

# 《疫情下癌症病人和醫護人員應該如何防範受感染的風險》

## ——電話會議演講和討論提綱

伍美文 醫生，腫瘤放射治療

2020 年 8 月 20 日

從今年初以來，COVID-19 病毒造成的疫情，影響著每一個家庭。至今，我們還在疫情的影響之中。

癌症病人除了診治癌症之外，還面臨著在疫情中如何防範受 COVID-19 病毒感染的挑戰。對於癌症治療完成後正在恢復期的病人，還有曾經患癌已經治癒的人士，同樣存在著疫情中的防護問題。

很多抗癌第一線的醫護人員，照常工作，同樣面臨受感染的風險。

癌症的發展不會因為疫情的存在而減慢速度。抗癌，癌症的診斷和治療，也不能因為疫情的存在而減慢速度。疫情下，癌症病人和醫護人員雙方要互相配合，共同想辦法防範病毒感染，保護自己，保護他人，排除病毒對抗癌的困擾。

### （一）對 COVID-19 的基本常識

對 COVID-19 的基本常識和概念（傳播途徑、潛伏期、症狀、檢測、高危人群、危險評估、治療、防範措施、預防）

#### 您需要了解的信息

---

- 經呼吸道飛沫和接觸傳播是主要的傳播途徑。

- 飛沫（直接）傳播指的是病毒隨感染者的噴嚏、咳嗽，以及說話時產生的唾沫傳給他人；接觸傳播則是指易感者在直接或間接地接觸了停留在物品表面的飛沫而受到感染。
- 在空氣中的飛沫可存活的時間長達 3 小時；而銅則是該病毒存活時間最短的材質，僅能保持 4 小時的活性；在厚紙板上則是無法在 24 小時後還檢測得到。在塑膠與不鏽鋼表面存活得最久，分別高達 72 與 48 小時，這表示很多塑膠製的日常用品及不鏽鋼製的門把、扶手等，都能成為強力的中途媒介。
- COVID-19 患者的症狀據報告各不相同，從輕症到重症不等。可能包括輕症至重病和死亡。
- 任何人都可能出現由輕到重的症狀。
- 老年人和患有嚴重基礎疾病的人，如心臟病、肺病、糖尿病患者，或免疫功能減弱的病人（例如接受化療或服用免疫抑制劑的病人），似乎因 COVID-19 而出現嚴重並發症的風險更高。
- 症狀可能在接觸病毒後 2-14 天出現。
- 需要留意的症狀

---

發燒或怕冷、咳嗽、氣短或呼吸困難、疲勞、肌肉或身體酸痛、頭痛  
近期喪失味覺或嗅覺、喉嚨痛、鼻塞或流鼻涕、噁心或嘔吐、腹瀉

---

- 在某些情況下，老年人和患有基礎疾病的任何年齡段人士均可能出現其他人通常沒有的症狀，或者他們可能比其他人需要更長的時間才會出現發燒和其他症狀。老年人（65 歲和以上）正常體溫可能低於年輕人。因此，老年人的發燒溫度也可能更低。
  - 如果您出現發燒或其他症狀並希望得到檢測，先給您的醫療服務提供者打電話。您還可以訪問您的州或本地衛生部門網站查看關於檢測的最新本地信息。如果您沒有醫療服務提供者，聯繫離您最近的社區衛生中心或衛生部門。
  - 如果您在護理 65 歲或以上的患者，請注意，單次讀數高於 100° F（37.8° C）、多次讀數高於 99° F（37.2° C）或體溫增加超過患者正常（基線）體溫 2° F（1.1° C）以上可能為感染體徵。
-

## 何時需要尋求急診

---

觀察是否出現 COVID-19 緊急警告體徵。如果有人出現其中任何症狀，立刻尋求緊急醫學護理。撥打 911 或提前致電您的地方急救設施：告知接線員您在為感染或可能感染 COVID-19 的人尋求治療。

- 呼吸困難
  - 胸部持續疼痛或壓迫感
  - 開始出現神智不清
  - 無法醒來或保持清醒
  - 嘴唇或臉色發紫
- 

## 減少被感染風險的措施

---

- 與他人保持距離（保持 6 英尺的距離，約兩臂長）。
  - 勤洗手。
  - 避免用沒洗過的手接觸眼口鼻。
  - 咳嗽和打噴嚏時用紙巾或手肘內側遮掩口鼻。然後洗手。
  - 日常生活中和參加活動時採取預防措施。
  - 對經常接觸的表面和物品進行清潔和消毒。
- 

- 關注專業部門所發布的疫情動向

例如上網查閱

COVID-19 Statewide Update

<https://www.update.covid19.ca.gov>

- 關注政府部門所發布的相關防範規定

例如上網查閱

<https://www.U.S.A.gov/Coronavirus>

## (二) 常規就診和緊急就醫之間的選擇

- 在所有緊急情況下，例如突發嚴重呼吸困難、胸痛、神智不清、中風症狀、心臟病發作等，不要延誤送急救室。
- 減少到醫院或醫生診所就診的機會
- 常規處方藥的更新：可以要求您的醫生通過電話或辦公室的互聯網設置（如果有的話）授權加藥，發送給您的藥房。
- 重新安排常規就診/複診。如果不是很緊急，請致電您的醫生，詢問是否可以將預約重新安排到以後的日期。
- 查詢和要求在線就診服務。越來越多的醫療機構或醫生正在使用遠程醫療，包括在線通話或實時視頻與患者溝通聯繫。詢問您的醫生是否可以通過電子郵件進行討論和溝通。
- 如果患有基礎疾病，您應繼續維持您的治療計劃：
  - 繼續服藥，在與您的醫療服務提供者溝通前不要更改您的治療計劃。

- 儲備至少 30 天的處方藥和非處方藥。與醫療服務提供者，保險公司和藥房溝通獲得更多的處方藥補給（即超過 30 天），如可能，以減少您去藥房的次數。
- 不要因為 COVID-19 而延誤對您的基礎疾病的緊急護理。急診部製定了應急感染預防計劃，在您需要護理時保護您避免感染 COVID-19。
- 如果擔心您的基礎疾病，或者生病後認為可能感染了 COVID-19，給您的醫療服務提供者打電話。如果您需要緊急協助，立即撥打 911。
- 如果您沒有醫療服務提供者，聯繫離您最近的社區衛生中心或衛生部門。

▪ Telemedicine 的應用（安全性、局限性、預先準備的要點、問重點、充分利用視頻）

- 各個保險公司基本都有為遠程診療支付的規定。
- 優化遠程醫療的技術使用，需要遵從保護病人隱私等規則。
- 醫生和病人都需要具備所需的設施。否則遠程醫療將無法正常工作。
- 病人需要適當配合，例如，要在家備有體重計，血糖儀和家用血壓計，必要時需要有血氧濃度檢測儀（Oximeter），並能夠自己或通過家人幫助測量各個指標，作好記錄，在遠程就診時報告醫生。
- 在接受遠程醫療服務之前要預先做好功課，報告身體情況時注意說重點，最好能夠按照時間順序講述身體的變化情況。
- 必須注意，儘管可以通過預約遠程醫療很容易地診斷出某些疾病，從而避免去醫療機構，但是某些慢性健康疾病可能需要親自去醫院或診所才能進行身體檢查，血液檢查或 X 光檢查。
- 一般而言，與醫生溝通，家人打電話不如自己打電話直接和醫生講，打電話不如實時視頻。對於可疑體徵，口述不及拍照發給醫生看，拍照不及視頻，視頻不及醫生親手檢查。
- 在疫情期間，住院病人的家人是不能探訪的，要充分利用電話、iPad 視頻、手機 FaceTime 等電子設備為住院者提供精神關懷。

### (三) 創造安全的診所環境

#### 基層醫療醫生可能需要考慮以下事項：

- 繼續嚴格控制感染。數十年來，醫生一直致力於洗手和適當清潔檢查室和設備。所有的準備都在得到回報。
- 屏幕和分類。提供者可以考慮將面對面訪問和遠程醫療訪問結合起來。親臨探訪可能包括兒童檢查，子宮頸抹片檢查，陰道鏡檢查（異常子宮頸抹片檢查），乳房 X 光照片，結腸鏡檢查或其他癌症檢查；其餘的訪問將通過遠程醫療進行。或者，如果患者患了感冒或病毒，則提供者可以通過遠程醫療來控制症狀，以限制對工作人員和其他面對面患者的暴露。
- 小心管理患者的流量和流量。隨著診所的重新開放，保持身體疏遠仍然至關重要。這意味著限制候診室中的患者數量，減少陪同患者的訪客數量，並簡化訪問方式以減少接觸點。
- 保護弱勢群體。年齡最大，病情最重的患者以及免疫系統受到抑制的患者通常應在清晨安排。那時候診室和檢查室是最乾淨的，而且暴露 COVID-19 的風險最小。

#### 病人要記住：

- 變通。遠程醫療等新技術可能令人不安。嘗試進行視頻會議訪問，以了解這是否有助於感覺到“看到”。註冊臨床實踐門戶網站，以便您可以通過電子郵件與醫生交流。
- 主動。如果您需要疫苗，癌症篩查或慢性病管理，請致電您的醫生以詢問是否需要親自或遠程醫療就診。
- 幫助保持臨床空間安全。如果發燒或感到不適，請事先通知醫生。與診所入口處的溫度檢查和檢查配合，並始終佩戴口罩或面罩。將用過的紙巾丟入適當的容器中，然後清潔雙手。

#### (四) 在醫療機構（診所、醫院）里如何自我保護？

---

- 首先打電話給您的醫生討論您的病情，以確定需要親自到診所或醫院就醫。
- 

##### 在 COVID-19 大流行期間如何安全地去看醫生

- 找出可採取的步驟，以確保在 COVID-19 大流行期間安全就醫。
  - 做你的作業。在預約之前，請致電診所或檢查其網站，以了解在 COVID-19 大流行期間為確保人們安全而採取的措施。檢查有關以下信息：
    - 有關工作人員和訪客戴口罩的要求
    - 檢查室，候診區，洗手間，電梯和其他經常觸摸表面的清潔規程和消毒措施
    - 在辦理登機手續時，在等候區和檢查室中進行社交疏遠的做法
    - 限制可以同時進入診所的人數
    - 為所有入口的工作人員和訪客篩選問題和進行溫度檢查
    - 對患有或可能患有 COVID-19 的人的特殊措施，空間隔離或說明
    - 醫生和其他人員如何使用個人防護設備（PPE）
    - 視頻（遠程醫療）預約選項
- 

##### 前往診所之前

- 預約日期前不久，您可能會接到診所內某人的電話，詢問您是否患有 COVID-19 症狀，例如發燒，咳嗽和呼吸急促。如果您有症狀，可能會給您特定的說明。
  - 診所工作人員可能會告訴您帶上並戴上口罩。有些診所可能還會要求您僅帶一個人陪同您。
  - 詢問有關安全程序的問題。例如，您可能想詢問診所是否可以通過電子方式或通過郵件發送賬單。這些可能是不錯的選擇，因此您在診所檢查時不必擔心會吸收細菌。
-

## 在診所

---

- 戴口罩如果您沒有一個，則您的診所可能會為您提供一個。
  - 在接觸公共區域（例如等候區）的任何表面之前或之後，請用肥皂和水洗手至少 20 秒鐘，或使用 60%酒精的洗手液消毒。
  - 避免觸摸臉部，包括眼睛，鼻子和嘴巴。
  - 用紙巾或肘覆蓋住咳嗽或打噴嚏，然後扔掉紙巾。戴口罩時，請咳嗽或打噴嚏。
  - 保持距離。許多診所在地板上都標有社交距離標記，以指出站立的距離。力求與他人保持距離，或在診所時與他人保持 6 英尺（2 米）左右的距離，包括在排隊和等候區域。一些診所的地板上有標誌或標記，以幫助訪客保持身體上的距離（社交距離）。如果某個區域看起來很擁擠，請移至診所的另一部分。
  - 盡量避免接觸經常觸摸的表面，例如門把手，電梯按鈕和觸摸板。儘管定期清潔它們，但仍有細菌滋生的可能性。戴手套或用紙巾打開門並按下電梯按鈕。如果需要使用觸摸板或觸摸常用表面，請先洗手或使用洗手液。
  - 需要結賬時，請盡可能選擇非接觸式付款，例如移動支付系統。如果不可行，請使用信用卡，現金或支票，然後使用酒精含量至少為 60%的洗手液。到家後，請用肥皂和清水洗淨雙手。
- 

## 提前計劃處方

如果您有新處方或需要補充現有處方，請考慮郵購。請與您的醫生聯繫，以獲取更多的處方藥，這些處方藥可以持續更長的時間，並且需要更少的藥房就診。如果您需要本地處方，請致電或在線訂購。詢問是否可以選擇送貨，或者藥房是否有直通車或路邊取件選項。



## （五）不要因為疫情而延誤癌症診療

- 不要因為疫情延誤對癌症的診治。（即時與醫生聯繫、對正在進行的診療過程不要中斷、利弊的權衡）
- 抗癌治療的調整（手術的擇期與緊急之區別、化療的口服藥物與靜脈滴注之選擇、放療的短療程與長療程之選擇）

- 
- 在等待癌症治療開始之前，專注於保持身體健康，並找到緩解壓力的方法。如果由於大流行而導致癌症治療延遲，您可能會擔心這可能會對您的預後產生影響。被診斷出患有癌症的壓力很大，但如果 2019 年冠狀病毒疾病（COVID-19）的風險影響您的治療，您可能會感到額外的困擾和焦慮。
  - 考慮是否要在大流行期間立即開始癌症治療，需要仔細權衡感染導致 COVID-19 的病毒的風險和如果延遲治療可能導致癌症進展的風險。

- 
- 您的醫生可能建議延遲或調整治療的原因包括：
    - 您所在地區的病毒活動水平很高。如果由於引起 COVID-19 的病毒引起的感染和住院在您所在地區達到嚴重水平，醫生可能建議您延遲治療。您的醫生可能會確定感染風險和缺乏資源（例如病床和防護設備）可能會比癌症對您的健康構成更大的風險。
    - 您的癌症生長緩慢。如果您的癌症不是侵襲性的且生長緩慢，那麼您的醫生可能會建議您延遲癌症治療。為了確定癌症是否具有侵襲性，醫生在實驗室中分析癌細胞並使用影像學檢查中的信息。
    - 生長緩慢的癌症不太可能在延遲癌症治療的數週或數月內擴散。相反，如果您的癌症具有侵襲性，並且具有較高的擴散風險，則儘管可能導致 COVID-19 的病毒相關風險，您的醫生仍可能會決定立即進行治療。
    - 可用侵入性較小的治療方法。大多數癌症患者接受手術作為治療的一部分。但是，如果由於擔心引起 COVID-19 的病毒而使手術風險更高，

您的醫生可能建議您推遲手術並改用化學療法，激素療法或放射療法。這種治療策略（有時稱為新輔助療法）有助於控制癌症，直到手術更安全為止。

- 您目前有 COVID-19 感染。通常，如果發現您被感染 COVID-19 病毒，醫生建議您延遲或暫停治療。如何調整治療方案取決於您的具體情況。

### 癌症治療延誤安全嗎？

知道自己無法立即開始癌症治療可能會讓您想知道您的癌症是否更可能擴散，或者未來的治療是否會更加困難。與您的醫生討論您的疑慮，並詢問有關您的具體情況的詳細信息。當您了解有關癌症的更多信息時，您可能會更滿意醫生對您的護理做出的決定。

對於許多類型的癌症，醫生都清楚地知道儘管有病毒風險，哪些癌症可能需要立即治療，哪些癌症可以等待數週或數月。例如，對於大多數尚未擴散到前列腺之外的前列腺癌和一些很小的乳腺癌，將治療延遲六個月或更長時間可能不會有害，特別是在使用新輔助療法的情況下。

您的醫生在決定是否延遲治療時會仔細考慮您的癌症，整體健康狀況以及醫療資源（例如醫院病床）的可用性。

### 您如何應對癌症治療的延誤？

在等待癌症治療開始之前，請按照醫生的建議進行治療。它可能有助於：

- 採取預防措施，避免引起 COVID-19 的病毒。被導致 COVID-19 的病毒感染可能會使您生病並進一步延誤您的癌症治療。請遵循您的醫生和當地衛生官員建議的預防措施，例如，盡可能多地呆在家裡，與他人進行社交疏散，在公共場所穿布面罩並經常洗手。

- 保持健康，以準備開始癌症治療。現在就開始養成健康的習慣，這樣一來，您就可以在開始癌症治療時感到堅強。充足的睡眠，以便每天醒來時感到休息。選擇富含水果和蔬菜的健康飲食。嘗試在一周的大部分時間進行鍛煉。尋找有助於減輕壓力的活動，例如深呼吸和放鬆運動。
  - 與您信任的人談論您的感受。等待癌症治療開始時，請一位朋友或親人談論您的情緒。通過在線小組與其他癌症患者建立聯繫。如果您感到不知所措，請與您的醫生或醫療保健團隊的其他人談談，求助心理指導。
-