Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

关于乳房切除术：男性须知

本指南可以帮您为您将在 Memorial Sloan Kettering (MSK) 进行的乳房切除术做好准备。 还将帮助您了解在恢复期间的预期情况。

请使用该指南作为手术前几天的信息参考。 手术当天时请随身携带本指南。 您和您的医疗团队会在您了解更多关于恢复的信息时参考本资源。

关于乳房切除术

本指南包含多种类型乳腺手术的相关信息。 您的外科医生将与您讨论您将接受的具体手术。 您可能需要接受以下类型的手术：

- 全乳房切除术。
- 全乳房切除术和前哨淋巴结活检。
- 全乳房切除术和前哨淋巴结活检及可能接受腋窝淋巴结清扫。
- 全乳房切除术和腋窝淋巴结清扫（也称为乳腺癌改良根治术）。
- 其他类似手术。

如果您对乳房重建有兴趣，请咨询您的医疗保健提供者。 他们可为您提供更多信息。

全乳房切除术

全乳房切除术是一种切除所有乳房组织的手术。 通常通过胸部的一个切口（手术切口）完成，但可以通过不同的方式进行。 您的乳房外科医生将与您讨论哪种手术方式最适合您。

在手术过程中，您的外科医生也可能会从您的腋下切除一个或多个淋巴结。 病理医生将对切除的淋巴结进行检查，以观察癌症是否扩散至淋巴结。

前哨淋巴结活检

前哨淋巴结活检是指切除腋下接受乳腺肿瘤引流的第一个淋巴结并检查其中是否存在癌细胞。 这些淋巴结被称为前哨淋巴结。 如果癌细胞扩散，前哨淋巴结通常是首先扩散到的地方。 您的外科医生将通过向您的乳房注射一种特殊染料的方式来识别前哨淋巴结。

如果您需要接受前哨淋巴结活检，作为手术的一部分，您可能需要接受淋巴结定位。 有关该操作的更多信息，请参见本指南后面的内容。

手术期间，您的外科医生可能会将前哨淋巴结送至病理医生处进行检查。 如果病理医生观察到有任何癌细胞，您的外科医生可能会进行腋窝淋巴结清扫。

腋窝淋巴结清扫

腋窝淋巴结清扫是指切除腋窝的大部分或全部淋巴结。 切除的淋巴结数目因人而异。

关于淋巴系统

了解淋巴系统如何工作将有助于您为乳房手术的开展及手术后的恢复做好准备。 淋巴系统承担两项工作：

- 帮助抵抗感染。
- 帮助排出身体部位的液体。

淋巴系统由淋巴结、淋巴管和淋巴液组成（见图 1）。

- **淋巴结**是沿淋巴管分布的豆状小腺体。 淋巴结可以过滤淋巴液，清除细菌、病毒、癌细胞和其他废物。
- **淋巴管**是像血管一样的微小管道，负责将液体输送至淋巴结或将淋巴结处的液体输送到其他部位。
- **淋巴液**是流经淋巴系统的一种透明液体。 它会携带有助于对抗感染和其他疾病的细胞。

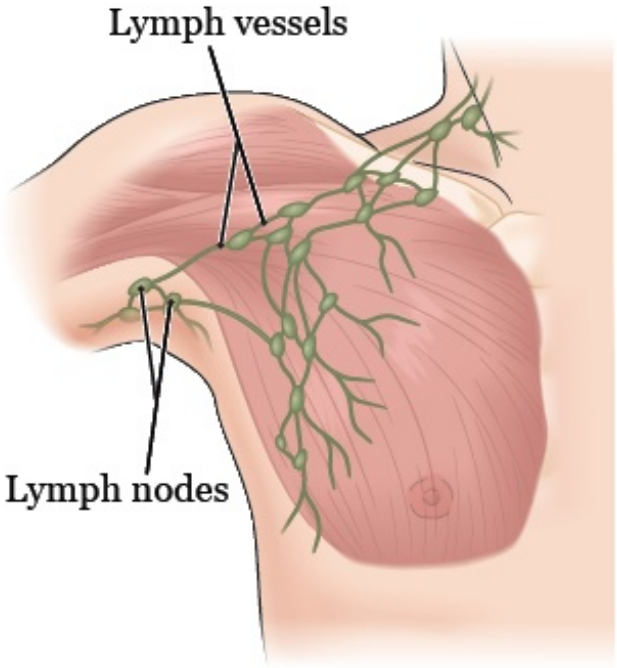


图 1. 乳腺和腋窝内的淋巴系统

乳房切除术之前

本节信息将帮助您为手术做好准备。 请在安排好手术后阅读该信息。 随着手术的临近，请参考该信息。 其中包含您应该如何做好准备的重要信息。

当您通读本节内容时，请写下希望向医疗保健提供者咨询的问题。

为手术做好准备

您和您的医疗团队将共同为手术做准备。 即使您不确定，也请告知我们以下情况是否适用于您，以帮助我们保护您的安全。

- 我在使用任何处方药。 处方药是指只能凭医疗保健提供者开具处方才可获得的药物。包括：
  - 吞服药物。
  - 注射药物。
  - 吸入药物。
  - 皮肤表面使用的药物（贴剂或乳膏形式）。
- 我在使用任何非处方药（包括贴剂和乳膏）。 非处方药是指无需开具处方即可购买的药物。

- 我在摄入任何膳食补充剂，比如草药、维生素、矿物质、天然或家庭疗法。
- 我装有起搏器、自动植入式心脏复律除颤器 (AICD) 或其他心脏装置。
- 我既往使用麻醉药出现过问题。 手术期间，会对您进行麻醉（使用药物使您入睡）。
- 我对某些特定药物或材料（包括胶乳）过敏。
- 我不愿意接受输血。
- 我服用娱乐性毒品，例如大麻。

请务必确保您的医疗保健提供者了解您正在服用的所有药物和补充剂。

根据所服用的药物和补充剂，您可能需要在手术前遵循特殊指示。 如未遵循这些指示，您的手术可能会被推迟或取消。

GLP-1 减肥药

如果您服用 GLP-1 药物，请务必告知您的医疗保健提供者。 在手术或医疗程序前，您必须遵循特殊的饮食指示。 **如果您在过去 30 天内的任何时候服用过 GLP-1 类药物，请务必遵守以下说明。 如果没有遵循指导说明，您的手术或医疗程序可能会被推迟或取消。**

- **您需要在手术或医疗程序前一天早上 6 点坚持遵循清流质饮食。** 请勿食用固体食物。 如需了解更多信息，请阅读*清流质饮食* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/clear-liquid-diet)。
- **抵达时间前 8 小时停止饮用。** 之后请勿摄入任何东西，包括清流质。 您可以喝几小口水送服药物。

如需了解更多信息，请阅读*服用 GLP-1 药物时，手术或医疗程序前的饮食须知* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines)。

以下是一些 GLP-1 药物示例。 还有其他类型的血液稀释药物，请务必确保您的医疗团队了解您服用的所有药物。 有时，开具这些药物用于帮助控制糖尿病或其他疾病。 有时，也会用于减肥。

• 塞马格鲁肽 (Wegovy®, Ozempic®, Rybelsus®) • 度拉糖肽 (Trulicity®)	• 替西帕肽 (Zepbound®, Mounjaro®) • 利拉鲁肽 (Saxenda®, Victoza®)

关于饮酒

向保健提供者诚实说明您的饮酒量，这很重要。 这将有助于我们为您制定医疗照护计

划。

如果您经常饮酒，您在手术过程中和手术后可能存在出现问题的风险。 其中包括出血、感染、心脏问题和住院时间延长。

如果您定期饮酒并突然戒酒，可能导致癫痫发作、谵妄和死亡。 如果我们了解到您有出现这些问题的风险，我们可以开具处方药物来帮助预防。

您可以在术前采取以下措施来防止出现问题。

- 向保健提供者诚实说明您的饮酒量
- 当您的手术计划得到确定之后，请尝试停止饮酒。 如果您出现以下情况，请立即告知您的医疗保健提供者：
  - 头痛。
  - 感觉恶心（感觉想吐）。
  - 感觉比平时更焦虑（紧张或担忧）。
  - 无法入睡。

这些均为戒酒的早期征兆，可以进行治疗。

- 如果您无法停止饮酒，请告知您的医疗保健提供者。
- 如有关于饮酒和手术的疑问，您都可咨询您的医疗保健提供者。 我们将一如既往地确保您所有医疗信息的保密性。

关于吸烟

如果您吸烟或使用电子烟设备，接受手术时您可能会出现呼吸问题。 电子烟设备的例子包括雾化器电子烟和电子香烟。 即使在手术前仅停止吸烟几天，也有助于防止手术中和手术后出现呼吸问题。

如果您吸烟，您的医疗保健提供者会将您转诊至我们的烟草治疗项目。 您也可以致电 212-610-0507 与本项目取得联系。

关于睡眠呼吸暂停

睡眠呼吸暂停是一种常见的呼吸问题。 如果您患有睡眠呼吸暂停症，您会在睡眠期间短时间内停止呼吸。 最常见的类型是阻塞性睡眠呼吸暂停 (OSA)。 OSA 患者在睡眠期间会

发生气道完全阻塞。

OSA 可在术中和术后引起一些严重问题。 请告知我们您是否患有或认为您可能患有睡眠呼吸暂停。 如果您使用呼吸机（如持续性正压呼吸器 (CPAP)），请在手术当天随身携带。

使用 MSK MyChart

MSK MyChart (mskmychart.mskcc.org) 是 MSK 的患者门户网站。 您可以使用 MSK MyChart 发送和阅读您的医疗团队消息，查看您的检测结果，查看您的预约日期和时间等。 您也可以邀请您的照护者创建他们自己的帐户，以便他们查看您的医疗照护信息。

如果您没有 MSK MyChart 帐户，可以访问 mskmychart.mskcc.org 注册。 您也可以请医疗团队成员向您发送邀请。

如果您在使用帐户时需要帮助，请致电 646-227-2593 联系 MSK MyChart 服务台。 工作时间为周一至周五上午 9 点至下午 5 点（美国东部时间）。

手术前 30 天内

术前检查 (PST)

您将在手术前进行 PST 预约。 您将从外科医生办公室收到预约日期、时间和地点的相关提醒。 请访问 www.msk.org/parking 获取所有 MSK 地点的停车信息与指引。

您可以在术前检查预约 (PST) 当天进食和服用常规药物。

前去接受术前检查时，随身携带这些物品将对您有所帮助：

- 您服用的所有药物的清单，包括处方药、非处方药、贴片和药膏。
- 过去一年中在 MSK 以外进行的任何医学检查（如有）的结果。 示例包括心脏负荷试验、超声心动图或颈动脉多普勒检查结果。
- 您的医疗保健提供者的名字和电话号码。

在 PST 预约期间，您将会见一位高级实践提供者 (APP)。 他们会与 MSK 的麻醉科医生密切合作。 在手术或医疗程序期间，这些经过专业培训的医生将为您施用麻醉药物。

您的 APP 会与您一起查看您的医疗和手术病史。 您可能需要接受一些医学检查来安排您的照护事宜，例如：

- 心电图 (EKG)，用于检查您的心律。
- 胸部 x 线检查。
- 血液检查。

您的 APP 可能会建议您去会见其他医疗保健提供者。 他们也会告知您手术日早晨应该服用哪些药物。

确定您的照护者

照护者在您的医疗护理中扮演着重要的角色。 在手术前，您和您的照护者将从您的医疗保健提供者处了解您将接受的手术相关信息。 手术结束后，您的照护者会在您出院后将您安全送回家中。 他们还会帮助您居家照顾自己。

照护者须知



照顾正在接受癌症治疗的患者需要肩负许多责任。 我们提供相关资源和支持服务，以帮助您更好地应对。 请访问 www.msk.org/caregivers 或阅读*照护者指南* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/guide-caregivers)，以了解更多信息。

填写医疗护理委托书

如果您尚未填写医疗护理委托书，建议您现在就填写。 若您已填写一份医疗护理委托书或有任何其他预先指示，请在下次预约就诊时随身携带。

医疗护理委托书是一份法律文件。 该文件用于说明当您无法自行沟通时，将由谁代表您进行沟通。 此人称为您的医疗护理代理人。

- 如需了解医疗护理委托书和其他预立指示，请阅读*癌症患者及其亲人的预立医疗照护计划* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/advance-care-planning)。
- 如需了解如何成为医疗护理代理人，请阅读*如何担任医疗护理代理人* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent)。

如果您对填写医疗护理委托书有任何疑问，请咨询您的医疗团队成员。

安排人接您回家

手术后请务必确保有一名负责任的照护者接您回家。 负责任的照护者必须能够帮助您安

全回到家中。 如果他们有任何问题，应能够联系您的医疗团队。 请务必在手术开始前将此事安排好。

如果没有负责任的照护者接您回家，您可以致电以下服务机构。 他们会安排人送您回家。 此项服务需要付费，并且您需要提供交通工具。 您可以乘坐出租车或使用汽车服务，但必须保证有一个负责任的照护者陪同。

纽约的服务机构

VNS Health：888-735-8913

Caring People：877-227-4649

新泽西的服务机构

Caring People：877-227-4649

购买 4% 葡萄糖酸氯己定 (CHG) 溶液抗菌皮肤清洁剂，如洗必泰®

4% CHG 溶液是一种皮肤清洁剂，使用后可持续 24 小时杀死细菌。 手术前使用该清洁剂淋浴将有助于降低术后感染风险。 您可以在离开 Evelyn H. Lauder 乳腺中心前或在当地药店购买 4% CHG 溶液抗菌皮肤清洁剂，无需处方。

购买 325 毫克版对乙酰氨基酚片（如泰诺® 常规规格）

对乙酰氨基酚是一种非处方止痛药。 可以在手术后使用它来帮助您在家管理疼痛。 建议提前购买。 可以在当地药店购买，无需处方。 服用任何药物时，请始终遵循包装上或您的医疗保健提供者的说明。

手术前 7 天

遵循医疗保健提供者关于服用阿司匹林的指示

阿司匹林可能会导致出血。 如果您在服用阿司匹林或含有阿司匹林的药物，您可能需要在手术前 7 天调整剂量或停止服用。 请遵循医疗保健提供者的指导说明。 **未得到医疗保健提供者的指示时，请勿随意停用阿司匹林。**

如需了解更多信息，请阅读*如何确定药物或补充剂中是否含有阿司匹林、其他 NSAID、维生素 E 或鱼油*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)。

停止服用维生素 E、复合维生素、草药和其他膳食补充剂

使用维生素 E、复合维生素、草药和其他膳食补充剂可能导致出血。 请在手术前 7 天停用此类药物。 如果您的医疗保健提供者为您提供了其他指导说明，请遵循相应说明。

如需了解更多信息，请阅读*草药疗法和癌症治疗*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-

care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment)。

手术前 2 天

停用非甾体抗炎药 (NSAID)

使用 NSAID（如布洛芬（Advil® 和 Motrin®）和萘普生 (Aleve®)）可能导致出血。 请在手术前 2 天停用此类药物。 如果您的医疗保健提供者为您提供了其他指导说明，请遵循相应说明。

如需了解更多信息，请阅读*如何确定药物或补充剂中是否含有阿司匹林、其他 NSAID、维生素 E 或鱼油* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)。

手术前 1 天

留意手术时间

在手术前一天的下午 2 点后，工作人员将打电话给您。 如果您的手术安排在星期一，他们会在前一个星期五致电给您。 如果您在晚上 7:00 前未接到电话，请致电 212-639-5014。

工作人员将告知您到达医院进行手术的时间。 他们还会提醒您接受手术的地点。

请访问 www.msk.org/parking 获取所有 MSK 地点的停车信息与指引。

淋巴定位

如果您需要接受前哨淋巴结活检，您可能会在手术前一天或手术当天早晨进行淋巴结定位。 这将帮助您的外科医生在手术期间找到前哨淋巴结。

在淋巴结定位过程中，您将躺在躺椅上约 20 分钟。 当您躺在躺椅上时，医疗保健提供者将在您患侧乳房乳晕下方的皮肤下注射少量放射性液体。 注射期间您可能会感觉刺痛或灼热。

注射后，您需要按摩注射部位 10 分钟。 这将有助于放射性液体进入前哨淋巴结。 然后，一位技师将会测量您患侧乳房和腋窝处的放射性，以观察放射性液体的吸收量。 测量有两种方法：

- 您的放射技师可能会使用一种称为 Neoprobe® 的小型手持式设备。

- 您可能需要躺在一个较大型机器上进行成像扫描。 请阅读“核医学扫描”部分了解更多信息。

这两种方法同样有效。 您的医疗保健提供者将告知您可能发生的情况。

核医学扫描

如果您在注射后接受了成像扫描，您的技师会将您带到扫描室。 当您在扫描床上躺好后，技师会给您拍摄影像。 每张影像需要 5 分钟才能拍摄完成，在此期间您必须保持静卧。 如果您在任何位置停留 5 分钟感到不适，请让您的技师为您倒计时。 扫描需要花费 10-15 分钟。

扫描期间拍摄的影像将显示放射性液体的流动。 还将显示哪些淋巴结吸收液体。 这将创建淋巴系统的“分布图”。 您的外科医生将在手术过程中借助此分布图找到您的前哨淋巴结。

如果您在淋巴结定位的同一天进行手术，工作人员会将您从扫描室带到手术室。 如果您将在 Josie Robertson 手术中心 (JRSC) 接受手术，您的医疗照护团队将安排 MSK 接送车，在您完成定位后将您送至 JRSC。 在大多数其他情况下，您会在淋巴结定位后直接回家。

使用 4% CHG 溶液抗菌皮肤清洁剂进行淋浴，如洗必泰

在手术前一晚睡前，请使用 4% CHG 溶液抗菌皮肤清洁剂进行淋浴。

1. 使用常用的洗发水和护发素洗头。 充分冲洗头部。
2. 使用常用的肥皂清洗面部和生殖器（腹股沟）区域。 用温水冲洗身体。
3. 打开 4% CHG 溶液的瓶子。 倒一些在您的手中或干净的毛巾上。
4. 请远离淋浴流。 从颈部到足部，将 4% CHG 溶液轻轻揉搓到身体上。 请勿将该溶液用在面部或生殖器区域。
5. 移回淋浴水流中将 4% CHG 溶液冲洗掉。 使用温水。
6. 用干净的毛巾擦干身体。

淋浴后请勿使用任何乳液、护肤霜、除臭剂、化妆品、粉扑、香水或古龙水。

进食指导说明

重要信息：如果您服用 GLP-1 药物，请勿遵循以下说明。 请遵循*服用 GLP-1 药物时，手术或医疗程序前的饮食须知*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines)中的说明。



手术或医疗程序前的午夜（凌晨 12 点）后请停止进食。 其中包括硬糖和口香糖。

您的医疗保健提供者可能会就何时停止进食给出不同的指示。 如被告知，请遵循其指示。 有些人需要在手术或医疗程序前禁食（不吃东西）更长时间。

手术当天

液体摄入指导说明

重要信息：如果您服用 GLP-1 药物，请勿遵循以下说明。 请遵循*服用 GLP-1 药物时，手术或医疗程序前的饮食须知*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines)中的说明。

午夜（凌晨 12 点）至抵达时间前 2 小时，只能饮用以下所列的液体。 请勿进食或饮用其他任何饮品。 抵达时间前 2 小时停止饮用。

- 水。
- 透明的苹果汁、葡萄汁或蔓越莓汁。
- Gatorade 或 Powerade。
- 黑咖啡或清茶。 可以添加糖。 请勿添加任何其他东西。
  - 请勿添加任何含量任何类型的牛奶或奶精。 包括植物奶和奶精。
  - 请勿添加风味糖浆。

如果您患有糖尿病，请注意这类饮料中的含糖量。 如果摄入这类饮料的无糖、低糖或无添加糖版本，会更容易控制血糖水平。

在手术和医疗程序前保持水分会有所帮助，因此如果口渴请饮用液体。 请勿摄入超出所需的饮水量。 手术或医疗程序期间，您将接受静脉 (IV) 输液。



抵达时间前 2 小时停止饮用。 其中包括水。

您的医疗保健提供者可能会就何时停止饮水给出不同的指示。 如被告知，请遵循其指示。

遵医嘱服药

您的医疗团队成员将告知您手术当天早晨应服用哪些药物。 只在服药时喝一小口水。 具体取决于您通常服用的药物，可能是全部、部分或者不是您平时在早上服用的药物。

使用 4% CHG 溶液抗菌皮肤清洁剂进行淋浴，如洗必泰

在前往医院前使用 4% CHG 溶液抗菌皮肤清洁剂进行淋浴。 使用方法与前一晚相同。

淋浴后请勿使用任何乳液、护肤霜、除臭剂、化妆品、粉扑、香水或古龙水。

注意事项

- 如果您平时戴隐形眼镜，请用镜框眼镜代替。 手术期间配戴隐形眼镜可能会对眼睛造成伤害。
- 请勿穿戴任何金属物品。 摘除所有饰物，包括穿体装饰。 手术过程中使用的器械如果接触到金属，可能会导致灼伤。
- 请将贵重物品留在家中。

随身携带的物品

- 纽扣式或宽松上衣。
- 用于治疗睡眠呼吸暂停的呼吸机（例如 CPAP 机，如有的话）。
- 您的医疗授权书表和其他预立医疗指示（如果您已完成）。
- 手机和充电器。
- 只需要带小额现金用于购买小物件（如报纸）。
- 个人物品（例如眼镜、助听器、假牙、假肢、假发和宗教用品）的收纳盒（如果有）。

- 本指南。 您将使用本指南来学习如何在术后进行自我护理。

当您到达医院后

许多工作人员会要求您说出并拼写出您的姓名和出生日期。 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手术。

当到您该为治疗更衣时，我们会为您提供医院病号服、长袍和防滑袜更换。

与护士见面

您将在手术之前与您的护士见面。 请将您在午夜（凌晨 12:00）之后服用的任何药物的剂量及服用时间告知他们。 请确保包括处方药、非处方药、贴片和药膏。

护士可能会在您的一根静脉中放置一根静脉注射 (IV) 导管，通常是您的手臂或手上的静脉。 如果护士没有放置静脉注射导管，麻醉师可能会在手术室里进行此操作。

与麻醉师见面

在手术前，您将与麻醉师见面。 他们将会：

- 与您一起查看您的病史。
- 询问您既往使用麻醉药是否曾出现过问题。 包括恶心（感觉想吐）或疼痛。
- 和您谈论手术过程中的舒适度和安全性。
- 和您谈论您将接受哪种麻醉。
- 回答您提出的麻醉相关问题。

标记手术部位

除了询问您的姓名和出生日期外，工作人员还可能会询问您的外科医生的姓名、您即将接受的手术名称，以及身体哪一侧将要接受手术。 您的外科医生或您手术团队的其他成员将使用符号来标记您身体上将要接受手术的位置。 这是为了保障您的安全。 并帮助确保您的手术团队的所有成员了解您的手术计划

为手术做好准备

到了做手术的时间时，您需要取下助听器、假牙、假肢、假发和宗教物品（如果有）。

您将自己走进手术室，或者躺在担架上被工作人员抬入手术室。 手术室团队的一位成员将会帮助您上手术台，并在您的小腿上穿戴压缩靴。 它们可以缓慢充气或放气，促进您腿部的血液循环。

当您感觉舒适后，麻醉师会通过您的静脉注射导管为您施用麻醉药，让您入睡。 在手术过程中和手术后，您还将通过静脉注射管线接受液体输送。

手术期间

在您完全入睡后，您的医疗团队将从您的嘴部放置一根呼吸管（抵达气管）来帮助您呼吸。

如果您正在进行前哨淋巴结活检，您的外科医生将在您的乳头下方或肿瘤附近注射少量蓝色染料。 该染料将流经您的淋巴液并进入前哨淋巴结内，将其染成蓝色。 如果您接受了淋巴结定位程序，您的外科医生还将使用小型设备测量该程序期间注射液体的放射性。

定位前哨淋巴结后，您的外科医生将作一个切口并将前哨淋巴结切除。 他们可能会在您的手术过程中将其送至病理科检查是否存在癌细胞。 如果病理医生观察到癌细胞，您的外科医生可能会切除更多的淋巴结。 这被称为腋窝淋巴结清扫术。 如果需要，您的外科医生将与您进行更详细的讨论。

由于在前哨淋巴结活检期间使用了蓝色染料，您的皮肤、尿液和粪便在手术后 1-2 天可能会呈蓝绿色

手术完成后，您的外科医生将在您的皮下用缝线闭合切口。 他们可能还会在切口上使用 Steri-Strips™（手术胶带薄片）或 Dermabond®（手术胶水），随后用绷带包覆切口。

呼吸管通常会在您还在手术室时被拔出。

乳房切除术之后

本章节内容将帮助您了解术后可能发生的情况。 您将会了解如何从手术中安全恢复（在医院和在家中）。

当您通读本节内容时，请写下希望向医疗保健提供者咨询的问题。

在麻醉复苏室 (PACU) 或复苏室内

手术后，您将在 PACU 或复苏室内醒来。 护士会追踪记录您的体温、脉搏、血压和氧气水平。 您可能会通过位于鼻子下方的一根细管或覆盖鼻子和嘴的面罩来获得氧气。 我们还会将压缩靴穿戴于您的小腿上。

管路和引流管

您的胸部周围会放置一个胸罩覆盖您的手术部位，并且至少会有 1 个或 2 个 Jackson-Pratt® (JP) 引流管（见图 2）连接到胸罩上。 JP 引流管有助于排出切口内的液体并防止发生肿胀。 您将获得相关用品带回家，以帮助您对切口和引流管进行护理。

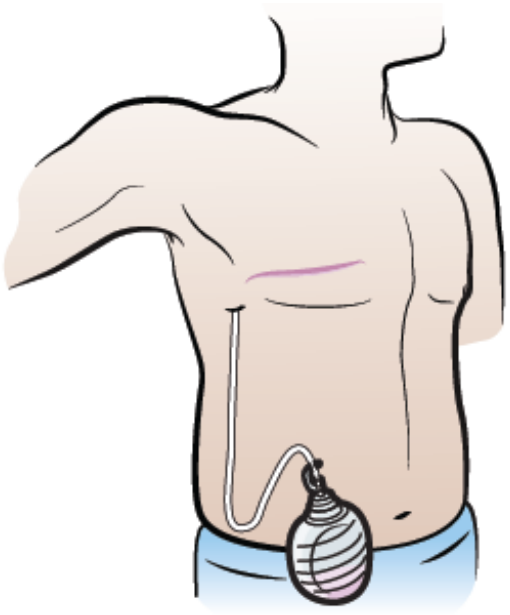


图 2. JP 引流管

管理疼痛

手术后您会感到有些疼痛。 以下是一些帮助您管理疼痛的方法：

- 您将通过静脉注射 (IV) 导管接受止痛药。
- 一旦您能够进食正常的食物，您将可以开始口服止痛药。

您的医疗保健提供者将经常询问您的疼痛情况，并根据需要给您用药。 如果您的疼痛没有缓解，请告知医疗保健提供者。 控制疼痛非常重要，这样您就可以使用诱发性肺量计并四处走动。 控制疼痛将有助于您更好地恢复。

您在离开医院之前会拿到止痛药。 与您的医疗保健提供者讨论可能的副作用以及您应该何时开始转换为非处方止痛药。

四处走动和散步

四处走动和散步将有助于降低发生血块和肺炎的风险。 这还有助于您开始再次排气和排便。 您的医疗照护团队成员将帮助您四处走动。

阅读资源*关于术后行走的常见问题*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-

education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery)，了解更多关于术后步行如何帮助恢复的信息。

阅读资源 *寻求帮助！ 避免跌倒！* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/call-dont-fall)，了解您在医院期间应该如何确保安全并防止跌倒。

锻炼肺部

锻炼肺部，使其充分扩张非常重要。 这有助于预防肺炎。

- 在您清醒的情况下，每小时使用诱发性肺量计 10 次。 请阅读*如何使用诱发性肺量计* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)，以了解更多信息。
- 做咳嗽和深呼吸练习。 您的医疗团队成员将教您如何进行这些练习。

饮食

最初的时候，您可以饮用水或果汁。 然后，您可以开始进食固体食物，如饼干。 之后，您可以在能够进食的情况下重新开始进食正常食物。 如果您对饮食有任何疑问，请咨询临床营养师。

导管和引流管的护理

您在出院回家时，体内会留置有至少 1 个 JP 引流管。 引流管通常在手术后约 2 周拔除，但也可能会留置更长时间。

在您离开医院之前，您的一名护士将教您如何护理引流管。 如果您的照护者也可以一起学习，将会对您更有帮助。 这样他们在家中可以更好的帮助您。

如需了解更多信息，请阅读*Jackson-Pratt 引流管的护理* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/caring-your-jackson-pratt-drain)。

为出院作准备

手术后的第一次随访通常会安排在您出院后的 1-2 周进行。 您的护士将为您提供随访说明，包括需要致电的号码。

出院

在您离开医院之前，您需要与您的医疗保健提供者一起查看您的切口情况。 了解切口的状态将帮助您注意到随后的任何变化。

在您离开之前，您的医疗保健提供者将为您开具出院医嘱和处方。 您还将获得书面出院指导。 您的医疗保健提供者将与您一起回顾这些指导。

您将需要有一名负责任的照护者接您回家。

居家

阅读*如何避免跌倒*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)，了解您可以采取哪些方法防止在家中以及来 MSK 访视期间跌倒。

填写您的恢复情况跟踪

我们希望了解您在离开医院后的情况。 为了帮助我们为您提供照护，我们将向您的 MSK MyChart 帐户发送问题。 我们将在您手术后 10 天内每天发送。 这些问题被称为“恢复情况跟踪”。

请在每天午夜（凌晨 12:00）前完成恢复情况跟踪。 您只需花费 2 至 3 分钟即可完成。 您对这些问题的回答将有助于我们了解您的感受和您的需求。

根据您的回答，我们可能会联系您，以便了解更多信息。 有时，我们可能会请您致电您的外科医生办公室。 如果您有任何问题，请随时联系您的外科医生办公室。

如需了解更多信息，请阅读*MSK 恢复情况跟踪的常见问题*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)。

管理疼痛

每个人经历疼痛或不适的时间各不相同。 当您出院回家时，您可能仍感到一些疼痛，可能需要服用止痛药来缓解疼痛。 有些患者切口周围的疼痛、发紧或肌肉疼痛会持续 6 个月或更长时间。 这并不表示出现了问题。

请遵循该指南，帮助您居家管理疼痛。

- 请根据医嘱和需要服用止痛药。
- 如果为您开具的处方药不能帮助缓解疼痛，请致电您的医疗保健提供者。
- 服用处方止痛药期间，请勿驾驶车辆或饮酒。 一些处方止痛药可能会使您感到困倦（非常困）。 酒精会加重困倦。
- 随着切口逐渐愈合，您的疼痛会减轻，所需的止痛药也会减少。 非处方止痛药将有助

于缓解疼痛和不适。 对乙酰氨基酚 (Tylenol®) 和布洛芬（Advil 或 Motrin）均为非处方止痛药。

  - 请按照您的医疗保健提供者的指示停用处方止痛药。
  - 请勿过量服用任何药物。 请遵循标签上的说明或您的医疗保健提供者给您的指导说明。
  - 请阅读所服用的所有药物的说明标签。 如果您服用对乙酰氨基酚，这一点将非常重要。 对乙酰氨基酚是一种在很多非处方药和处方药中十分常见的成分。 过量服用有伤肝脏。 在未与您的医疗团队成员讨论的情况下，请勿使用超过一种含有对乙酰氨基酚的药物。

- 止痛药会有助于您恢复正常活动。 服用足够的药物，帮助您提高活动和锻炼的舒适度。 当您开始活动时，您的疼痛会稍有增加。
- 记录您服用止痛药的时间。 服用后 30 至 45 分钟效果最佳。 当疼痛出现后马上服用止痛药会比等待疼痛加重时再服用效果要好。

一些处方止痛药（如阿片类药物）可能会引起便秘（排便比平时少）。

预防和管理便秘

与您的医疗保健提供者讨论如何预防和管理便秘。 您也可以遵循以下指南。

- 每天在同一时间上厕所。 这样您的身体就会习惯每天在同一时间上厕所。 如果感觉到有便意，请立即上厕所。
- 尽量在餐后 5 至 15 分钟的时间上厕所。 早餐后是适合排便的时间。 这时，您的结肠反射最强。
- 如果可以，尝试进行锻炼。 散步是一个极好的锻炼方法。
- 如果可以，每天饮用 8 至 10（8 盎司）杯（2 升）水。 选择水、果汁（如西梅汁）、汤、冰激凌奶昔等液体。 避免摄入含咖啡因的液体（如咖啡和苏打水）。 咖啡因会将液体从您的体内排出。
- 逐渐增加饮食中的纤维摄入量，最终达到 25 到 35 克每天。 未去皮的水果和蔬菜、全谷物和燕麦均含有纤维。 如果您进行过造口术或最近做过肠道手术，请在改变您的饮食之前咨询您的医疗保健提供者。
- 非处方药和处方药均可治疗便秘。 在服用任何治疗便秘的药物之前，请咨询您的医疗保健提供者，尤其是如果您接受了造口术或肠道手术。 请遵循标签上的说明或您的医

疗保健提供者给您的指导说明。 治疗便秘的非处方药物包括：

- 多库酯钠 (Colace®)。 这是一种大便软化剂（使您的排便变得更软的药物），几乎没有副作用。 您可以使用它来帮助预防便秘。 请勿同时服用矿物油。
- 聚乙二醇 (MiraLAX®)。 这是一种泻药（引起排便的药物），几乎没有副作用。 用 8 盎司（1 杯）液体送服。 只有在您发生便秘之后再服用该药。
- 番泻叶 (Senokot®)。 这是一种刺激性泻药，可引起痉挛。 最好在睡前服用。 只有在您发生便秘之后再服用该药。

如果这些药物中的任何一种引起腹泻（稀便、水样便），请停止服用。 如果需要，您可以重新服用。

如果您已 2 天没有排便，请致电您的医疗保健提供者。

恢复过程和新的感觉

在手术后恢复期间，您可能会感觉到手臂、胸部或胸壁有许多不同的感觉。 您可能会感觉到触痛、麻木、抽搐，或所有 3 种皆有。 您也可能会有液体从手臂向下流动的感觉（实际并没有）。 这可能是因为您的神经在手术过程中被切断。

乳房切除术后，您还可能会感觉乳房或乳头仍然存在。 这被称为幻觉。

这些感觉通常会时来时去，且通常在术后前几个月内会好转。 而有些感觉可能会持续数月，甚至 5 年或更长时间。 这是因为神经是身体愈合最慢的部分。 大多数人表示这种感觉并不严重或令人痛苦。

由于感觉变化，请勿将任何热的或冷的东西（如热水瓶、加热垫或冰袋）直接放在手术部位。

随着您继续恢复，您可能会感觉到切口部位有瘢痕组织形成。 摸上去会很硬。 这很常见，它会在未来几个月内逐渐软化。

切口护理

医生会在您的皮下用缝线闭合切口。 这些缝线将会逐渐自行溶解，无需取出。 如果您的切口上有小块手术胶带 (Steri-Strips™)，您的外科医生或护士将在随访预约时将其移除。 如果有手术胶水 (Dermabond®) 覆盖您的切口，它会随时间的推移自行溶解。

请每天淋浴一次以清洁切口。 请遵循以下“淋浴”部分中的说明。

手术后一两周，在切除组织的腋窝或胸部区域的皮肤下可能会形成一个液体囊。 这叫做血清肿，是无害的。 该区域可能感觉变软和肿胀。 您也可能会有压痛感。

血清肿通常会自行消失。 如果您出现较大的血清肿或感觉不适，请致电您的医疗保健提供者办公室，与您的医生或护士进行讨论。

如果您出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 切口部位周围发红较为严重。
- 切口部位周围发红加重。
- 引流液看起来像脓液（稠厚和乳状）。

淋浴

您可以在术后 24 小时淋浴。 如果您接受了乳房重建手术，请与您的整形外科医生讨论他们是否有任何特别的指导说明。 在您出院回家之前，护士会教您如何在淋浴时保护引流管。

准备淋浴时，请脱掉胸罩并取下覆盖切口的纱布垫。 如果切口上有 Steri-Strips，请勿将其取下。

用肥皂和水轻轻清洗切口，让淋浴水流过切口。

淋浴后，用干净的毛巾轻轻拍干切口位置。 重新戴上胸罩，将引流管固定在胸罩上。 如果感觉更舒适，您可以在胸罩下的切口上放置一个干净的纱布垫。

在医疗保健提供者告知您可以之前，请勿洗盆浴、热水浴、桑拿和游泳。 此外，在手术部位附近使用除臭剂、乳液、粉末或香水之前，请咨询医疗保健提供者。

饮食

除非您的医疗保健提供者给您其他指示，否则您可以恢复术前的常规饮食。 选择高热量和高蛋白的均衡饮食有助于术后恢复。 每餐尽量摄入足够的蛋白质来源（如肉、鱼或蛋）。 您也应该尝试吃水果、蔬菜和全谷类食物。

大量饮用液体也很重要。 选择不含酒精或咖啡因的液体。 每天尽量饮用 8 至 10 杯（8 盎司）液体。

如果您对饮食有任何疑问，请咨询临床营养师。

体力活动和运动

还应避免剧烈活动（如慢跑和打网球）以及接触式运动（如足球），直到您的医疗保健提供者告诉您安全为止。 该部位通常在术后约 6 周完全愈合。 如果您接受了重建手术，则请整形外科医生进行检查。

请遵循资源*乳房切除术后的锻炼：男性患者须知*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/exercises-after-mastectomy-men)中的指示。

手术部位周围形成的瘢痕组织可能会限制您的手臂和肩部的活动范围。 如果您接受过重建手术，您也可能出现肌肉疼痛或紧张的情况。 如果您有不适感，在开始运动前 30 分钟服用止痛药可能会对您有所帮助。

手术后精力比平时少是正常的。 恢复所需要的时间因人而异。 尽可能每天逐渐增加活动量。 始终平衡好活动期与休息期。 做有氧运动，如散步和爬楼梯，会帮助您恢复体力和感觉好一点。

性生活

当您感觉准备就绪时，您可以再次开始性生活。 性交不会伤害手术部位。

手术后早期让您的伴侣看到您的切口可能会对您有所帮助。 这样可能会减轻双方的担忧。 让您的伴侣了解什么对您来说是不舒服的。 术后第一周避免对手术部位施加压力。 尝试在手术区域放置一个小枕头或毛巾。 如果您有任何问题，请与您的护士讨论。

如果您对癌症或治疗的影响有任何担忧，男性性医学与生殖医学项目可以帮助您。 如需了解更多信息，请致电 646-888-6024。

更多信息可以查看美国癌症协会资源*《性与男性癌症患者》*。

驾驶

大多数人可以在手术后 6 周内重新开始驾驶。 服用处方止痛药期间，请勿驾驶车辆。 这些药物可能会使您昏昏欲睡，使您无法安全驾驶。 离开医院后，您可以随时乘车（而非驾车）。

此外，请勿驾驶，直至：

- 您的引流管已被移除。
- 您的活动范围已全部恢复。

- 您可以轻松转动方向盘。

如果您对驾驶车辆何时安全有任何疑问，请咨询您的医疗保健提供者。

返回工作岗位

与您的医疗保健提供者讨论您的工作以及您何时可以安全地重新开始工作。 如果您的工作涉及大量的运动或抬举物体，您可能需要比那些坐办公室的人等待更长的时间才能重新开始工作。

关于淋巴水肿

有时，切除淋巴结会使您的淋巴系统难以正常引流。 如果发生这种情况，淋巴液可能会积聚在淋巴结切除区域。 这些多余的液体会引起一种被称为淋巴水肿的肿胀。

淋巴水肿可能发生在您患侧（淋巴结切除侧）的手臂、手、乳房或躯干。

大多数人不会出现淋巴水肿，但有些人会。 很难预知每个人发生淋巴水肿的风险，因为：

- 目前还没有诊断淋巴水肿的标准检测方法。
- 淋巴结的切除或损伤对每个人会产生不同的影响。
- 淋巴水肿可能在手术后不久发生，也可能在多年后发生。
- 目前的淋巴水肿病例可能是由较老的治疗方法所引起。

发生淋巴水肿的风险取决于淋巴结的切除方式（见图 3）。

在前哨淋巴结活检期间，会从腋下切除 1 至几个淋巴结并检查其中是否有癌细胞侵袭。 前哨淋巴结活检后发生淋巴水肿的风险较低。 在进行前哨淋巴结活检的每 100 人中，约有 0-7 人会发生淋巴水肿。

在腋窝淋巴结清扫过程中，会从腋下切除多个淋巴结。 这样做是为了切除可能有癌细胞侵袭的其他淋巴结。 腋窝淋巴结清扫后发生淋巴水肿的风险高于前哨淋巴结活检后的风险。 每 100 例接受腋窝淋巴结清扫的患者中约有 15-25 例可能会发生淋巴水肿。

目前我们无法确定哪位患者会发生淋巴水肿。

降低发生淋巴水肿的风险

以下措施可能有助于您降低发生淋巴水肿的风险。

- 维持或采用安全的方式达到健康的体重。
- 经常锻炼和伸展肌肉。 您可以与您的外科医生或护士讨论哪些锻炼适合您。
  - 当您恢复运动和活动时，请确保缓慢进行，并逐渐增加强度。 如果您感觉有任何不适，请停止并休息。 运动不应该引起疼痛。
- 请尽量降低手和手臂感染的风险。 咨询您的医疗保健提供者如何最好地护理割伤、划伤和烧伤。

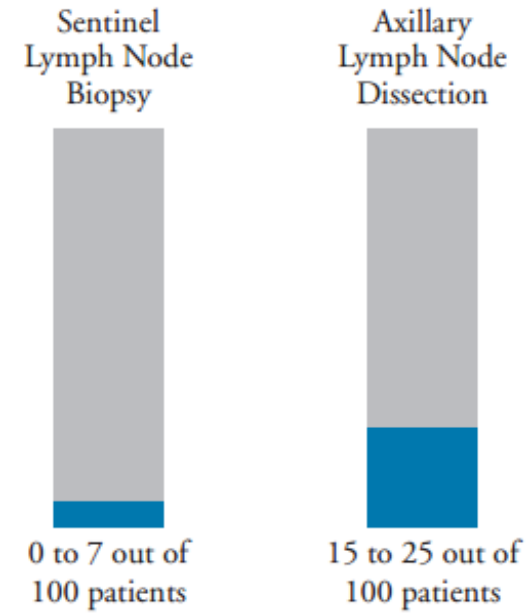


图 3. 发生淋巴水肿的相关风险

如果您接受了前哨淋巴结活检：

- 可以使用您患侧手臂进行抽血、注射、静脉 (IV) 置管和血压测量。 但请要求您的医疗保健提供者尝试使用您非患侧手臂进行以上操作（如果可以的话）。
- 如果您开始注意到任何淋巴水肿的体征，请始终使用非患侧的手臂。 如果无法做到这一点，请与您的医疗保健提供者讨论使用哪一侧手臂最安全。

如果您接受了腋窝淋巴结清扫：

- 阅读资源*腋窝淋巴结清扫术后的手部和手臂指南* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/hand-and-arm-care-after-removal-axillary-lymph-nodes)，了解关于术后降低淋巴水肿风险的信息。

淋巴水肿体征

术后部分轻度肿胀是正常现象。 肿胀可能会持续长达 6 周。 通常是暂时性的，且会逐渐消失。 手术后，您可能还会感到疼痛或有其他感觉，如抽动和刺痛。 这些感觉很常见，并不一定是淋巴水肿的体征。

如果您有发生淋巴水肿的风险，请注意患侧手臂、手、乳房和躯干的以下这些体征：

- 沉重感、酸痛或疼痛
- 皮肤紧绷感
- 灵活性降低
- 皮肤变化，如发紧或凹陷（皮肤在按压后保持凹陷）

如果您有任何淋巴水肿体征或您对此不确定，请联系您的医疗保健提供者。

更多有关淋巴水肿的信息，您还可以阅读纽约州卫生部的资源：*了解淋巴水肿*。

情绪的管理

重病手术后，您可能会有一些新的或者不安的感觉。 很多人表示他们时不时会哭泣、悲伤、担心、紧张、易怒和生气。 您可能会发现有些情绪是您无法控制的。 如果发生这种情况，寻求情感支持是个好主意。 您的医疗保健提供者可以帮助您转诊至 MSK 的咨询中心。 您也可以致电 646-888-0200 与其取得联系。

应对的第一步是您需要谈论您的感受。 家人和朋友都可以给您提供帮助。 您的医疗保健提供者可以为您提供安慰、支持和指导。 让我们了解您、您的家人和朋友的感受是一个好主意。 我们有很多提供给您和您的家属的资源。 无论您是在医院还是在家，我们都可以随时帮助您和您的家人以及朋友处理您疾病的情绪方面问题。

何时致电您的医疗保健提供者

如果出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 发热体温超过 100.4 °F (38 °C)。
- 切口出现渗出液
- 呼吸困难
- 切口周围皮肤比平时温度高
- 切口周围不适感增加
- 切口周围皮肤比平时更红
- 切口部位周围开始出现肿胀
- 切口部位周围的肿胀加重
- 您有任何疑问或担忧

联系方式

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 点至下午 5 点接听电话。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

本章节包含支持服务清单。 这将有助于您为手术做好准备并在术后恢复。

当您通读本节内容时，请写下希望向医疗保健提供者咨询的问题。

MSK 支持服务

入院处
212-639-7606
如果您对住院有任何疑问，包括要求提供私人病房，请致电联系我们。

麻醉科
212-639-6840
如果您对麻醉有任何疑问，请致电联系我们。

献血室
212-639-7643
如果您有兴趣捐献血液或血小板，请致电了解相关信息。

Bobst 国际中心
www.msk.org/international
888-675-7722
我们欢迎世界各地的患者，同时提供众多服务来为您提供帮助。 如果您是一名国际患者，请致电我们来帮助安排您的医疗照护。

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

团队成员请求转诊，或致电上述电话号码以进行预约。

食品援助项目
646-888-8055
我们为癌症治疗期间有需要的人士提供食物。 请咨询您的医疗团队成员，或致电上述电话号码以了解更多信息。

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您提供多种服务来补充传统医疗照护。 例如，我们提供音乐疗法、心智/身体疗法、舞蹈和运动疗法、瑜伽和触摸疗法。 请致电 646-449-1010 预约上述服务。

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 预约咨询。

MSK 图书馆
library.mskcc.org
您可以访问我们的图书馆网站或发送电子邮件至 asklibrarian@mskcc.org 咨询图书馆工作人员。 他们可以帮助您找到更多关于某种类型的癌症的信息。 此外，您还可以访问图书馆的《患者教育资源指南》。

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。

患者和社区教育
www.msk.org/pe
请访问我们的患者和社区教育网站，搜索教育资源、视频和在线项目。

患者账单计费
646-227-3378
如果您对保险公司预授权有任何问题，可致电询问。 预授权也称为预批准。

患者代表办公室
212-639-7202
如果您有关于医疗护理委任书的任何问题，或者对您的医疗照护有任何顾虑，请致电患者代表办公室。

围手术期的护士联络
212-639-5935
如果您对手术期间 MSK 披露的任何信息有任何疑问，请致电联系我们。

私人护士和陪护
646-357-9272
您可以申请私人护士或陪护在医院和家中照护您。 请致电以了解更多信息。

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。 请致电 646-888-1929 联系康复医学（物理康复科）以了解更多信息。
- 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。

社会工作
www.msk.org/socialwork
212-639-7020
社会工作者可帮助患者、其家庭和朋友处理癌症患者常遇到的问题。 他们可在整个治疗过程中为您提供个人咨询和支持小组服务。 他们可以帮助您与孩子和其他家庭成员进行沟通。

我们的社工还可以帮助您转诊至社区机构和相关项目。 如果您在支付账单方面遇到困难，他们也可以为您提供财务资源方面的信息。 请致电上述电话号码以了解更多信息。

精神照护
212-639-5982
我们的牧师（宗教信仰咨询师）可以倾听、帮助支持家庭成员和祈祷。 他们可以帮您联系社区神职人员或信仰团体，或者作为您的同伴，为您带来精神上的慰藉。 任何人都可以请求获得精神支持。 您不必有宗教信仰（与某宗教有关）。

MSK 的多信仰教堂位于 Memorial Hospital 的大厅附近。 每天 24 小时开放。 如果您有紧急情况，请致电 212-639-2000， 联系值班牧师。

烟草治疗项目
www.msk.org/tobacco
212-610-0507
如果您想戒烟，MSK 的专家可以为您提供帮助。 请致电以了解更多信息。

线上项目
www.msk.org/vp
我们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有关线上项目的更多信息，或进行注册。

乳腺癌支持服务

HIS 乳腺癌意识
www.hisbreastcancer.org
提供男性乳腺癌相关的教育和信息。

男性乳腺癌全球联盟
www.mbcglobalalliance.org
患者权利倡导组织有关于男性乳腺癌方面的教育资源。

SHARE
www.sharecancersupport.org
844-ASK-SHARE (844-275-7427)
为曼哈顿、皇后区、布鲁克林和斯塔顿岛的乳腺癌、转移性乳腺癌和卵巢癌幸存者提供支持小组相关帮助。

Susan G. Komen
www.komen.org/breast-cancer/facts-statistics/male-breast-cancer
为男性乳腺癌患者提供相关信息和支持服务。

三阴性乳腺癌基金会
www.tnbcfoundation.org
提供相关信息，让大家了解三阴性乳腺癌。

外部支持服务

Access-A-Ride
web.mta.info/nyct/paratran/guide.htm
877-337-2017
在纽约市，MTA 为无法乘坐公共汽车或地铁的残疾人提供共享的乘车、上门服务。

Air Charity Network

www.aircharitynetwork.org
877-621-7177
提供往返治疗中心的交通。

美国癌症协会 (ACS)
www.cancer.org
800-ACS-2345 (800-227-2345)
提供各种信息和服务，包括 Hope Lodge，Hope Lodge 是为患者和照护者在癌症治疗期间提供免费的住所。

癌症和工作
www.cancerandcareers.org
646-929-8032
为有工作的癌症患者提供的教育、工具和活动资源。

癌症*照护*
www.cancercare.org
800-813-4673
第七大道 275 号（西 25 和 26 大街之间）
纽约，邮编 NY 10001
提供咨询、支持小组、教育研讨会、刊物和财政援助。

癌症支持社区
www.cancersupportcommunity.org
为癌症患者提供支持和教育。

看护者行动网络
www.caregiveraction.org
800-896-3650
为照顾患有慢性疾病或残疾的亲人的人提供教育和支持。

企业天使网络
www.corpangelnetwork.org
866-328-1313
使用公司专机上的空座位，为患者提供免费的全国治疗交通。

Good Days

www.mygooddays.org
877-968-7233
为治疗期间的保险分摊费用提供经济援助。 患者必须有医疗保险，符合收入标准，并有开具了处方的药物（需为 Good Day 处方集涵盖的药物）。

HealthWell 基金会
www.healthwellfoundation.org
800-675-8416
提供财政援助，以支付保险分摊费用、医保费和某些药物和治疗的免赔额。

Joe’ s House
www.joeshouse.org
877-563-7468
为癌症患者及其家属提供治疗中心附近住所的清单。

LGBT 癌症项目
www.lgbtcancer.com
为 LGBT 社区提供支持和倡导，包括在线支持小组和 LGBT 友好型临床试验数据库。

LIVESTRONG Fertility
www.livestrong.org/fertility
855-744-7777
为癌症患者和幸存者提供生殖信息和支持（通常这些患者和幸存者的药物治疗会给他们带来不孕不育的相关风险）。

Look Good Feel Better 项目
www.lookgoodfeelbetter.org
800-395-LOOK (800-395-5665)
该项目提供研讨会，让您了解您可以做的事情，帮助您改善您对自己外表的看法。 如需了解更多信息或报名参加研讨会，请拨打上述号码或访问项目网站。

美国国家癌症研究所
www.cancer.gov
800-4-CANCER (800-422-6237)

美国国家老龄化委员会 (NCOA)
www.benefitscheckup.org

为老年人提供信息和资源。 提供 BenefitsCheckUp® 免费在线工具，帮助您对接处方药援助计划，包括 Medicare 的额外援助计划。

国家 LGBT 癌症网络
www.cancer-network.org
为 LGBT 癌症幸存者和有风险的人提供教育、培训和宣传。

Needy Meds
www.needymeds.org
提供专利药和仿制药的患者援助项目的清单。

NYRx
www.health.ny.gov/health_care/medicaid/program/pharmacy.htm
向纽约州公共部门雇主中满足要求的雇员和退休人员提供处方药物福利。

患者保险网络 (PAN) 基金会
www.panfoundation.org
866-316-7263
为有保险的患者提供保险分摊费用相关的协助。

患者权益基金会
www.patientadvocate.org
800-532-5274
提供获得医疗照护、财政援助、保险援助、工作留用援助的机会，以及获得国家保险不足资源目录的机会。

Red Door 社区（前称 Gilda’s Club）
www.reddoorcommunity.org
212-647-9700
在这里，癌症患者可以通过网络、研讨会、讲座和社交活动找到社会和情感支持。

RxHope
www.rxhope.com
877-267-0517
提供援助，帮助人们获得他们难以负担的药物。

Triage Cancer

www.triagecancer.org
为癌症患者及其照护者提供法律、医疗和财务信息与资源。

教育资源

本节列有本指南中提到的教育资源。 这有助于您为手术做好准备并在术后恢复。

当您阅读这些资源时，请写下希望向您的医疗保健提供者咨询的问题。

- *照护者指南* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/guide-caregivers)
- *癌症患者及其亲人的预立医疗照护计划* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/advance-care-planning)
- *寻求帮助！ 避免跌倒！* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/call-dont-fall)
- *Jackson-Pratt 引流管的护理* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/caring-your-jackson-pratt-drain)
- *清流质饮食* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/clear-liquid-diet)
- *MSK 恢复情况跟踪的常见问题* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)
- *服用 GLP-1 药物时，手术或医疗程序前的饮食须知* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines)
- *乳房切除术后的锻炼：男性患者须知* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/exercises-after-mastectomy-men)
- *关于术后行走的常见问题* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery)
- *腋窝淋巴结清扫术后的手部和手臂指南* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/hand-and-arm-care-after-removal-axillary-lymph-nodes)
- *草药疗法和癌症治疗* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-

education/herbal-remedies-and-treatment)

- *如何担任医疗护理代理人* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent)
- *如何确定药物或补充剂中是否含有阿司匹林、其他 NSAID、维生素 E 或鱼油* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)
- *如何使用诱发性肺量计* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)
- *患者自控镇痛 (PCA)* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca)
- 了解淋巴水肿
- *如何避免跌倒* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)

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