

Chinese Simplified | 简体中文
Cholangiocarcinoma



胆管癌了解指南



请访问 liver.org.au 了解更多信息



Liver Foundation 承认这片土地的传统守护者。我们向过去、现在及未来的长者致以敬意。



目录

介绍	2
什么是胆管癌?	3
风险因素	4
我是否可能患有这种疾病?	4
下一步	5
有益肝脏的健康生活方式	5
我该如何照顾我的肝脏?	5
食物	6
运动	6
限制饮酒	7
药物	7
联系方式	8

介绍

听到“癌症”这个词可能会让人感到震惊。许多人会感到不知所措、害怕，或情绪麻木。

您不需要独自来解决这个问题。

您可以与您的GP或专科医生沟通，也可以联系Liver Foundation Nurse-Led Support Line，获取免费且保密的帮助。您可以在本手册的背页找到有关该支持热线的更多信息。

您可以：

- 根据需要多次提问。
- 参加预约时带上支持人员。
- 申请口译服务（这是您的权利）。

术语表	
胆管	将胆汁从肝脏输送至胆囊和小肠的管道
胆管癌	胆道癌
CT 扫描	利用X射线生成身体详细影像的成像技术
超声波检查	利用声波生成身体内详细影像的成像技术
肝吸虫	一种可感染肝脏的寄生虫

何时需要紧急就医？



如果您出现以下情况，请立即拨打000或前往最近的急诊科：

- 呕吐血液，或排出黑色黏稠的大便，或带血的大便。
- 出现高烧（伴有发抖、头晕、疼痛或呕吐）。
- 出现意识混乱、极度困倦，或无法被唤醒。
- 出现新的、严重的腹部（腹腔）疼痛。

什么是胆管癌？

胆管癌是一种罕见的发生在胆管中的肝癌。

胆管是将胆汁从肝脏输送到胆囊，再输送到小肠的管道。胆管癌也被称为胆道癌。

根据癌症发生在胆管的部位的不同，胆管癌可分为不同类型：

- **肝内胆管癌：**癌症发生在肝脏内的胆管部分。
- **肝门部胆管癌（肝门周围型）：**癌症发生在就位于肝脏外的胆管中。
- **远端胆管癌（肝外型）：**癌症发生在靠近小肠的部位。

您并不孤单——我们会为您提供支持。

风险因素

人们发生胆管癌的主要原因是胆管长期炎症。这种炎症可能由其他肝脏疾病引起，如肝炎、脂肪性肝病或原发性硬化性胆管炎。

如果存在以下情况，您的风险也可能更高：

- 患有炎症性肠病或糖尿病。
- 出生时存在胆管异常。
- 患有遗传性疾病，如囊性纤维化或林奇综合征。
- 曾接触某些化学物质（尤其是印刷行业使用的化学品）。
- 感染肝吸虫（由食用未经烹饪的或半生不熟的淡水鱼或水生植物，或饮用受污染的水而造成）。
- 吸烟。

有时，即使没有任何风险因素的人也可能患上胆管癌。

我是否可能患有这种疾病？

大多数人不会意识到自己患有胆管癌，因为它早期没有症状。

许多人最初是因一些不明确的症状就医，例如腹痛、体重下降或验血结果异常。其他症状还可能包括：

- 眼睛或皮肤发黄（黄疸）。
- 尿液颜色深，大便颜色浅。
- 皮肤瘙痒。
- 疲劳。
- 恶心/食欲减退。
- 发烧或寒颤。

下一步

如果您的医生认为您可能患有胆管癌，他们会安排进行超声波或CT等扫描。

化疗等治疗可能会让您感到疲劳和不适，并且胆管问题也可能影响消化功能。如果有令您困扰的症状，请告诉您的医生，以便您和医生一起管理这些症状。

支持性护理措施包括：

- 1 与您的医生或注册执业营养师沟通，制定适合您的饮食方案，以确保摄入足够的营养物。
 - 2 考虑使用营养补充剂（请咨询您的医生或营养师）。
 - 3 避免饮酒，以保护肝脏。
 - 4 避免任何可能进一步损害您的肝脏的物质，包括某些药物、替代疗法药物以及“护肝补品”（使用前请先咨询您的医生）。
-

有益肝脏的健康生活方式

在面对全新或者是令人生畏的健康信息时，您可能感到难以理解。您可以慢慢来。

您不需要一次把所有事情都做好。先选择一小步作为开始。

我该如何照顾我的肝脏？

循序渐进的第一步：

- 定期饮水。
- 在大多数日子里多摄入一份蔬菜或水果。
- 进行短时间散步或活动身体几分钟。
- 去参加一个你一直推迟的预约。
- 致电Support Line并提出一个问题。



食物

尽量选择价格可负担且符合您文化习惯的食物。

尽量规律进餐，并确保每一餐或零食中都包含蛋白质。限制饱和脂肪、盐和糖的摄入，例如含糖饮料、薯片、蛋糕和外卖食品。

如果进食感到困难（如恶心、食欲不振、压力）：

- 尝试每2-3小时吃少量零食。
- 选择较软的食物（如汤类、酸奶、奶昔）。
- 向您的医生或营养师寻求帮助。



运动

运动对全身都有益，包括您的肝脏。它可以降低2型糖尿病和心脏病等慢性疾病的风险，并有助于改善情绪。它还可以帮助维持肌肉量，防止身体变得过于虚弱（无力）。

进行任何形式的运动都比完全不活动要好。逐步增加活动量，但尽量在每周的大多数日子里都进行一些运动。

运动应包括有氧运动（让您稍微气喘的活动）以及负重练习（如深蹲），以帮助保持肌肉力量。

在首次开始进行运动前，请务必咨询医生。



限制饮酒

如果您患有肝硬化或晚期肝病：应完全避免饮酒。

如果您感到戒酒很困难，您应获得支持——请咨询您的医生或致电Support Line。



药物

按您医生的处方服用药物非常重要。在未与您的医生沟通前，不要自行停药。

在服用任何补充剂或草药产品前，请务必先咨询您的医生，即使这些产品声称对肝脏有益。某些成分可能会损害您的肝脏。

资源



请扫描QR码，获取有关了解胆管癌的更多信息。

联系方式

如果您对肝癌或肝病有疑问，请致电我们的Nurse-Led Support Line，与专业且关怀备至的肝病护士沟通。

Support Line服务：

- 免费且保密——如您愿意，可以保持匿名。
- 面向全澳大利亚开放，适用于患者、家属、照护者及医护人员。
- 工作日 AEST 时间上午8点至下午6点开放（周末及公共假期不开放）。
- 由在肝病方面经验非常丰富的护士提供服务。
- 电话：1800 841 118
- 电子邮箱：support@liver.org.au
- 提供口译及澳大利亚手语服务。
- TIS National: 131 450。请告知您希望致电1800 841 118联系 Liver Foundation Support Line（在营业时间内）。

资源



请扫描QR码，获取有关
Nurse-Led Support的更多信息。



关于Liver Foundation

Liver Foundation是澳大利亚领先的致力于改善全民肝脏健康的国家级机构。自1995年以来，我们一直致力于通过提高公众认知、促进早期发现、支持研究以及改善医疗服务可及性，使肝癌和肝病成为国家卫生重点。

Liver Cancer Nurse-Led Support Line由澳大利亚政府资助，并由专业肝病护士提供服务，是Australian Cancer Nursing and Navigation Program的重要组成部分。该项目旨在确保所有受癌症影响的人能够获得教育、资源和他们所需的支持，以更好地使用医疗体系。



[liver.org.au/languages/
simplified-chinese](https://liver.org.au/languages/simplified-chinese)