Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

关于前列腺手术

本指南将帮助您为将在 MSK 进行的前列腺手术做好准备。 还有助于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使用本资源。

关于前列腺手术

章节概述

前列腺切除术是一种通过手术切除整个前列腺和精囊的手术。 精囊是帮助储存精液的小导管。 外科医生还可能会切除部分淋巴结，以检查癌细胞是否已扩散。 大多数前列腺手术采用微创方法，仅通过几个小切口进行，对身体的伤害较小。此类手术方法包括腹腔镜手术和机器人辅助手术。

关于前列腺

前列腺是一个胡桃形状的腺体，位于膀胱下方和直肠上方（见图 1）。 它环绕着尿道，尿道是将尿液排出体外的管道。 前列腺与人体其他腺体共同发挥功能产生精液。

精囊是前列腺附近的小腺体，负责产生精液中的液体（见图 1）。

淋巴结是遍布全身的小豆状结构。 淋巴结负责产生和储存抵抗感染的细胞。

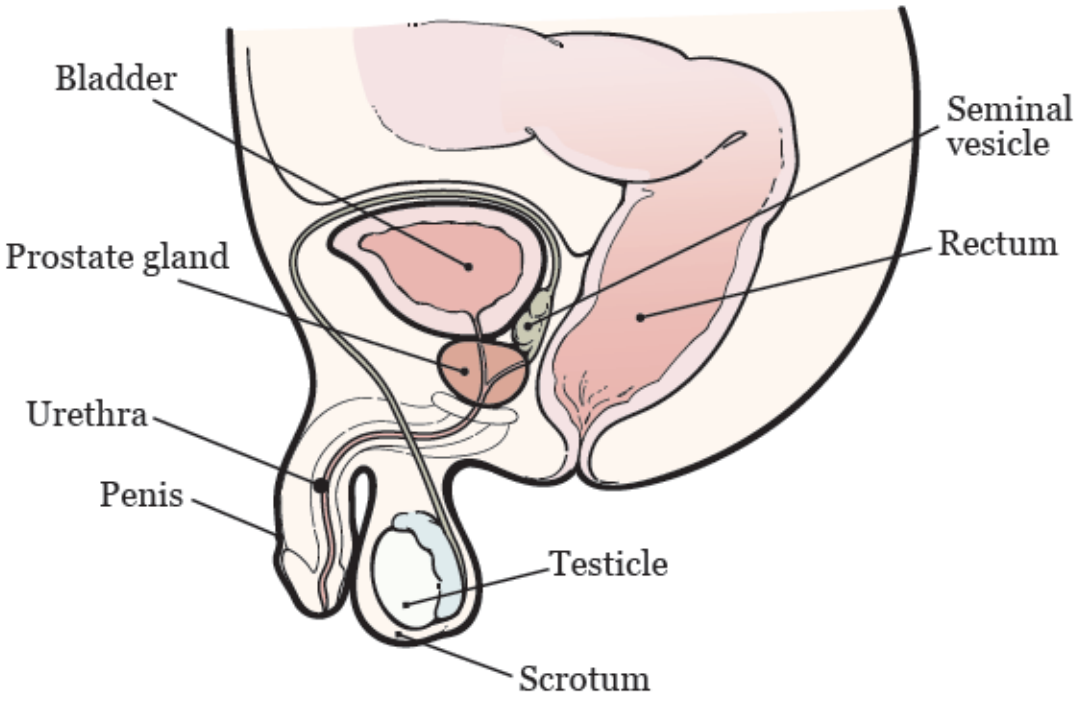


图 1. 男性生殖系统

关于前列腺手术

切除前列腺的手术称为前列腺切除术。 此手术可以通过使用不同的技术完成。 外科医生将与您讨论哪种方法适合您。 根据您接受的手术类型，您的外科医生将做出数个小切口（手术切口）。

腹腔镜或机器人辅助根治性前列腺切除术

根治性前列腺切除术是一种切除整个前列腺和精囊的手术。 这是切除前列腺最常用的技术。 外科医生可能还会切除骨盆内部的部分淋巴结。 这样做是为了检查癌细胞是否已经从前列腺扩散到身体的其他部位。

在腹腔镜或机器人辅助根治性前列腺切除术中，外科医生将在腹部做数个小切口（见图 2）。 他们会将腹腔镜插入其中一个切口，然后用气体扩张腹部。 腹腔镜是一种带有摄像头的管状仪器。

外科医生会将手术工具插入其他切口，以切除前列腺。 他们可能会使用机器人来协助操作手术工具。 这称为机器人辅助腹腔镜前列腺切除术。 您的外科医生会和您讨论最合适的手术方案。

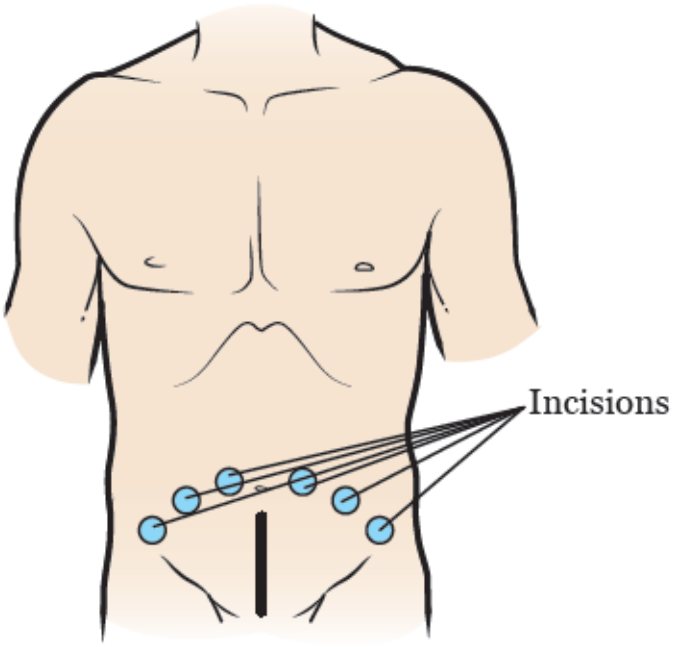


图 2. 腹腔镜或机器人辅助前列腺切除术的切口

前列腺手术之前

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。

章节概述

请向医疗团队告知您正在服用的所有药物和膳食补充剂。 同时告知他们您的过敏史、饮酒或吸烟情况以及睡眠呼吸暂停情况。 请遵守他们关于用药以及何时停止进食和饮水的指示。 手术前一晚和手术当天早晨，请使用 4% 葡萄糖酸氯己定 (CHG) 皮肤清洁剂进行淋浴。 安排人接您回家。 请咨询是否应开始服用药物以辅助勃起。 该手术将导致您无法生育亲生子女，因此若您对此有顾虑，请咨询关于精子冷冻保存的事宜。

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。

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。

- 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。

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）。

询问用药情况

我们建议服用药物以协助获得勃起功能。 这是为了促进血液流向阴茎，以保持这些组织的健康。

包括 Medicare 在内的大多数保险公司不承保枸橼酸西地那非（万艾可®）或他达拉非（希爱力®）处方药。 手术前请咨询保险公司，以确认您的保险给付范围。 如果承保范围不涵盖上述药物，您可以选择可负担的方案。 请在手术前与医生和护士一起着手处理该问题。

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。

您还可能需要接受一些尿检，以帮助制定照护计划。

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。

精子库

这项手术将使您无法生育。 虽然您仍能达到性高潮，但将无法生育亲生子女。 手术前应考虑在精子库中储存您的精子。 请向护士咨询有关该流程的更多信息。

如需了解更多信息，请阅读*癌症治疗后组建您的家庭：面向拥有原生睾丸者* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/building-family-born-with-testicles)和*精子库* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/sperm-banking)。

男性性医学与生殖医学项目

大多数患者在手术后很难立即恢复勃起功能。 请考虑向专家预约，以讨论该手术对性健康的影响。 您可以致电 646-888-6024，联系 MSK 男性性医学与生殖医学项目。

做呼吸和咳嗽练习

手术前练习深呼吸和咳嗽。 您的医疗保健提供者将为您提供激励肺活量计，以帮助扩张您的肺部。 如需了解更多信息，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)。

进行体力活动

进行体力活动有助于您的身体达到最佳状态以迎接手术。 此外，还可以使您恢复得更快、更容易。

尽量每天进行体力活动。 任何使您心跳加快的运动（如散步、游泳或骑自行车）都是不错的选择。 如果外面很冷，可以使用家里的楼梯，或者前往商场或购物中心。

遵循健康饮食

手术前，应遵循均衡健康的饮食。 如果您需要饮食方面的帮助，请告知保健提供者安排您与营养师和营养学家会面。

进行盆底肌（Kegel（凯格尔））练习

这些锻炼可以强化手术后虚弱的肌肉。 请在手术前进行 Kegel（凯格尔）练习，以便了解应该感觉如何。 如需了解更多信息，请阅读*男性盆底肌（凯格尔）运动*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/pelvic-floor-muscle-kegel-exercises-males)。

当您置入 Foley® 导尿管期间，请勿进行盆底肌（Kegel（凯格尔））练习。

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。 您可以在当地药店购买 4% CHG 溶液抗菌皮肤清洁剂，无需处方。

买 1 剂盐水灌肠剂，如 Fleet® 盐水灌肠剂
此外，您还需要购买盐水灌肠剂用于肠道准备。 您可以在当地的药房买到（无需处方）。

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

遵循清淡饮食

手术前 1 天请遵循清淡饮食。 清淡饮食包括例如小块三明治、鸡蛋、吐司、饼干或汤等。 限制乳制品的摄入量。 避免摄入油炸食品和调味较重的食物。

进行肠道准备

手术前一晚，请使用盐水灌肠剂。 请按照包装盒上的说明进行操作。

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。

将位于以下地点之一：

- Josie Robertson 手术中心 (JRSC)
  约克大道 1133 号（东 61 大街与东 62 大街之间）
- Memorial Hospital 6 楼术前中心 (PSC)
  约克大道 1275 号（东 67 大街与东 68 大街之间）

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

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

- 穿着舒适宽松的衣服。
- 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。 请取下所有首饰，包括身体穿孔。 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

- 一条宽松的裤子，比如宽松的运动裤。
- 简约样式的内裤，比您日常穿的型号大 1 至 2 个号。
- 系鞋带的运动鞋。 手术后，您的脚可能会出现些许肿胀。
- 用于治疗睡眠呼吸暂停的呼吸机（例如 CPAP 机，如有的话）。
- 诱发性肺量计（如果您有的话）。
- 医疗护理委托书和其他预立医疗指示（如果您已填写完成）。
- 手机和充电器。
- 只需要带小额现金用于购买小物件（例如报纸）。
- 个人物品收纳盒（如有）。 个人物品的示例包括眼镜、助听器、假牙、假肢、假发和宗教物品。
- 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。

我们将为您提供医院病号服、长袍和防滑袜，以供您在手术更衣时穿上。

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。

为手术做好准备

到了做手术的时间，您将需要取下眼镜、助听器、假牙、假体装置、假发和宗教用品。

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。 手术室团队有一名成员会帮助您上手术台。 工作人员会在您的小腿上套上气压靴。 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管线为您施用麻醉药，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直至气道的呼吸管。 这将有助于您呼吸。 他们还将在您的膀胱中放置一根导尿管(Foley)， 用来在手术过程中引流尿液。

手术结束后，外科医生会使用缝线来缝合您的切口。 他们可能还会在切口上使用 Steri-Strips™（薄手术胶带）或 Dermabond®（手术胶水）。 他们会用绷带对切口进行包扎。

医疗团队通常会在您还在手术室时拔掉呼吸管。

前列腺手术之后

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。

章节概述

出院时，您体内将留置导尿管以引流膀胱内的尿液。 医疗保健提供者通常会在术后 7 至 14 天内拔除导尿管。 请保持导尿管清洁，并遵医嘱饮水。 尿液中可能会出现少量血迹，这是正常现象。 请经常走动，进行凯格尔运动，并遵医嘱服用勃起功能障碍药物。 术后 1 个月内，请勿提举超过 10 磅的物品。 如果出现 101 °F (38.3 °C) 的发热、剧烈下腹痛、导尿管无法引流，或拔除导尿管后无法排尿，请立即致电。

在医院时

手术后，您将在麻醉复苏室 (PACU) 或恢复室内醒来。 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，或覆盖鼻子和嘴部的面罩来获得氧气。 我们还会将压缩靴穿戴于您的小腿上。

您将在病房内与一名护士会面，他/她将负责在您住院期间为您提供照

护。 当您抵达病房后，您的护士会帮您下床，坐到椅子上。

您的医疗团队将教您如何在术后恢复期间照顾自己。

您的膀胱将会置入导尿管（见图 3）。 这是为了记录您的排尿量。 此外，切口下方还可能会安一根 Jackson Pratt (JP) 引流管以收集排出的积液。

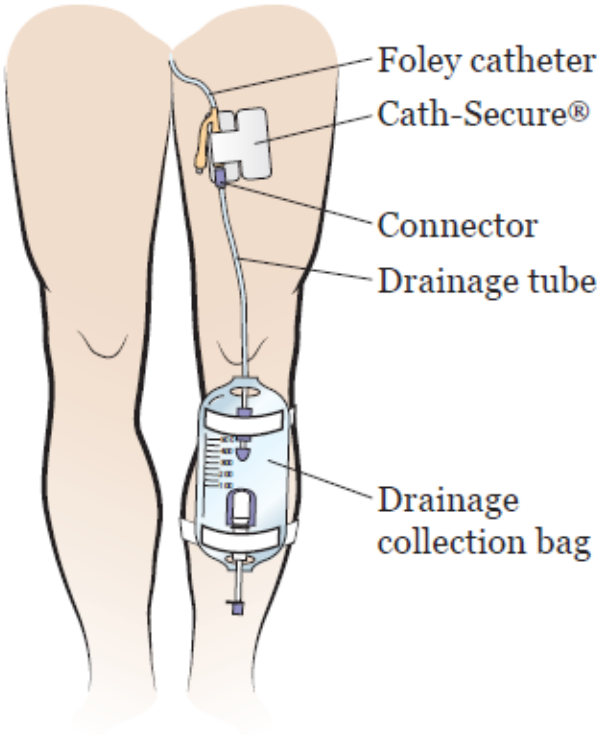


图 3. 导尿管 (Foley)

回家后，您仍需要使用导尿管。 护士会教您如何护理导尿管，并为您提供带回家的相关用品。 医疗保健提供者通常会在手术后 7 到 14 天拔除导管。

置有导尿管期间，您的尿液中可能会有血液、纤维状组织和血凝块。 这是正常现象。 发生这种情况是因为体内的切口正在愈合，结痂正在脱落。 在您清醒的情况下，请每小时饮用 1 杯（8 盎司）清水，以帮助血液流通。

当您走路或排便时，也可能会有血液或尿液从阴茎顶端的导管周围渗出。 只要看到尿液流入引流袋，即属于正常现象。 如果没有看到尿液流入引流袋，请致电您的医疗保健提供者。

护理导尿管是术后照顾好自己的重要组成部分。 保持阴茎顶端清洁干燥。 将护士给您的润滑凝胶涂在阴茎顶端。 这将有助于防止皮肤刺激。

如需了解更多信息，请阅读*关于您的导尿管 (Foley)：如何清洁和护理* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/urinary-foley-catheter)。

止痛药

如果您需要接受 IV 止痛药，止痛药将通过静脉注射导管输注到您的血液内。

护士将告诉您如何从手术中恢复。 以下是一些您可以帮助自己安全恢复的方法示例。

- 建议在护士或物理治疗师的帮助下行走。 我们会给您缓解疼痛的药物。 散步将有助于降低发生血凝块和肺炎的风险。 还有助于刺激肠道恢复运作。
- 使用激励肺活量计。 这将有助于扩张您的肺部，从而预防感染肺炎。 如需了解更多信息，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)。

管理疼痛

手术后您会感到有些疼痛。 前列腺手术后的常见疼痛包括：

- 腹部切口周围疼痛。
- 胀痛。
- 身体其他部位的疼痛，如背部和肩膀疼痛。
- 直肠感到压力，就像需要排便一样。 前列腺位于直肠上方，因此这种感觉很常见。 会随着时间的推移而消失。

我们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，请告知您的医疗保健提供者。 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快恢复。

胀痛

如果您接受了腹腔镜或机器人辅助腹腔镜手术，您的肩部可能会出现疼痛。 这被称为牵涉痛，系常见反应。 这是由于手术中向您的腹部注入的气体引起的。 这种现象将在几天内消失。

如果您出现肩部疼痛，请告知您的医疗保健提供者。 他们会为您提供热敷袋放在您的肩膀上，以缓解疼痛。 四处走动有助于身体更快地吸收气体并缓解疼痛。

您会在离开医院之前拿到止痛药处方。 请向您的医疗保健提供者咨询可能出现的副作用。 请询问您应该何时开始转为使用非处方止痛药。

膀胱痉挛

手术后，您可能会出现膀胱痉挛。 这些感觉类似下腹部和阴茎突然出现剧烈的痉挛性疼痛。 您可能还会感到尿急。 随着时间的推移，这种痉挛现象将会好转。

瘀血

您的腹部、大腿上部、阴茎和阴囊会出现一些瘀血。 这种情况将在您

手术后 1 至 2 周消失。

腹胀

您的腹部可能会出现几天腹胀现象。 散步可以帮助缓解胀气和腹胀。 在开始排气之前，请避免饮用碳酸饮料。

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。 如有需要，您的护士、物理治疗师或职业治疗师将帮助您四处走动。

如需了解有关步行如何帮助恢复的更多信息，请阅读*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)。

如需了解住院期间应如何确保安全并防止跌倒，请阅读*寻求帮助！ 避免跌倒！* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/call-dont-fall)。

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

手术后无需遵循饮食限制。 您可以根据个人喜好进食或饮水，但可能会食欲不振。 这种情况可能会持续数天。 摄入零食可能比食用正餐更有帮助。

如未感觉口渴或饥饿，请勿强迫自己进食或饮水。 仅在感到饥饿的情况下进食。 如果不饿，则请勿进食。

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

回家时，您将置有导尿管 (Foley)。 护理导尿管是术后照顾好自己的重要组成部分。 保持阴茎顶端清洁干燥。 将护士给您的润滑凝胶涂在阴茎顶端。 这将有助于防止皮肤刺激。

如需了解更多信息，请阅读*关于您的导尿管 (Foley)：如何清洁和护理* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/urinary-foley-catheter)。

如果您的照护者也学习如何护理导管，将会对您有所帮助。 也将让他们在家中可以更好的帮助您自己进行护理。

淋浴

您可以在术后 24 小时淋浴。 洗个热水澡可以让人放松，有助于减轻肌肉疼痛。 在手术后的第一次预约访视与您的医生讨论之前，请勿洗盆浴。

在淋浴时，您可以用肥皂轻轻清洗切口。 淋浴后用毛巾轻轻拍干切口部位，然后保持切口部位裸露（除非切口仍有溢液）。 如果您发现切口有任何发红或渗液，请致电您的医生。

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。

出院当天，您应计划在上午 11:00 左右离开医院。在您离开之前，您的医疗保健提供者将填写您的出院医嘱和处方。 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。

如果您已准备好出院，但您的接送人员还未抵达医院，您可以在患者过渡休息室等候。 您的医疗团队成员将为您提供更多相关信息。

获取病理结果

您的外科医生会在术后 10 到 14 个工作日拿到您的结果。 如果 14 个工作日后您仍未接到电话，请致电外科医生办公室。 请与您的医生讨论以下事项：

- 您的最终病理报告。
- 您的 PSA 结果。
- 任何与康复有关的问题。

任何您可能需要的其他治疗。

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。

某些处方止痛药（如阿片类药物）可能会引起便秘。 便秘是指排便比平时少、排便困难，或两者兼而有之。

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。 您也可以遵照这类指引。

- 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。 散步是一种很好的运动，有助于预防和控制便秘。
- 如果可以，每天饮用 8 至 10（8 盎司）杯（2 升）液体。 可以选择水、果汁（如西梅汁）、汤和奶昔。 限制摄入含咖啡因的液体，例

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，请在改变饮食之前咨询您的医疗保健提供者。
- 非处方药和处方药都可以治疗便秘。 在服用任何治疗便秘的药物之前，请先咨询您的医疗保健提供者。 如果您曾经接受过造口术或肠道手术，咨询非常重要。 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，可以重新服用。

您可能会在手术后 5 天内无法排便。 这是正常现象。 如果您在从医院回家后的第二天晚上排气且尚未排便，请服用 MiraLAX。 服用它至排便恢复正常为止。 如果 2 天内没有排气，或 4 天内没有排便，请致电您的医疗保健提供者。

手术后至少 6 周内请勿使用灌肠剂或栓剂。

切口的护理

切口位置取决于您所接受的手术类型。

切口下方的皮肤有麻木感是正常的。 这是因为部分神经在手术过程中被切断。 随着时间的推移，麻木会逐渐消失。

请在出院前与护士一起观察切口，以便了解其外观。 当您可以出医院时，您的切口将开始愈合。 如果有任何液体从切口渗出，请记录渗出量和颜色。 请致电医生办公室，与护士讨论切口出现的任何渗液现象。

如果出现下述情况，请致电联系您的医疗保健提供者办公室：

- 切口部位周围发红较为严重或发红加重。
- 切口周围皮肤比平时温度高。
- 切口部位周围开始出现肿胀或变得更肿。
- 引流液看起来像脓液（稠厚和乳状）。

每天至少更换一次绷带，如果因渗液绷带变湿可增大更换频率。 当切口处不再有任何引流物时，便可将其裸露出来。

如果您出院回家时切口上贴有 Steri-Strips，它们会逐渐松动并自行脱落。 如果 10 天内没有脱落，可以将其取下。

如果您出院回家时缝线上带有密封胶，它会逐渐松动并自行剥落。 请勿挑开或尝试撕下密封胶。

减轻阴茎和阴囊肿胀

您的阴茎和阴囊会出现肿胀和瘀血。 您的阴囊可能会变得像葡萄柚一样大。 这是正常现象，且会逐渐消失。 当坐着或躺着的时候，您可以用卷好的毛巾把阴囊垫起来，这样有助于减轻肿胀。 穿宽松的三角内

裤也很有帮助，避免穿四角短裤。

护理未割包皮的阴茎

手术后，您可能需要拉开包皮（覆盖在阴茎头的松弛皮肤），以清洁或润滑阴茎顶端。 **在清洁或润滑后，请务必将包皮翻回去盖住阴茎头。**

如果拉开包皮，包皮可能会卡在阴茎头后面，阻止血液流经阴茎。 将包皮翻回去盖住阴茎头可以防止多种严重问题。

控制排尿

拔除导尿管后，您可能难以控制排尿。 这是因为膀胱中控制排尿的肌肉将变得无力。

其他可能导致漏尿的原因包括：

- 膀胱已满。
- 身体疲倦。
- 饮用酒精或含有咖啡因的饮料。

可能需要几个月的时间才能完全恢复对膀胱的控制。

拔除导尿管后，您可以进行强化肌肉的锻炼。 这类锻炼包括盆底肌 (Kegel) 练习，您可以在手术前进行。

当您用力、咳嗽或抬东西时，都可能会导致漏尿。 这被称为压力性尿失禁。

首先，您可能会注意到膀胱在晚上更容易控制。 这是因为当您躺下时，膀胱受到的压力较小。 手术后的最初几个月，您可能会感觉需要经常排尿。 导尿管排空后，膀胱需要一段时间才能扩张。

对于大多数人而言，控制排尿并不成问题。 肌肉力量将在术后 12 个月

内持续改善。 如果 12 个月后您在控制排尿方面出现问题，请咨询外科医生。 外科手术（如尿道吊带或人工尿道括约肌）可能会有所帮助。 如需了解更多信息，请访问美国国家尿控协会网站：www.nafc.org。

如果出现以下情况，请立即致电您的医生：

- **排尿时出现下腹部重度疼痛（非常痛）**
- **无法排尿。**

他们可能需要重新插入导管。

饮食

手术后头几天应食用清淡的食物，如三明治、酸奶、汤和流食等。 避免食用可能引起胀气的食物，如豆类、西兰花、洋葱、卷心菜和花椰菜。 这样做直到第一次排便为止。 一旦进行了首次排便，您就可以根据耐受情况恢复正常饮食。

请在术后置入导尿管期间饮用大量液体。 在恢复食欲之前，汤类和肉汤都是不错的选择。

体力活动和运动

当您离开医院时，您的切口外表看起来可能已经愈合。 但其内部还未愈合。 手术后 1 个月内：

- 请勿举起重量超过 10 磅（约 4.5 千克）的物体。
- 请勿进行任何高能活动，如慢跑、打网球等。
- 请勿进行任何接触性运动，如足球。

进行体力活动，如散步和爬楼梯，会帮助您恢复体力并感觉好一点。 尽量每天至少进行 2 到 3 次 20 到 30 分钟的体力活动。 例如，您可以

在当地商场或购物中心的室外或室内散步。

手术后精神不振是正常现象。 恢复所需要的时间因人而异。 尽可能每天增加活动量。 始终平衡好活动期与休息期。 休息好是帮助您恢复的重要部分。

性生活

您可以在拔除导尿管后恢复性生活。

驾驶

请询问您的医疗保健提供者您何时可以驾驶。 拔出导管后，大多数人都可以重新开始驾驶。 服用可能会让您昏昏欲睡的止痛药后，请勿驾驶。

离开医院后，您可以随时乘车（而非驾车）。

手术后至少 1 个月内请勿骑自行车或摩托车。

返回工作岗位

与您的医疗保健提供者就您的工作进行讨论。 根据您所从事的工作，他们会告知您什么时候重返工作岗位是安全的。

大多数患者可在术后约 2-4 周返回工作岗位。 如果您的工作涉及四处走动或举起重物，您可能需要等待更长的时间才能重返工作岗位。 拔除导尿管后，您可以舒适自如地坐在办公桌前或办公室内工作。

旅行

术后可以照常旅行。

术后 3 个月内，您患上血栓的风险较高。 记住要保持活动。 如果您在旅行中需要小坐，请弯曲脚踝和膝盖。

情绪的管理

重病手术后，您可能会有一些新的心烦意乱的感觉。 很多人表示他们时不时会哭泣、悲伤、担心、紧张、易怒或生气。 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。 此外，我们还可以为您提供安慰、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。 我们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。 无论您是在医院还是居家，我们都可以提供帮助。

减少液体摄入

取出导管后，每天的液体摄入量应比平时少。 每天应摄入 4 到 6 杯（8 盎司）液体。

- 晚上 7 点以后须限制饮水量，且睡前应排空膀胱。 这样可以避免晚上起夜的情况。
- 如果您经常漏尿，请限制酒精和含咖啡因液体的饮用量。
- 在您恢复 Kegel（凯格尔）练习之前，请咨询您的医疗保健提供者。

勃起

勃起功能障碍，通常被称为 ED，意思是不能勃起。 前列腺手术后，您的勃起功能需要一段时间才能恢复。 这可能需要数周到数月的时间。

在拔除导尿管后的头几周，您可能勃起困难无法进行性行为。 即使您服用枸橼酸西地那非（万艾可）等药物，也可能出现这种情况。 您的医疗团队将与您讨论如何尝试改善您的勃起能力。

勃起功能障碍 (ED) 治疗方案

我们建议每天服用治疗勃起功能障碍的药物。 这是为了促进血液流向阴茎，以保持这些组织的健康。

许多保险公司不会承保枸橼酸西地那非（万艾可）处方药。 手术前请咨询保险公司，以确认您的保险给付范围。

您的医生或护士将为您提供有关用药计划的信息。 请始终遵循该计划，直到术后访视期间到外科医生处看诊。

您的计划可能是以下其中之一：

药物	常规剂量	激发剂量
枸橼酸西地那非（万艾可®）100 毫克片剂	每周 6 晚服用 1 片（25 毫克）。 为了达到 25 毫克的剂量，请将 100 毫克的药片分成 4 份。 使用当地药店的药丸切割器。	每周 1 晚服用 1 片（100 毫克）。 总计 100 毫克。
枸橼酸西地那非（仿制药）20 毫克片剂	每周 6 晚服用 1 片（20 毫克）。	每周 1 晚服用 5 片（20 毫克）。 总计 100 毫克。
枸橼酸西地那非（仿制药）25 毫克片剂	每周 6 晚服用 1 片（25 毫克）	每周 1 晚服用 4 片（25 毫克）。 总计 100 毫克。
他达拉非（希爱力）20 毫克片剂	每隔一天服用 1 片（20 毫克）。	请勿服用激发剂量。 20 毫克剂量是您应该服用的最高剂量。
他达拉非（希爱力）5 毫克片剂	每周 6 晚服用 1 片（5 毫克）。	每周 1 晚服用 4 片（5 毫克）。 总计 20 毫克。

关于激发剂量

- 当您服用激发剂量时，请空腹服药。 应在晚餐前 2 小时左右服用。
- 该药物需要 30 到 60 分钟才能开始发挥作用。 药效将在人体系统中持续 8 个小时。 在这 8 小时内的任何时间，请尝试通过接触伴侣或您本人而产生性欲。 请记下发生了什么，并在下次访视时告诉您的医生。
- 如果您在尝试了 4 周的激发剂量后没有任何反应，请致电您的医生办公室。 您的医生可以将您转诊至我们的性医学团队。

药片不起作用应如何处理

即使服用万艾可等药物，您也可能无法立即勃起。 这需要一定的时间。 服用处方药物有助于提高勃起能力，但此类药物可能并非对每个人都有效。

如果药物对您不起作用，您可以采取其他措施来产生勃起。

如需进一步了解勃起功能障碍的其他治疗方案，请咨询我们的男性性医学与生殖医学项目。 请致电 646-888-6024 以进行预约。

后续护理

手术后您将需要接受前列腺特异性抗原 (PSA) 血液检查。 PSA 是由前列腺产生的一种正常蛋白质。 当患有癌症时，PSA 水平通常会上升。 如果癌组织已被完全切除，理论上应检测不到 PSA 水平。

请在以下时间进行 PSA 血液检查：

- 术后 6 到 8 周。
- 术后 3 到 6 个月。
- 术后 12 个月。

- 从手术后第 12 个月开始，应每 6 个月进行一次 PSA 血液检查。 手术结束后 5 年内均须进行这项检查。
- 从手术后第 5 年开始，应每 12 个月做一次 PSA 血液检查。 这项检查应持续终身。
- 您的医生可能会要求您更频繁地进行 PSA 血液检查。 如果情况如此，您的护士将为您提供更多信息。

如有可能，请在 MSK 办公点接受 PSA 血液检查。 如果您无法在 MSK 办公点接受检查，您可以前往离居住地更近的医务室。 请将结果传真至 MSK 医生的办公室。

在 MSK 继续接受后续护理

我们的生存计划面向在 MSK 接受前列腺癌治疗的患者提供全面的后续护理。 您的医生将帮助您决定何时准备采取这一步。 该计划可以帮助您从前列腺癌造成的生理和情绪影响中恢复过来。 此外，还将观察癌症复发的任何体征。

高级实践提供者 (APP) 将与您的医生密切合作，并负责您的护理工作。 APP 是 MSK 前列腺癌治疗团队的成员。 同时也是癌症幸存者护理方面的专家。

您的 APP 将负责以下工作：

- 检查癌症复发的体征。
- 控制治疗带来的任何影响，如疼痛和疲乏（感觉比平时更累或更虚弱）。
- 建议对其他癌症进行筛查测试。
- 提供有关健康生活方式的咨询，如饮食、锻炼和戒烟。

在与 APP 进行访视期间，您将：

- 讨论个人病史。
- 进行体检。
- 安排接受检查，如 X 光、扫描和血液检查。
- 如有需要，转诊至其他医疗保健提供者处。
- 如有需要，将开具药物。

请咨询您的医生或护士，或在线访问我们的生存中心（网址：www.msk.org/experience/living-beyond-cancer），了解有关生存计划的更多信息。

何时致电您的医疗保健提供者

如果您出现以下情况，请立即致电您的医疗保健提供者：

- 您发烧了，体温达 101°F（38.3°C）或更高。
- 排尿时出现下腹部重度疼痛。
- 无法排尿。
- 小腿或大腿有肿胀或压痛，尤其是当一条腿比另一条腿更肿的时候。
- 出现呼吸短促或咳血的情况。

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。

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。

前列腺癌支持服务

美国泌尿外科协会基金会 (The American Urologic Association Foundation)

www.auafoundation.org
866-746-4282
提供关于前列腺疾病的免费信息。

MSK 尿失禁专家 (MSK Incontinence Specialist)

646-497-9068
如果您认为咨询专门治疗尿失禁的泌尿外科医生将有所裨益，请与您的外科医生讨论转诊事宜。

MSK 前列腺癌支持 (MSK Prostate Cancer Support Group)
646-888-8106
这是一项月度会议，专门面向接受前列腺癌治疗的男性。 请致电了解更多信息或进行注册。

美国国家尿控协会 (National Association for Continence)
www.nafc.org
为应对尿失禁的患者提供相关信息和支持。

美国国立综合癌症网络 (National Comprehensive Cancer Network, NCCN)
www.nccn.org
215-690-0300
为癌症患者及其照护人员提供相关信息和资源，包括支持小组和教育服务。 该机构发布的*《前列腺癌患者指南》(Prostate Cancer Guidelines for Patients)*可能会有所帮助。

前列腺癌基金会 (Prostate Cancer Foundation)
www.pcf.org
800-757-CURE (800-757-2873)
提供前列腺癌教育和支持项目。

US TOO
www.ustoo.org
800-808-7866
提供前列腺癌教育和支持项目。 面向癌症患者及其照护人员开放相关会议。 US TOO 设有名为《Hotsheet》的每月新闻简报。

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)
- *关于您的导尿管 (Foley)：如何清洁和护理* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/urinary-foley-catheter)
- *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)
- *癌症治疗后组建您的家庭：面向拥有原生睾丸者* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/building-family-born-with-testicles)
- *寻求帮助！ 避免跌倒！* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/call-dont-fall)
- *MSK 恢复情况跟踪的常见问题* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)
- *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)
- *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)
- *男性盆底肌（凯格尔）运动* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/pelvic-floor-muscle-kegel-exercises-males)
- *精子库* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/sperm-banking)
- *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