

口腔癌我確診了!

該怎麼辦?



指導單位:



衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare

製作單位:



台灣心理腫瘤醫學學會
Taiwan Psycho-Oncology Society

口篩陽性害怕確診/ 癌症確診後適應



口腔癌篩檢若結果為異常，提供檢查的醫療機構或診所會通知您為“陽性個案”，表示口腔黏膜已有了異常的變化，但不代表已經罹患癌症，因此會積極地與您聯繫並提醒您返診。

當民眾被通知為陽性個案，需回具備「口腔癌確認診斷醫院」資格醫院進一步檢查或切片，而部分陽性個案可能因為一些錯誤觀念影響而未返診，以下分別進行說明：



錯誤想法1：

口腔病變狀況不嚴重，所以先戒除菸、檳、酒習慣，無需回醫院就診。



正確觀念：

菸、檳、酒為增加口腔黏膜病變的危險因子，無論是否異常都建議您戒除，但若已經出現白斑症、紅斑症、口腔黏膜下纖維化及疣狀上皮增生等，表示已有口腔癌前病變，當病變繼續惡化就有可能發生口腔癌，所以還是必須要就診。



口腔黏膜病變症狀與處理介紹：

- 1. 白斑症、紅斑症或纖維化：**於口腔內部黏膜出現厚薄不一的白色或紅色，點狀或斑塊狀之病灶，而纖維化則是觸感如硬皮般，嚴重者影響張口度，因黏膜變薄使保護力減少，使致癌物容易通過黏膜而使組織產生惡性變化。此時需依據切片進行病理診斷鑑別細胞病變狀況，有些輕微程度的表皮增生，於病因去除後可恢復正常，但過度角化或表皮結構不良的病灶則需藉手術來處理病變部位，以避免進展為口腔癌。
- 2. 疣狀增生：**口腔黏膜出現白色或紅色，形狀如疣狀或花椰菜狀的外觀，需以手術切除以避免進展為口腔癌。
- 3. 扁平苔癬或口腔潰瘍/糜爛：**扁平苔癬為口腔黏膜慢性發炎，表面呈現紅色糜爛樣、周圍白色絲線狀圍繞，需要藥物治療並定期門診追蹤，若發炎持續沒有改善，或是口腔黏膜持續二周以上沒有癒合，可能需進一步切片診斷，若有細胞變異則需盡早治療。



錯誤觀念2:

切片診斷可能會導致病變更加嚴重。

正確觀念:

當口腔黏膜異常，經醫師判斷需進一步切片檢查時，通常醫師會於預定切片的部位進行局部麻醉，在該部位的口腔黏膜上皮擷取一小塊口腔病變組織，傷口大小則依據病變大小，約1~2公分，完成切片與傷口縫合後，醫師會開立藥膏及止痛藥使用以減少疼痛不適，此目的是為了早期診斷是否有癌前病變或癌症，所以執行切片不會讓病變更為嚴重。

錯誤觀念3:

因為平常要上班，所以去小診所看一下就好。

正確觀念:

當有口腔病變需進行切片診斷時，建議您須至具備「口腔癌確認診斷醫院」資格醫療機構就醫，由口腔顎面外科或耳鼻喉科專科醫師進行診斷，並搭配切片後的病理科診斷，才能給予完整的診療，若因為上班之故，建議可至有夜間門診的醫院就醫。如果因為有經濟困難而不敢就醫，則可以與陽案追蹤護理師或醫師說明，尋求相關協助。

錯誤觀念4:

沒檢查沒事，檢查出來反而擔心一大堆...

正確觀念:

當醫師檢查結果病變產生，應早期診斷早期治療，部分僅是癌前病變，若能及時處理可以避免進展為癌症，若為癌症早期多數有良好的治療成效，因此，逃避身體所出現的症狀，將可能造成疾病進展或使治療更為複雜。另若因等待報告過程或害怕診斷結果是惡性，可能出現焦慮、擔心或各種負向的情緒，您可以與各院負責癌症篩檢的單位尋求協助，以幫助您取得正確資訊或尋求必要的協助。





當被診斷為癌症時，病人可能因為個人、家庭或經濟等原因，或是因為擔心或害怕治療所導致的副作用、身體外觀改變、死亡等各種負向恐懼議題，而不願意、不敢或逃避就醫，以下提供您適應方法：

1. 建議您盡快就醫並與癌症個案管理師取得聯繫，除提供您正確的資訊外，也可協助回答您的疑問或可能面對問題的處理方式。過程中請您務必謹慎使用網路資料，因即使是同樣的疾病、分期但也有可能是不同的組織型態，可能會有不同的治療或後續照顧。另外，持續接收各種訊息可能會使情緒更為低落與複雜，建議您回歸到正常的日常生活型態，維持正常的生活、工作或安排其他事情處理。
2. 正視並接受自己的負面情緒：面對罹癌初期，可尋求親友及專業人員的溝通與陪伴、作適當的宣洩，不要讓自己孤立或遠離自己重要的家人或朋友，多花時間與您感到舒適和信任的人在一起，可以使您充滿活力並減輕壓力，透過旁人愛的支持與陪伴，可以增加自己的心理力量和決心。
3. 您可以學習身、心放鬆的技能，讓自己的情緒平穩，並對抗疾病所帶來的焦慮、沮喪、恐懼，例如當負向情緒出現且困擾時，執行冥想或冥想運動（如瑜伽或太極），或以深呼吸放鬆技巧，或是您也可以透過宗教信仰、音樂、閱讀或是合宜的紓壓方式，來平靜自己的情緒，面對疾病的挑戰。

4. 維持良好的身、心狀態，鼓勵自己維持正常生活型態，讓自己吃得好、睡得好，避免濫用酒精或藥物，增進自我免疫系統功能，有助於後續的治療。
5. 當您對於疾病、治療、經濟狀況感到擔憂，您可以運用各家醫院的癌症資源中心或與醫療團隊聯繫，癌症醫療團隊成員包括醫師、個案管理護理師、社工師、心理師、宗教關懷人員等各種職系，可以依據您的需求安排相關的協助。
6. 參加醫院或醫療團隊推薦的病友團體，透過病友間的凝聚力及經驗分享與鼓勵，來增進醫療團隊與病人、家屬間的良好互動，來增加面對癌症治療的動機，相互陪伴渡過疾病的挑戰。





錯誤觀念1：

口腔癌很容易復發，所以治療也沒有用，親友有提供我一個很好的偏方，我想試試。



正確觀念：

口腔癌可能因為先前菸檳酒危險因素或是其他潛在性因子導致，因此除了戒除相關的危險因素外，早期診斷早期治療仍有良好的成效，若因為害怕治療、復發而不敢就醫，以臨床經驗中有許多例子反而使後續治療更為棘手，故建議您盡快就醫，與醫療團隊共同討論適當的治療方式。



錯誤觀念2：

癌症治療太貴了，又必須停掉工作，我還是不要告訴家人，也避免讓他們擔心。



正確觀念：

癌症標準治療多數已有健保給付，若您因為治療而發生家庭生活困難，例如無法維持家計、孩子就學困難，或是可能發生自費藥物或處置，這些問題您可以主動告知醫療團隊，讓團隊成員與您共同討論處理方式，或連結基金會、協會或慈善團體提供您必要的協助。



錯誤觀念3：

口腔癌因為治療會讓我的外觀改變，也讓我無法正常說話、吃東西，我還是不要接受治療比較好。



正確觀念：

口腔癌的治療雖有可能導致外觀、說話、進食的影響，但透過職能治療、物理治療、語言及吞嚥訓練等，協助病人將這些問題影響降低，幫助病人維持可接受的生活品質；如果因為擔心這些問題而拒絕接受治療，則可能使病人的疾病容易惡化，使後續的治療、復健更為艱辛。



台灣心理腫瘤醫學學會

製作發行

地 址：251新北市淡水區民權路75號11樓

電 話：(02)8809-1552 傳真：(02)8809-1582

E-mail: tpos.secretary@gmail.com



官 網



FB 粉 專