



患者与照护者教育

有关您的MSK前列腺精确放疗项目 (MSK Precise™ Prostate Program)

这份资料将帮助您做好在史隆—凯特琳癌症纪念医院（MSK）接受前列腺精确放射治疗的准备，包括在您的治疗之前、期间和之后预计会发生什么。您还将了解有关副作用的情况以及在您治疗期间如何护理您自己。

我们建议您在开始MSK精确放疗（MSK Precise）之前至少先仔细通读一遍这份资料，然后在您即将治疗前的日子里参照它来帮助您好准备。在您赴诊来做模拟定位以及按照与您的放疗肿瘤科医生预约好的随后所有赴诊时带上这份资料，以便您和您的医疗团队能用上它。

有关MSK精确放疗（MSK Precise）

放射治疗使用高能射线来治疗癌症。它破坏癌细胞并使其难以复制，从而发挥作用。然后您的身体自然地就能够消灭这些受损的癌细胞。放射治疗也影响到正常的细胞。但是，您的正常细胞能够以一种癌细胞做不到的方式修复它们自己。

MSK精确放疗（MSK Precise）不同于传统的放射治疗。它使用一种精确的大剂量放射疗法，称为立体定向放射外科治疗（stereotactic radiosurgery），准确地对肿瘤进行大剂量照射。

由于身体的正常移动可能会导致前列腺在治疗期间或相临前后治疗的间隔期间轻微移动，所以您的医疗团队将在您的前列腺中植入若干标记。这些标记使您的医生可以知道您的前列腺的准确位置，以便他们能够对前列腺进行大剂量的放射治疗。您可以在“关于基准标记和直肠间隔器”章节中读到有关这些标记的更多内容。

您将在每次治疗时接受大剂量照射，这样您的疗程就会比标准放射治疗要短。您的治疗将有5次。

放射治疗随着时间的推移发挥作用。它需要几天或几周的时间才能让癌细胞开始死亡，并且在放射治疗结束后的几周或几个月里，癌细胞还在不断地死亡。

MSK精确放疗（MSK Precise）可单独使用来治疗您的癌症，或者与其他治疗方式联合使用，比如近距离放射疗法或激素疗法。

您在放射治疗团队中的角色

将由一支医务人员组成的团队向您提供适当的护理。您是这支队伍中的一员，您的角色包括：

- 准时抵达您的所有放射治疗访视。
- 提出问题，讲出您的顾虑。我们在这份资料的结尾处列出了一份您或许想提出的问题清单。
- 当您有副作用时，告诉您的放疗团队的成员。
- 如果您正处于疼痛中，告诉您的医生或护士。
- 在家里护理您自己。
- 如果您吸烟的话请戒烟。如果您想戒烟，给烟草治疗项目（Tobacco Treatment Program）打电话，号码是212-610-0507。
- 遵守您的医疗团队的指示来护理您的皮肤。
- 按指示饮用流质。
- 食用由您的放疗团队建议的食物。
- 维持您的体重。

关于基准标记和直肠间隔器

在您开始MSK精确放疗（MSK Precise）之前，您或许要接受手术程序以植入基准标记、直肠间隔器，或两种都植入。

- 基准标记是微小的金属物体（约一粒米大小）。有了它们，您的医生就可以对齐放射线束，以确保每一次您的放射治疗都以相同的方式被精准地释放。这有助于射束靶向您的肿瘤而避开您的健康组织。在您的治疗后，基准标记将留在您的前列腺中。
- Space0AR®水凝胶直肠间隔器被放置在您的前列腺与直肠之间，从而把直肠移开您的前列腺。这保护您的直肠不会被照射到，并且减少放疗的一些副作用。直肠间隔器将留在原位约3个月，然后，它们将被您的身体吸收，从尿液排出。

您与医生_____预约植入基准标记和直肠间隔器的日期是：_____

阅读资料《有关植入基准标记和直肠间隔器用于前列腺放射治疗》（*About the Placement of Fiducial Markers and Rectal Spacers for Radiation Therapy to Your Prostate*）（www.mskcc.org/pe/fiducial_markers_rectal_spacers）。这份资料含有您将需要在手术之前了解的重要信息。

模拟定位

在您开始治疗之前，您将进行一个治疗规划程序，称为模拟定位。进行模拟定位是为了确保：

- 您的治疗部位被显像标出。
- 您获得适当剂量的照射。
- 波及到您的附近组织的受照量尽可能地小。

在模拟定位期间，您将进行造影（见下文），并且您的皮肤将被标记上纹身小点。这些记号标出了将要接受治疗的部位。

您的模拟定位将花费大约4个小时的时间，不过可能会更长或更短，取决于您的医生已经为您规划好的治疗。

做好模拟定位的准备

购买以下列出的用品。您不用处方就可以在您当地的药房买到它们。

- 1瓶车前子（psyllium）（Metamucil®）或甲基纤维素（methylcellulose）（Citrucel®）粉
- 1包西甲硅油（simethicone）（Gas-X®）片
- 6份Fleet®（盐水）灌肠剂

在模拟定位之前的3天

从您治疗之前的3天开始，每天服用车前子或甲基纤维素粉和西甲硅油片。遵守以下指示。

- 把1茶匙车前子或甲基纤维素粉与8盎司水混合。在您服用其他药物之前2小时或之后2小时饮用该混合液。
- 饭后服用2片西甲硅油，一日两次。这意味着您每天将总计服用4片。



记住从现在开始直至您的治疗结束，每天服用车前子或甲基纤维素粉和西甲硅油片。

在模拟定位当天

- 在您还有两三个小时就要动身去赴诊做模拟定位时，用Fleet灌肠剂灌一次肠。
- 记住服用车前子或甲基纤维素粉和西甲硅油片。
- 稍微吃点清淡的便餐是可以的。

- 在您的模拟定位期间，您将保持一个姿势长时间躺着不动。如果您觉得您躺着不动会不舒服，您可以在模拟定位之前服用对乙酰氨基酚（泰诺）（acetaminophen [Tylenol®]）或您常用的止痛药。如果您觉得您可能在模拟定位的过程中焦虑不安，与您的医生讨论用药是否会有帮助。
- 要穿舒适且容易脱掉的衣服，因为您或许需要换上医院的病号袍服。不要佩戴珠宝、擦粉或涂抹乳液。

预计会发生什么

您的放射治疗团队的成员将为您办理登记手续，将反复让您多次讲出并拼写您的全名和出生日期。作为我们的标准身份识别过程的一部分，这样做是为了您的安全。与您同名或姓名相似的人或许会在同一天接受护理。

当您按约赴诊抵达时，您的放疗师将迎接您并给您的脸部拍照。在您的整个治疗期间，将用这张照片来识别您。

您的放疗师将向您回顾并讲解模拟定位。如果您尚未签署知情同意书，您的放射肿瘤科医生将与您一起回顾所有事项，并请您签名。

在模拟定位期间

为了进行模拟定位，您或许需要脱掉衣服换穿医院病号袍服。您应穿鞋。在模拟定位开始之前，可能会让您喝水，这是为了充盈您的膀胱。在模拟定位期间还可能需要在您的膀胱内插入导尿管，将在您的模拟定位完成时取出。

您的治疗师将帮助您躺到治疗台上，并竭尽全力以确保您的舒适和隐私。

尽管治疗台上会铺一层布单，但它还是很硬，没有垫子。如果您还没有服用止痛药但觉着或许需要它，在开始模拟定位之前告诉您的治疗师。而且，治疗室里通常很冷。如果您在任何时候觉得不舒服，告诉您的治疗师。

在您的整个模拟定位期间，您将会感到治疗台移动到各个不同的位置。房间里的灯光将被打开和关闭，您将会看到每面墙上出现红色的激光。您的治疗师用这些激光来引导他们摆放您在治疗台上的体位。**不要盯着红色光束看，因为它可能会损害您的眼睛。**

尽管在您模拟定位期间，您的治疗师们会走进走出房间，不过始终会留人能看到您和听到您说话。您将听到治疗师们一边工作一边彼此交谈，他们还会向您讲解他们正在做什么。一旦您的模拟定位开始，就不要动，因为移动可能会改变您的体位。但是，如果您不舒服或需要协助，告诉您的治疗师。

为了帮助消磨时间，治疗师可能会给您放音乐。

确定体位

当您在治疗台上仰卧时，将给您的身体下部制作一个模子。您的放疗师们将把一块温暖湿润的塑料片材放在您的下臀部和大腿部位，并会按压它，使它贴合您的身体成形。随着模具变冷，它开始变硬。这个程序需要大约15分钟的时间。

在您的模拟定位期间，以及您治疗的每一天，都会用这个模具盖在您的身体上。模具将被固定到您躺着的治疗台上。使用该模具有助于确保每次您接受治疗时都处于正确的体位。

造影

当您处于平躺体位时，将对您的待治疗部位进行CT扫描（见图1）。这些扫描仅用于显像您的治疗部位。它们不用于**诊断或查找肿瘤**。在模拟定位过程中，可能还会对您的前列腺进行磁共振造影（MRI）。如果您需要其他造影，您的护士将向您讲解相关情况。

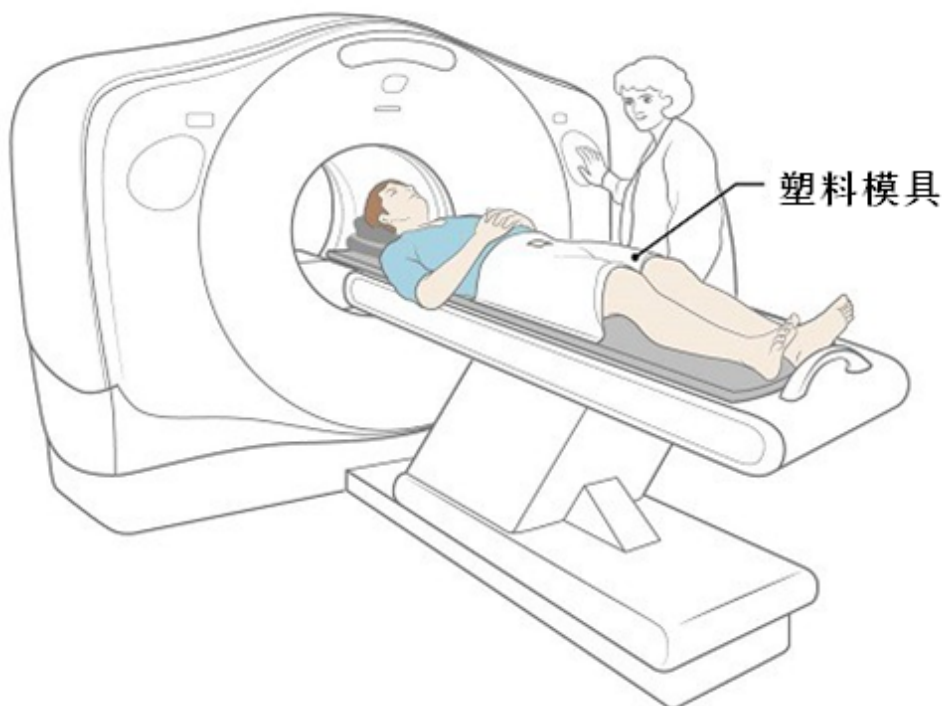


图1. 计算机断层（CT）扫描机

如果CT扫描显示您的直肠内有气体并且您无法把它排放出来，可能会用一根细小的橡胶导管（软性细管）插入您的直肠。放置导管不会疼痛。

将花费大约45分钟的时间对您进行CT扫描。在扫描期间，您将听到机器被打开和关闭。即使声音听起来很响，但如果您对治疗师说话，他们能听到您的声音。

皮肤上做标记（纹身）

您的治疗师们将用毡头记号笔在您的皮肤上要治疗的部位划出标记，并做约4至6个永久性的皮肤标记，称为纹身。您的治疗师将使用无菌针和墨水来制作纹身。纹身时的感觉就像针刺。纹身标记不大于一只大头针的顶部。毡头记号笔划出的标记可在您模拟定位之后洗掉。**纹身是永久性的，不会被洗掉。**如果您对接受纹身作为您放疗的一部分有顾虑，请与您的医生交谈。

在纹身制作完成后，您的治疗师将对处于模拟体位的您拍几张照片。这些照片和纹身标记将被用来在您每一天治疗时正确地将您安置在治疗台上。

在模拟定位之后

在您的模拟定位结束时，我们将给您预约启动程序和您的首次治疗。

安排您的治疗的时间

放射治疗在周一至周五期间每隔一天进行。您的治疗可能会从一周中的任何一天开始，它将每隔一天进行，总计治疗5次。

在您的每个预定治疗日您必须按约赴诊。如果您跳过或错过预约，治疗的作用就可能打折。如果因为未预见到的情况而需要额外的时间，您的放射肿瘤科医生会告诉您。如果出于一些原因您无法前来接受治疗，您必须致电您的放射肿瘤科医生的办公室好告诉您的团队。如果您出于任何原因需要改变您的时间安排，请与您的放疗师交谈。

治疗规划

在您做了模拟定位后到开始治疗前的这段时间内，您的放射肿瘤科医生将与团队一起规划您的治疗。他们将使用您的模拟定位扫描来规划您的射束的角度和形状。具体细节被仔细地计划和检查。这一过程可能会进行最长达2周。

维生素和膳食补充剂

许多人问到在治疗期间服用维生素的事情。如果您想的话，您可以每天服用多种维生素剂。服用任何维生素都不要超过建议的每日服用量。在没有与您的医生讨论的情况下，请勿服用任何其他维生素或任何补充剂，这包括营养和草药补充剂。

记住每天坚持服用车前子或甲基纤维素粉和西甲硅油片，直至您的治疗结束。

启动程序和首次治疗

您的启动程序和首次治疗日

在您还有两三个小时就要动身去赴诊进行启动程序和首次治疗时，用Fleet灌肠剂灌一次肠。记住像往常一样还要服用车前子或甲基纤维素粉和西甲硅油片。

预计会发生什么

您的启动程序和首次治疗将进行大约90分钟。如果在模拟定位期间止痛药有过帮助，您或许想在这回的启动程序和首次治疗之前也服用它。

当您前来进行启动程序时，将把您领到更衣室让您换上医院病号袍服。您的治疗师将带您去治疗室，您将在那里接受您每天的治疗。您将平躺在治疗台上，他们将对您进行放疗摆位，使您的平躺姿势与您在模拟定位那天的姿势一模一样。

将进行称为射束底片显像的专门造影（X射线或CT扫描），以确保您的体位和待治疗部位正确无误。将在您的整个治疗期间重复进行射束底片显像。它们不会被用来查看您的肿瘤正在对治疗如何反应。射束底片显像帮助您的治疗师确保准确无误地将射束对准您的前列腺。

您将在启动程序之后接受首次治疗。

在您的治疗期间

每次在您还有两三个小时就要动身去接受治疗时，用Fleet灌肠剂灌一次肠。记住还要每天服用车前子或甲基纤维素粉和西甲硅油片，直至您的治疗结束。

预计会发生什么

当您在接待处登记后，在候诊室找个座位坐下来。当医务人员准备好治疗您时，您的放疗师将让您换上医院病号袍服。您在治疗期间应穿着鞋子。

有些人治疗时将需要让膀胱充盈。如果您的医生认为需要这样，您的治疗师将告诉您要喝多少水以及什么时候开始喝水。

您的放疗师将把您带到治疗室，并帮助您躺到治疗台上（见图2）。他们将按照您在启动程序期间一模一样的躺法摆放您的体位。一旦您的摆位正确无误，您的治疗师将离开房间、关上房门，并开始您的治疗。

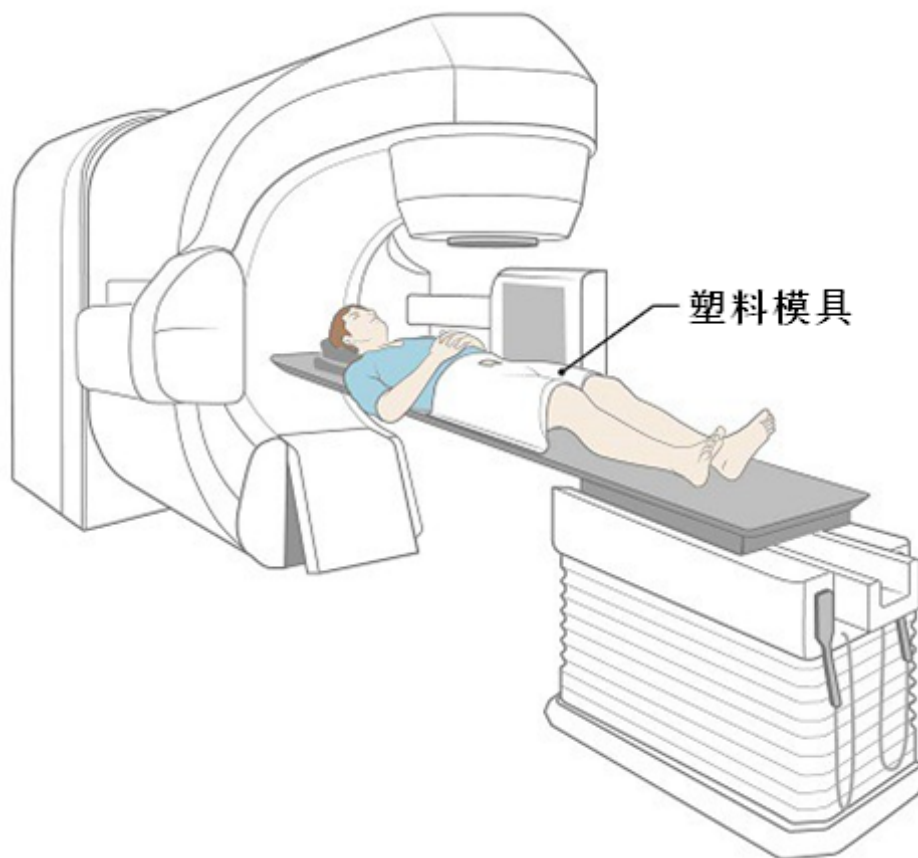


图2. 在您的治疗期间

放射线束的形状由安放在治疗机开口处的许多小钨片（钨是一种金属）控制。计算机将移动钨片到不同的位置来阻挡放射线。在叶片之间通过开口处的放射线形成射束照向您的身体。当射束穿过时，叶片移动，这使射束的强度发生变化，确保您接受的剂量与您的放射肿瘤科医生开出的剂量完全一样。

您将不会看到或感到有辐射，不过您可能会听到机器围着您移动以及开启和关闭的声音。您将在治疗室里待15至45分钟，取决于您的治疗计划。其中的大部分时间都花在对您进行正确的摆位上。真正的治疗只用几分钟的时间。

尽管在治疗期间您会单独一个人，但是从头到尾您的治疗师都会通过监控器看到您，并通过对讲机听到您的声音。您的放疗师将确保您在治疗期间处于舒适状态。在您的治疗期间正常呼吸，但不要移动。不过，如果您不舒服或需要协助，请告诉治疗师。如有必要，他们可以随时关闭机器并进来看您。

在治疗期间或之后，您或您的衣物都不会变得具有放射性。您与其他人相处是安全的。

状态检查访视

您的放射肿瘤科医生和放射护士将在您的治疗当天看您一次，以与您讨论任何顾虑、询问您可能正在遭受的任何副作用，并回答您的问题。该访视将在您治疗当天的治疗之前或之后进行。您应计划这一天的赴诊时间会额外多出约1个小时。

如果在该访视之外的任何时间您有话需要对您的放射肿瘤科医生或放射护士讲，请当您前来治疗时致电您的放射肿瘤科医生的办公室或者请协助治疗的工作人员或您的治疗师联络他们。

副作用

有些人经放射治疗会出现副作用。会出现哪些副作用以及有多严重取决于许多因素，比如治疗部位、受照剂量、治疗次数和您的整体健康状况。如果您同时正在接受激素治疗，副作用可能会加重。以下是MSK精确放疗（MSK Precise）最常见的副作用。这些副作用您可能都会出现、出现其中一部分、或者都不会出现。

排尿改变

在治疗期间，您的前列腺可能会肿胀，并且您的膀胱内膜可能会受到刺激。甚至在几次治疗后您可能会出现：

- 排尿一开始的时候困难。
- 排尿频率增多。
- 夜间频繁需要排尿。
- 突然尿急。
- 排尿时烧灼感。

以下是帮助您对治这些症状的指导方针。

- 一整天饮用6至8杯水。
- 晚上8点以后减少液体摄入。
- 避免能刺激膀胱的食物和饮料。示例有：
 - 咖啡因（比如咖啡、茶和汽水）
 - 酒
 - 辛辣的食物（尤其是如果您排尿时有烧灼感）
 - 酸性果汁和水果食品（比如番茄和番茄汁）
- 如果您的排尿有任何改变，告诉您的医生或护士。他们可能会建议您改变饮食或者开可能会有帮助的药物处方。

排便改变

您的直肠壁可能会受到刺激。在几次治疗后您可能会出现：

- 排便更频繁且更软。
- 痔疮症状加重。
- 直肠不适。
- 粘液排出。
- 少量直肠出血。
- 胀气增加。
- 便意增强。

这些症状通常是轻微的。当您开始治疗时，对您的饮食没有限制。如果您出现这些症状中的任何一个，与您的护士讨论您能如何通过改变饮食来减轻减少它们。如果您依然感觉不适，告诉您的医生或护士。他们可开药来帮助您。

一般而言，这些症状在您的治疗结束后约1至2个月改善。大多数人在治疗后的一段时间内继续使用药物来治疗排便改变。重要的是，如果您出现症状，要告诉我们，并且也要随时告知我们您身体的最新情况如何。

性健康

您或许很担忧癌症和您的治疗对您性能力方面的作用。您没有放射性。您无法把辐射传给其他任何人，所以与其他人密切接触是安全的。

在放射治疗期间您可以进行性生活，除非您的放射肿瘤科医生给您其他指示。但是，在您的治疗期间，如果您与有生育能力的女性发生性行为，您必须进行避孕以避免其怀孕，因为您的精子或许已经受到辐射的损害。参阅资料《在癌症治疗期间的性活动：男性须知》（*Sexual Activity During Cancer Treatment: Information for Men*）（www.mskcc.org/pe/sexual_activity_treatment_men）来了解更多信息。另一份极好的资料是美国癌症协会（American Cancer Society）的手册《男性癌症患者的性行为》（*Sexuality for the Man With Cancer*）。您可以致电800-227-2345，或前往www.cancer.org/acs/groups/cid/documents/webcontent/002910-pdf.pdf获得该手册。

有些男性在射精时有烧灼感。在大多数男性中，这种情况在治疗完成后1至2个月消失。

有些男性在治疗完成后出现性改变。您或许会有：

- 勃起功能障碍（难以或不能勃起或维持勃起状态）。
- 性高潮感觉改变。
- 射精的量或稠度改变。

这些性改变可能会在治疗后数月或甚至数年后一直出现。针对勃起功能障碍有各种治疗。我们可以把您转介给治疗这些问题的医生。

史隆—凯特琳癌症纪念医院（MSK）有一个男性健康和生殖医学项目（Male Sexual and Reproductive Medicine Program），以帮助人们解决他们的疾病和治疗对性健康的影响。您可以在您的治疗之前、期间或之后去见专科医生。我们可以给您转介，或者您可以致电646-888-6024进行预约。

生殖健康

您的睾丸暴露于辐射中或许会在以后影响到精子的生成和您的生育能力。如果您想保留您生育亲生儿女的能力，我们建议在治疗开始前把您的精子储存到精子库中。这涉及到采集、冷冻和储存您的精子。您想储存精子多久都可以，甚至许多年。参

阅读资料《精子库》（*Sperm Banking*）（www.mskcc.org/pe/sperm_banking）和《在癌症治疗后建立您的家庭：男性须知》（*Building Your Family After Cancer Treatment: Information for Men*）（www.mskcc.org/pe/building_family_men）来了解更多信息。

如果您与育龄女性有性生活，重要的是要在治疗期间和治疗完成后1年内避孕。这是为了确保您因暴露于辐射中而可能已经受到损害的精子不会使女方受孕，这很可能会导致出生缺陷。

皮肤和毛发反应

在治疗期间，很可能您不会注意到治疗部位的皮肤有任何改变。但是，您的耻骨部位或许会失去部分或全部毛发。毛发将会通常在治疗完成后的3至6个月内长出来；但是，颜色和肌理或许会有不同。

以下是在治疗期间帮助您护理皮肤的指导方针。这些指导方针仅用于放疗部位的皮肤。

保持皮肤干净

- 每天盆浴或淋浴，使用温水和温和的无香肥皂，比如Neutrogena®、Dove®、婴儿肥皂、Basis®或Cetaphil®。冲洗干净皮肤，用柔软的毛巾轻轻拍干。
- 当清洗时，要轻柔对待治疗部位的皮肤。不要用洗澡巾、搓布或刷子。
- 如果您在治疗之前被刺上纹身标记，它们是永久性的，不会被洗掉。在治疗期间您可能会有其他标记，比如用紫色毡头记号笔大致划出治疗部位的轮廓线。当您的治疗师说可以去除这些标记时，您可以用矿物油去除它们。
- **请勿使用酒精或酒精棉涂抹治疗部位的皮肤。**

避免刺激治疗部位的皮肤

- 治疗部位要穿宽松的棉质衣物。请不要穿会摩擦皮肤的紧身服装。
- 仅使用您的医生或护士建议的润肤霜、面霜或乳液。
- 如果您的皮肤发痒，不要抓挠它。涂抹润肤霜。征求您的护士如何缓解瘙痒的建议。
- 请勿让您治疗部位的皮肤接触到极热或极冷的温度，这包括热水浴池、热水瓶、发热垫和冰袋。

- 如果您在治疗期间没有皮肤反应，您可以在用氯消过毒的泳池里游泳。但是，务必一出泳池就冲洗干净氯。
- 避免在治疗期间以及在您接下来的生命中晒黑或晒伤皮肤。如果您要去阳光直射的地方，使用SPF为30或更高且不含有PABA的防晒霜，而且还要穿尽量遮住全身的宽松衣服。

疲倦

疲倦是一种累或虚弱、不想做事情、无法集中注意力的感觉，或者感觉没精打采。在治疗两三周后，您可能会出现疲倦，程度可从轻微到严重不等。疲倦可能会持续到治疗结束后的6周至12个月。

您在治疗期间可能会出现疲倦的原因很多，包括：

- 辐射对您身体的作用。
- 往返治疗的旅行。
- 晚上睡眠解乏不足。
- 没有食用足够的蛋白和卡路里。
- 有疼痛或其他症状。
- 感到焦虑或抑郁。
- 某些药物。

您或许会发现您的疲倦在一天中的某些时间会加重。以下是帮助您对治疲倦的建议。

对治疲倦的办法

- 如果您正在工作并且感觉不错，就继续这么做。不过，减少工作可有助于增加您的精力。
- 安排好您每日的活动。挑出对您来说必要的、最重要的那些事情，趁着您精力最好的时候做它们。例如，您或许会去工作而不是做家务，或者去看您小孩的运动会而不是外出去吃晚餐。
- 安排好一天里休息的时间或者小睡几次（10至15分钟），尤其是当您感觉更疲倦的时候。如果您要小睡一会儿，每次尽量不超过1个小时。

- 尽量做到每天晚上睡眠至少8个小时。这或许会比您在开始放射治疗之前所需的睡眠时间更长。您或许还会发现，晚上早睡和早上早起会有帮助。让晚上睡眠更好的一个办法是白天的时候积极动起来。例如，如果您能运动的话，您可以走路或做瑜伽。让晚上睡眠更好的另一个办法是睡前放松。您或许可以读书、做智力拼图、听音乐或者做些让自己平静下来的爱好。
- 让家人和朋友帮助您做事，比如购物、做饭和清洁。向您的保险公司核实它们是否承保家庭护理服务。
- 有些人在运动时精力更旺盛。询问您的医生您是否能进行轻度的运动，比如走路、伸展身体或瑜伽。避免在治疗期间骑自行车，因为这可能会给您的前列腺部位带来压力。
- 食用蛋白和卡路里含量高的食物。向您的护士索取资料《在您的癌症治疗期间和之后吃好》(Eating Well During and After Your Cancer Treatment) (www.mskcc.org/pe/eating_cancer_treatment)。
- 其他症状、比如疼痛、恶心、腹泻、睡眠困难或者感觉抑郁或焦虑可能会增加您的疲倦。向您的医生或护士寻求帮助来对治您或许有的任何其他症状。

情绪健康

癌症的诊断和治疗可能会是一件非常有压力的事情，会令人忧心忡忡。

您或许会感觉：

焦虑	生气	紧张
害怕	抑郁	麻木
孤单	无助	担心
纠结	沮丧	

如果您或您爱的人患上严重的疾病，所有这些感受都有可能出现。您或许还会担心告诉您的雇主您患有癌症或者担心支付您的医疗账单。您或许会担心您的家庭关系可能会如何改变，担心癌症治疗对您身体的影响，或者您在性方面是否还会继续有吸引力。您或许会担心癌症将会复发。我们在这里为您提供支持。

应对您的感受的方法

- 与其他人谈话。当人们隐藏他们的感受，以此来试图保护彼此时，他们可能会感觉非常孤独。谈话可以帮助您周围的人们了解您正在想些什么。向您信任的人讲出您的感受或许会有帮助。您可以选择您的配偶或伴侣、亲密的朋友、家人、牧师、护士、社工或心理学家。您或许还会发现，与正在经受放射治疗的人、或者与已经经受过类似治疗的癌症幸存者或护理人员谈话有帮助。通过我们的患者对患者互助项目（Patient-to-Patient Support Program），您有机会与以前的患者和护理人员对话。如需了解有关该服务的更多详情，请致电212-639-5007。
- 参加互助小组。与其他患有癌症的人们见面将让您有机会讲述您的感受，并倾听有相同顾虑的其他人的心声。您将了解其他人是如何应对他们的癌症和治疗的。您的医生、护士或社工可以告诉您有哪些互助小组，您或许会感兴趣。
- 尽量放松和冥想。您可以试着想象您自己身处一个最喜欢的地方，同时缓慢地呼吸，把注意力集中在每次呼吸上，或者倾听舒缓抚慰的音乐或声音。对有些人来说，祈祷是另一种方式的冥想。这些种类的活动可以帮助您感觉放松和平静。
- 运动。许多人发现轻度的运动，比如走路、骑自行车、瑜伽或水中有氧运动，帮助他们感觉好一些。与您的医生或护士讨论您可以进行的运动种类。

我们所有人都有自己应对困境的方式。通常，我们使用过去对我们有用的任何办法。但是，有的时候这是不够的。我们鼓励您与您的医生、护士或社工谈论您的顾虑。

在您的治疗之后

在治疗结束时，您将被告知多长时间去看您的医生一次以进行随访访视。请务必坚持按照您与您的放射肿瘤科医生的随访预约去赴诊。他或她将评估您对治疗的反应。在这些访视期间，您或许会进行血液测试、X射线检查、扫描和活检。在赴诊之前，写下您的问题和顾虑。随身携带它和您的所有用药的清单。在您治疗结束后或在预约的随访访视间隔期间，如果您有任何问题或顾虑，您还可以随时致电您的医生或护士。

延迟出现的副作用

您坚持按照随访预约去赴诊将帮助我们识别任何延迟出现的治疗作用。

辐射可能会对膀胱和肠道造成永久性的副作用。许多人没有意识到这些变化，也没有出现任何症状。但是，有些人会在治疗后4个月或更长时间内出现症状。这些症状

或许会类似于您在治疗期间出现过的那些症状。但是，您有很小的机率可能会出现其他症状。这些非常罕见，不过可能会包括：

- 膀胱出口变窄
- 丧失排尿的控制能力
- 尿血
- 直肠出血

这些症状可能会出现，并随着时间的推移而消失。它们还可能会持久存在成为慢性疾病。即使您没有出现任何延迟的副作用，也要记住您的膀胱和直肠中的组织已经受到了治疗的影响。如果您出现以下情况，致电您的放射肿瘤科医生：

- 有任何新的排尿、膀胱或排便症状。
- 需要进行结肠镜检查。避免在治疗后第一年进行结肠镜检查。
- 需要任何类型的直肠手术程序。

如果您在治疗前服用维生素，您可以在治疗完成后1个月重新开始服用它们。如果您想与营养师谈论您的饮食或补充剂，请让您的护士安排。

资源

这份指南中列出的许多资源都可以在互联网上找到。如果您没有计算机或者如果您不知道如何使用互联网，向您当地的公共图书馆或社区中心咨询。

MSK支持服务

咨询中心 (Counseling Center)

646-888-0200

许多人发现咨询对他们有帮助。我们为个人、配偶、家庭和团体提供咨询，如果您感觉焦虑或抑郁，我们也提供药物来帮助您。

整合医学服务 (Integrative Medicine Service)

646-888-0800

MSK整合医学服务 (Integrative Medicine Service) 向患者提供许多服务，作为对传统医学护理的补充。这些服务包括音乐疗法、心灵/身体疗法、舞蹈和运动疗法、瑜伽

和触觉疗法。

男性健康和生殖医学项目 (Male Sexual & Reproductive Medicine Program)

646-888-6024

该项目帮助正在应对包括勃起功能障碍在内的癌症相关的性健康挑战的男性患者。

营养服务 (Nutrition Service)

212-639-7312

MSK营养服务 (Nutrition Service) 由我们经过认证的营养师提供营养咨询。您的营养师将审查您目前的饮食习惯，并给出在治疗期间和之后的饮食建议。

患者和护理人员互助项目 (Patient and Caregiver Support Program)

212-639-5007

您可能会发现，与经受过类似治疗的癌症幸存者或护理人员谈话有安抚宽慰的作用。通过我们的患者和护理人员互助项目 (Patient and Caregiver Support Program)，我们能够给您提供机会与以前的患者和护理人员对话。

患癌后生活资源 (Resources for Life After Cancer, RLAC) 项目

646-888-8106

在史隆—凯特琳癌症纪念医院 (MSK)，积极治疗后，护理没有停止。RLAC项目面向已经完成治疗的患者及其家人。该项目有许多服务，包括研讨会、实践讲座、互助小组、针对治疗后生活的咨询、以及帮助保险和雇佣事务。

烟草治疗项目 (Tobacco Treatment Program)

212-610-0507

如果您想戒烟，MSK有专家能提供帮助。致电以了解更多信息。

外部资源

美国癌症协会 (American Cancer Society, ACS)

www.cancer.org

800-ACS-2345 (800-227-2345)

提供各种各样的信息和服务，包括Hope Lodge (希望客居)，这是一个免费的地方，患者和护理人员在癌症治疗期间可以待在这里。

美国治疗放射学和肿瘤学协会 (American Society for Therapeutic Radiology and Oncology)

www.rtanswers.org

800-962-7876

一个由专擅使用放射疗法来治疗患者的放射肿瘤科专科医生组成的团体。提供关于放射治疗癌症的详细信息以及您所在地区放射肿瘤科医生的联系信息。

癌症护理 (CancerCare)

www.cancercare.org

800-813-HOPE (800-813-4673)

275 Seventh Avenue (Between West 25th & 26th Streets) New York, NY 10001

(纽约州纽约市第七大道275号[介于西25街和26街之间], 邮编: 10001)

提供咨询、互助小组、教学实践讲座、出版物和经济援助。

癌症支持社区 (Cancer Support Community)

www.cancersupportcommunity.org

向受到癌症影响的人们提供支持和教育。

国家癌症研究所 (National Cancer Institute, NCI) 癌症信息服务 (Cancer Information Service)

www.cancer.gov

800-4-CANCER (800-422-6237)

向癌症患者及其家人提供教育和支持。提供网络和印刷出版物。

各州前列腺癌结盟的全国联盟 (National Alliance of State Prostate Cancer Coalitions, NASPCC)

www.naspcc.org

前列腺癌基金会 (Prostate Cancer Foundation)

www.pcf.org

美国至国际前列腺癌教育和支持网络 (US Too International Prostate Cancer Education and Support Network)

www.ustoo.org

联系信息

如果您有任何问题或顾虑，请与您的医疗团队的成员交谈。您可以在周一至周五、上午9点至下午5点之间拨打下面的电话号码来联络他们。

放射肿瘤科医生： _____

电话号码： _____

放射护士： _____

电话号码： _____

下午5点之后、周末和节假日期间，请拨打 _____ 请放射肿瘤科值班医生接电话。如果没有列出号码或者您不确定，请拨打212-639-2000。

要问您的医生或护士的问题

我们建议您把问题写下来，以便在您访视期间向您的医生或护士提问。在您按约赴诊期间写下回答，以便日后您可以回顾它们。

以下举例列出了您可能会提出的问题。

我将接受什么种类的放射治疗？

我将接受多少次治疗？

在放射治疗期间我应预计到哪些副作用？

这些副作用会在放射治疗完成后消退吗？

我应预计在放射治疗后会延迟出现什么种类的副作用？

有关您的MSK前列腺精确放疗项目

©2019 Memorial Sloan Kettering Cancer Center – Generated on January 30, 2019