



患者與照護者教育

對乳房或胸壁的放射治療

此資訊將幫助您為針對您的乳房或胸壁的放射治療做準備，包括在您的治療之前、期間和之後可期待什麼。您還將了解副作用以及在您的治療期間如何照護自己。

您將接受外射束放射來治療癌症。來自一臺治療機器的一束放射將被導向腫瘤部位。該射束穿過身體並破壞其路徑中的癌症細胞。

可在手術或乳房腫瘤切除術後向您的乳房給予放射、或在乳房切除術後向您的胸壁給予放射。您還可以進行針對靠近您鎖骨或您手臂下的淋巴結的放射治療。

■ 模擬

在您開始治療之前，您將進行一個被稱為模擬的治療規劃程序。這樣做是為了確保：

- 繪製出您的治療部位
- 您接受正確的放射劑量
- 對附近組織的劑量盡可能地小

在您的模擬期間，您將接受 X 光並且您的皮膚將被標記。這些標記確定將被治療的區域。

您的模擬將歷時 60 至 90 分鐘。男性和女性治療師都將參與您的模擬。

為您的模擬做準備

並不需要為您的模擬做特別的準備。您可以像正常那樣吃喝。

在您的模擬期間，您將長時間躺著並把您的手臂舉到頭的上方。如果您認為您以這樣的姿勢靜躺著將感覺不舒服，在您的模擬時帶上布洛芬（**ibuprofen**）（**Advil**®）或者您平時用的止痛片。在您抵達進行程序時服用。如果您認為您在程序期間可能會感到焦慮，與您的醫生就藥物是否可能有幫助交談。

如果您最近做了手術，繼續進行您的手臂鍛煉。這將有助於確保您在模擬期間能夠把您的手臂舉到所需的位置。

您的模擬當天

穿著舒適。不要戴耳環或項鍊。

當您抵達進行約見時，您的放射治療師將接待您並為您的臉拍一張照片。這張照片將在您的整個治療過程中用於識別您。

您的治療師隨後將向您講解模擬。如果您還未簽署同意書，您的放射腫瘤醫師將與您一起對所有進行審查並要求您簽字。未經您的許可，您的治療師將不會開始模擬。

在您的模擬期間

為了進行您的模擬，您將除去腰以上的衣物並換上長袍。您可以穿著您的鞋子。如果您戴假髮、頭巾或帽子，您可能需要將之取下。您的治療師將幫您在臺面上躺下。取決於治療的位置和您乳房的大小，您的姿勢可能是俯臥或者仰臥。如果您將是俯臥，您的治療師將幫您走上一個高的木製平台並擺好姿勢。無論您的姿勢如何，您患病那一側（您進行了手術的那一側）的手臂都將被放在您頭的上方。您的長袍在整個過程中都將拉開，露出您的乳房和胸部。您的治療師將盡一切努力確保您的舒適和隱私。

儘管臺面上將有一條床單，但臺面是硬的而且沒有墊子。如果您未服用止痛片並覺得您可能需要止痛片，在您的模擬開始之前告訴您的治療師。此外，房間通常是較涼的。如果您在任何時候感到不舒服，讓您的治療師知道。

在您的整個模擬中，您將感覺臺面移動到不同的位置。房間裡的燈將時開時關，您將看到每面牆上有紅色的激光燈。當在臺面上確定您的位置時，您的治療師將使用這些激光燈作為引導。**不要直接望向紅色光束，因為這可能傷害您的眼睛。**

儘管您的治療師將在您模擬期間從房間走進走出，總會有人可以看到和聽到您。您將聽到您的治療師在工作時彼此間說話。他們將講解他們在做什麼，但他們一旦開始請不要說話，因為那樣可能改變您的位置。然而，如果您不舒服或需要幫助，告訴您的治療師。

您的治療師可以為您播放 **CD** 以幫助消磨時間。如果您願意的話，您可以從家中帶一張您自己的。

定位

如果您將是俯臥，您將看到臺面上有一個切口為您的乳房正確定位。

如果您是仰臥，可能將為您的上半身製作一個模具來幫助您每次接受治療時保持在相同的位置。您的治療師將向一個大塑料袋中注入溫熱的液體，把塑料袋密封並放置在臺面上。您將仰臥在袋子上，您患病那一側的手臂舉到您頭的上方。液體一開始會感覺溫熱，但將冷卻同時變硬。當其在冷卻時，您的治療師將把袋子用膠帶貼在您的皮膚上，這樣袋子就會形成您上半身和手臂的形狀。這一程序將歷時大約 **15** 分鐘。有時可能使用一塊仰臥胸板來代替模具。

在您的模擬和每天治療期間，您都將躺在這個模具中、躺在仰臥胸板上或者在切口上以幫助確保您位於正確的位置。

X 光圖像

您將在治療區域接受 **X** 光。這些可能以一臺被稱為模擬器的 **X** 光機器或以一臺被稱為 **AcQ-Sim** 的計算機斷層攝影（**CT**）掃描器來進行。這些掃描僅用於繪製您的治療。它們不是用於診斷或尋找腫瘤。

在掃描期間，您將聽到機器時開時關。即使聲音似乎很響，但如果您需要與您的治療師說話，他們還是能聽到您。獲取您的 **X** 光將歷時大約 **45** 分鐘。

在 **X** 光完成之後，一位來自物理科的工作人員將對您的乳房進行測量。這是被用於幫助確保您治療規劃的準確性。

皮膚標記（刺青）

您的治療師將用一支標記筆在您的皮膚上勾畫。然後他們將用一個無菌針頭和一滴墨水做永久性的皮膚標

記，被稱為刺青。接受刺青的感覺就像被針刺一下。刺青標記的大小不會超過大頭針的針頭。**您將接受 5 至 7 個刺青，橫跨您的上半身。**您的模擬之後，標記筆所做的標記可被洗去。**刺青是永久的，將無法洗去。**如果您對接受刺青作為您放射治療的一部分有顧慮，請與您的醫生交談。

在刺青製成之後，您的治療師將拍攝幾張您處於模擬位置時的照片。照片和刺青標記將在您每天的治療中被用於把您正確定位在臺面上。

■ 在您的模擬之後

治療規劃

在您的模擬結束時，我們將為您的設置程序安排一次約見。這是您治療開始前的最後一次約見。

在您的模擬和設置程序之間的時間中，您的放射腫瘤醫師將與一個團隊合作來規劃您的治療。他們將使用您的模擬 X 光和 CT 掃描來規劃您放射光束的角度和形狀。他們還將決定您的身體將要接受的劑量。這些細節都是精心規劃並檢查的。這將歷時 5 天到 2 個星期。

治療安排

在您的模擬結束時，您的治療師將詢問您想在一天中的什麼時間進行您的治療。我們將盡量提供您喜歡的時間。然而，我們需要一個 2 小時的時間窗口，因為您喜歡的時間不一定開放。一旦您喜歡的時間段開放，我們將把您移到那個時間段。請知悉，一旦可以，我們立即將盡最大努力提供您所要的約見時間。

每天給予放射治療，星期一至星期五，持續大約 _____ 個星期。您必須前來進行每天的治療。如果您跳過或漏掉約見，治療可能不那麼有效。如果由於不可預見的情況需要額外的時間，您的放射腫瘤醫師將告訴您。每天您將在科室中大約 60 分鐘。如果您出於任何原因需要改變您的時間安排，請與您的放射治療師交談。

■ 設置程序

在您第一次治療之前，將安排您進行一次設置程序。這通常歷時大約 1 個小時。如果在您的模擬期間止痛片有所幫助的話，在此程序之前您可能會想要服用。當您前來進程序時，您將被帶到更衣室並被要求換上長袍。您的治療師將把您帶到您每天將接受治療的那個房間。他們將把您定位在臺面上。您將像您模擬那天一模一樣地躺著。將進行被稱為光束拍攝的特別 X 光來確保您的位置和被治療的區域是正確的。光束拍攝將在您的整個治療中被重複進行。它們並不是用來看您的腫瘤如何對治療做出反應的。

您將在您的設置程序後不久開始您的治療，經常是後一天。

維生素和飲食補充劑

許多患者詢問有關治療期間服用維生素。如果您想的話，可以服用一片每日多種維生素。不要服用超過每日推薦量的任何維生素。在沒有與您的醫生交談之前，不要服用任何其它的維生素或補充劑。這包括營養和草藥補充劑。

■ 在您的治療期間

當您在前台辦理完簽到之後，在等候室找個位子坐下。當您的放射治療師為您準備好時，他們將告訴您換衣服。您將去更衣室，除去腰以上的衣物並穿上長袍。您在治療期間可以穿著您的鞋子。

當他們叫您進行治療時，您的治療師將為您定位，像您設置程序那天一樣地躺著，或者俯臥著定位于臺面的乳房切口上，或者仰臥著躺在您的模具上。一條手臂或兩條手臂都將舉到您頭的上方。男性和女性治療師都可能參與到您的治療中，但將盡一切努力確保您的舒適和隱私。

一旦您正確定位，您的治療師將離開房間，關上門並開始治療。您將不會看到或感覺到放射，但您可能聽到機器在您周圍移動並時開時關。您將在治療室中 **10 至 20 分鐘**，取決於您的治療規劃。這段時間的大部分將被用於把您放置到正確的位置。實際治療將僅歷時幾分鐘。

儘管您在治療期間是獨自一人，您的治療師在任何時候都可以通過一個監視器看見您並通過一個對講機聽到您。在治療期間正常呼吸，但不要移動。可是如果您不舒服或需要幫助，與您的治療師交談。如有必要，他們可以在任何時候關掉機器並進來看您。

在治療期間或之後，您或者您的衣物都不會變得具有放射性。您在其他人周圍是安全的。

加量

如果您正在進行乳房腫瘤切除術之後的放射，您的初始治療將是在 **3 ½ 至 5 個星期**內針對您整個患病的乳房。那完成後，您可能接受額外一劑放射，被稱為“加量（boost）”。加量將放射導向您的腫塊或癌症細胞被定位的區域。

在您的加量之前，您的醫生將用一支氈頭標記筆做更多的皮膚標記來勾勒出加量的區域。您將需要穿一件您不介意被弄髒的襯衫，因為標記筆的染料會弄髒您的衣服。這些皮膚標記不是永久的。不要把它們洗去，直到您的治療完成。

在您的加量期間，您將接受與您治療時得到的相同量的放射。但是，它將被瞄準一個較小的區域。這一過程涉及接受另外 **3 至 7 次**治療。在您針對整個乳房的放射結束時和開始進行您的加量之間可能有一個為期幾天的間歇。您可能在一臺不同的機器上進行您的加量治療，或者變換姿勢從俯臥到仰臥。

如果您正在接受針對您的胸壁或靠近您鎖骨或您手臂下的淋巴結的放射，您將接受 **5 至 5 ½ 個星期**的治療。您可能不需要加量。您的放射腫瘤醫師將解釋您的時間安排。

在您治療期間的每週訪視

您的放射腫瘤醫師和放射護士將每週見您以評估您對治療的反應。該訪視將在每個_____您的治療之前或之後。您在那些天應該計劃好將在科室中多呆大約 **1 個小時**。

在這些訪視期間，您應該提問題並討論您的任何顧慮。如果在這些每週訪視之間的任何時候您需要與您的放射腫瘤醫師或放射護士交談，要求支持人員或您的治療師在您前來進行治療的時候聯絡他們。

■ 副作用

一些患者會出現放射治療的副作用。副作用的類型以及嚴重程度取決於許多因素。這些包括放射劑量、治療次數和整體健康。如果您還在接受化學治療的話，副作用可能會惡化。以下是對乳房或胸壁的放射治療最常見的副作用。這些您可能全都有、有一些或者完全沒有。

皮膚和毛髮反應

在放射治療過程期間，您接受治療區域的皮膚和毛髮將變化。這是正常並可預期到的。在 **2 至 3 星期**後，您

的皮膚將變成粉紅色或被曬黑。隨著治療的進行，其可能變成鮮紅色或非常深。還可能感覺乾燥、瘙癢、可能呈片狀。由放射治療引起的皮膚反應通常在放射治療結束之後 1 或 2 個星期時達到最高，並在那一時間點之後開始治愈。

您還可能注意到皮疹，特別是在您之前曾暴露于陽光的任何區域。儘管這可能是治療的一項副作用，但皮疹也可能是感染的跡象。如果您在治療期間的任何時候出現皮疹，請告訴您的醫生或護士。

有的時候，敏感區域的皮膚，比如您的乳房或手臂下和靠近您的鎖骨的皮膚可能起泡、開裂並剝落。如果發生這種情況，告訴您的醫生或護士。您的護士將為您塗用特殊的敷料或藥膏並教您如何護理您的皮膚。您的醫生可能停止您的治療，直到您的皮膚治愈。皮膚反應有的時候在治療完成後的那個星期變得更為嚴重。如果發生這種情況，致電您的醫生或護士。您的皮膚將在您的治療完成後逐漸愈合，但這常常需要 3 或 4 個星期。

您手臂下的毛髮可能部分或全部脫落。毛髮通常將在治療完成後的 2 至 4 個月新長出來。

以下是幫助您在治療期間護理您皮膚的指導。遵循這些指導，直至您的皮膚好轉。**這些指導僅適用於接受治療區域的皮膚。**

保持您的皮膚乾淨

- 每天用溫水與溫和無香的肥皂下洗澡或沐浴，比如 Neutrogena[®]、Dove[®]、嬰兒肥皂、Basis[®]或 Cetaphil[®]。將您的皮膚沖洗乾淨並用柔軟的毛巾將之拍乾。
- 在清洗時，在您接受治療區域的皮膚要輕柔。不要使用浴巾或擦洗面或刷子。
- 您在治療之前接受的刺青標記是永久性的，無法被洗去。您可能在治療期間接受其它的標記，比如一支紫色的氈頭標記筆對您治療區域的勾勒。當您的治療師說可以時，您就可以用礦物油除去這些標記。
- 不要將酒精或酒精棉片用於您接受治療區域的皮膚。

經常滋潤您的皮膚

- 當您開始治療時就開始使用潤膚霜。這可以有助於將任何皮膚反應減到最小。您可以使用的非處方潤膚霜包括 Eucerin[®]、Aquaphor[®]或金盞花。可能或者在您的放射治療開始時或者在放射治療期間給您開具糖酸莫米他松（mometasone furoate）的藥方，這是一種類固醇藥膏，用以治療皮膚瘙癢。還有一些其它很好用的產品，您的護士可能向您推薦這些中的一種。在同一時間只用一種，除非您的護士告訴您使用更多。
- 每天塗用潤膚霜 2 次。您的護士將告知您是否需要更經常地或更少地塗用。
 - 如果您的放射治療是在早上，在以下時間塗用潤膚霜：
 - 在您的治療之後
 - 在您上床睡覺之前
 - 如果您的放射治療是在下午，在以下時間塗用潤膚霜：
 - 在早上、您的治療之前至少 4 個小時
 - 在您上床睡覺之前

- 週末，在以下時間塗用潤膚霜：
 - 在早上
 - 在您上床睡覺之前
- 不要在您的治療前洗去潤膚霜。您的皮膚可能受刺激。

避免刺激接受治療區域的皮膚

- 穿著寬鬆的棉質內衣。不要穿可能摩擦您皮膚的鋼托胸罩或任何緊身衣物。
- 只使用您的醫生或護士推薦的潤膚霜、面霜或乳液。
- 不要在接受治療區域使用化妝品、香水或粉末。
- 您可以在接受治療區域的完好皮膚上使用非鋁製體香劑。如果您的皮膚受刺激就停止使用。這些體香劑的範例包括 Tom's of Maine[®]、Arm and Hammer Essentials Solid Deodorant[®]（必備固體體香劑）、玉米澱粉或水晶體香劑。
- 不要在接受治療的皮膚上剃鬚。如果您必須剃鬚的話，只使用電動剃鬚刀。如果皮膚受刺激就停止。
- 不要在接受治療的皮膚上放任何膠布。
- 不要讓您的接受治療的皮膚接觸到極熱或極冷的溫度。這包括熱水浴缸、水瓶、電熱墊和冰袋。
- 如果您的皮膚瘙癢，不要抓撓。請您的護士推薦如何緩解瘙癢。
- 如果您在您的治療期間沒有皮膚反應，您可以在氯消毒過的泳池內游泳。但是，確保從泳池中出來後立刻將氯沖洗掉。
- 在您的治療期間以及完成治療以後，避免曬黑或燒傷您的皮膚。如果您將要在陽光下，使用不含 PABA、防曬係數（SPF）在 30 或更高的防曬霜。此外，穿著寬鬆的衣物，遮蓋您盡可能多的地方。

乳房不適或腫脹

在您的治療過程中的早期，常常是在第一個星期，您的乳房可能有一些壓痛，尤其是在乳頭。此外，您的乳房可能出現多餘的液體，其可能導致尖銳的刺痛感。您的乳房或胸部可能感覺沉重或腫脹。您還可能在患病一側有一些肩部僵硬。這些感覺可能在治療的最初幾天內開始出現並在您的治療完成後持續許多個月。以下是幫助您減少這種不適的建議。

- 穿戴柔軟、寬鬆的無鋼托胸罩。您甚至可能發覺完全不戴胸罩會更加舒服。
- 根據需要服用布洛芬（**ibuprofen**）來止痛。如果您不能服用包括布洛芬（**ibuprofen**）在內的非甾體類抗炎藥（**nonsteroidal anti-inflammatory drugs, NSAIDs**），您可服用對乙酰氨基酚（**acetaminophen**）（**Tylenol[®]**）作為代替。
- 進行您的手臂鍛煉以減輕您的肩部僵硬。爬牆練習非常有幫助。

疲倦

您可能在治療 2 至 3 個星期後出現疲倦（例如：精神不振、嗜睡、虛弱和無法專心）。這在您的治療完成之後將逐漸消失，但可能會持續幾個月。您在治療期間可能出現疲倦有很多原因，包括：

- 放射對您身體的影響
- 往返於治療
- 晚上沒有足夠的舒適睡眠

- 沒有食用足夠的蛋白質和熱量
- 有疼痛或其它症狀
- 感覺焦慮或憂鬱

有些患者發現他們的疲倦在一天的某些時間會惡化。以下是幫助您處理您的疲倦的建議。

- 如果您正在工作並且感覺良好，繼續這樣做下去。但是，減少工作量可能有助於增加您的體能。
- 規劃好您每天的活動。挑選那些對您來說是必要的、最重要的事情，在您體能最佳的時候做。
- 規劃好時間在一天中休息或小睡片刻，特別是當您覺得更累的時候。您還可能發現晚上睡得早一點、早上起得晚一點會有所幫助。
- 請家人和朋友幫您購物、烹飪和打掃。
- 有些患者在進行鍛煉時有更多的體能。詢問您的醫生您是否可以進行輕微的運動，比如散步。
- 食用高蛋白質和高熱量的食物。
- 有些患者會有其它症狀，比如疼痛、噁心、睡眠困難或感覺憂鬱或焦慮。這些都可增加您的疲倦。就您可能有的任何其它症狀向您的醫生或護士尋求幫助。

性健康

在您的治療期間您可以有活躍的性生活，除非您的放射腫瘤醫師給您其它指示。但是，如果您處於生育年齡，您必須採取避孕來預防在您的治療期間懷孕。

您可能對癌症以及您的治療給您的性慾造成的影響有所顧慮。一份出色的資源是名為《性慾與癌症（*Sexuality and Cancer*）》的小冊子。提供有兩個版本，一個為男性提供，一個為女性提供。您可以從美國癌症協會（**American Cancer Society**）獲得這本小冊子的一份副本。撥打 **1-800-227-2345** 並告訴他們您想要哪個版本。

史隆—凱特琳癌症紀念醫院（**Memorial Sloan Kettering Cancer Center, MSK**）有一個性健康計劃（**Sexual Health Program**）來幫助患者解決他們的疾病和治療對性健康的影響。您可以在您的治療之前、期間或之後與一位專家見面。

- 女性性醫學與女性健康計劃（**Female Sexual Medicine and Women's Health Program**）：撥打 **(646) 888-5076** 進行預約
- 男性性與生殖醫學計劃（**Male Sexual and Reproductive Medicine Program**）：撥打 **(646) 497-9068** 進行預約

情緒健康

癌症的診斷和治療可以是非常有壓力並具壓倒性的事件。您可能覺得憂鬱、焦慮、困惑、害怕或憤怒。您可能對任何永久性的改變有著強烈的情感。這些改變可能對您的情緒健康有影響。幫助對您來說隨時可及。如果您想要進行諮詢，您的護士可以將您轉介與一位社工、精神科醫師或諮詢師見面。

MSK 癌症後的生活的資源（Resources for Life After Cancer, RLAC）計劃在您的治療完成之後提供支持服務。欲了解有關這些服務的更多資訊，撥打 **(646) 888-4740**。

此外，您可能發現與一位癌症倖存者或一位曾經歷過類似治療的照護者交談是令人欣慰的。通過我們的

患者與患者支援計劃（Patient-to-Patient Support Program），您有機會與以前的患者和照護者交談。欲了解此計劃的更多資訊，請撥打(212) 639-5007。

憂鬱症的跡象和症狀

當您有嚴重疾病時，在任何時候都可能出現憂鬱症。識別症狀是很重要的。可獲取幫助以治療和處理憂鬱症。憂鬱症的跡象包括：

- 睡眠模式改變（比如睡眠過少或過多）
- 食慾或飲食模式改變（比如吃得過少或過多）
- 感覺傷心、消沉或絕望
- 不再享受您曾經喜歡的活動
- 有自殺或傷害自己的想法或計劃
- 感覺非常疲勞或有氣無力
- 感覺放慢
- 感覺焦慮或不安
- 難以集中於任務或活動，比如閱讀

如果您有任何這些症狀並且它們持續超過 2 個星期，請告訴您的醫生、護士或社工。

■ 在您的治療之後

請確保前來與您的放射腫瘤醫師的後續約見。他或她將評估您對治療的反應。您在這些訪視期間，可能會進行血液測試、X 光和掃描。在前來之前，將您的問題和顧慮寫下來。將這些和您所有藥物的清單帶來。如果您需要的任何藥物所剩無幾，在您用完之前讓您的醫生知道。在您的治療完成之後、或在後續訪視之間，如果您有任何問題或顧慮，您還可以隨時打電話給您的醫生或護士。

在您的治療期間，您可能有機會與飲食學家和社工見面。在您的放射治療期間和之後，這些專家始終可以親自或通過電話協助您。您的社工還可以推薦可能對您有利益的支持團體。

在某一時間，您的醫生可能將您的護理轉移給一位生存執業護理師（survivorship nurse practitioner, SNP）。這位 SNP 是 MSK 乳腺癌團隊的一位成員並與您的醫生密切合作。隨著您需求的減少，您的後續護理可能從 MSK 被轉移給您當地的醫師。這一時機將取決於您的特定癌症以及您的治療。這通常在治療後 10 年左右發生。

如果您有任何問題或顧慮，請與您的醫生、護士或您的醫療團隊中的另一位成員交談。您可以在星期一到星期五、上午 9:00 點到下午 5:00 點間聯絡到他們，電話號碼為：_____。下午 5:00 點以後、週末和節假日期間，請撥打_____。如果沒有列出號碼或者您不確定，請撥打(212) 639-2000。