虛弱有時會讓您難以集中精神或充分參與周遭發生的事情。如果您有重要的事情要做，請保留一點體力，您就不會感到那麼疲憊，也更有能力去完成。

研究證實，體能活動（如輕度訓練和走路）可以幫助減輕疲勞。多活動身體也可以增進食慾並讓您更有精神。同時也能改善您的整體健康。因此，即使您不想，請務必要試著運動。盡可能試著在活動身體、運動及休息之間取得平衡。

對於某些導致疲勞的原因，您也許可以接受治療。例如，如果您患有貧血（紅血球數量低）您可以接受輸血。您的醫生可以為您抽血進行檢查，以了解您是否患有貧血。

疲勞也可能是憂鬱症的跡象。如果您認為您有憂鬱症，請與醫生或護士討論。與專業的輔導員討論您的感受通常可以幫助您緩解憂鬱。抗憂鬱藥物也可以讓您感覺好一點。

睡眠困難

很多人因為擔憂或焦慮而無法入睡。寫下您的擔憂或找人談心可能有所幫助。您可能無法立即解決問題。但是如果您將它們寫下來，您隔天就可以逐一處理。簡單的呼吸和放鬆練習也對減少焦慮和壓力非常有幫助。

食慾不振及體重減輕

胰臟癌會引起飲食和消化問題。如果胰臟運作不正常，您可能無法消化脂肪和蛋白質。您可能會出現腹瀉的情況。這代表您沒有好好吸收到食物的營養素，因此體重會下降。如果您有腹瀉的情形，避免食用高油或高纖食物有所幫助。盡量多喝水。您的醫生可以開給您幫助消化食物的藥錠。

試著增加熱量來維持您的體重。如果您的食物熱量較高，您可以獲得更多能量。例如，您可以：

- 增加高蛋白粉到您的食物中
- 在餐點中加入全科醫生為您開立的高熱量營養飲品
- 試著在一天中少量多餐及點心，而非三頓大餐。

如果您食慾不佳，類固醇等藥物可能有助於改善食慾。您可能會被轉介到醫院的營養師。營養師對於患者生病時需要哪些營養的專家。他們可以為您推薦最適合您的食物

以及可能會幫助您的營養補品。如果您願意，您的全科醫生可以安排您與營養師見面。

感覺噁心（反胃）

癌症可能會讓您感覺噁心。有些治療也可能會讓您感覺噁心。

抗噁心藥物（止吐藥）通常可以緩解噁心症狀。止吐藥有很多種類型，您的醫生會找出最適合您的一種。

您的醫生可能會開類固醇讓您服用，它可以幫助緩解噁心症狀，並讓您更有精神。同時也能改善您的食慾。

腹水

如果癌症已擴散到肝臟，有時候兩層腹膜之間會積聚液體。腹膜是襯於腹腔表面的漿膜。您的肚子可能會腫脹和膨脹（脹氣）。這種情況稱為腹水，可能會令人感到疼痛不適。您可能也會食慾不振，呼吸困難。當肚子腫脹到肺部無法完全擴張時，就會出現呼吸困難。

您的醫生可能會在您的肚子內插管進行治療，藉此方式將積水排出。您通常會在醫院進行局部麻醉接受治療。需要時，您的醫生可以重複此程序。如果需要，您可以裝永久性排水管。

您的醫生可能會開利尿劑讓您服用，試圖阻止（或減緩）積水的情況。

痕癢

有時，當您出現黃疸，膽鹽會累積在皮膚上，進而導致皮膚癢。經常淋浴可以洗去膽鹽並緩解疼痛。盡量避免使用讓皮膚乾燥的肥皂，否則皮膚可能會更癢。保濕乳液可能對您有所幫助。您的醫生也可以開一些藥物來緩解皮膚癢的狀況。治療黃疸的病因有助於緩解皮膚癢。

血塊

癌症會增加您形成血栓（栓塞）的風險。有些治療可能會加劇其風險。血塊可能引起以下症狀：

- 疼痛
- 腿部發紅腫脹
- 呼吸困難和胸痛。

血塊可能非常嚴重。如果您出現以上任何症狀，請務必立即告知醫生。稀釋血液的藥物可以有效治療血塊。您的醫生或護士可以為您提供更多關於血塊的資訊。

為降低血塊的風險：

- 多喝水
- 經常散步走動
- 深呼吸以促進血液流動
- 即使沒有走動，也要定期鍛鍊腿部肌肉。

如果您擔心血塊的風險，請諮詢您的癌症專家。他們可以與您討論如何降低血塊的風險。

胰臟癌的後續複診

治療期間，您會一般和您癌症團隊的人定期談話。這可能是您的專科醫生或護士，或其他醫療專家。他們可以和您討論治療期間和之後發生的事情。您可以向他們提出您的任何顧慮和需求。

您可能需要進行整體需求評估，以檢查您的護理需求。您的癌症團隊可以根據此評估結果制定護理計劃。資訊內容應包含您將獲得的支援以及可能對您有所幫助的其他服務。

您應會拿到一份護理計劃副本，以便在後續複診時使用。當您需要看全科醫生（或其他專科醫生），即使與癌症無關，您也可以使用該護理計劃副本。您可以根據您的需求隨時更新護理計劃。

一些醫院會為您提供一份治療摘要，其內容包括：

- 您接受的治療
- 未來治療事宜
- 後續護理或檢查的詳情。

您可自行保留一份，醫院會將另一份寄給您的全科醫生。

這些評估、護理計劃和治療摘要並未全面使用。但越來越多醫院開始使用。

治療結束後，您會需要定期回去複診。如果您接受支持性治療，您也需要定期複診。您可能會到醫院複診，也可能至您的全科醫生。在全科醫生和醫院之間共享門診有時也稱為共同護理協議。

您可能需要持續接受定期掃描和抽血檢查，包含 **CA 19-9 檢驗**。如果您在下次複診前出現任何問題或新症狀，請盡快告訴您的醫生或專科護士。

很多人會在複診前感到焦慮緊張。這是很正常的，此時獲得支援可能會有所幫助。可以是來自家人、朋友或支援組織（例如，**英國胰臟癌組織**）的支援。

應對晚期癌症

應對晚期癌症代表生活充滿疑慮和不確定性。您可能擔心一些現實問題，例如工作或經濟狀況。或者您可能擔心您的治療、疼痛或其他症狀。您也可能對於失去獨立或行動能力而焦慮緊張。有時候，您可能會擔心您愛的人會如何應對癌症的發展？這都是我們常出現的想法。

對於您及您的家人和朋友來說，不確定性是最難應對的事情之一。尤其當您試著盡可能正常過日子。這可能會造成很多壓力，您可能會感到煩躁、生氣且害怕。當您不知道將來會發生什麼時，您很難制定計劃。就連您的醫生也無法確切告訴您可能發生的事情，也無法為您提供完整的答案。

但是很多人發現他們可以學著與不確定性共存。掌控您能有所為的事情，這點很有幫助。

您能做什麼

最難應對的事情之一是認為癌症及治療占據了您的生活。這是常見的感受，但您還有很多事情可以做。

有時後，您會累得無法去思考可能有幫助的事情。您生活會有起有落，有起有伏。但是如果您對這些感受無所適從，請告訴您的醫生或護士。您可能患了憂鬱症，但這是可以醫治。所以他們有辦法幫助您。

尋找應對方法

您可能會發現盡可能正常生活會有所幫助，與朋友保持聯繫並維持您的日常活動。或者您也希望決定您生活的新重心。這可能是多花時間與家人相處，實踐您夢寐以求的

假期，或從事新的嗜好。光是考慮這些事情並製定計劃就能幫助您意識到您還有很多選擇。

有些人希望藉由更健康的飲食、更強健的體魄或尋找放鬆的輔助療法來改善自己的整體健康。了解癌症及其治療可以幫助許多人應對。這代表他們可以和醫生及護士討論治療計劃、檢驗和身體檢查。參與這些決定選擇可以幫助您重新掌控您的生活。

輔助療法

有些人認為輔助療法可以減緩症狀並幫助他們感覺更好。與您的專科醫生或全科醫生討論您的治療計劃很重要。這是為了確認您可以使用這種治療。如果他們認為某些療法可能與您的治療有衝突或造成傷害，他們會建議您不要採用這些療法。

很多醫院或臨終關懷機構皆提供輔助療法。治療方法可能包括針灸、按摩、芳香療法和放鬆技巧。親戚或護理人員可以為您提供輔助療法，例如輕柔按摩。這也能幫助他們支持您。我們有更多有關輔助療法的資訊。

發佈日期：2018 年 6 月

下次審閱日期：2020 年

我們希望這些資訊對您有幫助。若您有任何疑問，我們可使用中文在電話中提供資訊和支援。我們的服務是免費的。您只需致電：0808 808 00 00（每日上午 8 時至晚上 8 時），並以英語說出您選定的語言。