

# Coping with Gynaecological Cancer



## Helping you cope with gynaecological cancer



Being diagnosed with gynaecological cancer is undoubtedly upsetting to a patient and her family. While most patients and their families will cope with the situation and adjust to the diagnosis, some might not be able to cope well.

It is normal to feel anxious or sad at times. However, if these emotions are constant or overwhelming, and affect your relationships and daily activities, you may be having an anxiety or depressive disorder.

If you experience some of the symptoms listed below which have persisted or have worsened, you are strongly encouraged to seek advice from a doctor or healthcare professional.

### Symptoms of Anxiety Disorder

- Change in sleep pattern (Insomnia / Hypersomnia)
- Digestive problems
- Easily irritated and angry with yourself or those around you
- Excessive sweating
- Having difficulty concentrating
- Headaches
- Muscle tension
- Restlessness
- Shortness of breath

### Symptoms of Depressive Disorder

- A persistent low mood
- Change in appetite (e.g. either eating excessively or having no appetite)
- Change in sleep pattern (Insomnia / Hypersomnia)
- Decline in interest in the things which you used to enjoy and / or lack of motivation
- Fatigue and decrease in energy
- Feelings of hopelessness, guilt and / or worthlessness
- Having difficulty concentrating
- Having thoughts of suicide, or have attempted suicide

The NUH's Gynaecological Oncology team and the Women's Emotional Health Service (WEHS) recognise that emotional health is an important aspect of patients' overall well-being. Our integrated service provides you with the support and care you need while receiving treatment for gynaecological cancer.

*Your emotional health is our greatest concern*

Women's Emotional Health Service

Tel : 6772 2037 • Email : [wehs@nuhs.edu.sg](mailto:wehs@nuhs.edu.sg)



The information provided in this publication is meant purely for educational purposes and may not be used as a substitute for medical diagnosis or treatment. You should seek the advice of your doctor or a qualified healthcare provider before starting any treatment or if you have any questions related to your health, physical fitness or medical conditions.

Information is correct at time of printing (February 2018) and subject to revision without prior notice.

Copyright (2018). National University Hospital  
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced without permission in writing from National University Hospital.

NATIONAL UNIVERSITY HOSPITAL  
5 Lower Kent Ridge Road, Singapore 119074  
Tel : 6779 5555 • Fax : 6779 5678  
Website : [www.nuh.com.sg](http://www.nuh.com.sg)  
Company Registration Number : 198500843R

# 帮助您克服 妇科癌症

## 克服妇科癌症

被诊断患上妇科癌症对多数女病人与她们的家属而言是一个大挑战。通常一般病人与家属都会克服此心情，但有些则会持续被困扰。

一般人都会因周围的事情感到焦虑或担心。但是，如果这些情绪持续或加重，并且影响您的人际关系和日常生活，那您很有可能已患上焦虑症或忧郁症。

若您经历一些以下所列的症状，而且这些症状有持续的现象或者变本加厉，我们建议您尽快向医生或专业医疗人员求助。

### 焦虑症的症状

- 睡眠规律改变（失眠或嗜眠）
- 肠胃不适
- 精神焦虑不安，常为一点小事就对自己或他人发脾气
- 过度多汗
- 容易分心
- 头痛
- 肌肉紧绷
- 坐卧不安
- 喘不过气

### 忧郁症的症状

- 持续地感到心情低落与焦虑
- 食欲改变（暴食或没有胃口）
- 睡眠规律改变（失眠或嗜眠）
- 对过去所喜欢的事物失去兴趣，感觉生活无聊
- 疲惫与精力下降
- 感到绝望，无助与愧疚
- 容易分心
- 有自杀倾向，或企图自杀

妇科肿瘤专科组与妇女心理健康服务都认知心理健康的重要性，所以双方互相配合为病人提供全方位整体的服务。在您的治疗过程中，我们将一路陪伴您和给予您精神上的支持与鼓励。

### 我们关心您的心理健康

妇女心理健康服务

联络号码：6772 2037 • 电邮：wehs@nuhs.edu.sg



本出版物的内容仅用于教育目的，不得用作医学诊断或治疗的依据。如果您对健康或身体状况有任何疑问，或者在进行任何治疗之前，应向医生寻求咨询。

内容以印刷时（二零一八年/二月）为准。如有修改，恕不另行通知。

本出版物所有内容均属国大医院版权所有（二零一八年）。未经国大医院书面许可，不得对出版物的任何部分进行复制。

国大医院  
新加坡肯特岗路下段5号邮编：119074  
电话：(65) 6779 5555 • 传真：(65) 6779 5678  
网站：www.nuh.com.sg  
公司注册编号：198500843R

# Menghadapi dan Bertahan Dengan Kanser Ginekologi



## Membantu anda menghadapi kanser ginekologi

Menghidapi kanser ginekologi merupakan suatu cabaran besar bagi pesakit dan keluarganya. Walaupun kebanyakan mereka dapat mengatasi situasi itu dengan baik, namun sebilangan kecil menghadapi kesukaran.

Merasa cemas dan kadang-kala sedih adalah kebiasaannya tetapi jika ia menjadi hangat atau berlanjutan, dan mengganggu perhubungan dan kehidupan harian anda, anda mungkin menghadapi masalah kerisauan atau kemurungan.

Jika anda mengalami beberapa gejala-gejala yang tersenarai di bawah secara berterusan atau berlampau, anda digalakkan mendapat nasihat doktor atau pakar kesihatan.

### Gejala-gejala Gangguan Kerisauan :

- Perubahan pada tabiat tidur (tidur secara berlebihan atau tidak dapat tidur)
- Masalah penghadaman
- Mudah terasa jengkel dan cepat marah pada diri atau orang lain
- Berpeluh secara berlebihan
- Tidak dapat menumpukan perhatian / kurang tumpuan
- Sakit kepala
- Tegang otot
- Gelisah
- Sesak nafas

### Gejala-gejala Kemurungan :

- Rasa sedih dan cemas yang berterusan
- Perubahan pada tabiat makan (makan secara berlebihan atau tiada nafsu makan)
- Perubahan pada tabiat tidur (tidur secara berlebihan atau tidak dapat tidur)
- Hilang minat terhadap perkara-perkara yang disukai dahulu dan / atau kurang motivasi
- Sentiasa letih dan lesu atau tidak bertenaga
- Rasa bersalah, tidak berguna dan / atau ketidakpercayaan
- Tidak dapat menumpukan perhatian / kurang tumpuan
- Sentiasa berfikir ingin bunuh diri, atau cubaan bunuh diri

Divisyen Onkologi Ginekologi dan Perkhidmatan Kesihatan Emosi Wanita memahami bahawa kesihatan emosi memainkan peranan penting dalam kesejahteraan setiap pesakit. Kedua-dua divisyen ini telah bekerjasama untuk memberikan perkhidmatan bersepadu dan sokongan emosi kepada setiap pesakit yang menerima rawatan untuk kanser ginekologi.

*Kami amat prihatin akan kesihatan emosi anda.*

Perkhidmatan Kesihatan Emosi Wanita

Tel : 6772 2037 • Email : [wehs@nuhs.edu.sg](mailto:wehs@nuhs.edu.sg)



Maklumat yang disediakan dalam penerbitan ini hanyalah untuk tujuan pendidikan dan tidak seharusnya digunakan sebagai ganti bagi diagnosis atau rawatan perubatan. Anda perlu dapatkan nasihat doktor atau penyedia penjagaan kesihatan yang berkelayakan sebelum memulakan sebarang rawatan atau sekiranya anda mempunyai sebarang pertanyaan mengenai kesihatan, kesihatan fizikal atau keadaan perubatan.

Maklumat adalah tepat sewaktu ia diterbitkan (Februari 2018) dan tertakluk kepada semakan tanpa memberi notis lebih awal.

Hak Cipta (2018) Hospital Universiti Nasional.  
Hak Cipta Terpelihara. Tiada mana-mana bahagian penerbitan ini boleh diterbitkan semula tanpa kebenaran bertulis dari Hospital Universiti Nasional.

Hospital Universiti Nasional  
5 Lower Kent Ridge Road, Singapura 119074  
Tel : (65) 6779 5555 • Faks : (65) 6779 5678  
Lelaman : [www.nuh.com.sg](http://www.nuh.com.sg)  
Nombor Pendaftaran Syarikat : 198500843R