

Chinese Traditional | 繁體中文  
Cholangiocarcinoma



# 認識膽管癌



請瀏覽 [liver.org.au](https://liver.org.au) 了解更多資訊



Liver Foundation 向這片土地的傳統守護者致以敬意，  
並向歷代、現任及未來的長者致以崇高敬意。



---

## 目錄

---

|              |   |
|--------------|---|
| 簡介           | 2 |
| 甚麼是膽管癌?      | 3 |
| 風險因素         | 4 |
| 我有機會患上這種疾病嗎? | 4 |
| 下一步          | 5 |
| 肝臟保健指南       | 5 |
| 應如何保護肝臟?     | 5 |
| 選擇合適的食物      | 6 |
| 體能活動         | 6 |
| 限制飲酒         | 7 |
| 藥物           | 7 |
| 聯絡方式         | 8 |

---

# 簡介

---

聽到「癌症」這個詞，可能會令人感到震驚。很多人會感到不知所措、害怕，或感到麻木。

你不需要獨自面對。

你可以與你的 GP 或專科醫生傾談，亦可以聯絡 Liver Foundation Nurse-Led Support Line，獲取免費及保密的支援服務。更多有關支援熱線的資訊，請參閱本小冊子的背頁。

你可以：

- 按需要多次提出問題。
- 就診時帶同一位支援人士陪同。
- 要求提供傳譯服務（這是你的權利）。

| 詞彙表   |                   |
|-------|-------------------|
| 膽道    | 將膽汁由肝臟輸送至膽囊及小腸的管道 |
| 膽管癌   | 膽道癌               |
| CT 掃描 | 利用 X 光製作身體詳細影像的檢查 |
| 超聲波檢查 | 利用聲波在體內產生詳細影像     |
| 肝吸蟲   | 一種可感染肝臟的寄生蟲       |

### 何時需要緊急求醫？



如出現以下情況，請立即致電 000 或前往最近的急症室：

- 嘔血，或排出黑色、黏稠的糞便，或帶血的糞便。
- 出現高燒（伴隨發冷、頭暈、疼痛或嘔吐）。
- 出現意識混亂、極度嗜睡，或無法喚醒。
- 出現新的、嚴重的腹部疼痛。

## 甚麼是膽管癌？

膽管癌是一種罕見的肝癌，生長於膽管內。

膽道是將膽汁由肝臟輸送至膽囊，並再輸送至小腸的管道。膽管癌亦稱為膽道癌 (bile duct cancer)。

根據癌症在膽道中的生長位置不同，可分為不同類型：

- **肝內膽管癌：**癌症生長於肝臟內的膽道部分。
- **肝門部膽管癌（肝門區）：**癌症生長於肝臟外的膽道。
- **遠端膽管癌（肝外）：**癌症生長於接近小腸的膽道。

你並不孤單——我們會一直在這裡支持你。

---

## 風險因素

---

大多數人患上膽管癌的主要原因，是膽道長期發炎。這種發炎可能由其他肝臟疾病引起，例如肝炎、脂肪肝或原發性硬化性膽管炎。

在以下情況下，你的患病風險亦可能較高：

- 患有炎症性腸病或糖尿病。
- 你有先天性的膽道問題。
- 患有某些遺傳性疾病，例如囊性纖維化或林奇綜合症（Lynch syndrome）。
- 曾接觸某些化學物質（特別是印刷業使用的化學品）。
- 感染肝吸蟲（例如進食未煮熟或半生不熟的淡水魚或水生植物，或飲用受污染的水）。
- 有吸煙習慣。

有時，即使沒有任何已知風險因素，亦可能會患上膽管癌。

## 我有機會患上這種疾病嗎？

---

大多數人起初未必察覺自己患有膽管癌，因為早期通常沒有明顯症狀。

許多人最初因為一些較不明確的症狀而求診，例如腹部疼痛、體重下降或血液檢查異常。其他症狀亦可能包括：

- 眼白或皮膚發黃（黃疸）。
- 尿液顏色深及糞便顏色淺。
- 皮膚痕癢。
- 疲倦。
- 噁心／食慾下降。
- 發燒或發冷。

---

## 下一步

---

如醫生懷疑你可能患有膽管癌，會安排你接受影像檢查，例如超聲波或CT。

化療等治療可能會令你感到疲倦及不適，而膽道問題亦可能影響消化功能。如有令你感到不適的症狀，請告訴醫生，以便共同商討如何處理。

支援性護理措施包括：

- 1 與醫生或註冊營養師商討，制定一個適合你的飲食計劃，以確保攝取足夠營養。  
.....
- 2 考慮使用營養補充品（請諮詢醫生或營養師）。  
.....
- 3 避免飲酒，以保護肝臟。  
.....
- 4 避免任何可能進一步損害肝臟的物質，包括某些藥物、另類療法產品及「護肝補品」（使用前請先諮詢醫生）。  
.....

---

## 肝臟保健指南

---

剛接觸新的健康資訊，或當這些資訊令人感到不安時，一時未必能完全消化，這是正常的。你可以慢慢來。

你不需要一次過做齊所有事情，可以先從一個小步驟開始。

---

## 應如何保護肝臟？

---

溫和的起步方式：

- 定時飲水。
- 大多數日子多加一份蔬菜或水果。
- 散步幾分鐘，或簡單活動身體。
- 安排並完成一個你一直拖延的覆診或約診。
- 致電 Support Line，詢問一個問題。



## 選擇適合的食物

**盡量選擇價格相宜、並且符合你文化飲食習慣的食物。**

盡量定時進食，並在每一餐或小食中加入蛋白質。限制攝取飽和脂肪、鹽分及糖分，例如含糖飲品、薯片、蛋糕及外賣食物。

如進食有困難（例如噁心、食慾不振或壓力大）：

- 可每 2-3 小時進食少量食物。
- 選擇較易入口的食物（如湯類、乳酪、冰沙）。
- 向醫生或營養師尋求協助。



## 體能活動

**體能活動對全身健康都有益，包括肝臟。它可降低患上 2 型糖尿病及心臟病等慢性疾病的風險，並有助改善情緒。亦能幫助維持肌肉量，防止身體變得過於虛弱。**

做任何程度的體能活動，都比完全不做來得好。應循序漸進，並盡量在每星期的大多數日子進行一些活動。

體能活動應包括心肺運動（即會令你稍為氣喘的活動）及負重運動，例如深蹲，以幫助維持肌肉力量。

如你是首次開始進行體能活動，應先諮詢醫生的意見。



## 限制飲酒

**如你患有肝硬化或晚期肝病：應避免飲用任何酒精。**

如戒酒有困難，你應獲得支援——請與醫生傾談，或致電 Support Line。



## 藥物

**按醫生處方服用藥物非常重要。未經醫生同意，切勿自行停藥。**

在服用補充劑或草藥產品前，務必先諮詢醫生，即使這些產品聲稱對肝臟有益亦然。部分成分可能會損害肝臟。

### 資源



請掃描 QR 碼，以了解更多有關膽管癌的資訊。

## 聯絡方式

如你對肝癌或肝病有任何疑問，請致電我們的 Nurse-Led Support Line，與一位關懷體貼、具專業知識的肝臟科護士傾談。

Support Line:

- 免費及保密——如有需要，你可選擇匿名。
- 服務覆蓋全澳洲，對象包括患者、家屬、照顧者及醫護人員。
- 服務時間為星期一至五上午 8 時至下午 6 時 (AEST) (週末及公眾假期休息)。
- 由具豐富肝病經驗的護士提供服務。
- 電話: 1800 841 118
- 電郵: [support@liver.org.au](mailto:support@liver.org.au)
- 提供傳譯及澳洲手語 (Auslan) 服務。
- TIS National: 131 450。致電後請告知你希望轉駁至 Liver Foundation Support Line (1800 841 118) (於服務時間內)。

### 資源



請掃描QR碼，以獲取更多  
Nurse-Led Support。





## 關於 Liver Foundation

Liver Foundation 是澳洲領先的全國性機構，致力於促進全民肝臟健康。自 1995 年以來，我們一直透過提升公眾認知、推動早期檢測、支持研究，以及改善獲取醫療服務的途徑，致力將肝癌和肝病提升為全國健康優先議題。

Liver Cancer Nurse-Led Support Line 由澳洲政府資助，並由專業肝病護理人員提供服務，是「Australian Cancer Nursing and Navigation Program」的重要組成部分。該計劃旨在確保所有受癌症影響的人，都能獲得所需的教育、資源和支援，從而更有效地應對及使用醫療系統。

