Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

影像引导下放射治疗

本信息将有助于您为影像引导下放射治疗 (IGRT) 做好准备。 它将帮助您了解治疗前、治疗中和治疗后可能发生的情况。 您还将会了解到相关副作用以及治疗期间如何自我照护。

接受放射治疗之前，请先阅读本资源信息。 您可以在治疗开始前几天将它作为参考，帮助您尽可能为治疗做好准备。 接受放射肿瘤医生的模拟治疗及未来所有诊疗时，您可以携带本资源。 您和您的医疗团队会在整个治疗过程中参考本资源。

关于 IGRT

放射治疗方法利用高能光束治疗癌症。 它可以破坏癌细胞，阻止癌细胞复制，从而达到治疗癌症的目的。 然后您的身体能够自然地代谢掉这些受损的癌细胞。 放射治疗也会影响正常细胞。 但您的正常细胞能够以癌细胞无法实现的方式自我修复。

与传统放射治疗相比，IGRT 可以更精确地治疗肿瘤。 在进行 IGRT 治疗期间，医生会拍摄许多肿瘤图像。 这可以确保将放射线束瞄准正确的部位。 您看不到也感受不到放射。

如符合以下情况，您可以进行 IGRT：

- 您的放射治疗将分 1 - 5 次治疗进行，而非分多次治疗进行。
- 出于安全考虑，您的治疗需要非常精确。
- 您身体运动的部位需要接受治疗。 治疗部位可能是：
    - 当您呼吸时会运动的肺部或肝脏中的肿瘤。
    - 由于消化道充盈或运动而运动的腹部或骨盆中的肿瘤。
    - 脊椎或周围部位中的肿瘤。

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。

模拟治疗

接受真正的放射治疗之前，您将参加一个名为“模拟治疗”的治疗规划程序。

进行模拟治疗旨在确保：

- 将接受治疗的部位标记出来。
- 您接受正确剂量的放射。
- 癌细胞旁边的组织尽可能避免受到放射。

在模拟治疗过程中，您将接受 x 光检查，我们可能会使用小纹点在您的皮肤上做标记。 这些标记有助于您的团队确保您处于正确的放射治疗位置。

您的模拟治疗将耗时 2 - 4 小时，但可能会更长，这将取决于您的医生为您准备的治疗计划。

为模拟治疗做好准备

- **在模拟治疗过程中，您将以同一个姿势静躺很长一段时间。** 如果您认为静躺会让您感到不适，您可以在模拟治疗前服用对乙酰氨基酚 (Tylenol®) 或您常用的止痛药。
- 如果您认为您在这个过程中可能会感到焦虑，请咨询您的医生药物是否会对您有所帮助。
- 请穿着舒适且容易脱下的衣服，因为您可能需要更换医院的病号服。 请勿佩戴首饰、涂粉或使用乳液。

您可能需要在模拟治疗之前完成其他程序，以帮助制定治疗计划。 如果您需要完成以下任一程序，我们将为您安排。

有些人需要在模拟治疗之前完成其他程序，以帮助制定治疗计划。 如果您需要完成以下任一程序，我们将为您安排。

- ☐ **放置标记物：**将几个金标记物植入要接受治疗的部位。 这些标记物有米粒大小，可以在进行 x 光检查和计算机断层扫描 (CT) 时看到。 标记物将在模拟治疗前几天放置。 我们会告知您前往何处以完成标记物的放置。 介入放射科的医护人员会在前一天与您联系，向您提供指导并确认您的到达时间。
- ☐ **脊髓造影：**我们将向您的椎管内注入造影剂染料。 这有助于我们更清楚地看到您的脊髓及周围组织。 这应在模拟治疗前几个小时完成。
- ☐ 放射科的一名工作人员将在手术前一天致电给您。 他或她会告知您，您应该什么时间到达医院进行手术。 如果您的医疗程序安排在周一，工作人员将在前一个星期五通知您。 如果您在手术前一个工作日下午 4:00 之前未接到我们的来电，请致电 212-639-7298。
- ☐ 您需要前往位于东 67 大街和东 68 大街之间的约克大道 1275 号的影像引导干预中心 (Center for Image-Guided Interventions, CIGI)。 乘 M 电梯上到 2 楼。
- ☐ 您将在模拟治疗前完成脊髓造影。 完成脊髓造影后，您将被用担架抬回放射肿瘤科进行模拟治疗。

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。

模拟治疗当天

预期情况

放射治疗团队的成员将对您进行登记。 我们将多次请您说出并拼出您完整的姓名和出生日期。 这是为了您的安全考虑，也是我们标准身份识别流程的一部分。 因为姓名相同或相似的患者可能会与您同一天接受治疗。

您的放射治疗师将与您会面。 他/她会给您的脸部拍照。 这张照片将用于在整个治疗过程中识别您的身份。

随后，您的放射治疗师将向您解释模拟治疗的流程。 如果您尚未签署知情同意书，您的放射肿瘤医生将与您一起审查所有内容，并要求您签名。

在模拟治疗过程中

接受模拟治疗时，您可能需要脱掉衣服，并换上医院的病号服。 您需要穿上鞋子。 如果您戴着头罩，如假发、头巾或帽子，您可能需要将其取下。 您的放射治疗师将帮助您躺在治疗床上，他们会竭尽全力确保您的舒适和隐私。

虽然治疗床上会铺有一张床单，但治疗床还是会很硬，没有铺设垫子。 如果您没有服用止痛药，并且认为您可能需要止痛药，请在模拟治疗开始前告知您的放射治疗师。 此外，房间内的温度通常会比较低。 如果您在任何时候感觉不适，请告知您的放射治疗师。

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。 房间内的灯将打开然后熄灭，并且您会在每一面墙上看到红色激光灯。 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。 **红色光束可能会损伤您的眼睛，请勿直视。**

虽然您的放射治疗师将在您的模拟治疗过程中进出房间，但始终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，他们还将与您交谈，解释他们正在进行的操作。 当您的模拟治疗开始后，请勿移动身体，因为这可能会改变您的体位。 但是，如果您感到任何不适或需要帮助，请告知您的放射治疗师。

为了帮助您消磨时间，您的放射治疗师可以为您播放音乐。 如果您愿意的话，您可以从家里带一张自己的 CD。

定位和模具

可能会根据您需要接受治疗的身体部位制作框架、模具或面罩。 它们将帮助您保持正确的体位，并将在每次治疗时使用。 制作这些用具大约需要 30 分钟。

- **脊椎上部：**您将仰卧在一个框架内，双手握住两侧的把手（见图 1）。 该框架帮助您将肩部和臀部保持在一条直线上，从而使您保持正确的体位。 我们将为您制作一个延伸到您肩部的面罩。

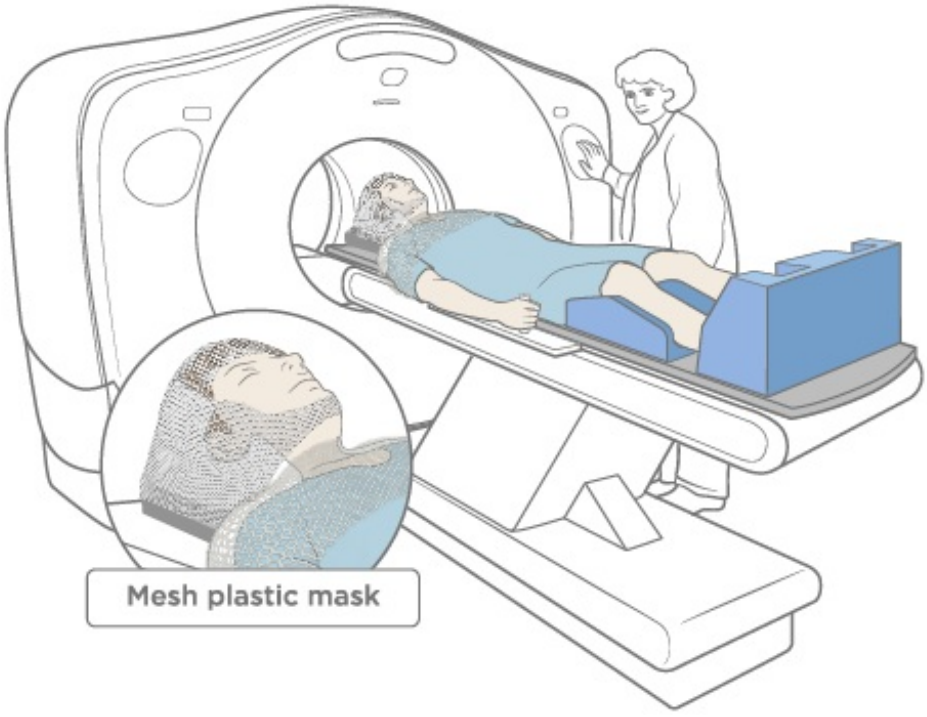

图 1. 脊椎上部模具

- **脊椎下部：**您将仰卧，臀部两侧各有一个压迫器（见图 2）。

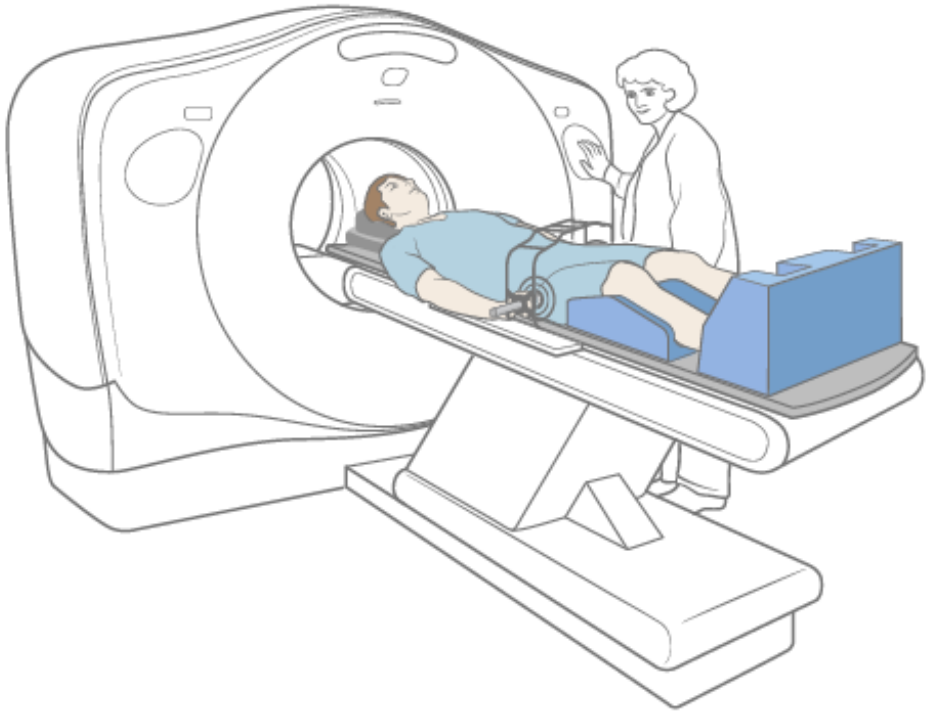

图 2. 脊椎下部模具

- **腹部受压迫：**您将仰卧。 您将被要求穿上类似于背带的夹克（见图 3）。 将夹克的下半身平置于您的下腹部上，然后慢慢地向其中充入空气，从而产生压力。 这样做是为了在我们拍摄 x 光检查图像时减少您肝脏的运动。



图 3. 腹部受压迫

- **面罩：**您的放射治疗师将在您的面部放置一张温湿的塑料网片，并将其弄成能裹住您的头部的形状。 戴上面罩后，您仍能毫不费力地听到声音并自主呼吸。 面罩冷却后会变硬。
- **身体模具：**在整个模拟治疗过程中，您可能需要一直仰卧。 可以针对您的上半身制作一个模具，以帮助您确保每次接受治疗时保持相同的体位。 您的放射治疗师会将温热液体倒入一个大塑料袋中，塑料袋将被密封并放置在治疗床上。 您将仰卧在塑料袋上，双臂抬高至头部上方（见图 4）。 液体最初会有温度，但它会随着变硬而冷却。 液体冷却时，您的放射治疗师会将该塑料袋贴在您的皮肤上，使其形成您的上半身和手臂的形状。 这一过程大约需要耗时 15 分钟。 在您的模拟治疗过程中，以及您接受治疗的每一天，您都将躺在这个模具里，以帮助确保您保持正确的体位。



图 4. 身体模具

X 线摄影

当您处于仰卧位时，您的待治疗部位将会接受 X 线摄影。 它可以在被称为模拟器的 x 射线设备或计算机断层扫描 (CT) 设备上进行。 这些扫描将仅用于描绘出您的治疗部位， 并不会用于诊断或发现肿瘤。 如果您需要接受其他影像检查，您的护士将向您解释具体信息。

拍摄 x 线片大约需要耗时 45 分钟。 扫描期间，您将听到机器打开和关闭的声音。 虽然噪音似乎会很响，如果您试图与您的放射治疗师交谈，他们也能够听到您的声音。

皮肤标记（纹身）

您的放射治疗师会在您将要接受治疗的区域的皮肤上用毡毛马克笔进行标记。 您可能需要永久性的皮肤纹身。 您的放射治疗师会使用无菌针头和一滴墨水为您绘制纹身。 纹身时您会有针刺的感觉。 纹身标记不会超过针头大小。 模拟治疗结束后，您可以将这个毡毛标记冲洗掉。 **纹身是永久性的，无法洗掉。** 如果您对放射治疗中的纹身标记感到担忧，请咨询您的医生。

标记好纹身后，您的放射治疗师将对保持着模拟姿势的您拍几张照片。 每天治疗时，他们都会使用这些照片和纹身标记确保您躺在正确的位置。

其他成像

我们可能需要使用其他成像检查和 CT 扫描来帮助我们为您制定治疗计划。 这些程序在模拟治疗当天，在完成模拟治疗后进行。 我们将为您安排这些程序，并将您带到将要完成这些程序的区域。 如果您认为您在这些程序期间会感到焦虑，请咨询您的医生药物能否帮助您放松。

- **磁共振成像 (MRI)：**当您位于我们在模拟治疗过程中制作的身体模具中时，我们会在放射肿瘤科完成此程序。 它有助于我们更清楚地看到您的脊椎。
- **正电子发射断层扫描 (PET)：**在完成此程序时，您需要位于我们在模拟治疗过程中制作的身体模具中。 它有助于我们了解正常组织与异常组织之间的区别。 我们将在放射肿瘤科或分子成像和治疗服务 (Molecular Imaging and Therapy Service, MITS) 科完成此程序。 MITS 有时称为核医学服务。

模拟治疗结束后

模拟治疗结束后，您可能会收到一张预约卡，上面注明了您第一次接受治疗的日期和时间。 如果届时您无法预约，我们会致电告知您相应日期和时间。

安排您的治疗

IGRT 可以安排在几个不同的时间段进行。 我们将根据放射肿瘤医生的建议安排您的日程。 可以安排为：

- 单次治疗，通常在设置程序或束膜的同一天进行。
- 三到五次治疗，通常每隔一天进行一次
- 周一至周五的每日治疗，持续约 _____ 周。

您必须按照计划每天都来接受治疗。 如果您跳过或错过预约，治疗效果可能会受到影响。 如果由于不可预见的情况您需要接受额外的治疗，您的放射肿瘤医生将告知您。 如果您因任何原因不能前来接受治疗，必须致电您的放射肿瘤医生办公室，告知您的团队。 如果您因任何原因需要改变治疗时间，请咨询您的放射治疗师。

制定治疗计划

在模拟治疗结束之后到第一次接受治疗的这段时间内，您的放射肿瘤医生将与团队合作制定您的治疗计划。 他们将使用您的模拟治疗 x 光、CT 扫描及任何其他成像检查来计划您将接受的放射线束的角度和形状。 他们还将确定您的身体将要接受的放射量。 这些细节都将经过精心设计和检查。 这个过程大约需要 7 个工作日才能完成。

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。

设定程序

首次治疗前，我们将为计划手术安排时间。 该程序通常需要约 1 小时。 如果止痛药在模拟治疗过程中对您有帮助，您可以在该手术之前服用。

当您前来接受计划手术时，您将被带到更衣室，我们会要求您换上医院的病号服。 您的治疗师将带您进入每天为您提供治疗的房间。 他们会帮您在治疗床上正确摆位。 您必须像模拟治疗那天一样躺下。

我们将拍摄特殊的 X 线片，确保您的位置和放射区域准确无误。 在您的整个治疗过程中我们将重复拍线束片。 它们不会被用来观察您的肿瘤对治疗的反应。

根据您的治疗计划，您可能会在设定程序的同一天开始治疗。

治疗期间

当您在前台完成登记后，您需要在候诊室等候。 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。 如果您要服用止痛药，则应该在这个时候服用。

您的放射治疗师将带您进入治疗室，并帮助您躺好在治疗床上的模具中（见图 5 和 6）。 您将按照设定程序中躺下的方式静躺在正确的位置。

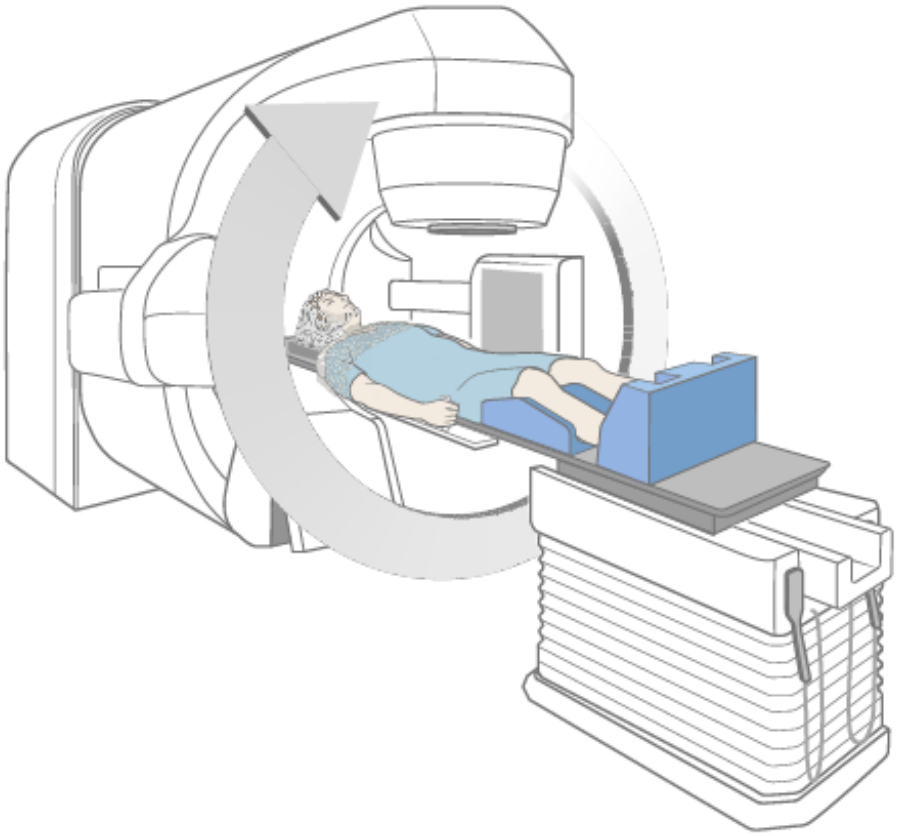

图 5. 借助脊柱上部模具治疗期间

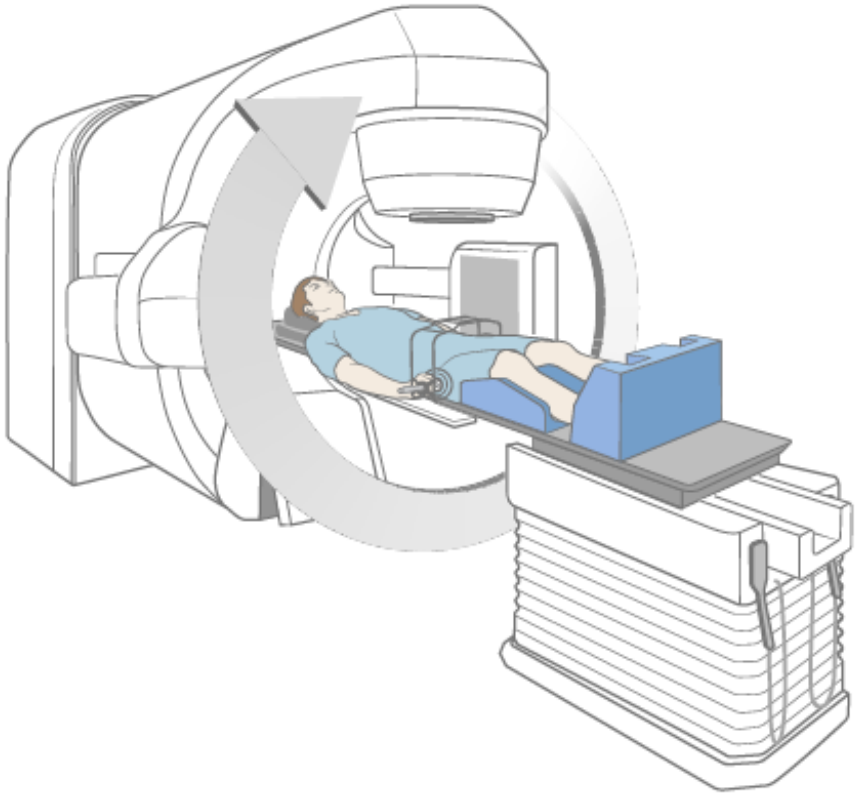

图 6. 借助脊椎下部模具治疗期间

您躺在正确的体位之后，您的放射治疗师将离开治疗室，关闭治疗室的门，开始为您提供治疗。 您看不到也感受不到放射，但当设备在您周围移动打以及打开和关闭时，您可能会听到它发出的声音。 根据您的治疗计划，您将在治疗室停留约 2 小时。 大部分时间都用来帮助您躺在正确的体位。 如果您将接受多次治疗，根据您的治疗计划，下一次治疗可能会持续 30 分钟到 2 小时。

尽管治疗期间您将独自一人，但您的放射治疗师能够时刻在监视器上看到您，并随时能通过对讲机听到您的声音。 他们将确保您在放射过程中不会出现任何不适。 治疗期间请保持正常呼吸，但请不要移动身体。 不过，如果您感到不适或需要帮助，请告知您的放射治疗师。 如有需要，他们可以随时关闭设备来看您。

治疗期间或治疗结束后，您和您的衣服不会具有放射性。 治疗后您与他人接触是安全的。

治疗期间的每周探视

您的放射肿瘤医生和护士每周都会与您见面，评估您对治疗的反应。 此访视将在您每_____接受治疗之前或之后进行。 您应该为此访视预留 1 小时左右的时间。

在此访视期间，您应该提出您的疑问并说出您的忧虑。 如果您在每周访视之间的任何时间需要与您的放射肿瘤医生或护士交谈，请在您前来接受治疗时请求支持人员或治疗师与他们取得联系。

如果您将接受 1-3 次治疗，您的放射肿瘤医生和护士将在治疗期间至少与您见面一次。

副作用

有些人会出现放射治疗的副作用。 副作用的类型和严重程度取决于很多因素， 包括放射量、治疗次数和您的整体健康状况。 如果您同时接受化疗，副作用可能会更加严重。 以下是放射治疗最常见的一些副作用。 您可能会出现以下全部或部分副作用，也可能完全不会出现这些副作用。 根据治疗部位的不同，医生和护士可能会告知您其他副作用。

许多患者会询问有关维生素的问题。 如果您愿意，您可以每天服用多种维生素。 但任何维生素的摄入不得超过每日推荐剂量。 除非您的放射肿瘤医生批准，否则请勿服用任何补充剂。 这些补充剂包括营养补充剂和草药补充剂。

治疗部位周围肿胀

IGRT 可能导致正在接受治疗的部位周围肿胀。 您可能需要服用一种名为地塞米松

(Decadron®) 的类固醇来预防肿胀。 您是否需要服用类固醇，取决于我们将进行治疗的部位和您将接受的放射量。 如果您需要服用类固醇，我们会告知您治疗前后的服用方法。 务必按照您获得的指导服用类固醇。

如果您在治疗后出现任何症状，如疼痛加剧或行动困难，请立即致电您的医生或护士。 可能需要调整您的用药剂量，您也可能需要服用其他药物。

皮肤和毛发反应

放射治疗期间，接受治疗区域的皮肤和毛发可能会发生变化。 这是正常现象。 2-3 周后，您的皮肤可能会变成粉红色或古铜色。 随后可能会变成鲜红色或变黑。

治疗期间，您的皮肤可能会感到干燥和瘙痒，而且可能看起来呈片状。 有时，敏感区域的皮肤可能会起泡、开裂和脱皮。 如果发生这种情况，请告知您的医生或护士。

您也可能会注意到出现皮疹，尤其是之前曾暴露于阳光下的区域。 尽管这可能是治疗的副作用，但皮疹也可能是发生感染的体征。 如果您在治疗期间的任何时间出现皮疹，请告知您的医生或护士。

您的护士可能会为您涂上特殊的敷料或乳霜，并教您如何护理皮肤。 您的医生可能会停止您目前的治疗，直至皮肤愈合。 这种皮肤反应有时会在治疗后一周内加重。 如果发生这种情况，请致电您的医生或护士。 治疗完成后，您的皮肤将逐渐愈合，但这通常需要 3-4 周的时间。

放射治疗区域可能出现全部或部分毛发脱落。 治疗完成后 3-6 个月，您的毛发通常会重新长出。

以下是治疗期间帮助您护理皮肤的指南。 请您遵循这些指南，直至皮肤情况好转。 **这些指南仅涉及接受放射治疗区域的皮肤。**

保持皮肤清洁

- 每天使用温水和温和的无味肥皂（如 Neutrogena®、多芬®、婴儿肥皂、Basis® 或 Cetaphil®）泡澡或淋浴。 充分冲洗皮肤，并用软毛巾轻拍，以吸干水分。
- 在清洗时，请轻柔对待治疗区域的皮肤。 请勿使用毛巾、澡巾或刷子。
- 如果您在治疗前进行了纹身标记，它们将是永久性的，无法洗掉。 治疗期间，您的皮肤上可能还会出现其他标记，例如：治疗区域的轮廓（紫色毡毛尖马克笔标记）。 您

可以遵照治疗师的指示，用矿物油去除这些标记。

- **请勿在治疗区域的皮肤上使用酒精或酒精棉片。**

经常滋润您的皮肤

- 治疗开始后，经常使用保湿剂。 这将有助于最大程度地减少任何皮肤反应。 您可以使用非处方保湿剂。 在选择保湿剂时，请选择不含任何香精或羊毛脂的保湿剂。 有许多产品很好用，您的护士可能会向您推荐其中一种。 请一次仅使用一款产品，除非您的护士告知您可以使用多款。
- 若使用保湿剂，请每天涂抹 2 次。

避免刺激治疗区域的皮肤

- 请在治疗区域穿着宽松的棉质衣物。 请勿穿着会摩擦皮肤的紧身衣物。
- 仅使用您的医生或护士推荐的保湿剂、乳霜或乳液。
- 请勿在治疗区域使用化妆品、香水、化妆粉或须后水。
- 如果您的皮肤出现开裂、裂纹或刺激，请勿使用除臭剂。 您可以在治疗区域的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。
- 如果您感觉皮肤瘙痒，切勿抓挠。 请使用保湿剂。 您可以向护士咨询有关如何缓解瘙痒的建议。
- 请勿对治疗区域进行剃毛。 如果您必须刮除毛发，只能使用电动剃须刀。 如果您的皮肤出现刺激，请停止刮毛。
- 请勿将胶带粘贴在治疗过的皮肤上。
- 请勿让治疗过的皮肤接触极端高温或低温。 包括热水浴缸、水瓶、加热垫和冰袋。
- 如果您在治疗期间没有出现任何皮肤反应，您可以在含氯泳池内游泳。 但是，请确保在离开泳池后立即冲洗掉氯。
- 治疗期间和余生请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 或更高的不含 PABA 的防晒霜。 此外，请尽量穿着宽松且能够尽量遮住全身的衣服。

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

有些人可能会出现其他副作用。 您的放射肿瘤医生或护士将会与您讨论具体情况。

性健康

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。

治疗后

请务必预约您的放射肿瘤医生完成这些随访。 他/她将会对您的治疗反应做出评估。 就诊之时，您可能会接受血液检查、x 光检查和扫描。 在来访前，请先写下您的问题和忧虑。 请在来访时随身携带此资料以及包含您所服用的所有药物的清单。 在治疗完成后的任何时间，或在下一次随访看诊之前，如果您有任何问题或顾虑，您也可以随时致电您的医生或护士。

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。 您可以拨打以下电话联系他们。

放射肿瘤医生：_____
联系电话：_____

放射肿瘤护士：_____
联系电话：_____

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。

资源

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。 预约时，请向您的医疗保健提供者请求转诊，或致电上述电话号码。

女性性医学与女性健康项目

646-888-5076

癌症和癌症治疗可能会影响性健康、生育能力或两者兼有。 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。 我们可以在您接受治疗前、治疗期间或治疗后为您提供帮助。 您可以致电了解更多相关信息或进行预约就诊。

综合医学服务部

www.msk.org/integrativemedicine

我们的综合医学服务部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。 如需预约这些服务，请致电 646-449-1010。

您还可以预约咨询综合医学服务部的医疗保健提供者。 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。 如需进行预约，请致电 646-608-8550。

男性性医学与生殖医学项目
646-888-6024
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。 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)。 我们可以在您接受治疗前、治疗期间或治疗后为您提供帮助。 您可以致电了解更多相关信息或进行预约就诊。

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。 预约时，请向您的医疗团队成员请求转诊，或致电上述电话号码。

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。

烟草治疗项目
www.msk.org/tobacco
212-610-0507
MSK 有专家可以帮助您戒烟。 如果您需要了解更多关于烟草治疗项目的信息，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。

外部资源

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。

美国放射治疗及肿瘤学会
www.rtanswers.org
800-962-7876
该学会由放射肿瘤学专业人员组成，他们专门从事放射治疗。 他们能够为您提供有关放射治疗癌症的详细信息以及您所在地区的放射肿瘤医生的联系信息。

癌症*照护*
www.cancercare.org
800-813-HOPE (800-813-4673)
第 7 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、刊物和经济援助。

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

美国国家癌症研究所 (NCI) 癌症信息服务
www.cancer.gov
800-4-CANCER (800-422-6237)
为癌症患者及其家属提供教育和支持。 出版刊物可以在线查阅，也可以获取纸质版。

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。

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利