#### 结肠癌互助小组 (CCSG)



充足睡眠



每日运动



避免饮酒



避免吸烟



保持水分



保持社交



摄入充足的蛋白质非常重要含蛋白质的食物,如: 猪肉、鸡肉、鱼肉、 牛肉、豆腐、鸡蛋、牛奶 和豆奶



补充足够的能量非常重要 含有能量的食物,如: 米饭、面条、粥、面包和 健康食用油。



#### Colon Cancer Support Group Hotline: 6357-8366



Scan the QR Code with your smart phone to access the information online or visit http://bit.ly/TTSHHealth-Library

Was this information helpful?
Please feel free to email us if you
have any feedback regarding what
you have just read at
patienteducation@ttsh.com.sg



© Tan Tock Seng Hospital, Singapore 2023. All rights reserved. All information correct as of January 2023. No part of this document may be reproduced, copied, reverse compiled, adapted, distributed, commercially exploited, displayed or stored in a database, retrieval system or transmitted in any form without prior permission of Tan Tock Seng Hospital. All information and material found in this document are for purposes of information only and are not meant to substitute any advice provided by your own physician or other medical professionals.

普通外科

# 结肠癌支持团队





PECC-ACT-ED-2023-1575-v1

### 结肠癌互助小组 (CCSG)



我们邀请所有结肠癌患 者及他们的看护者加入 互助小组聚会。



由结直肠患者志愿者带 领和组织。



每月第三个周六、 2.00pm - 4.00pm。



分享 饮食、造口护理、 化疗和放疗副作用的经验。



参加由专业人士举办的健康讲座 和公共论坛,过上优质生活。



成为社区的一员,为我们健康快乐的生活共同努力。



结肠癌互助小组成员在COVID之前聚集在一起参加社交活动。

## 如何加入互助小组?



拨打我们 的志愿者热线 联系方式: 63578366 10.00am - 4.00pm (工作日)。



访问我们的面对面志愿服务站 @ Clinic 2A TTSH Medical Block, Level 2 10.00am - 4.00pm (工作日)。



请访问志愿者热线办公室 @ TTSH Medical Block, Basement 2 填写会员申请表。 我们的志愿者领导 将与您联系。 结肠癌互助小组成员在COVID之前聚集在一起参加社交活动。

### 结肠癌互助小组 (CCSG)



如果及早诊断, 结肠癌是可以治愈的。

