

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

普通外科

结肠癌支持团队



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。



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 (CCSG)



如果及早诊断，
结肠癌是可以治愈的。

