Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

关于膀胱放射治疗

本信息将帮助您为在 MSK 进行的膀胱放射治疗做好准备。 其中说明了预期情况。 还介绍了放射治疗前、治疗期间和治疗后如何进行自我护理。

本资源包含大量信息。 不同的部分可能会在不同的时间有所帮助。 我们建议在开始放射治疗前阅读一遍本资源，以便您了解预期情况。 然后，在您接受放射治疗期间再进行回顾。

本信息为一般信息。 您的放射治疗团队将为您设计专门的治疗和照护计划。 因此，治疗的某些部分可能与此处描述的内容不同。 您的放射治疗团队将与您讨论预期情况。

关于放射治疗

放射治疗利用高能辐射治疗癌症。 它的工作原理是破坏癌细胞，使它们难以繁殖。 随后人体能够自然代谢掉这些受损的癌细胞。 放射治疗也会影响到正常细胞，但正常细胞能够以癌细胞无法实现的方式进行自我修复。

在首次接受放射治疗之前，您将需要完成一个名为模拟治疗的治疗计划程序。 在模拟治疗过程中，您的放射治疗师将为您进行成像扫描，并会使用小纹身点在您的皮肤上做标记。 其目的是：

- 标记接受治疗的部位。
- 确保您接受合适剂量的辐射。
- 尽量减少附近健康组织接受的辐射量。

在放射治疗过程中，我们会借助放疗设备将放射线束直接对准肿瘤。 辐射束将穿过您的身体，沿着路径损伤癌细胞。 您看不到也感受不到放射。

放射治疗需要一定的时间才能起作用。 您需要接受数日或数周的治疗，癌细胞才会开始

死亡。 放射治疗之后，癌细胞还将持续死亡数周或数月。

放射治疗和生育能力

如果您仍保持性生活且您或您的伴侣具有生育能力，则您必须在放射治疗期间采取避孕措施。 在放射治疗期间和治疗结束后的 1 到 2 年内，您不应该生育后代。 如需了解更多信息，请阅读本资源的“性生活和生殖健康”部分。

如果您想在放射治疗后生育，请在开始放射治疗前咨询您的医生。

您在放射治疗团队中扮演的角色

您的放射治疗医疗团队将共同努力为您提供护理。 您也将会是团队的成员，您的角色包括：

- 按时赴诊。
- 提出您的疑问并说出您的忧虑。
- 当您出现副作用时，请告知我们。
- 如果您感到疼痛，请告知我们。
- 通过以下方式进行居家护理：
  - 如果您吸烟的话，您需要戒烟。 MSK 的专员可以为您提供帮助。 如果您需要了解有关烟草治疗项目的更多信息，请致电 212-610-0507 联系我们。 您也可以向护士询问该项目的信息。
  - 请按照我们的指示护理皮肤。
  - 请按照我们的指示摄入液体。
  - 请食用或避免食用我们建议的食物与饮料。
  - 保持体重不变。

膀胱放射治疗前会发生什么

模拟治疗

模拟治疗将持续 1 个小时或更长时间。 时间可能会更短或更长，具体取决于您的特定治疗计划。

需要服用的药物

在模拟治疗过程中，您将以同一个姿势保持静卧。 如果您认为自己会感到不适，请在模拟治疗前 1 小时服用非处方止痛药或您常用的止痛药。 请提前与您的医疗保健提供者进行沟通。

如果您认为自己在模拟治疗期间可能会焦虑，请提前咨询医疗保健提供者。 他们可能会建议使用一些药物来提供帮助。

饮食注意事项

大多数人在模拟治疗前可以像平常一样饮食。 您的医疗保健提供者将告知您是否需要在模拟治疗前遵循特殊的饮食说明。

穿着说明

请穿着舒适且容易脱下的衣服。 您需要换上医院的病号服。

取下皮肤上的医疗设备

您可能在皮肤上佩戴了某些医疗设备。 在进行模拟或治疗前，某些医疗设备制造商会建议您取下：

- 连续血糖监测仪 (CGM)
- 胰岛素泵

如果您使用其中一种，请询问您的放射肿瘤医生是否需要将其取下。 如果需要，请确保您有一个额外的设备可在模拟治疗或正式治疗之后佩戴。

您可能不确定如何在不佩戴设备时管理您的血糖。 如果不确定，请在预约前询问治疗您糖尿病的医疗保健服务提供者。

抵达医院后的预期情况

您的放射治疗团队成员会在您抵达时为您办入院手续。 他们会给您一个身份识别 (ID) 腕带，上面标有您的姓名和出生日期。 预约期间，许多工作人员会检查您的 ID 腕带，并要求您说出和拼写自己的姓名和出生日期。 这是为了保障您的安全。 因为姓名相同或相似的患者可能会与您同一天接受治疗。

放射治疗师会向您介绍模拟治疗过程中的预期情况。 如果您尚未签署同意书，他们会陪同您一起仔细阅读同意书。 他们将回答您可能提出的任何问题，并要求您签字。

当您的模拟治疗时间到了，我们会要求您换上医院的病号服。 您需要穿上鞋子。

通常情况下，当进行模拟治疗时，放射治疗师会要求您去洗手间排空膀胱。

使用造影剂

您可能需要在模拟治疗前使用造影剂。 造影剂是一种液体，能让小肠在成像扫描中更容易被观察到。 还可以用于显示膀胱、直肠和阴道（如有）。

如果您需要造影剂，可以通过以下一种或多种方式使用：

- 静脉注射 (IV)，如果您不过敏，可将液体注入静脉。
- 通过直肠、膀胱或阴道。 医疗团队会在您的直肠、膀胱或阴道内插入一根软橡胶导管（细软管）。 我们会在您身体下方放置一块布，以吸收任何可能溢出的液体。

如果您使用造影剂，则将在模拟室接受造影剂。

模拟治疗期间可能发生的情况

放射治疗师会帮您躺在模拟治疗床上。 治疗床上会铺有一张床单，但其质地较硬，并且没有垫子。 如果您没有服用止痛药，并且认为您可能需要止痛药，请在模拟治疗开始前告知您的放射治疗师。

您的放射治疗师将帮助您摆好正确的体位接受模拟治疗。 您将躺在检查台上。 放射治疗师可能会在肛门附近放置一个临时标记。 他们会在模拟治疗结束时将标记取下。 如果医生为您订购了阴道扩张器，请遵循放射治疗师的指导在模拟治疗期间使用。

您的模拟治疗将耗时约 1 小时，但可能会更长或更短，取决于您的具体治疗计划。 您的放射治疗师可以为您播放音乐，帮助您消磨时间。

当模拟治疗开始后，请勿移动身体。 保持同样的位置非常重要。 如果您感到不适或需要帮助，请告知您的放射治疗师。

成像扫描和定位

在整个模拟治疗过程中，放射治疗师会使用计算机断层扫描 (CT) 来检查并调整您的位置。 **这些扫描将仅用于计划您的治疗。 并不会用于诊断或发现肿瘤。**

您会感觉到模拟治疗床进出扫描仪，并听到机器的开关声。 虽然似乎会很响，但如果您试图与放射治疗师交谈，他们也能够听到您的声音。 扫描期间，他们会进出房间，但房内设有麦克风、扬声器和摄像头。 总会有人能看到您并听到您的声音。

在模拟治疗过程中，您的放射治疗师将把房间内的灯打开，然后熄灭。 您将在每一面墙上看到红色或绿色激光灯。 您的放射治疗师会使用这些灯来帮助确定您在治疗床上的位置。

固定装置（如有需要）

放射治疗师可能会为您制作一个固定装置，帮助您在所有治疗中保持完全相同的体位。 可能是垫子（见图 1）或模具（见图 2）。



图 1. 固定垫



图 2. 固定模具

如果您有固定装置，则将在模拟治疗和所有治疗过程中使用。 根据您的体位，该装置可能会固定在模拟床或治疗床上。 这将有助于确保您在每次治疗期间处于正确的位置。

皮肤标记和纹身

您的放射治疗师会在您的治疗部位的皮肤上用毡毛马克笔进行标记。 确定您处于正确的体位后，相关人员将使用无菌针头和一滴墨水为您绘制纹身。 每次纹身时，您会有针刺的感觉。 纹身标记不会超过针头大小。

纹身完成后，您的放射治疗师将对躺在模拟治疗位置的您拍几张照片。 在治疗的每一天中，您的医疗团队都会使用这些照片和纹身确保您以正确的体位躺在治疗床上。

您可以在模拟治疗结束后洗去毡毛标记。 **纹身是永久性的，无法洗掉。** 如果您对放射治疗中的纹身标记感到担忧，请咨询您的放射肿瘤医生。

安排放射治疗

我们将在模拟治疗预约结束时为您安排设定程序和第一次治疗。

如果您因任何原因不能前来接受治疗，您必须致电您的放射肿瘤医生办公室，以告知您的医疗团队。 如果您因任何原因需要改变治疗时间，请咨询您的放射治疗师或安排时间的工作人员。

如果您在放疗的同时开始化疗，请在开始放疗时与安排预约的人员进行讨论。

治疗计划

在模拟治疗和首次正式治疗开始之前的这段时间内，您的放射肿瘤医生将与团队合作制定您的治疗计划。 他们将使用您模拟治疗时的扫描影像来计划您将接受的放射线束的角度和形状。 他们还将确定您将要接受的放射量。 这些细节都将经过精心设计和检查。 这需要耗时 7-10 个工作日。

放射治疗期间膀胱会发生什么

接受放射治疗时，您将保持与模拟治疗相同的体位。 如果止痛药或抗焦虑药对模拟治疗有帮助，您可以在放射治疗前服用。 请在预约前 1 小时服用。

请穿着舒适且容易脱下的衣服。 您需要换上医院的病号服。

治疗就诊

您每天接受治疗前，都需要在前台登记，然后在候诊室等候。 当您的放射治疗师为您做好准备时，他们会要求您换上医院的病号服。 您需要穿上鞋子。

您的放射治疗师将带您进入治疗室，并帮助您躺在治疗床上。 您将按照模拟治疗时躺下的方式静躺在正确的位置。

设定程序和首次正式治疗

第一次治疗预约时，您将在治疗开始前接受成像扫描。 这一过程被称为设定程序。 通常需要 30 到 60 分钟。

放射治疗

每次预约治疗时，我们将为您拍摄特殊图像（X 光或 CT 扫描）。 这样做是为了确保您的体位和治疗区域正确。 **不会用于观察肿瘤对放射治疗的反应。**

放射治疗师将尽一切努力确保您处于舒适的治疗体位。 当一切准备就绪后，他们就会离开治疗室，开始您的治疗。

治疗期间请保持正常呼吸，但请不要移动身体。 您看不到也感受不到放射，但当设备在您周围移动打以及打开和关闭时，您可能会听到它发出的声音。 治疗期间您将独自一人待在治疗室内，但您的放射治疗师能够时刻在监视器上看到您，并随时能通过对讲机听到您的声音。 如果您感到不适或需要帮助，请告知他们。

根据您的治疗计划，您将在治疗室停留 10 至 30 分钟。 大部分时间都用来帮助您躺在正确的位置。 实际治疗只需要几分钟。

治疗期间或治疗结束后，您和您的衣服不会具有放射性。 治疗后您与他人和宠物接触是安全的。

状态检查访视

接受放射治疗期间，放射肿瘤医生或放射科护士至少会对您进行一次检查。 他们将就您的任何担忧与您进行讨论，询问您出现的各种副作用，并回答您的问题。 此次状态检查访视可能会以视频问诊或面对面就诊的形式进行，时间安排在治疗前后。

如果您需要在状态检查之外与放射肿瘤医生或放射科护士交谈，请致电您的放射肿瘤医生办公室。 您也可以借自己来医院接受治疗的机会，请支持人员或您的放射治疗师来联系他们。

放射治疗期间的维生素及膳食补充剂

维生素、矿物质以及草药或植物补充剂均属于膳食补充剂。

您可以在接受放射治疗期间服用复合维生素。 在与医疗团队成员讨论之前，请勿擅自服用任何其他膳食补充剂。

放射治疗对膀胱的副作用

有些人会出现放射治疗的副作用。 副作用的类型和严重程度取决于很多因素， 包括放射量、治疗次数和您的整体健康状况。 如果您同时接受化疗，副作用可能会更加严重。

以下是膀胱放射治疗最常见的一些副作用。 您可能会出现以下全部或部分副作用，也可能完全不会出现这些副作用。

腹泻和直肠不适

许多人在开始接受放射治疗后的头几周内会出现腹泻（稀便、水样便）。 直肠部位出现痉挛、压迫感和不适也很常见。 您也可能会排便困难，且难以排便。

有一些方法可以帮助您缓解这些问题。 如果您开始出现相关症状，请遵循这些指南。 继续遵循这些指南，直至您的排便恢复至正常模式。 这种现象可能会在最后一次治疗结束后持续 2 至 4 周。

- 请遵循低纤维、脂肪和乳糖（牛奶中的一种糖）的饮食。 继续遵循该饮食，直至您的排便恢复至正常模式。 然后，您可以慢慢恢复日常饮食。
- 多摄入液体，以补充因腹泻而损失的一些水和盐。 全天尽量摄入 2 - 3 夸脱（8 - 12 杯）的液体。 您可以选择诸如 Gatorade®、果汁和果汁饮料、脱脂汤浓汤和 Pedialyte®。
- 摄入香蕉和去皮土豆。 它们可以帮助替代您因腹泻可能损失的重要营养素。
- 避免任何会使您的症状加重的食物或饮料。
- 您的放射肿瘤医生或护士可能会告诉您如何服用治疗腹泻的药物。 这些指导可能与药品包装上的说明不同。
- 坐浴或盆浴将有助于缓解直肠不适。 使用温水，一次在水中停留不超过 15 分钟。 为了更加舒适，您可以经常进行。
- 如果您的直肠出现痉挛或不适，请服用止痛药。 您的医生将告诉您服用什么以及如何服用。

泌尿系统变化

放射治疗期间，您的膀胱内壁可能会受到刺激。 开始放射治疗后约 2 周，您可能需要频繁排尿，排尿时会有烧灼感。 您可能还会感到尿急。

有些人会在放射治疗期间发现尿液中带血。 如果您发现尿液中带血或有较大血块，请联系医疗团队。 血块在尿液中可能呈现深红色至棕色的块状物、凝胶状团块或丝状物。

以下是一些可以帮助您管理这些问题的指南。

- 全天摄入 2 至 3 夸脱（8 至 12 杯）的液体。
- 避免摄入咖啡因、酒精、胡椒和辛辣食物。 这些药物可能会刺激您的膀胱。

- 如果您有任何泌尿系统变化，请告知您的放射肿瘤医生或护士。 他们可以为您开具药物，帮您缓解症状。

皮肤和毛发反应

放射治疗期间，治疗部位的皮肤和毛发可能发生变化。 这是正常现象。

- 2-3 周后，您的皮肤可能会变成粉红色或古铜色。 随后，根据您的肤色，您的皮肤可能会变成鲜红色，也可能变得很暗。
- 您的皮肤可能变干、瘙痒、干裂起皮。 敏感部位（如腹股沟、阴道、睾丸、阴茎或阴囊）的皮肤可能会起泡、裂开和脱皮。 如果发生这种情况，请告知您的医疗团队成员。
- 治疗部位可能出现全部或部分毛发脱落。 毛发通常会在您完成放射治疗后 2 至 4 个月内重新长出。

如果您出现重度（剧烈）反应，您的护士将使用特殊敷料或乳膏，并教您如何护理皮肤。 您的皮肤将逐渐愈合，但可能会在放射治疗完成后持续 3 或 4 周。

放射肿瘤医生可能会开具一些治疗皮肤瘙痒的药物。 他们可能会在您开始接受放射治疗时或几次治疗后开具药物。

以下指南可帮助您在放射治疗期间护理您的皮肤。 请遵循这些指南，直至皮肤状态好转。 **这些指南仅适用于放射治疗部位的皮肤。** 您可以照常护理其余皮肤。

保持皮肤清洁

- 每天洗澡或淋浴。
    - 使用温水和温和的无味肥皂，如 Neutrogena®、Dove®、婴儿肥皂、Basis® 或 Cetaphil®。
    - 清洗时，请轻柔对待皮肤。 请勿使用毛巾、丝瓜络或刷子。
    - 充分冲洗皮肤。
    - 用柔软干净的毛巾轻轻拍干皮肤。
- 您的放射治疗师可能会用紫色毡毛尖马克笔标记出您的治疗部位。 您可以遵照放射治疗师的指示，用矿物油去除这些标记。
- 请勿在皮肤上使用酒精或酒精棉片。

经常滋润您的皮肤

- 从放疗的第一天开始使用皮肤保湿剂。
- 每天滋润您的皮肤 2 次。
- 请使用不含香精或羊毛脂的保湿剂。 羊毛脂是一种由绵羊等具有羊毛的动物制成的油。 会让您的皮肤更加敏感。
    - 有许多适合使用的非处方保湿剂。 您的护士可能会推荐一种。 如果您不确定要使用哪一种，请询问您的放射科护士。
- 一次仅使用一种保湿剂，除非您的放射科护士告诉您可以使用多种。

避免刺激您的皮肤

- 请穿着宽松的棉质衣物。 请勿穿着会摩擦皮肤的紧身衣物。
- 仅使用您的放射肿瘤医生或护士建议的保湿剂、乳霜或乳液。
- 请勿在皮肤上使用任何粘性物品（例如 Band-Aids® 或医用胶带）。
- 请勿在皮肤表面贴敷任何贴剂，包括疼痛贴剂。
- 如果您感觉皮肤瘙痒，切勿抓挠。 您可以向护士咨询有关如何缓解瘙痒的建议。
- 避免剃除皮肤上的毛发。 如果您必须刮胡子，请使用电动剃须刀。 如果您的皮肤出现刺激，请停止刮毛
- 请勿将皮肤暴露在极高或极低的温度下。 例如，请勿使用热水浴缸、热水袋或冷水袋、加热垫或冰袋。
- 如果您没有任何皮肤反应，请仅在游泳池中游泳。 游完后请立即冲洗干净。
- 避免晒黑或灼伤皮肤。 如果您会暴露在阳光下，请使用 SPF 为 30 或更高的防晒霜。 请尽量穿着宽松且能够尽量遮住皮肤的衣服。

疲劳

疲劳即感觉非常疲倦或虚弱。 感到疲劳时，您可能什么也不想做。 您可能很难集中注意力，反应不再灵敏或相较平时精神不振。 疲劳的程度可轻可重。 可能会在一天中的某些时间更为严重。

治疗 2 至 3 周后，您可能会开始感到疲乏。 放疗结束后的几周到几个月内，您可能仍然会感到疲乏。 疲劳情况通常会逐渐好转。

放射治疗期间您可能出现疲乏的原因有很多。 其中包括：

- 放射治疗对您身体的影响。
- 往返治疗。
- 晚上没有获得充足的安静睡眠。
- 没有摄入足量的蛋白质和卡路里。
- 出现疼痛或其他症状。
- 感到焦虑（紧张）或抑郁（不开心）。
- 某些药物的副作用。

管理疲劳的方法

- 如果您在工作并且感觉良好，您可以继续保持。 但是减少工作量可能有助于您保留有更多的精力。
- 规划您的日常活动。 选择您需要或真正想做的事情。 在您精力充沛时完成这些事情。 例如，您可以选择去上班但不做家务。 您可以选择观看孩子的课后活动但不外出吃晚饭。
- 安排时间在白天休息或小睡片刻（10-15 分钟），尤其是当您感觉更加疲劳时。
- 请尽量保证每晚至少 8 小时的睡眠时间。 这可能比您接受放射治疗前所需的睡眠时间更长。 以下几点可能会对您有所帮助：
  - 早睡晚起。
  - 白天保持适度活动。 例如，如果您能够运动，可以选择散步、练习瑜伽。
  - 睡前放松。 例如，您可以看书、玩拼图、听音乐或做其他能够静心的事情。
- 请家人和朋友帮助您完成家务和一些跑腿差事。 您可以与您的医疗保险公司核实他们是否涵盖家庭护理服务。
- 锻炼身体后，您可能会更有精力。 询问您的放射肿瘤医生您能否进行轻度运动，如步行、骑自行车、伸展或瑜伽。 如需了解更多信息，请阅读*借助运动管理癌症相关疲劳*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise)。
- 摄入高蛋白、高热量的食物。 如需了解更多信息，请阅读*癌症治疗期间的健康饮食*

(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)。

一些事情会使您的疲劳加重。 例如：

- 疼痛
- 恶心（想要呕吐的感觉）
- 腹泻（稀便或水样便）
- 睡眠困难
- 感到抑郁或焦虑

如果您有这些或任何其他症状或副作用，请向放射肿瘤科医生或护士寻求帮助。

血细胞计数变化

骨髓是骨内产生血细胞的物质。 人体有 3 种血细胞。 白细胞负责对抗感染。 血小板会在您受伤时帮助血液凝固。 红细胞负责携带人体制造能量所需的氧气。

当治疗区域有大面积骨髓时，您的血细胞计数可能会降低。 如果您同时接受化疗，您的血细胞计数也可能会受到影响。

我们将在您的整个放射治疗期间通过一种被称为全血细胞计数 (CBC) 的血液检查对您进行监测。 如果您的计数下降，我们可能会停止您的放射治疗，直至水平升高。 您的医疗团队将与您讨论预期情况。

食欲减退

有些患者在放射治疗过程中会出现食欲不振。 您的身体需要蛋白质和热量来修复放射治疗损伤的正常细胞。 放射治疗期间请尽量保持体重不要减轻。 以下是帮助您保持体重的一些建议：

- 摄入高蛋白、高热量的食物和饮品。 您的护士将为您提供相关资源*癌症治疗期间的健康饮食* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)，或者您可以在线查看。
- 全天尽量少食多餐。 如果您好像一直没有饥饿感，请制定一个进食时间表，确保您定期进食（例如，每 2 小时一次）。

- 在安静的环境中吃饭，且不要着急慢慢来。 尽可能和家人或朋友一起吃饭。
- 改变食物的颜色和质地，增加其吸引力。
- 当您前来接受治疗时，请随身携带零食和饮品。 您可以在等待时或往返治疗途中食用。
- 如果您没有摄入足够的食物，您可以饮用液体营养补充剂。 有许多产品、多种口味可供选择。 询问您的医生或护士哪种产品最适合您。

性生活和生殖健康

您的身体没有放射性。 您不会把辐射传给别人。 与其他人密切接触是安全的。

除非您的放射肿瘤医生给予您其他指导，否则您在放射治疗期间可以保持正常的性生活。但如果您或您的伴侣有可能怀孕，则必须在放射治疗期间使用避孕方法防止怀孕。

有原生睾丸患者的适用信息

如果您让女性怀孕时精子因暴露于辐射而受损，则存在流产或出生缺陷的风险。 如果您的伴侣具有生育能力，请在放射治疗期间采取避孕措施。

性生活变化

放射治疗期间，部分患者在射精时会有烧灼感。 对于大多数患者，这一症状会在放射治疗结束后 1 或 2 个月消失。

有些人在放射治疗完成后会出现性生活方面的改变，其中包括：

- 勃起硬度降低。
- 无法勃起。
- 性高潮的感觉发生变化。
- 射精时精液的量或质地发生变化。

这些变化可能发生在放射治疗后数月甚至数年。 它们可能是永久性的，但您可以对其进行治疗。 您的医生或护士可以将您转诊至治疗这些问题的医生。

如果您需要更多帮助或支持，请致电 646-888-6024 联系男性性医学和生殖医学项目。

有原生卵巢和子宫患者的适用信息

阴道变化

放射治疗期间，您的阴道可能会受到刺激。 如果您注意到任何变化，例如阴道分泌物比平时多，请告知您的医疗团队。 阴道分泌物是指从阴道自然流出的液体。 他们可以帮助您应对这一情况或其他阴道副作用。

如果您需要更多帮助或支持，请拨打 646-888-5076 联系女性性医学和女性健康项目。

激素变化

如果您的卵巢位于治疗区域，您的卵巢功能可能会受到影响。 如果您尚未开始绝经，您的月经可能会停止，您可能会开始出现绝经。 您可能会出现潮热、失眠和情绪波动等症状。

如果您受到这些症状的困扰，请告知您的医生或护士。 他们可以将您转诊至妇科医生，与您讨论减轻这些症状的选择。

生育力

但如果您有可能怀孕，则必须在放射治疗期间使用避孕方法防止怀孕。

性健康项目

MSK 提供性健康项目。 这些项目有助于您管理癌症或癌症治疗如何影响性健康或生育力。 我们的专家可以帮助您在放射治疗前、治疗期间或治疗后解决性健康或生育力问题。

- 如需了解有关女性性医学和女性健康项目的信息或进行预约，请致电 646-888-5076。
- 如需了解有关男性性医学与生殖医学项目的信息或进行预约，请致电 646-888-6024。
- 如需了解有关癌症和生育项目的信息，请咨询您的医疗保健提供者。

其他性健康资源

如需了解有关癌症治疗期间性健康的更多信息，请阅读*性与癌症治疗* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/sex-cancer-treatment)。

美国癌症协会也提供关于癌症治疗过程中性健康问题的信息。 您可以在 www.cancer.org/cancer/side-effects/sexual-side-effects 上查看相关信息，或致电 800-227-2345 索取印刷版资料。

情绪健康

癌症的诊断和治疗可能是一件充满压力且难以应付的事情。 您可能会感觉到：

• 焦虑或紧张 • 害怕 • 孤独 • 生气	• 抑郁 • 无助 • 沮丧	• 麻木 • 不确定 • 担忧

您可能害怕告诉您的雇主您得了癌症，或者为支付医药费而感到担忧。 您或许会担心您的家庭关系可能发生变化，担心癌症会复发。 您或许会担心癌症治疗对您身体的影响，担心您是否能继续保持性吸引力。

有这些担心是正常的。 如果您或您爱的人身患重病，出现以上这些情绪非常正常。 我们随时为您提供支持。

管理情绪的方法

与他们聊天谈心。 当人们试图通过隐藏自己的情绪来保护对方时，他们可能会感到非常孤独。 交谈可以让您周围的人知道您在想些什么。 与您信任的人谈论您的感受可能会对您有所帮助。 例如，您可以与您的配偶或伴侣、密友或家庭成员交谈。 您还可以与牧师（精神导师）、护士、社工或心理医生交谈。

加入支持小组。 通过与其他癌症患者见面，您将有机会谈论自己的感受，同时了解他人的经历感受。 您可以了解其他人应对癌症和治疗的方式，并感受到其实您并不孤单。

我们都知道，每个人所患癌种和患者个人情况都不尽相同。 所以我们会为患有相似癌种或个人情况类似的患者提供支持小组。 例如，您可以加入乳腺癌患者支持小组或 LGBTQ+（女同性恋者、男同性恋者、双性恋者、跨性别者或性取向疑惑者等）癌症患者支持小组。 请访问 www.msk.org/vp 了解 MSK 的支持小组。 您还可以与您的放射肿瘤医生、护士或社工讨论。

尝试放松和冥想。 这些活动可以有助于放松心情和平和心境。 您可以尝试在一个您喜欢的地方思考。 思考时，请缓慢呼吸。 全心投入每一次呼吸，或者听听舒缓的音乐或声音。 对有些人来说，祈祷是冥想的另一种方式。 您可以访问 www.msk.org/meditations 了解由我们的综合医学与健康服务提供者组织的引导冥想活动信息。

运动。 许多人发现，散步、骑自行车、瑜伽或水中有氧运动这样的轻度运动有助于减少不适。 您可以向您的医疗保健提供者咨询适合您的运动。

解决困境时，我们都有自己的方法。 我们通常会使用过去曾经奏效的方式。 然而，有时这些还不够。 我们鼓励您与您的医生、护士或社工讨论您的问题。

膀胱放射治疗后会发生什么

随访预约

请务必完成与您的放射肿瘤医生的所有随访预约，这一点很重要。 在这些预约就诊期间，他们将检查您在放射治疗后的恢复情况。

请在随访预约之前写下您的问题和担忧。 请您带着记下的这些信息和您所有的药品清单。 您也可以在完成放射治疗后或随访预约之间的时间段致电您的放射肿瘤医生或护士。

放射治疗后的维生素及膳食补充剂

- 患者可能会在接受放射治疗的同时接受其他癌症治疗。 如果您属于这种情况，请询问负责该治疗的医生什么时候再次开始服用膳食补充剂是安全的。 在手术前或化疗期间服用一些膳食补充剂并不安全。
- 如果您不用接受其他癌症治疗，您可以在完成放射治疗后 1 个月再次开始服用膳食补充剂。

如果您想向临床营养师咨询有关饮食或补充剂的问题，请告知放射科护士。

何时致电您的医疗保健提供者

如果您有以下情况，请致电您的放射肿瘤医生或护士：

- 发热 ≥ 100.4°F (38 °C)。
- 寒战。
- 大便颜色呈黑色或带血。
- 头晕。
- 流感样症状，如头痛、咳嗽、咽喉痛、全身疼痛或发热。
- 阴道出血。
- 尿血。
- 任何新发或异常症状。

联系方式

如果您有问题或担忧，请联系您的放射治疗团队成员。 您可以在周一至周五上午 9 点至下午 5 点致电以下号码与其联系。

放射肿瘤医生：_____
联系电话：_____

放射肿瘤护士：_____
联系电话：_____

如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

支持服务

MSK 支持服务

咨询中心
www.msk.org/counseling
646-888-0200
许多人发现咨询服务很有帮助。 我们的咨询中心为个人、夫妇、家庭和团体提供咨询服务。 如果您感到焦虑或抑郁，我们也可以为您开具一些药物以提供帮助。 请向您的医疗保健提供者请求转诊，或致电上述电话进行预约。

综合医学与健康服务
www.msk.org/integrativemedicine
我们的综合医学与健康服务为患者提供许多服务来补充传统医疗，包括音乐疗法、心身疗法、舞蹈和运动疗法、瑜伽和触摸疗法。 请致电 646-449-1010 预约此类服务。

您还可以预约咨询综合医学与健康服务的医疗保健提供者。 他们将与您一起制定计划，以打造健康的生活方式并管理副作用。 请致电 646-608-8550 进行预约。

营养服务

www.msk.org/nutrition
212-639-7312
通过我们的营养服务，您可以向我们的临床营养师进行营养相关咨询。 您的临床营养师将与您讨论您的饮食习惯。 他们还将给出治疗期间和治疗之后的饮食建议。 请向您的医疗团队成员请求转诊，或致电上述电话号码以进行预约。

康复服务
www.msk.org/rehabilitation
癌症和癌症治疗会导致您的身体感到虚弱、僵硬或紧绷。 某些情况下会引发淋巴水肿（肿胀）。 我们的理疗医生（康复医学医生）、职业治疗师 (OT) 和物理治疗师 (PT) 可帮助您恢复正常活动。

- **康复医学医生**负责诊断和治疗影响您运动和活动的相关问题。 他们可以设计并帮助协调您的康复治疗方案，无论是在 MSK 还是在离家更近的地方均可。如需了解更多信息，请致电 646-888-1929 联系康复医学（物理康复科）。
- 如果您无法进行日常活动，**职业治疗师**可以为您提供帮助。 例如，他们可以推荐一些工具来帮助简化日常工作。 **物理治疗师**可以教您锻炼身体，帮助您增强力量和灵活性。 请致电 646-888-1900 联系康复治疗以了解更多信息。

癌症治疗后的生活资源 (RLAC) 项目
646-888-8106
在 MSK，我们会在治疗结束后持续为您提供医疗照护。 RLAC 项目专为已经完成治疗的患者及其家属设计。

此项目可提供多项服务。 我们提供与完成治疗后的生活相关的研讨会、讲习班、支持小组和咨询服务。 还提供有关保险和就业问题的帮助。

性健康项目
癌症和癌症治疗可能会影响您的性健康、生育能力或两者兼有。 MSK 的性健康项目可在治疗前、治疗期间或治疗后为您提供帮助。

- 我们的女性性医学和女性健康项目可以为您提供性健康问题相关帮助，比如过早绝经或生育问题。 请向您的 MSK 医疗团队成员咨询转诊事宜，或致电 646-888-5076 了解更多信息。
- 我们的男性性医学和生殖医学项目可以为您提供性健康相关问题的帮助，比如勃起功能障碍 (ED)。 请向您的医疗团队成员咨询转介事宜，或致电 646-888-6024 了解更多

信息。

烟草治疗项目
www.msk.org/tobacco
212-610-0507
MSK 有专家可以帮助您戒烟。 请访问我们的网站或致电上述电话号码，了解更多信息。 您也可以向护士询问该项目的信息。

线上项目
www.msk.org/vp
我们的线上项目可以为患者和照护者提供在线教育和支持。 这些均为现场直播会议，您可以发表言论或者仅收听。 您可以了解您的诊断、治疗期间的预期情况以及如何为癌症护理做好准备。

会议全程保密且免费，并由相关领域专家主持开展。 请访问我们的网站以获取更多有关线上项目的信息或进行注册。

放射治疗支持服务

美国放射治疗及肿瘤学会
www.rtanswers.org
800-962-7876
本网站提供有关放射治疗癌症的详细信息。 其还提供您所在地区的放射肿瘤医生的联系信息。

外部支持服务

在您的癌症治疗之前、期间和之后，还有许多其他支持服务可以为您提供帮助。 一些项目可以提供支持团体和信息，还有一些可以帮助您解决交通、住宿和治疗费用问题。

有关上述支持服务的列表，请阅读*外部支持服务* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/external-support-services)。 您也可致电 212-639-7020，与 MSK 的社工进行交谈。

可向您的放射肿瘤医生咨询的问题

就诊前，写下您希望咨询的问题会有所帮助。 下面列出了一些示例。 就诊期间请记下答案，以便日后再次查阅。

我将接受什么样的放射治疗?

我将接受多少次放射治疗?

放射治疗期间我的身体可能会出现哪些副作用?

放射治疗结束后，这些副作用会消失吗?

放射治疗结束后，我的身体可能会出现什么样的后期副作用?

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利