患者及照护者教育

乳腺癌辅助疗法

本信息介绍了什么是乳腺癌辅助疗法，以及不同种类辅助疗法的作用原理。 同时也介绍了如何管理可能出现的副作用，并回答了一些关于辅助疗法的常见问题。

什么是乳腺癌辅助疗法?

辅助疗法是您在乳房手术后接受的治疗。 该治疗用于杀死可能残留在乳房或身体其他部位的任何癌细胞。 辅助疗法可以降低乳腺癌复发的几率。 您的医生将决定哪种治疗适合您。

辅助疗法有多种类型。 您的辅助疗法可以是以下一种或多种：

- **化疗**利用药物抑制癌细胞的繁殖能力，从而杀死癌细胞。 该治疗通过杀死快速分裂的细胞来发挥作用。 化疗可能持续 3 至 6 个月或更长时间。
- **激素治疗**利用药物阻止您的身体分泌某些可能帮助癌细胞生长的激素。 该治疗还可以改变此类激素对您的身体的影响方式。 激素治疗可能会持续若干年。
- **抗体治疗**利用抗体寻找并杀死癌细胞。 该治疗的作用原理是攻击癌细胞中常见的某些生长蛋白，而不伤害正常细胞。 抗体治疗可能会持续多达 1 年。
- **放射治疗**利用高能光束杀死癌细胞。 该治疗针对的是术后可能残留在乳房或淋巴结中的任何癌细胞。 放射治疗可能持续 3 至 7 周。

规划您的乳腺癌辅助疗法

您的治疗计划是根据多种因素为您制定的。 医生会查看您的完整健康史，并对您进行体检。 然后，他们会查看您的检查结果、病理结果和医学扫描结果。

他们将根据所有这些信息为您制定治疗计划。 每个人的治疗计划各不相同。 您的医生将与您详细讨论您的治疗计划。

管理乳腺癌辅助疗法可能导致的副作用

本节中的信息将帮助您管理辅助疗法可能导致的副作用， 还包含帮助您在治疗期间改善状况的一些建议。 您的医疗团队每天 24 小时、每周 7 天为您服务。 他们将帮助您控制治疗期间的副作用。

注意要点

- 请根据您的医疗保健提供者的指示服用药物。 这包括：
  - 抗恶心药物（让您不再感觉想吐的药物）。
  - 帮助您排便的药物。
- 每天请摄入 8 至 10（8 盎司）杯的液体。 在您的治疗期间保持充足的水分（获得足够的液体）非常重要。
- 如果出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：
  - 发热 ⩾ 100.4°F (38 °C)。
  - 寒战或颤抖。
  - 具有感染体征，例如：
    - 咽喉痛。
    - 新发咳嗽。
    - 排尿时有烧灼感。
    - 切口（手术切口）或导管部位发红、肿胀、发热或流脓。
  - 口腔溃疡或口腔疼痛导致吞咽、饮食困难。
  - 服药控制后依然恶心（感觉想吐）或呕吐。
  - 24 小时内腹泻（稀便、水样便）4 次以上，即使在服用症状缓解药物后也是如此。
  - 超过 2-3 天未排便或排气。
  - 尿液和大便中带血，呕吐或咳嗽时带血。

化疗导致的恶心和呕吐

化疗可能会导致恶心（想要呕吐的感觉）和呕吐。 出现恶心和呕吐是因为化疗刺激了：

- 大脑中控制恶心的区域。
- 口腔、喉咙、胃以及肠道内壁。

如果化疗导致恶心和呕吐，您将服用抗恶心药物。 服用抗恶心药物可以降低恶心的几率。 您将在每次化疗前、每次化疗后或每次化疗前后服用该药物。

您还将获得抗恶心药物的处方，以便带回家使用。 您的护士将告诉您如何在家服用药物。 合适的服药方式将保证其发挥最佳的效果。

恶心会让您难以进食和饮水。 但恶心时也要尽量进食和饮水非常重要。 进食和饮水可以让您的身体获得足够的能量来应对化疗带来的影响。

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)。

如何管理恶心：

- 请根据您的医疗保健提供者的指示服用抗恶心药物。 请勿拖延服药，不要等恶心自行消退。 在首次出现恶心体征时服用抗恶心药物将会最有效。
- 食用干的、淀粉类食物（如饼干或椒盐卷饼）或吮吸硬糖，可以帮助防止恶心。
- 少食多餐。 在您清醒的时候坚持这样做。 在您感觉过饱之前停止进食。
- 每天饮用 8-10（8 盎司）杯不含咖啡因的液体。 水、与水混合的果汁或含有电解质的液体（如 Pedialyte®、Gatorade® 和 Powerade®）是不错的选择。 这将有助于防止脱水（体内水分不足）。 小口喝，避免加重恶心感（感觉想吐）。
- 练习放松。 听轻柔的音乐，深呼吸，做瑜伽，或冥想。 您也可以尝试去回忆一些愉快的事情来分散自己的注意力。
- 您可以请您的医疗保健提供者将您转诊至临床营养师处，以获得更多相关建议。

恶心时需要避免的情况：

- 进食油炸、油腻、含大量奶油、或辛辣的食物。
- 进食或烹饪气味强烈的食物。
- 饮用任何含咖啡因的饮料（如咖啡、茶或苏打水）。

如果出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 24 小时（1 天）内呕吐 3 至 5 次。
- 恶心，即使您服用了抗恶心药物也无法减轻。
- 24 小时内腹泻 4 次以上，即使在服用症状缓解药物后也是如此。
- 摄入液体后就会呕吐。
- 感觉头晕、头晕目眩（感觉可能要晕倒）。

- 有胃灼热或胃痛。

化疗导致的毛发稀疏或脱发

一些化疗药物会导致头发脱落。 这种头发脱落的症状名为脱发。 脱发通常在首次化疗后约 2 到 4 周开始。 如果您出现脱发，毛发会在化疗结束后开始重新生长。 新生毛发的颜色或质地有可能会与以往有所不同。 一些激素治疗也可能会使头发变得稀疏。

影响脱发的因素一般包括：

- 您服用的化疗药物的类型、剂量（药量）和持续时间。
- 治疗前您的发量。
- 治疗前您接受的头发化学处理（如烫发和染色）的量。

如何管理脱发或头发稀疏：

- 报名参加免费线上课程 Look Good Feel Better，学习假发、化妆和护肤技巧。 如需注册在线课程，请访问 lookgoodfeelbetter.org/virtual-workshops。
- 使用温和的洗发水，如 Johnson’ s® 婴儿洗发水。
- 在开始治疗前，请与您的医疗保健提供者就假发处方的问题进行讨论。 因癌症治疗而脱发的人，其保险可能会承保假发。 请与您的保险公司确认是否承保假发。 如需了解更多信息，请阅读*在何处购买假发和发片* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/where-buy-wigs-and-hairpieces)。
- 如果您愿意，您也可以在头上佩戴围巾和柔软的毛巾布头巾。 它们非常舒适，还能为您的外观增添变化。
- 吹干头发时，请使用低热设置。
- 请咨询您的医生头皮冷却治疗（使用冷帽）是否适合您。
    - 冷帽是您在化疗过程中戴在头上的一种充满冷凝胶的帽子。 戴冷帽可以减少到达您毛囊的化疗药物量。 这将有助于尽量减少脱发。 如需了解更多信息，请阅读*实体瘤化疗期间通过头皮冷却技术控制脱发* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-hair-loss-scalp-cooling)。
    - 并非所有医疗保险计划均承保头皮冷却。 我们将在开始治疗前联系保险公司，了解您的保险计划是否可承保头皮冷却的费用。 这称为事先授权。

脱发或头发稀疏时需要避免的情况：

- 漂发、染发或烫发。
- 使用热卷发器或卷发夹、卷发棒或直发器。

化疗导致的低白细胞计数（白细胞减少症）

白细胞减少症指血液中的白细胞数量低。 白细胞有助于身体抵抗感染。 低白细胞计数可能会增加感染风险。

您可能会在每次化疗后 7-14 天开始出现低白细胞计数。 您可以服用某些药物提高您的白细胞计数或防止其下降。 这些药物以注射或在手臂上佩戴的装置的形式给药。

如何管理低白细胞计数：

- 如果您感觉发热，请每 4 小时测量一次口腔温度。 如果您出现寒战或身体疼痛，也应这样做。 **如果您发热 ≥ 100.4°F (38 °C)，请致电您的医生办公室。** 这一点非常重要。 如果您在下班后、周末或节假日发热，请致电您的医生办公室， 并要求与值班医生通话。
- 咨询您的医疗保健提供者您是否可以使用对乙酰氨基酚 (Tylenol®)。
- 下列情况下，请务必用肥皂和水洗手至少 20 到 30 秒：
  - 进食前。
  - 接触可能有病菌的物品后（如使用卫生间或握手后）。
- 避免您的手被割伤和烧伤：
  - 请勿修剪角质层（沿指（趾）甲下缘的皮肤层）。 可以将其向后推。
  - 洗碗、烹饪或从事园艺工作时请佩戴手套。
  - 每天滋润您的皮肤，防止皴裂。
- 如果有伤口，请立即用肥皂和水清洗。 您也可以在伤口上使用抗菌软膏或喷雾剂。 观察是否有任何感染体征，如发红、肿胀或流脓。 如果您发现任何此类体征，请致电您的医生办公室。

低白细胞计数时需要避免的情况：

- 与生病或接触过任何可能使您生病的物质的人在一起， 包括水痘、链球菌性喉炎、结

核病 (TB)、流感、麻疹或普通感冒。

- 牙科治疗或牙科手术。 在您安排任何牙科治疗（包括清洁或手术）之前，请咨询您的医生。
- 使用：
  - 栓剂。 这是一种置入肛门（粪便排出体外的开口）、阴道或阴茎的药物。
  - 直肠温度计。 这是一种插入肛门的温度计，用于检测体温。
  - 灌肠剂。 这是一种灌入肛门、能够引发排便的液体。
- 接种活病毒疫苗（如带状疱疹疫苗、MMR 和水痘疫苗）和鼻喷剂流感疫苗。
- 与任何接种过活病毒疫苗或鼻喷雾剂疫苗的人在一起。 您应该在他们完成接种后 7 到 10 天再与他们在一起。

如果出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 伤处、手术伤口或导管周围红肿或化脓。
- 经口测量体温时，发热 ≥100.4 °F (38 °C)。
- 寒战或身体疼痛，伴或不伴发热。
- 在您接种疫苗之前。

化疗导致的低红细胞计数（贫血）

贫血是指您的身体无法产生足够的红细胞。 红细胞负责携带氧气，供给全身利用。 当红细胞不足时，您可能会出现以下情况：

- 疲乏（感觉比平时更疲倦或更虚弱）
- 呼吸困难

贫血更有可能在您接受化疗一段时间后发生。

如何管理或预防低红细胞计数：

- 选择食用含铁的食物，可能会帮助降低出现贫血的几率。
  - 含铁丰富的食物示例有瘦肉、鸡肉、鱼、杏干、葡萄干、豆类和扁豆。 如需了解有关如何每日获得充足铁元素的更多信息，请阅读*饮食中的铁含量*

(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/iron-your-diet)。

- 减少不必要的工作和社交活动以及家务活。

低红细胞计数时需要避免的情况：

- 任何让您感到疲倦的事情。
- 处于高海拔处或高空（如乘坐飞机）。 这可能会让您感到非常头晕。

如果出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 头晕
- 极度疲乏
- 呼吸困难
- 胸痛或胸闷

化疗导致的低血小板计数（血小板减少症）

血小板减少症指血液中的血小板数量低。 血小板有助于控制出血。 低血小板计数会降低您在出现割伤或受伤时身体止血的能力。 这种副作用并不像低红细胞或白细胞计数那样常见。

您可能会在化疗后 10-14 天开始出现低血小板计数。 但该情况更有可能发生在化疗数月后。

如果您出现低血小板计数，请在使用抗炎药物之前咨询您的医生。 这些药物会增加出血，对您来说可能不安全。 抗炎药物例如布洛芬（Advil®、Motrin®）或萘普生（Aleve®、Naprosyn®）。 如果您服用阿司匹林或血液稀释剂治疗其他健康状况，请告知您的医生。

如何管理低血小板计数：

- 使用软毛牙刷清洁牙齿和牙龈，防止口腔溃疡形成。
- 如果您有使用牙线的习惯，请继续保持。 使用牙线时动作要轻柔，以免造成任何出血。 如果您不使用牙线，请不要选择现在开始使用。
- 请小心不要：
  - 割伤、刮伤和蹭伤。

    - 意外撞到物体。
    - 绊倒和跌倒。
- 寻找是否有任何无法解释（异常）的瘀伤或红斑。 这些是皮肤上微小的红色或紫色斑点，按压时不会消失。

低血小板计数时需要避免的情况：

- 使用尖锐物体（如角质层剪刀、直剃刀和尖刀）。 如果您需要刮胡子，您只能使用电动剃须刀。
- 使用直肠温度计或栓剂。
- 牙科治疗或牙科手术。
- 接触性运动（如橄榄球、足球或篮球）或任何可能导致碰撞或撞击的运动。
- 一周饮用酒精饮料（如啤酒和葡萄酒）3 次以上。

如果出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 尿液、粪便、呕吐物中带血或咳血。
- 鼻子或牙龈出现不明原因的瘀伤或出血。
- 视力变化，如眼睛流泪（流眼泪）或视力模糊。
- 任何卒中体征，如：
    - 面部、手臂或腿部麻木或无力。 您可能会突然感到麻木或无力，尤其是身体的一侧。 例如，当您尝试微笑时，一侧嘴角可能会下垂。
    - 说话或理解困难。 您可能会感到思绪混乱、说话含糊不清，或难以理解别人对您说的话。
    - 单眼或双眼视物有问题。 您可能会视力模糊或完全无法视物。
    - 行走困难。 您可能会踉跄、失去平衡或感到头晕。
    - 头痛。 您可能会突然感到剧烈头痛。

如需了解有关降低出血风险方法的更多信息，请阅读*关于您的低血小板计数* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/low-platelet-count)。

化疗或激素治疗导致的肌肉、骨骼和关节问题

一些治疗可能会影响您的肌肉、骨骼或关节。 您可能会开始出现：

- 骨痛
- 关节僵硬（发硬）或疼痛
- 骨密度下降（骨骼强度减弱）

如何管理肌肉、骨骼和关节问题：

- 如果可以，尝试进行锻炼。 锻炼有助于保持骨骼强壮， 也可以降低跌倒和骨折（骨骼断裂）风险。 散步是保持活动的好方法。
- 请确保摄入足够的钙。 食物是获取钙的最佳途径。 富含钙的食物示例有牛奶、奶酪、酸奶、罐装三文鱼、豆腐、白软干酪、浓缩橙汁、菠菜和杏仁。
- 咨询您的医生您是否可以使用抗炎药物，如布洛芬（Advil、Motrin）或萘普生（Aleve、Naprosyn）。
- 咨询您的医生您是否应服用维生素 D。维生素 D 有助于保持骨骼强壮和健康。

如果出现以下情况，请联系您的医疗保健提供者：

- 您开始出现新发疼痛。
- 腿部无力或行走困难。
- 手部或手指感觉僵硬。

如需了解更多信息，请阅读 *骨质疏松、骨质减少以及如何改善骨骼健康* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/osteo-bone-health)。

化疗导致的手或脚麻木或刺痛（神经病变）

一些类型的化疗可能会影响手部和脚部的神经。 您的手指、脚趾或两者都可能会开始出现麻木或刺痛。 这种感觉类似于“针刺”或“电击”，称为神经病变。

神经病变可能会在短时间内持续，也可能会伴随您的余生。 其持续时间取决于您接受化疗的时长。 您的医生可以为您提供相关药物或者调整您的化疗剂量来帮助您缓解症状。

如何管理神经病变：

- 与您的医生讨论在治疗期间将冰块放在您的手和脚上， 这样可能有助于预防神经病变。 如需了解更多信息，请阅读*紫杉烷类化疗治疗期间的指甲冷却* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/nail-cooling-during-treatment-taxane-based-chemotherapy)。
- 在使用炉子、烤箱或熨斗时请格外小心。 您可能无法像以前那样感受到热量，可能会发生灼伤。

出现神经病变时需要避免的情况：

- 使用加热垫或热敷袋，因为您可能会灼伤自己。

如果出现以下情况，请联系您的医疗保健提供者：

- 难以抓握小物体，如握笔或系衬衫的扣子。
- 手指、脚趾或两者均疼痛、灼热、麻木或刺痛。
- 行走困难或行走时感觉接触到地面。
- 平衡出现问题，导致跌倒。

如需了解更多信息，请阅读*神经性疼痛* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/neuropathic-pain)、*关于周围神经病变* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/about-peripheral-neuropathy)和*管理周围神经病变* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-peripheral-neuropathy)。

化疗导致的味觉改变

化疗可以引起味觉改变，有时会让人感觉食物难以下咽。 最常见的变化是感觉口中有苦味和金属味。 有时，您会感觉食物完全没有味道。 味觉改变因人而异，且往往会在治疗结束后消失。

如何管理味觉改变：

- 咀嚼各种口味的口香糖。
- 吃硬糖来减轻金属味。 如果您在化疗期间出现这种情况，请向护士索要硬糖。
- 您可以请您的医疗保健提供者将您转诊至临床营养师处，以获得更多相关建议。

出现味觉改变时需要避免的情况：

- 进食引起不愉快味道的食物。
- 尼古丁或任何烟草制品。 包括雾化器，如雾化管或电子烟。
- 饮酒。

如需了解更多信息，请阅读*应对化疗期间的味觉变化*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-taste-changes-during-chemotherapy)。

化疗导致的腹泻

腹泻是指排稀便或水样便、排便次数多于正常情况，或两者兼有。 腹泻由化疗期间的胃肠内壁刺激引起。

如何管理腹泻：

- 每天饮用 8-10（8 盎司）杯不含咖啡因的液体。 水、与水混合的果汁或含有电解质的液体（如 Pedialyte、Gatorade 和 Powerade）是不错的选择。 这将有助于防止脱水。
- 进食少量柔软、清淡的食物，如香蕉、大米、苹果酱、白吐司。 在室温下进食。
- 请咨询医疗保健提供者您是否可以服用非处方（无需处方即可购买的药物）止泻药来止泻。 包括次水杨酸铋 (Kaopectate®) 或洛哌丁胺 (Imodium® A-D)。
- 保持直肠区域（存储粪便的部位）清洁和干燥，以帮助减少皮肤刺激。
- 对于直肠刺激，您可以尝试温热的坐浴。 坐浴是指您坐在温水中至臀部，以舒缓直肠区域不适。 您也可以涂抹舒缓性乳膏， 如维生素 A&D 软膏 (A&D® ointment)、凡士林 (Vaseline®) 或痔疮膏 (Preparation H®)。
  - 在事先与医生确认之前，请勿使用直肠栓剂。
- 在腹部敷一块温暖的布。 这样可以缓解痉挛。 请小心不要烫伤自己。
- 您可以请您的医疗保健提供者将您转诊至临床营养师处，以获得更多相关建议。

腹泻时需要避免的情况：

- 高纤维食物（如麸皮、燕麦、全麦或全谷物面包和谷物、糙米和豆类）。
- 含有咖啡因或大量人工甜味剂或糖的食品和饮料。 包括咖啡、茶、苏打水和其他软饮

料。 糖会导致大便变成水样，从而加重腹泻。

- 乳制品。
- 导致腹胀或胀气的食物（如卷心菜和豆类）。
- 大便软化剂或泻药。 大便软化剂会使您的大便更软，更容易排出。 泻药可以帮助您排便。
- 直肠栓剂。

如果出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 24 小时内腹泻 4 次以上，即使在服用症状缓解药物后也是如此。
- 腹泻，即使在进食香蕉、大米、苹果酱、白吐司 2 天后也是如此。
- 持续的直肠刺激。
- 大便带血。

如需了解有关如何管理腹泻的更多信息，请阅读*管理腹泻*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/diarrhea)。

化疗导致的便秘

便秘指出现以下 1 种或全部 3 种情况：

- 排便次数少于正常情况。
- 粪便质地坚硬。
- 排便困难。

这是治疗疼痛和恶心的药物所带来的常见副作用。 有些化疗药物也会引起便秘。

如何管理便秘：

- 每天饮用 8-10（8 盎司）杯不含咖啡因的液体。 水、与水混合的果汁或含有电解质的液体（如 Pedialyte、Gatorade 和 Powerade）是不错的选择。
- 逐渐增加纤维摄入量，以帮助防止胀气。 水果和蔬菜含有纤维。 谷类食品也同样含有纤维（如麸皮、燕麦、全麦或全谷物面包和谷物、糙米和豆类）。 如需了解有关如何在饮食中获得更多纤维的更多信息，请阅读*高纤维食品指南*(www.mskcc.org/zh-

hans/cancer-care/patient-education/high-fiber-foods)。

- 如果可以的话，进行轻量锻炼。 散步是保持活动的好方法，也有助于缓解便秘。
- 咨询您的医疗保健提供者您是否可以服用非处方药来治疗便秘。 其中一种药物是大便软化剂（如 Colace®），它会使您的排便更软，更容易排出。 另一种药物是泻药（如 Senokot® 或 MiraLAX®），有助于排便更加顺畅。
- 您可以请您的医疗保健提供者将您转诊至临床营养师处，以获得更多相关建议。

便秘时需要避免的情况：

- 直肠栓剂
- 灌肠

如果出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 超过 2-3 天未排便或排气。
- 超过 2-3 天排便质地较硬。
- 超过 2-3 天排便困难。

如需了解有关管理便秘的更多信息，请阅读*如何应对便秘*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/constipation)。

化疗导致的口腔溃疡（粘膜炎）

化疗可能会导致粘膜炎，即口腔或咽喉出现疼痛部位或溃疡。 症状可能在您首次化疗后 3-10 天开始出现， 通常会持续数天至一周。

如何管理口腔溃疡：

- 每 4 至 6 小时漱口一次，或根据需要增加漱口频次。 使用不含酒精的漱口水或自制溶液。 如需自制，请将 1 到 2 茶匙的盐和 1 夸脱（4 杯）的水混合。
  - 将漱口水含在口中， 充分漱口 15-30 秒。 然后将其吐掉。 请勿吞服。
  - 早晨、每餐后和睡前用漱口水或溶液漱口。 如果您呕吐，请清洁口腔，然后漱口。
- 使用润唇膏或药膏滋润嘴唇，防止其干燥。

- 使用软毛牙刷清洁牙齿和牙龈。
- 如果您有义齿，请在漱口期间和睡前将其取出。
- 选择进食软质食物。
- 请咨询您的医疗保健提供者口腔冷冻疗法是否适合您。 口腔冷冻疗法是一种利用极冷条件来破坏组织的治疗方式。
- 如果您因口腔溃疡而无法进食，请咨询您的医疗保健提供者。 他们可以将您转诊至临床营养师处。

出现口腔溃疡时需要避免的情况：

- 使用可能含有酒精或过氧化氢的漱口水。 它们可能会加重溃疡。 使用不含酒精或糖的漱口水（如 Biotène® PBF 口腔冲洗液或 BetaCell™ 口腔冲洗液）。
- 酸性（酸味）、过咸、粗制（粗糙）、重口味或辛辣的食物。
- 接触热的食物。
- 吸烟或使用烟草制品。

如果出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 经常发生口腔溃疡。
- 进食或吞咽时疼痛。
- 无法摄入足够的液体来保持水分充足。

如需了解有关口腔护理的更多信息，请阅读*癌症治疗期间的口腔护理*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/mouth-care-during-your-treatment)。

化疗导致的过敏反应

有时，化疗给药时可能会引起过敏反应。 如果需要，您将接受药物治疗以预防这种情况的发生。

如果您在家中服用某些药物，请遵医嘱用药。 请务必在治疗前服用。 如果您未在治疗前服用，请告知您的医疗团队。 您的护士将在治疗期间密切监测（观察）您的情况。

您的医生和护士会告知您正在使用的所有药物是否会引起过敏反应。

如果您在治疗期间或治疗后出现以下任何症状，请致电您的医疗保健提供者：

- 皮疹
- 呼吸困难
- 身体任何部位的肿胀

化疗或激素治疗导致的疼痛

接受化疗并不会造成疼痛。 但是，一些化疗可能会在治疗之间引起疼痛。 防止低血细胞计数的药物也可能会引起疼痛。 一些激素治疗可引起关节疼痛。

如果您出现疼痛，请告知您的医疗保健提供者。 您的医生可以调整您的药物或开具另一种药物处方，以使您感觉更舒适。 请咨询医生使用非处方抗炎止痛药是否安全，如布洛芬（Advil 或 Motrin）。

化疗导致的眼睛和视力变化

一些化疗药物可能会导致您出现眼睛干涩或流泪的问题。 如果发生这种情况，您可以使用润湿滴眼液或抗过敏滴眼液。 如果您在治疗期间出现视力模糊，请及时就医。 这可能是因为您有眼睛干涩或流泪问题。

一些化疗药物可能会导致您的睫毛和眉毛脱落。 如果发生这种情况，应该不会持续太久。 当使用该药物的治疗结束后，即会重新生长。

化疗导致的皮肤和指（趾）甲变化

化疗可能会引起皮肤变化。 您的皮肤、舌头和接受化疗的静脉的颜色可能会变深。 您还可能会出现一般皮肤变化，例如：

- 皮肤干燥
- 皮肤瘙痒
- 皮肤皴裂
- 皮肤对阳光敏感
- 皮疹

化疗还可能会引起指（趾）甲变化。 指（趾）甲颜色可能会变深。 您的指（趾）甲可能会变得脆弱和易碎，并可能会断裂。

如何管理皮肤和指（趾）甲变化：

- 保持手脚滋润。 使用不含香精的乳霜或软膏（如 Eucerin®、CeraVe® 或 Aquaphor®）。 在您的皮肤仍然湿润时涂抹，例如淋浴后。
- 每天使用 SPF 30 或更高的防晒霜进行防护。
- 避免阳光直射。 请勿将头皮或身体部位暴露在阳光下。佩戴宽边帽子并穿着淡色裤子及长袖衬衣。
- 勿留长指（趾）甲，保持指（趾）甲边缘光滑。
- 在从事园艺、清洁或洗碗时佩戴手套。
- 请咨询您的医疗保健提供者指（趾）甲冷却疗法是否适合您。 指（趾）甲冷却疗法是指将您的手、脚或两者包裹在冰袋中。 这将有助于减少化疗期间指（趾）甲的变化。

出现皮肤和指（趾）甲变化时需要避免的情况：

- 长时间热水浴或淋浴。
- 长时间直接暴露在阳光下。
- 修指（趾）甲（美甲和修脚）。

如果您出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 皮肤脱皮或起泡。
- 皮疹。
- 皮肤上有任何新发的肿块或结节。
- 角质层（沿指（趾）甲下缘的皮肤层）发红且疼痛。
- 指（趾）甲剥离（从甲床剥离）或指（趾）甲下有液体渗漏。

如需了解更多信息，请阅读*护理干燥的皮肤* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/caring-your-dry-skin)、*治疗期间的指甲变化* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/nail-changes-during-treatment-taxanes)和*紫杉烷类化疗治疗期间的指甲冷却* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/nail-cooling-during-treatment-taxane-based-chemotherapy)。

化疗或激素治疗导致的体重变化

有些人在治疗期间会增重，还有一些人会减重。

体重增加可能是由于：

- 疲乏（感觉比平时更疲倦或更虚弱）。 这会降低您的活动水平，并让您燃烧较少的卡路里。
- 摄入大量碳水化合物（淀粉类食物）。 对某些人而言，摄入碳水化合物有助于缓解恶心。
- 暴食。
- 饮用大量果汁和高糖饮料。
- 治疗期间或治疗后开始绝经。 这会使某些人的新陈代谢发生变化，因此更容易增重。

如何避免增重：

- 饮食要均衡，避免额外的热量摄入。 如需了解更多信息，请阅读*通过饮食变得更健康*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eat-your-way-to-better-health)。
- 将锻炼融入您的日常生活。
- 您可以请您的医疗保健提供者将您转诊至临床营养师处，以获得更多相关建议。

体重减轻可能是由于：

- 药物引起的恶心。
- 口腔溃疡导致难以进食。
- 食欲不振（无饥饿感）。
- 药物引起的食欲不振、便秘或抑郁（强烈的悲伤情绪）。

如何避免减重过多：

- 保证均衡饮食。
- 如果您吃不下大份餐食，可以选择少食多餐。
- 在正餐中增加额外的热量摄入，并在两餐之间吃些零食。

- 询问您的医生是否有您可以服用以增加食欲的药物。
- 您可以请您的医疗保健提供者将您转诊至临床营养师处，以获得更多相关建议。

化疗或激素治疗导致的疲乏

很多人将疲乏描述为感觉异常疲倦、虚弱，好像没有任何精力。 治疗引起的疲乏可轻可重。 疲乏可能突然出现，或者随时间推移而逐渐出现。

如何管理疲乏：

- 均衡饮食，饮食中包含良好的蛋白质来源（如鸡肉、鱼、鸡蛋、扁豆或花生酱）。 还要包括谷类食品（如面食、大米、面包和谷物）、水果和蔬菜。 如需了解更多信息，请阅读*通过饮食变得更健康*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eat-your-way-to-better-health)。
- 请尽量保持活跃，以提高您的精力水平。 进行轻度运动（如散步）的患者疲乏程度会较轻，且能更好地耐受治疗。 如需了解有关如何通过运动来管理疲乏的更多信息，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)
- 如果您感到疲倦，请休息一下。 您可以小睡约 15 到 20 分钟。 小睡有助于减轻您一天的疲劳。 短时间小睡也可以帮助您在晚上睡得更好。
- 请不要害怕寻求帮助。 向您的家人和朋友寻求帮助，请他们帮您处理让您感到疲劳的任务或活动（如家务）。
- 您可以与您的医疗保健提供者讨论更多管理疲乏的方法。 如需了解更多信息，请阅读*管理癌症相关的疲劳*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue)。

在与您的医疗保健提供者讨论之前，请勿开始服用任何维生素或补充剂来治疗疲乏。

化疗导致的心脏问题

一些化疗可能会影响您的心脏功能。 它们可能会让您心跳加快、呼吸困难或感到疲乏。 您的医生将告知您在开始治疗前是否需要进行任何心脏检查。

如果出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 心跳加快或不规则心跳。

- 体力活动或运动后呼吸困难。
- 胸痛或胸闷。

化疗或激素治疗导致的注意力、专注力或记忆力变化

癌症治疗有时会影响您的思维。 您可能会发现自己的思维不如接受治疗前清晰或敏捷。 您可能还会注意到自己出现以下问题：

- 难以专心或集中注意力。
- 难以同时做一件以上的事。
- 难以记住事情。

许多因素都会导致这些变化，并在一段时间内影响您的思维，例如：

- 疲劳
- 情绪变化
- 压力
- 焦虑（强烈的担忧或恐惧感）
- 正常衰老
- 激素变化
- 癌症本身
- 麻醉（手术期间通过药物使您入睡）

很多接受治疗的人不会出现注意力、专注力或记忆力方面的问题。 很难预测哪些人会出现这些问题， 但往往会随着时间的推移而消失。

如果对此感到担心，请与您的医生讨论。 如果您存在这些问题，职业治疗师可以帮助您进行日常活动。 他们还可以帮助您提高注意力、专注力和记忆力。

以下方法可帮助您管理注意力、专注力或记忆力问题：

- 确保充足的睡眠。
- 保证均衡饮食。

- 阅读并与他人交谈以保持思维活跃。
- 如果您有焦虑或抑郁，请与您的医疗保健提供者讨论尝试接受咨询。 焦虑或抑郁可能会增加记忆力问题。 请阅读以下资源，了解有关管理焦虑和抑郁的更多信息：
  - *管理焦虑* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-anxiety)
  - *在癌症治疗期间管理抑郁情绪* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-depression-during-your-cancer-treatment)
- 如需查看其他有用提示，请阅读*提高记忆力* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/improving-your-memory)。

出现注意力、专注力或记忆力问题时需要避免的情况：

- 服用会使您困倦的非必要药物，如抗焦虑药物或助眠药物。
- 身处压力环境（尽可能避免）。

如果您出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 注意力、专注力或记忆力变化将会使您无法进行正常的日常活动。
- 您也会出现头痛。
- 您的视力或平衡感也会存在问题。

化疗或激素治疗导致的潮热

癌症治疗有时可能引起潮热或出汗，会影响到您的日常生活或睡眠。

如何管理潮热：

- 在服用任何草药或非处方药治疗潮热之前，请咨询您的医生。 **请勿使用草药，如月见草油、升麻或红三叶。** 这些草药可以发挥雌激素一样的作用，因此可能会导致乳腺肿瘤的生长。
- 穿着舒适、宽松的棉质衣物，多穿几层。
- 咨询您的医疗保健提供者如何管理或治疗绝经体征。
- 记录潮热发生的情况。 这样可以帮助您找出潮热的诱因。 常见诱因包括热食和饮料、辛辣食物、咖啡因和酒精。 避免这些诱因有助于减少潮热的发生。

如需了解有关管理潮热的更多信息，请阅读*在不使用激素的情况下控制潮热*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-your-hot-flashes-without-hormones)。

化疗或激素治疗导致的身体和性亲密关系变化

乳腺癌和乳腺癌治疗可能会改变您的外貌。 这可能是因为肿瘤本身、放疗、手术治疗或这些因素的混合作用所致。 治疗引起的身体变化可能会影响：

- 您的自信和身体形象。 身体形象指您如何看待自己， 是您对自己身体的舒适度，以及您对自己外表的感觉。
- 您向他人展示自己身体的舒适度。
- 您的性欲。 在化疗期间，男性和女性都可能会发现自己对性生活的兴趣降低。
- 您的身体在性方面的反应。
- 您怀孕和生育的能力。

如何管理身体和性亲密关系变化：

- 与您的伴侣交谈。 彼此分享各自的感受非常重要。 您可能会发现他们担心保持性生活可能会给您带来疼痛或不适。
- 您可以向我们的女性性医学与女性健康项目或男性性医学与生殖医学项目的专家咨询。 如需了解信息或进行预约，请致电 646-888-5076（女性项目）或 646-888-6024（男性项目）。
- 参加 MSK 的身体形象教育项目，了解有关癌症和身体形象变化的信息。 如需了解更多信息或注册，请访问 www.mskcc.org/events 并搜索“embodied”。您也可以发送电子邮件至 RLAC@mskcc.org。

如需了解有关管理身体和性亲密关系变化的更多信息，请访问*性健康和亲密关系*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/sexual-health-and-intimacy)。

女性可能会出现的副作用

化疗或激素治疗导致的月经周期（月经）变化

有些治疗可能会引起月经变化。 您的经量可能会增加或减少，或出现月经紊乱或停经。 您的治疗计划还可能会包含停止月经来潮的药物或手术。

- **如果您仍然保留有卵巢和子宫，则仍然可以排卵（卵巢排出卵子）。 这意味着即使停经，您仍然可以怀孕。** 如果您保留有卵巢和子宫，则必须在治疗期间采用非激素避孕方法避孕。 包括使用避孕套、子宫帽或非激素 IUD（置入子宫内，用于避孕的小型装置）。
    - 如需了解更多信息，请阅读*性与癌症治疗*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/sex-cancer-treatment)。
- 请咨询您的医生您何时可以停止使用这些避孕方法。
- 药物引起的激素变化和经期可能会使您的情绪出现波动（情绪变化）。
- 化疗可能会导致提前绝经（年轻时停经）。 如果您已年满 40 岁，您会更容易出现绝经。

化疗导致的阴道干燥

许多人会在绝经后或激素治疗后出现阴道干燥。 阴道干燥指阴道变得更干燥，弹性（伸展性）降低。 这会增加性生活的难度或导致性生活疼痛， 还会增加尿路感染 (UTI) 的几率。

如何管理阴道干燥：

- 定期使用阴道保湿剂，如 Replens™、K-Y®、Silk-E® 或维生素 E 凝胶帽。
- 在进行性生活时使用润滑剂，以减轻不适。 您可以使用水基润滑剂，如 Astroglide®、K-Y Jelly 或 Liquid Silk。
- 延长前戏的时间。 这可以增强您的性欲激发（性兴奋感）。
- 与您的伴侣讨论您的阴道干燥问题。 确保他们了解这是治疗的副作用，而非您缺乏性欲。
- 尝试不同的体位。 有些体位可能比其他体外更好。
- 您可以向我们的女性性医学与女性健康项目专家咨询。 如需了解信息或进行预约，请致电 646-888-5076。

如需了解更多信息，请阅读*改善您的外阴阴道健康*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/vaginal-health)。

接受化疗或激素治疗期间的生育力和怀孕问题

如果您或您的伴侣正在接受化疗或激素治疗，则您不应怀孕。 这些治疗可能会导致天生

缺陷。 天生缺陷会影响婴儿身体部位的外观和功能。

即使您不久前已绝经，也仍有可能在一段时间内怀孕。

若您患有乳腺癌，请勿使用口服避孕药（如避孕药片）。 口服避孕药含有雌激素和孕激素。 这两种激素可能会使乳腺肿瘤生长。

如果您或您的伴侣正在接受化疗，请使用屏障避孕方法（如避孕套和/或子宫帽）。 屏障避孕方法通过阻止精子进入子宫来防止怀孕。

有些避孕方法不如其他方法有效。 以下方法并不能完全防止您怀孕。 请勿单独使用这些方法， 仅限与屏障避孕方法一起使用：

- 体外射精（也称拔出法）：伴侣在射精前将阴茎从阴道中抽出（拔出）。
- 安全期避孕法：伴侣不在一个月中最有可能怀孕的日子里发生性行为。 通常是在排卵期（卵子在月经周期中排出）前后。

化疗或激素治疗可能会导致不孕（无法自然怀孕）。 不孕并不总是永久性的，但通常会是。

请在治疗开始前与医生讨论该问题。 您可以通过冷冻卵子、精子或胚胎来保留生育力。 如需了解更多信息，请阅读以下资源：

- *接受癌症治疗前的生育力保留：拥有原生卵巢和子宫者的方案* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/fertility-preservation-females-starting-treatment)
- *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)
- *癌症治疗后组建您的家庭：面向拥有原生卵巢和子宫者* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/building-your-family-for-people-born-with-ovaries-uterus)

在乳腺癌辅助疗法期间管理情绪

在治疗期间出现新的心烦意乱的感觉很常见。 这些情绪因人而异。 常见的情绪包括：

- 感到悲伤、孤独、焦虑（紧张或担忧）或愤怒。

- 感觉疲惫（非常累）或不安（感觉无法放松或感到不自在）。
- 情绪在一天内一直发生变化。

管理这些情绪的方式：

- 与您亲近的人交谈。 告诉他们您的感受和您正在经历的变化。 坦诚的沟通将有助于增进相互的理解。 朋友和家人可以为您提供支持和安慰。
- 如有需要，请及时寻求他们的帮助。 接受他人为您提供的帮助。
- 与您的医疗团队分享您的担忧。 他们可以让您了解更多关于您发生的情绪变化。 他们也可以向您介绍 MSK 可提供帮助的其他相关资源。
- 与 MSK 的咨询中心进行预约。 许多人发现，心理咨询有助于他们在癌症治疗期间调节自己的情绪。 我们的咨询师提供一对一咨询服务，也为夫妇、家庭、照护者和团体提供咨询服务。 如果您感到焦虑或抑郁，他们也可以为您开具一些药物来帮助您。 如需了解更多信息，请访问 www.msk.org/counseling 或致电 646-888-0200。

乳腺癌幸存者

在治疗结束后的约 2 至 5 年，您的护理事宜可能会从医生移交至一名幸存者执业护理师 (NP)。 您的幸存者 NP 将加入 MSK 的乳腺癌团队。 他们会对您进行检查并安排测试，重点关注您的长期生理和心理（精神）需求。

您的幸存者 NP 将与您当地的医生讨论您的乳腺癌治疗和康复情况。 随着时间的推移，您的护理事宜将移交给您当地的医生。 如需了解更多信息，请阅读*将您的乳腺癌护理从 MSK 转到初级保健提供者那里* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/transitioning-your-breast-care)。

关于乳腺癌辅助疗法的常见问题

每次是否需要有人陪伴我接受治疗?

治疗期间，您可能会接受使您非常困倦（昏昏欲睡）的药物。 如果您正在服用这些药物，那么开车或独自出行将会不安全。 尽量让朋友或家人在您的治疗结束时接您回家。

首次治疗后，您会更好地了解自己的感受。 您也可以询问您的医疗保健提供者，您是否可能会在接受药物治疗后感觉困倦。

化疗前后我能吃些什么？ 有什么食物是需要避免的吗？

化疗前最好每天吃 4 到 5 顿小餐。 这样可以防止您在治疗期间感到过饱。

治疗期间保证食品安全同样非常重要。 请避免摄入：

- 生的或未煮熟的肉、鱼和家禽（如鸡和火鸡）。
- 未经巴氏消毒的产品（如未经巴氏消毒的牛奶或生牛奶、奶酪和其他乳制品）。

请咨询您的护士，您是否应该阅读资源*癌症治疗期间的食品安全*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment)。

在化疗预约前后饮用大量不含咖啡因的液体，以保持充分补水。

如果我没有感觉恶心（感觉想吐），我还需要服用抗恶心的药物吗？

恶心和呕吐可能在化疗当天发生，也可能在化疗后很多天发生。 如果您要接受的化疗会引起恶心，医生会开具缓解或预防恶心的药物。 务必遵医嘱服用抗恶心药物。 如果您在出现恶心前服用一些药物，预防效果会最好。 如果您在服药后仍感觉恶心，请联系您的医疗保健提供者。

为什么我不能按计划接受化疗？

您应按照固定的时间表接受化疗，这样可以让您的身体在两次治疗之间有时间恢复。 这是因为化疗会影响您的癌细胞和正常细胞。 当您的正常细胞受损或死亡后，您的身体需要时间来制造新细胞替代它们。

有时，您的身体可能需要更多时间才能从化疗的副作用中恢复。 例如，您的身体可能需要时间让口腔溃疡愈合，或让血细胞计数恢复正常。 在这种情况下，可能需要重新安排化疗时间。

您的医生将决定是否需要重新安排您的化疗，并会告诉您原因。

由于 ANC 低，我的化疗被延迟。 什么是 ANC？

ANC 代表中性粒细胞绝对计数。 中性粒细胞是一种帮助您的身体抵抗感染的白细胞。 ANC 通常会在化疗后 7-14 天下降。

如果您的 ANC 较低，您的医生可能会延迟您的治疗，直至恢复正常。 这是一种防止您受

到感染的预防措施（安全措施）。

我能采取哪些方式来增加血细胞计数？

您的血细胞计数将随时间再次上升。 您的医生可能会为您开具药物，升高您的白细胞计数或使其保持稳定。 这些药物通常在治疗之间以注射的方式给予。 有时治疗会延迟，以便留有时间让您的血细胞计数恢复。

目前没有证据表明维生素或特殊饮食有助于血细胞计数更快恢复。 但如果您贫血（红细胞计数低）且铁水平低，则可能需要服用补铁剂。 您的医生将与您讨论该问题。

我出现寒战或发热超过 100.4°F (38 °C)，但医生办公室已经下班。 我怎么才能联系到医生？

您可以随时联系到医生。 在晚上、周末或节假日时，请致电 212-639-2000 联系医院接线员。 并要求与值班医生通话。

我没有脱发，血细胞计数也没有降低。 这是否意味着化疗不起作用？

即使没有脱发或血细胞计数没有降低，化疗也在发挥疗效。 不同的治疗会引起不同的副作用。 每个人对相同的治疗会有不同的反应。 您的医疗团队将跟踪您的病情进展以及您对治疗的反应。

我可以服用哪些药来缓解头痛？

您可以服用对乙酰氨基酚（Tylenol 或超强效 Tylenol）来缓解头痛。 如果您感觉发热或寒战，请在使用对乙酰氨基酚前测量您的体温。 这是因为对乙酰氨基酚可以降低您的体温并隐藏发热，而发热通常是感染的首发体征。

如果您出现寒战或发热 ≥ 100.4°F (38 °C)，请致电您的医生办公室。

咨询您的医生您是否可以服用含有阿司匹林或布洛芬的产品（如 Advil 或 Motrin）。 对于接受某些化疗的患者，这些产品有时会增加出血的几率。 您的护士会为您提供一份需避免的产品清单。

我排尿有困难。 这是正常现象吗？

有些化疗会刺激您的膀胱。 副作用可能包括：

- 尿频（感觉需要更频繁地排尿或马上排尿）

- 尿灼热。
- 尿血。

这些有可能是感染或刺激的体征。 如果您出现以上任何症状，请致电您的医生办公室。 他们可能会收集您的一些尿液进行检测，以确定您是否被感染。

每天饮用 8 至 10 杯（8 盎司）液体并多排尿非常重要。

我还可以服用其他处方药吗?

在大多数情况下，您可以继续服用您的处方药。 请将您使用的所有草药、补充剂和药物的名称告知医生。 包括处方药、非处方药、贴片和药膏。

有些草药、补充剂和药物会改变化疗的作用方式。 在咨询医生之前，请勿开始使用任何新的药物。

我可以服用维生素和矿物质、草药或其他膳食补充剂吗?

您应避免服用大多数维生素和大多数矿物质、草药或其他膳食补充剂。 它们会干扰（妨碍）您的治疗或会对您的癌症造成一定的影响， 也可能会增加治疗的副作用。

请与您的医生或临床营养师讨论您目前正在服用的维生素或补充剂。 在与您的医生或临床营养师讨论之前，请勿开始服用任何新的维生素或补充剂。

我可以饮酒吗?

您的肝脏会处理（分解）化疗药物和许多其他药物， 也会处理酒精。 这意味着在化疗期间饮酒会导致：

- 限制肝脏代谢处理化疗药物的能力，从而引起更多的副作用。
- 与您服用的其他药物相互作用，使其疗效降低（不达预期）。
- 使您的身体失水过多。
- 使您感到非常困倦。

由于这些原因，您应在化疗期间限制饮酒。 如果您想饮酒，请咨询您的医生。

我可以接受牙科治疗吗?

请勿接受任何可能导致出血的手术，如牙科治疗。 这会让细菌进入您的血液，造成感

染。 如果您的血细胞计数较低，您发生严重感染的风险也会增加。 在您安排任何牙科治疗（包括清洁或手术）之前，请咨询您的医生。

我可以染发或烫发吗?

请勿染发或烫发。 染发剂和烫发剂中的化学物质会刺激毛囊。 染发或烫发会加速化疗期间的脱发症状。 如果您必须染发，请先咨询您的医生。

保险是否承保假发?

因癌症治疗而脱发的人，其保险可能会承保假发。 请与您的保险公司确认是否承保假发。 如果您想要一顶假发，并且您的保险也承保假发，则可以向您的医生索取假发处方。

我可以在接受化疗期间旅行吗?

旅行有时是可以的。 建议您尽量根据化疗计划规划旅行。 切勿错过任何一次化疗就诊。 如果您想旅行，请在制定旅行计划前咨询您的医疗保健提供者。

治疗期间能否工作?

很多乳腺癌患者可以在治疗期间继续工作。 能否工作取决于：

- 您的工作类型。
- 您所接受治疗的副作用。
- 您所患乳腺癌的症状。

如果您难以工作，请咨询您的医疗保健提供者。 如果您想在一段时间内停止工作，请告诉他们。

预立医疗照护计划

预立医疗照护计划可保护您对医疗保健做出决定（选择）的权利。 可以让您思考将来可能会出现的重要健康问题。 您可以在身体仍然健康的情况下提前做出明确决定。

医疗危机可能会导致您因为病重而无法自行做出医疗决定。 正因如此，提前计划非常重要。 如果您无法自主做出决定，这将有助于您获得想要的医疗照护服务。

提前计划还有助于让您的亲人放心。 因为他们不必猜测您想要什么医疗照护，也不必担心他们是否为您做出了正确的决定。

我们建议您与您的医疗团队讨论您的意愿。 请在治疗早期和您感觉事情发生重大改变的任何时候讨论。 您的医疗团队可以帮助确保您的选择被记录下来（书面形式）。 有一些法律认可的方法可以做到这一点。

预立医疗指示是一种法律文件，其中包含有关您的医疗照护决定的书面说明。 两种最常见的预立医疗指示类型是医疗护理委托书和生前遗嘱。

- **医疗护理委托书**可指定您的医疗护理代理人。 医疗护理代理人是指代您做出医疗决定的人。 他们将在您无法自主作出决定时代您作出决定。
- **生前遗嘱**可表明您的医疗照护意愿。 该文件将在您无法自主做出决定时生效。 在生前遗嘱中，您可以指明自己想要或不想要的治疗方法。 此外，您还可以描述您愿意或不愿接受这类治疗的情况。

如果您想填写医疗护理委托书，请咨询您的护士。 如需了解更多信息，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)和*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