Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

关于甲状腺手术

本指南将帮助您为将在 MSK 进行的甲状腺手术做好准备。 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参考。 每次到访 MSK 时，包括手术当天，请随身携带本指南。 您和您的医疗团队会在整个医疗过程中参考本资源。

关于甲状腺手术

章节概述

甲状腺是位于颈部的一处腺体。 该器官分泌的激素会影响心率、体温、新陈代谢和其他方面。 甲状腺切除术是指切除部分或全部甲状腺的手术。 甲状腺癌手术通常需要 1.5 至 3 小时。 有些人术后会出现声音嘶哑或声音微弱的情况。 随着咽喉伤口的愈合，这种情况通常会好转。 医疗团队将与您讨论将进行的手术类型以及康复期间的预期情况。

关于甲状腺

甲状腺是一个蝴蝶状的小腺体，位于颈部的前下方（见图 1）。 该腺体会产生荷尔蒙，控制人体将氧气和卡路里转化为能量的方式。 甲状腺由左叶和右叶组成。 两叶的连接区域被称为峡部。

甲状旁腺是位于甲状腺背面的 4 个小腺体。 该器官会产生一种激素，帮助控制血钙水平。

淋巴结是遍布全身的小椭圆形或圆形结构。 它们是免疫系统的一部分。 淋巴结负责产生和储存抵抗感染的细胞。 此外，淋巴结还可以过滤淋巴液，清除其中的细菌、病毒、癌细胞及其他废物。

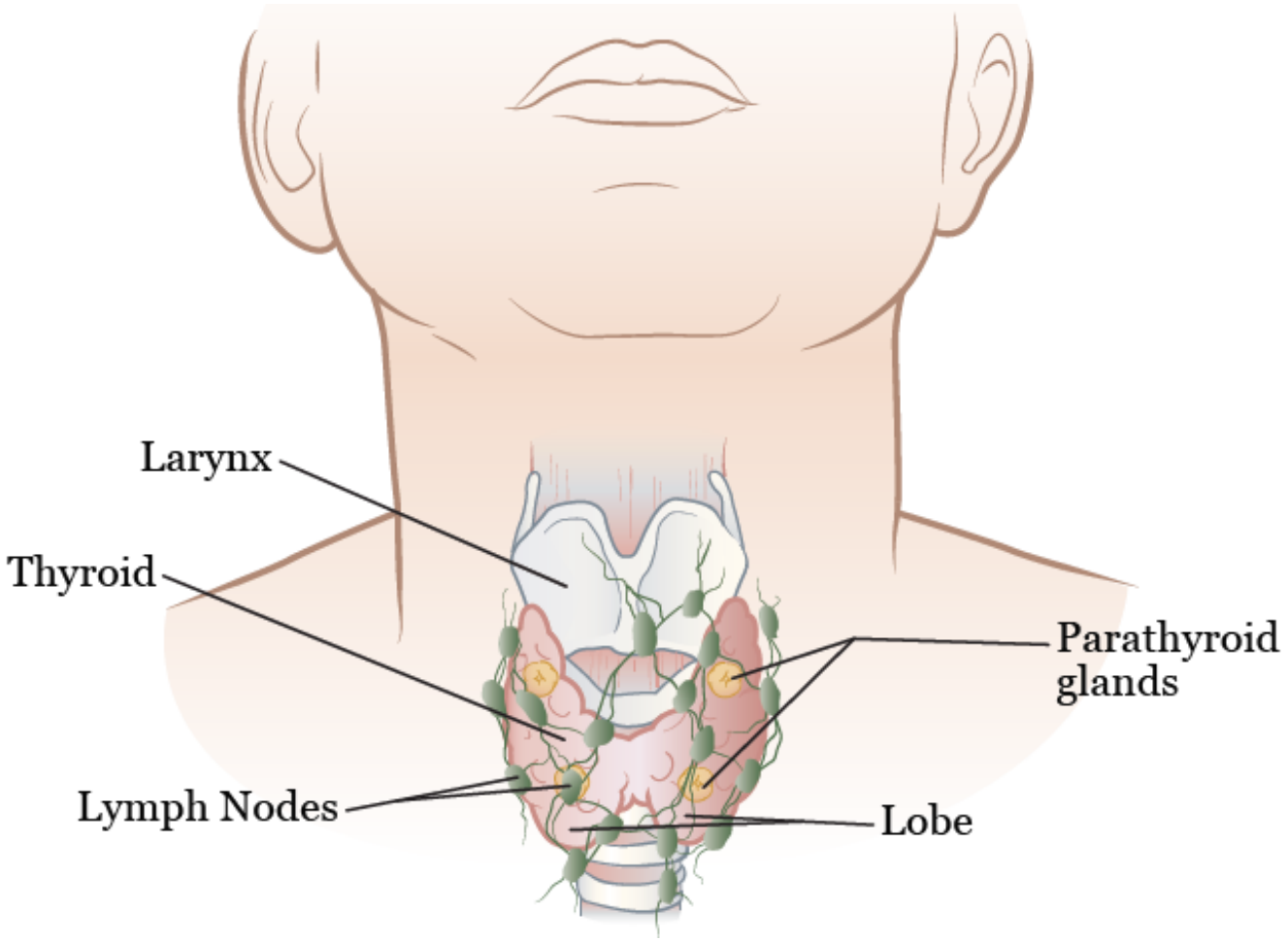


图 1. 甲状腺

切除甲状腺

甲状腺手术通过在颈部前下方做一个切口（手术切口）完成。 该手术通常需要约 2 到 3 小时。

外科医生将会检查您的整个甲状腺，并切除有癌症的部分。 此外，他们还会检查甲状腺旁的淋巴结， 并切除任何存在或可能存在癌细胞的淋巴结。

- **甲状腺腺叶切除术**或**偏侧甲状腺切除术**是指切除一半（即 1 侧叶）甲状腺。
- **甲状腺全切除术**是指切除全部甲状腺。

外科医生将在您的手术前与您讨论，以便您了解预期情况。

神经损伤

有两条神经非常靠近甲状腺。 二者可帮助喉部（喉头）发挥功能。 这些神经被称为喉返神经和喉上神经。 上述神经可能会在甲状腺手术中受到影响。

- **喉返神经**在甲状腺后方进入喉部。 肿瘤可能靠近该神经，或该神经在手术过程中受到损害。 如果出现这种情况，您的声带（即喉部中帮助发声的两条组织带）可能会受损。 这会让您的声音变得沙哑。 声音沙哑是甲状腺手术后的常见现象，通常会随着时间的推移而消失。
- **喉上神经**帮助您提高音量和音调。 如果该神经变得虚弱或受伤，您声音的音调和语调就会受到影响。 这可能会让您很难提高音量或进行唱歌。

在甲状腺手术之前，您的医疗保健提供者将检查您声带的功能。 您的声带可能功能正常，但肿瘤很大或靠近喉返神经或喉上神经。 如果情况如此，则在术中出现神经损伤的风险会较高。 这种情况很少见，但仍可能会导致术后出现声带问题。

手术后，您可能会出现声音变化且无法好转。 如果出现这种情况，您可能需要接受喉部检查。

如果神经受损，有几种方法可以改善声音。 其中包括手术或向声带注射药物。 此外，您可能还需要看喉科医生。 您的医疗保健提供者将与您讨论上述方案。

在极少数的情况下，神经损伤可能会引发呼吸困难。 如果发生这种情况，请致电您的医疗保健提供者。 如果无法立即联系您的医疗保健提供者，则请前往最近的急诊室就诊。

低血钙症（低血钙）

手术后，您可能会出现暂时性甲状旁腺功能障碍。 这意味着您甲状旁腺产生的激素可能不足以维持您正常的血钙水平。 这种情况是暂时性的（持续时间较短）。 但会导致低钙血症，即血液中钙含量过低。

低血钙症可能会导致手部、脚部和唇部周围感到麻木和刺痛。 如果您出现其中任何症状，请立即致电您的医疗保健提供者。 如果血钙水平过低，这可能会有很大危害。

您的医疗保健提供者会在手术后检查您的血钙水平。 如果您出现低血钙症，他们会给您开具药物进行治疗。 请阅读“管理低血钙症”和“服用钙补充剂”章节，了解更多信息。

甲状腺手术之前

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。 请携带本指南、舒适的衣物，以及您的 CPAP 机或其他睡眠呼吸暂停治疗设备（如果您使用的话）。 请安排一名照护者在您出院后送您回家。

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）。

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。

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。 更多信息，请阅读资源*如何使用诱发性肺量计*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)。 如果您有任何疑问，请咨询护士或呼吸治疗师。

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。

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。

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。

手术当天早晨

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。

注意事项

- 穿着舒适宽松的衣服。
- 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。
- 去除指甲油和指甲彩绘。
- 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。
- 如果您正处于月经期，请使用卫生巾，而非卫生棉条。 我们会为您提供一次性内衣，如果需要的话，还会提供一个垫子。

随身携带的物品

- （如果您有的话）用于治疗睡眠呼吸暂停的呼吸机（例如 CPAP 机）。
- 诱发性肺量计。
- 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。
- 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（如有的话）。
- 本指南。 您的医疗团队将使用本指南来指导您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。

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，您的嘴部将置入一根呼吸管（抵达气管），用于帮助呼吸。 手术结束后，医生将使用缝线（缝针）闭合切口。 可能还会在切口上使用 Steri-Strips™（手术胶带薄片）或 Dermabond®（手术胶水）。 呼吸管通常会在您还在手术室时被拔出。

甲状腺手术之后

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

医疗团队将为您缓解疼痛，并指导您如何护理切口。 每天散步，并遵医嘱服用药物。 至少 2 周内，请勿提举超过 10 磅的物品。 4 周内，请勿向后仰头，也不要进行上肢负重训练。 如果整个甲状腺已被切除，您将需要终身每天服用甲状腺激素药物。 仅在医疗保健提供者指示的情况下才可服用钙剂。 如果出现呼吸困难、口腔周围或指尖麻木或刺痛、体温达到 100.5 °F (38 °C) 或更高，或切口发红、肿胀或渗液，请立即致电。

在麻醉复苏室 (PACU) 内

手术后，您将在 PACU 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。

转移到医院病房

您可能会在 PACU 留观数小时。 具体停留时长取决于您所接受的手术类型。 结束 PACU 观察后，工作人员会将您带到医院病房。

在医院病房中

术后住院时间的长短取决于您的恢复情况。 大多数患者需住院 1 晚。

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。

管理疼痛

手术后您会感到有些疼痛。 首先，您将通过静脉注射 (IV) 导管接受止痛药。 一旦能够吞咽液体，您将可以开始口服止痛药。

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。

您会在离开医院之前拿到轻度止痛药处方。 您可能希望服用超强效对乙酰氨基酚（超强效泰诺®）代替。 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。 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。

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。 这将有助于扩张您的肺部，从而帮助预防感染肺炎。 更多信息，请阅读资源*如何使用诱发性肺量计*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/how-use-your-

incentive-spirometer)。

- 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

手术后数小时即可开始服用冰片和液体。 吞咽时略感不适是正常现象。 您将缓慢地恢复日常饮食。 在第一晚结束后，您无需遵循任何饮食限制。

管理低血钙症

您的医疗保健提供者会在手术后检查您的血钙水平，并根据需要为您开具钙补充剂。 您可能需要服用该补充剂几周时间，直到甲状旁腺开始像往常一样运作。

如果手部、脚部和唇部周围出现麻木和刺痛，请告知您的医疗保健提供者。 这些是您血钙水平低的一些体征。

出院

出院前，护士会教您如何护理您的手术切口。 此外，您在出院时还将获得纸质文件，其中载有相关说明。

在离开医院之前，您需要与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。

大多数人在出院时仅需要使用 Steri-Strips 覆盖切口。 请将其留在原位，直至术后第一次随访预约。 您的医疗保健提供者将在这次随访期间对该敷料进行检查。 如果您的切口上仍留有缝线，在这次随访期间也会被拆除。

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。 回家时，您可能仍会感到有些疼痛。 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）。

淋浴

在移除手术引流管后 24 小时（1 天）后，您可以淋浴。 如果未留置引流管，您可以在手术后 48 小时开始淋浴。

在手术后 4 周内，洗澡时不要向后仰头（比如看天花板）。 让水流从您的切口上流过。 用干净毛巾或洗脸巾轻轻拍干切口。

如果发现切口有任何发红或渗液，请致电您的医疗保健提供者。

在手术后的第一次预约随访与您的医疗保健提供者讨论之前，请勿洗盆浴。

切口的护理

切口位置取决于您所接受的手术类型。 如果回家时您的切口上贴有 Steri-Strips，它们会自行松动或脱落。 或者，外科医生会在手术后第一次预约时将其取下。

愈合时，您可能会感到切口有紧绷感。 这种感觉可能会时有时无。 持续时间从一周到数月不等。 这是正常情况，无需对此感到担忧。 此外，切口部位和周围区域还可能会有麻木感。 这也属于正常现象，并会随着时间推移而消失。

术后第一年，请避免让阳光直射切口部位。 您的医疗保健提供者将告诉您何时可以安全地使用防晒霜。 这通常是在切口完全闭合的时候。

服用甲状腺激素药物

如果切除了整个甲状腺，您必须服用药物来替代过去甲状腺产生的激素。 在以后的生活中，您必须每日服用甲状腺激素药物。

甲状腺激素药物有多种类型。 例如左旋甲状腺素（Levoxyl® 或 Synthroid®）。 有关更多信息，请阅读资源*Levothyroxine* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/medications/adult/levothyroxine)。

您的医疗保健提供者将给您开具一种甲状腺激素药物，并告知您应该服用的剂量。 您还可能需要进行血液检查，以确保获得足量的药物，但并未过量。 您的医疗保健提供者将根据需要调整剂量。

服用钙补充剂

如果您在术后出现甲状旁腺功能障碍或低血钙症，您可能还需要服用钙补充剂（如 Tums® Ultra）。 您可以在当地的药房买到（无需处方）。 您的医疗保健提供者将告知您应该服用的剂量。

如果您正在服用钙剂，您的医疗保健提供者可能还会为您开具骨化三醇处方（例如 Calcijex® 或 Rocaltrol®）。 这有助于促进身体对钙质的吸收。

钙剂会引起便秘，通常是当您同时服用止痛药的时候。 如果您认为这可能会造成问题，则请与您的护士讨论。 他们可能会建议服用大便软化剂或泻药。

驾驶

在术后一周内请勿驾车。 之后，只要您可以自如地转动颈部查看交通状况，即可重新开始驾驶。

体力活动和运动

手术后至少 4 周内，请勿向后仰头（比如看天花板）。 这会拉动切口。 您可以左右转动脖子，也可以向下移动。

请咨询您的医疗保健提供者，以了解何时可以安全地提重物。

- 大多数人在手术后至少 2 周内不应提任何重量超过 10 磅（4.5 千克）的物体。
- 手术后至少 4 周内，请勿提举非常重的物体，也不要用上半身使用哑铃或器械。 可以进行下肢锻炼。

做有氧运动，如散步和爬楼梯，会帮助您恢复体力并感觉好一点。 随着时间的推移，增加行走的距离。 缓慢爬楼梯，根据需要休息或停止。 在开始更高要求的运动之前，请咨询您的医疗保健提供者。

您会注意到自己在术后几周内逐渐恢复精力。 有些人会发现自己的精力水平在术后一两个月内变化很大。

后续护理

您的术后首次随访预约将安排在术后 7-10 天进行。 您的护士将为您提供预约说明，包括需要致电的号码。 在此次随访期间，您的外科医生将检查您的切口。此外，他们还会与您讨论病理报告，以及您是否需要接受更多治疗。

术后大多数患者无需接受进一步治疗。 然而，如果您患有甲状腺乳头状癌，您可能需要

接受放射性碘治疗。 您的医疗团队将与您讨论，以确定这是否为最适合您的治疗方法。 您的医疗团队将包括外科医生，一名内分泌科医生（专门研究腺体和激素的医生）和一名核医学医生。 如果您需要接受放射性碘治疗，内分泌科医生将告知您如何给您治疗。

血液检查

您将在手术后 6 到 8 周开始接受甲状腺功能检查。 有两项检查项目：促甲状腺激素 (TSH) 和游离甲状腺素 (FT4)。 此类检查将显示您的血液中是否有适量的甲状腺激素。 您的医疗保健提供者将根据检查结果来调整您服用的甲状腺药物剂量。

如果您因乳头状癌而切除了整个甲状腺，您会在手术后 6 周接受一项名为甲状腺球蛋白的血液检查。 您每年都需要进行这项血液检查，以便医疗保健提供者从您的结果中寻找规律。

如果您患有甲状腺髓样癌，您将在手术后 6 周接受名为癌胚抗原 (CEA) 和降血钙素的血液检查。 您每年都需要进行这些血液检查，以便医疗保健提供者从您的结果中寻找规律。

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。

何时致电您的医疗保健提供者

如果您出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 发热 ≥ 100.5 °F (38 °C)。
- 寒战。
- 呼吸困难。
- 嘴部、指尖或脚趾周围出现麻木、抽搐或刺痛。

- 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）。
- 切口有异味。
- 您有任何疑问或担忧。

联系方式

周一至周五上午 9:00 至下午 5:00，请致电医疗保健提供者办公室。

下午 5:00 后或在周末和节假日，请致电 212-639-2000。 请求值班工作人员帮您联系您的医疗保健提供者。

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。

甲状腺癌支持服务

口腔癌和头颈癌患者支持组织 (SPOHNC)
www.spohnc.org
800-377-0928
向口腔癌和头颈癌患者提供信息和支持。

Thyroid Cancer Survivors’ Association（甲状腺癌幸存者协会）
www.thyca.org

SHARE
www.sharecancersupport.org
866-891-2392

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。

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)
- *MSK 恢复情况跟踪的常见问题* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)
- *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)
- *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)
- *如何使用诱发性肺量计* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)
- *Levothyroxine* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/medications/adult/levothyroxine)
- *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