Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

关于外照射放射治疗

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

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

本资源包含的信息为一般信息。 您的放射治疗将为您量身设计。 治疗的某些部分可能与此处描述的内容不同。 您的放射治疗团队将与您讨论预期情况。

关于放射治疗

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

放射治疗需要一定的时间才能起作用。 您需要接受数日或数周的治疗，癌细胞才会开始死亡。 放射治疗结束后，癌细胞还将持续死亡数周或数月。

您可能需要单独接受放射治疗。 或者，您可能会在手术或化疗之前、期间或之后接受放射治疗。 您的放射治疗医疗团队将与您讨论预期情况。

关于外照射放射治疗

您将接受一种名为“外照射放射治疗”的放射治疗方法。 在治疗过程中，我们会借助放疗设备将放射线束直接对准肿瘤。 线束将穿过您的身体，沿着路径杀死癌细胞。 您看不到也感受不到放射。

您在放射治疗团队中扮演的角色

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

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

放射治疗之前

本部分介绍了您和您的放射治疗医疗团队在您开始放射治疗之前将完成哪些事项。

模拟治疗

在开始放射治疗前，您需要完成称为模拟治疗的治疗计划程序。 模拟治疗期间您不会接受任何放射。

模拟治疗期间，您的放射治疗师将为您进行成像扫描。 他们会使用小纹身点在您的皮肤上做标记。 他们可能会为治疗部位（您接受治疗的身体部位）制作模具。 这些事项有助于您的医疗团队：

- 标记接受治疗的部位。
- 确保您接受合适剂量的辐射。
- 尽量减少肿瘤附近组织接受的辐射剂量。

做好准备

您可能需要采取一些特殊步骤来准备接受模拟治疗。 这取决于您接受治疗的身体部位。 您的医疗团队成员将告诉您是否需要采取任何特殊步骤。 请遵循他们的指示操作。

肠道准备说明

饮食指导说明

用药指导说明

如果您不需要采取任何特殊步骤，您可以在模拟治疗之前照常进水进食。

止痛药

模拟治疗期间，您将在同一位置躺 1 小时或更长时间。 具体时长取决于您的放射治疗计划。

如果您认为静躺会让您感到不适，请告知您的医疗团队成员。 您也可以在预约前 1 小时服用您通常服用的止痛药。

穿着说明

请穿着舒适且容易脱下的衣服。 您可能需要换上医院的病号服以接受模拟治疗。

请勿在治疗区域佩戴首饰、使用化妆粉、乳液或乳膏，除非您的医疗团队成员告诉您可以这么做。

取下皮肤上的医疗设备

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

议您取下：

- 连续血糖监测仪 (CGM)
- 胰岛素泵

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

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

抵达医院后的预期情况

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

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

在模拟治疗过程中

您可能需要换上医院的病号服以接受模拟治疗。 如果需要，您的医疗团队成员将带您去更衣室。 您需要穿上鞋子。 **如果您需要他人协助您更换，请告知您的医疗团队成员。**

如果您戴着头罩，您可能需要将其取下。 假发、头巾及帽子均属于头罩。

当您准备好之后，您的治疗师将带您去模拟治疗室。 他们将帮助您躺在模拟治疗床上。 治疗床上铺有一张床单，但其质地较硬，并且没有垫子。 如果您没有服用止痛药，并且认为您可能需要止痛药，请告知您的放射治疗师。 如果可以，请在模拟治疗开始前告知他们。

在整个模拟治疗过程中，您会感觉到治疗床移动到不同的位置。 您的放射治疗师将把房间内的灯打开，然后熄灭。 您将在每一面墙上看到红色或绿色激光灯。 在放射治疗师帮您在治疗床上找到合适的位置躺下时，他们将使用这些激光灯作为指导。 **请勿直视激光光线。** 其可能会损伤您的眼睛。

模拟治疗期间，您的放射治疗师将进出房间。 始终会有人能够看到您并听到您的声音。

您将听到您的放射治疗师在工作时相互交谈。 他们还将告知您他们正在进行的操作。

模拟治疗室的温度通常较低。 如果您感觉不适，请告知您的放射治疗师。 他们会竭尽所能确保您感到舒适，并保护您的隐私。

摆位

具体摆位取决于您接受治疗的身体部位。 您可能需要俯卧或仰卧。 您的手臂可能需要抬高到头部上方或放在身体两侧。

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

您的放射治疗师可能会为您接受治疗的身体部位制作模具。 如果他们制作了模具，您将在模拟治疗和所有正式放射治疗过程中使用该模具。 这将帮助确保您在所有治疗期间均处于完全相同的放射治疗位置。

模具的制作大约需要 15 分钟。 您的放射治疗师将指导您完成制作步骤。

成像扫描

当您躺在放射治疗位置时，您的放射治疗师将为您的治疗部位进行成像扫描。 他们将使用被称为模拟器的 x 射线设备或计算机断层 (CT) 扫描设备（见图 1）。

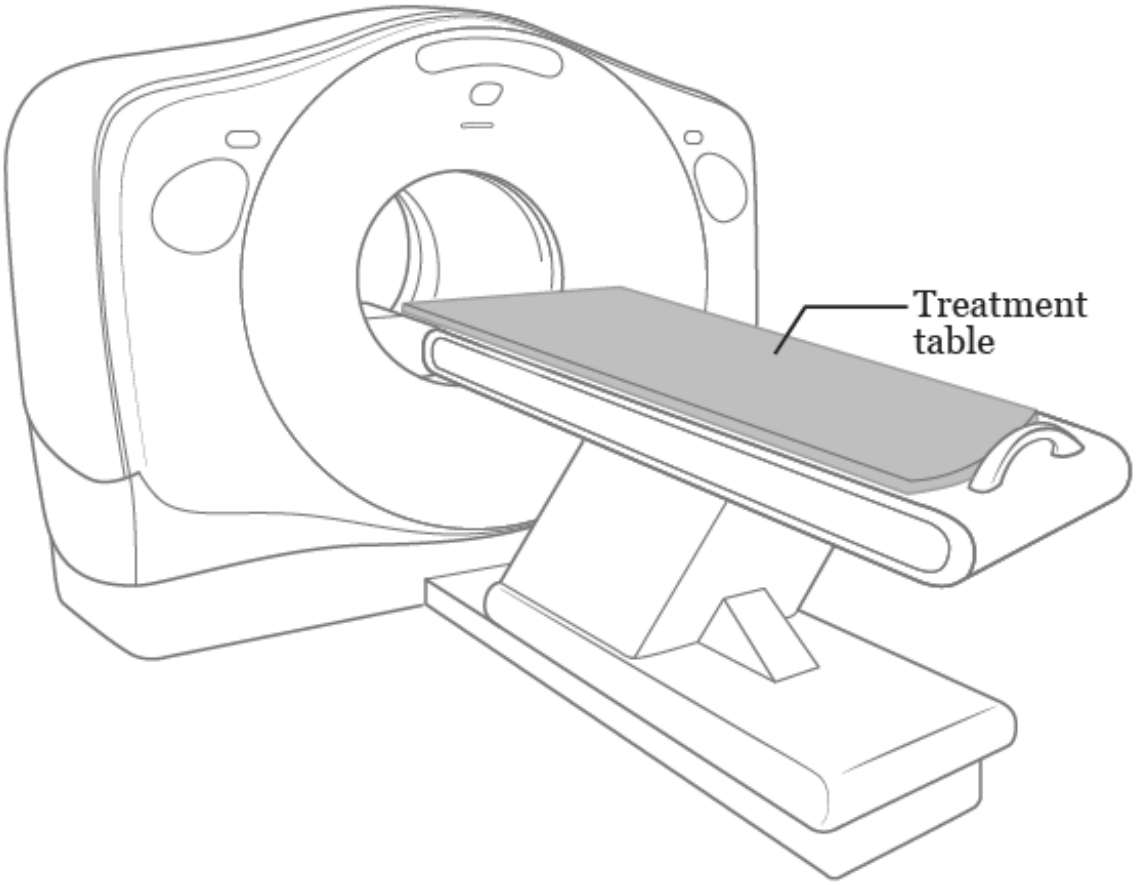


图 1. CT 扫描设备示例

您的医疗团队将仅利用扫描显示您的治疗部位。 他们将不会利用扫描进行诊断或发现肿瘤。 如果您还需要接受其他影像扫描，您的放射科护士将为您介绍预期情况。

影像扫描大约需要 45 分钟。 扫描期间，您将听到设备打开和关闭的声音。 即使噪音听起来很大，您的放射治疗师依然能够听到您的声音。 您可以在有需要时与其交谈。

皮肤标记（纹身）

您的放射治疗师会在您治疗部位的皮肤上用毡毛尖马克笔进行标记。 您可能还需要接受皮肤标记，即纹身。 如果需要，您的放射治疗师会使用无菌（干净）针头和一滴墨水为您绘制纹身。 每次纹身时，您会有针刺的感觉。 纹身标记不会超过针头大小。

完成这些标记后，您的放射治疗师将对躺在放射治疗位置的您拍几张照片。 他们将使用这些照片和标记来确保您处于正确的放射治疗位置。

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

安排放射治疗

在您结束模拟治疗离开医院之前，您将安排正式放射治疗时间。 放射治疗可在周一至周五进行。 有些人可在 1 天内接受放射治疗。 有些人的放射治疗需要持续数周。

> 您将在约 _____ 天/周内接受放射治疗。

您必须按时接受所有放射治疗。 如果您跳过或错过治疗，您的放射治疗效果可能会受到影响。 如果您因任何原因不能前来接受放射治疗，请致电您的放射肿瘤医生办公室。 如果您因任何原因需要改变放射治疗时间，请咨询您的放射治疗师。

治疗计划

在模拟治疗到首次放射治疗之间的这段时间内，您的放射肿瘤医生将制定您的放射治疗计划。 他们将使用模拟治疗期间得到的成像扫描来设计放射束的角度和形状。 他们将与您医疗团队的其他成员一起仔细计划并检查详细信息。 这个过程通常需要 5 天至 2 周的时间。

设定程序

您将在接受首次放射治疗之前完成设置程序。 该程序可能在首次放射治疗的同一天或 1~2 天前完成。 具体完成时间取决于您的放射治疗计划。

设置程序需要约 1 小时。 如果止痛药在模拟治疗期间对您有帮助，您也可以在设置程序前服用。

当您前来医院完成设置程序时，工作人员将带您到更衣室。 他们将要求您换上医院的病号服。 您需要穿上鞋子。 如果您戴着头罩，您可能需要将其取下。

更衣后，您的放射治疗师将带您进入放射治疗室。 他们将帮助您躺在治疗床上。 您将躺在与模拟治疗期间相同的位置。

您的放射治疗师将拍摄特殊 x 射线影像，以确保您的位置和治疗部位正确。 此 x 射线影像被称为线束片。 放射治疗师将在整个治疗过程中拍摄线束片。 它们不会被用来观察您的肿瘤对治疗的反应。

放射治疗期间

放射治疗期间的维生素及膳食补充剂

维生素、矿物质以及草药或植物补充剂均属于膳食补充剂。

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

放射治疗预约

每次放射治疗期间，您将需要保持一个姿势约 15~45 分钟。 具体时长取决于您的治疗计划。 如果您认为静躺会让您感到不适，请告知您的医疗团队成员。 您也可以在预约前 1 小时服用您通常服用的止痛药。

前往接受放射治疗时，请在接待处登记。 登记后，请在候诊室等候。 当您的放射治疗师为您做好准备时，他们会要求您换上医院的病号服。 您需要穿上鞋子。 如果您戴着头罩，您可能需要将其取下。

放射治疗期间

更衣后，您的放射治疗师将带您进入治疗室。 他们将帮助您躺在治疗床上（见图 2）。 您将躺在与模拟治疗期间以及设置程序中相同的位置。

您的放射治疗师将尽一切努力确保您感觉舒适。 然后，他们将离开治疗室，并关上治疗室的门，开始对您进行治疗。

治疗期间请勿移动身体。 根据治疗部位，您可能能够正常呼吸。 或者，您可能需要在某些时间屏住呼吸。 您的放射治疗师将为您提供指导。

您看不到也感受不到放射。 当设备在您周围移动以及打开和关闭时，您可能会听到它发出的声音。 如果您感到不适或需要帮助，请告知您的放射治疗师。 他们能够在屏幕上看到您。 在整个治疗期间，他们可随时与您交谈。

根据您的治疗计划，您将在治疗室待 15 至 45 分钟。 您的放射治疗师将花费大部分时间来确保您处于正确的位置。 治疗本身只需要几分钟。

放射治疗不会使您或您的衣服具有放射性。 您不会把辐射传给别人。 治疗后您与他人接触是安全的。

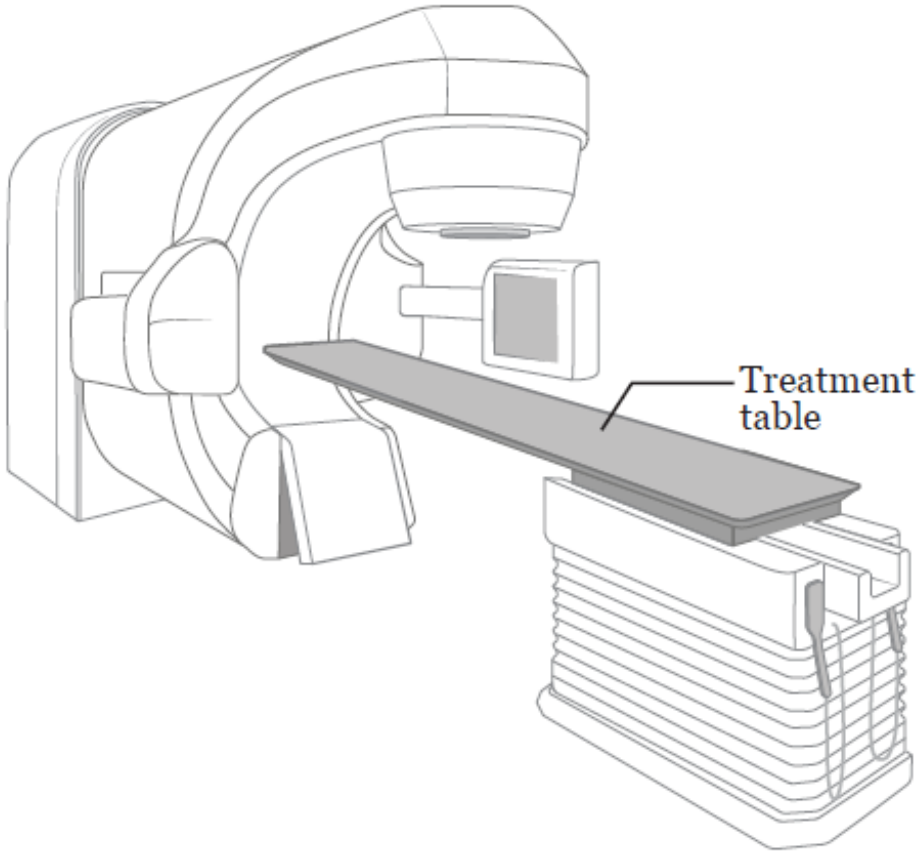


图 2. 放射治疗设备示例

状态检查访视

您的放射肿瘤医生和护士将在每周治疗期间与您见面一次。 他们将就您的任何担忧与您进行讨论，询问您出现的副作用，并回答您的问题。 这被称为状态检查访视。 请在这些天的预约中多预留出大概 1 小时左右的时间。

状态检查访视将在您接受治疗之前或之后进行。

如果需要，您可以在状态检查访视之间的时间段里与您的放射肿瘤医生或护士交谈。 当您前来接受治疗时，请您的医疗团队成员与他们联系。

放射治疗的副作用

有些人会出现放射治疗的副作用。 本部分包含有关最常见的副作用的信息。

您可能会出现以下全部、部分副作用，或并无任何副作用。 您所出现的副作用和严重程度取决于很多因素，例如：

- 您接受治疗的身体部位。

- 您接受的辐射剂量。
- 您接受的放射治疗次数。
- 您的整体健康状况。

如果您同时接受化疗，副作用可能会更严重。

您的放射治疗医疗团队将与您一起共同努力，预防和治疗副作用。

皮肤和毛发反应

放射治疗期间，治疗部位的皮肤和毛发可能发生变化。 这是正常现象。

- 2 到 3 周后，皮肤可能会变成粉红色或古铜色。 随后，根据您的肤色，您的皮肤可能会变成鲜红色，也可能变得很暗。
- 您的皮肤可能变干、瘙痒、干裂起皮。 敏感区域可能会起泡、开裂、脱皮。 如果出现这种情况，请告知您的医疗团队成员。
- 您可能会出现皮疹，尤其是皮肤暴露在阳光下的部位。**如果您出现皮疹，请告知您的医疗团队成员。** 这些可能是感染的征兆。
- 治疗部位可能出现全部或部分毛发脱落。 毛发通常会在您完成放射治疗后 3~6 个月内重新长出。

您的放射科护士可能会在您的皮肤上涂上特殊的敷料或乳霜。 他们还将教您如何自行护理您的皮肤。 如果您的皮肤反应非常严重，您的放射肿瘤医生可能会停止您目前的治疗，直至皮肤愈合。

治疗完成后一周内，皮肤反应有时会加重。 如果出现这种情况，请告知您的放射肿瘤医生或护士。 完成放射治疗后，您的皮肤将逐渐愈合，但这通常需要 3~4 周。

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

保持皮肤清洁

- 每天洗澡或淋浴。
    - 使用温水和温和的无味肥皂，如 Neutrogena®、Dove®、婴儿肥皂、Basis® 或 Cetaphil®。

    - 清洗时，请轻柔对待皮肤。 请勿使用毛巾、丝瓜络或刷子。
    - 充分冲洗皮肤。
    - 用柔软干净的毛巾轻轻拍干皮肤。
- 您的放射治疗师可能会用紫色毡毛尖马克笔标记出您的治疗部位。 您可以遵照放射治疗师的指示，用矿物油去除这些标记。
- 请勿在皮肤上使用酒精或酒精棉片。

保持皮肤滋润

- 每天滋润您的皮肤 2 次。
- 请使用不含香精或羊毛脂的保湿剂。 羊毛脂是一种由绵羊等具有羊毛的动物制成的油。 其会让您的皮肤更加敏感。
    - 有许多适合使用的非处方保湿剂。 放射科护士可能会推荐其中一种。 如果您不确定要使用哪一种，您可以向他们咨询。
- 一次仅使用一种保湿剂，除非您的放射科护士告诉您可以使用多种。

避免刺激您的皮肤

- 请穿着宽松的棉质衣物。 请勿穿着会摩擦皮肤的紧身衣物。
- 仅使用您的放射肿瘤医生或护士建议的保湿剂、乳霜或乳液。
- 请勿使用化妆品、香水、古龙水、化妆粉或须后水。
- 如果您的皮肤出现破损、裂纹或刺激，请勿使用除臭剂。 您可以在未受损皮肤上使用除臭剂。 如果您的皮肤出现刺激，请停止使用。
- 如果皮肤瘙痒，请勿抓挠。 请涂抹保湿剂。 请向您的放射科护士咨询如何缓解瘙痒。
- 避免剃除皮肤上的毛发。 如果您必须刮胡子，请使用电动剃须刀。 如果您的皮肤出现刺激，请停止刮毛。
- 请勿在皮肤上使用任何粘性物品（例如 Band-Aids® 或医用胶带）。
- 请勿将皮肤暴露在极高或极低的温度下。 例如，请勿使用热水浴缸、热水袋或冷水袋、加热垫或冰袋。
- 如果您没有任何皮肤反应，请仅在游泳池中游泳。 游完后请立即冲洗干净。

- 避免晒黑或灼伤皮肤。 如果您会暴露在阳光下，请使用 SPF 为 30 或更高的防晒霜。 请尽量穿着宽松且能够尽量遮住皮肤的衣服。

疲劳

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

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

放射治疗期间您可能出现疲乏的原因有很多。 其中包括：

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

管理疲劳的方法

- 如果您在工作并且感觉良好，您可以继续保持。 但是减少工作量可能有助于您保留有更多的精力。
- 规划您的日常活动。 选择您需要或真正想做的事情。 在您精力充沛时完成这些事情。 例如，您可以选择去上班但不做家务。 您可以选择观看孩子的课后活动但不外出吃晚饭。
- 安排时间在白天休息或小睡片刻（10-15 分钟），尤其是当您感觉更加疲劳时。
- 请尽量保证每晚至少 8 小时的睡眠时间。 这可能比您接受放射治疗前所需的睡眠时间更长。 以下几点可能会对您有所帮助：
    - 早睡晚起。

    - 白天保持适度活动。 例如，如果您能够运动，可以选择散步、练习瑜伽。
    - 睡前放松。 例如，您可以看书、玩拼图、听音乐或做其他能够静心的事情。
- 请家人和朋友帮助您完成家务和一些跑腿差事。 您可以与您的医疗保险公司核实他们是否涵盖家庭护理服务。
- 锻炼身体后，您可能会更有精力。 询问您的放射肿瘤医生您能否进行轻度运动，如步行、骑自行车、伸展或瑜伽。 如需了解更多信息，请阅读*借助运动管理癌症相关疲劳*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise)。
- 摄入高蛋白、高热量的食物。 如需了解更多信息，请阅读*癌症治疗期间的健康饮食*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)。

一些事情会使您的疲劳加重。 例如：

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

如果您有这些或任何其他症状或副作用，请向放射肿瘤科医生或护士寻求帮助。

其他副作用

接受放射治疗后，您可能会出现其他副作用。 您的放射肿瘤医生或护士将就这些副作用与您进行讨论。 您可以在下方空白处进行注释。

性生活和生殖健康

除非您的放射肿瘤医生告知您不要进行性生活，否则您在放射治疗期间可以保持正常的性生活。 您不会带有放射性，也不会把辐射传给别人。

如果您或与您发生性行为的人有生育能力，请务必在放射治疗期间采取避孕措施。 避孕又称为节育。

您可能会担心癌症和您接受的治疗会对您的性生活产生影响。 您的身体没有放射性。 您不会把辐射传给别人。 与其他人密切接触很安全。

除非您的放射肿瘤医生给予您其他指导，否则您在放射治疗期间可以保持正常的性生活。 如果您或您的伴侣有生育能力，在接受放射治疗期间必须采取节育措施（避孕）以防止怀孕。

与您的放射肿瘤医生或护士讨论性健康有关话题可能会比较困难，但这是一个需要讨论的重要话题。 除非您分享您的问题和担忧，否则他们可能不会与您进行相关讨论。 您可能会觉得不好意思，但大多数癌症治疗患者都有类似的问题。 我们一直致力于确保我们照护的每个患者都感受到温暖。

性健康项目

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

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

其他性健康资源

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

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

情绪健康

癌症的诊断和治疗可能是一件充满压力且难以应付的事情。 您可能会感觉到：

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

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

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

管理情绪的方法

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

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

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

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

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

解决困境时，我们都有自己的方法。 我们通常会使用过去曾经奏效的方式。 然而，有时

这些还不够。 我们鼓励您与您的医生、护士或社工讨论您的问题。

放射治疗之后

随访预约

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

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

放射治疗期间的维生素及膳食补充剂

维生素、矿物质以及草药或植物补充剂均属于膳食补充剂。

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

支持服务

MSK 支持服务

咨询中心

www.msk.org/counseling

646-888-0200

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

综合医学与健康服务

www.msk.org/integrativemedicine

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

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

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

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

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

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

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

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

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

能障碍 (ED)。 请向您的医疗团队成员咨询转介事宜，或致电 646-888-6024 了解更多信息。

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

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

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

放射治疗支持服务

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

外部支持服务

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

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

联系方式

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

放射肿瘤医生：_____
联系电话：_____

放射肿瘤护士：_____
联系电话：_____

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

可向您的放射肿瘤医生咨询的问题

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

我将接受什么样的放射治疗？

我将接受多少次放射治疗？

放射治疗期间我的身体可能会出现哪些副作用？

放射治疗结束后，这些副作用会消失吗？

放射治疗结束后，我的身体可能会出现什么样的后期副作用？

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。

About External Beam Radiation Therapy - Last updated on June 9, 2023
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利