Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

在癌症治疗期间管理扫描焦虑症

本信息介绍了什么是扫描焦虑症。 还介绍了如何在癌症治疗期间控制扫描焦虑症。 在本文中，“您”和“您的”均指您或您的孩子。

关于扫描焦虑症

作为癌症治疗的一部分，您的医疗团队可能会要求您进行成像扫描，以检查您的治疗进展情况。 这类扫描可以帮助他们决定是否需要对您的治疗计划做出任何更改。 但扫描也会让您感到焦虑（担心或害怕）。 成像扫描引起的焦虑称为扫描焦虑症。

扫描焦虑症是进行扫描时的常见反应。 每个人的扫描焦虑症程度不同。 有些人会感到轻微担忧，而其他人会感到强烈的恐慌或痛苦。

每个人出现扫描焦虑症的时间也存在差异。 您可能会在扫描前、扫描期间、等待结果时出现扫描焦虑症，也可能会在这三个时间段都有出现。

扫描前

如果您在扫描前出现扫描焦虑症，您可能会在扫描安排好后立即开始担忧。 在扫描前几天，您可能会感到紧张。

扫描当天，您可能会在准备预约就诊时感到紧张。 在前往扫描的途中或在等候室中，您也可能会感到紧张。

扫描期间

如果在扫描过程中出现扫描焦虑症，您可能会在扫描仪内感到不适。 有些扫描仪内的空间可能很小且很拥挤。 您可能会感到恐慌或受困。 还可能会害怕扫描仪发出的巨大噪音。

有些扫描台很硬，没有软垫。 躺在上面可能会感觉不舒服。 您可能还会觉得很难长时间保持一个姿势。

扫描后

扫描后，在等待结果期间出现扫描焦虑症是正常情况。 您可能会感到紧张或害怕。 也可能会反复出现同样的担心想法。 如果结果出来的时间比正常时间长，等待过程可能会给您带来压力。 还可能会唤起您对糟糕扫描结果的痛苦回忆。

扫描焦虑症的体征

在癌症治疗期间，很难控制扫描焦虑症。 扫描焦虑症会妨碍您的日常活动，影响您的生活质量。 因此，了解扫描焦虑症的体征并学会如何控制会很有帮助。

扫描焦虑症可能会影响您的思想、身体、感觉，或者三者兼有。 下列情况可能是扫描焦虑症的体征：

- 睡眠困难。
- 没有饥饿感。
- 心率比平时快，血压比平时高，或两者兼有。
- 情绪波动（情绪变化）。
- 反复出现悲伤或担忧的想法。
- 很难集中注意力。
- 对以前喜欢的爱好和活动兴趣减退。
- 担心癌症扩散或复发。

如果您有任何上述体征，请咨询您的医疗保健提供者。 告诉他们这些体征是否影响了您的日常活动和生活质量。 您还可以联系“MSK 资源”一节中的任何资源来获取帮助。 我们可以帮助您找到适合您的治疗方法。

如何管理扫描焦虑症

控制扫描焦虑症的第一步是倾诉自己的感受。 您的家人和朋友也可能会有扫描焦虑症。 向家人朋友倾诉可能会让您和他们都得到慰藉。 您的 MSK 医疗团队也可以向您提供安慰、支持和指导。 告诉他们您和您的亲人有何感受总是好的。

在扫描前、扫描期间和扫描后，您可以做很多事情来控制扫描焦虑症。 请尝试以下应对方法，找到适合自己的方法。 处理扫描焦虑症的方法并没有对错之分。

在扫描之前

如果可以，请将扫描安排在上午进行

如果您在一天中较早的时间进行扫描，则可能不需要等待太长时间。 这意味着您将没有那么多时间感觉到扫描焦虑症。

写下向医疗团队提出的问题清单

以下是您可以提出的一些问题：

- 我应该为扫描工作做哪些准备？
- 扫描期间会发生什么？
- 扫描需要多长时间？
- 我什么时候能得到结果？
- 如果需要等待很长时间才能得到结果，我可以给谁打电话？
- 我将如何得到结果？
- 如果扫描显示我的治疗无效，后续步骤是怎样的？

如果您的孩子正在接受扫描，请写下他们对医疗团队的任何疑问。

请务必写下他们的回答，以便您之后查看。 您可以打印本资源，并在最后的空白处写下问题和答案。

还可以向您的医疗团队咨询有关如何为扫描做好准备的更多信息。 这可以是可供阅读的内容，例如宣教材料。

与医疗团队讨论您的担忧

请在扫描前 1 到 2 周与您的医疗团队预约咨询事宜。 如果您不能与他们面谈，请安排电话联系。 如果您有问题清单，请在预约时随身携带。

将您的担忧告知您的医疗团队。 如果您对扫描感到担心，他们可以帮助您计划一些让您感觉更舒适和放松的方法。 如果您对进入扫描仪感到紧张，他们可能会给您开一些药物，让您感觉更放松。

如果您的孩子要进行扫描，请想一想哪些事情可能会让他们感到害怕或紧张。 与您孩子的医疗团队讨论您的担忧。 他们可以帮助您计划让孩子在扫描过程中更加舒适和放松的

方法。

根据所接受的扫描类型，您可能会保持固定体位平躺 30 到 60 分钟。 如果您认为静躺会让您感到不适，请提前告知您的医疗团队。 他们可能会建议或开具某种止痛药，供您在扫描前服用。

做笔记，帮助您记住您和医疗团队的谈话内容。

确认何时以及如何获得扫描结果

如果您对等待结果感到焦虑，请告知您的医疗团队。 与他们一起计划何时以及如何获取结果。 大多数患者可在扫描后 1 个工作日（周一至周五）获得结果。 您可以通过 MSK MyChart（MSK 患者门户网站）、电话或当面获取结果。

如果您有 MSK MyChart 帐户，结果出来后您便能够查看。 您可能会早于医疗团队看到结果。 虽然某些结果易于理解，但其他结果可能令人困惑或担忧。 您可以选择提前查看结果，但我们建议您等到医疗团队给您打电话之后再看。 他们通常会在扫描后 24 小时（1 天）内致电联系您。 他们可以解释您的结果有何含义。

如果您没有 MSK MyChart 帐户，可以选择以下方式获取结果：

- 通过电话获取。 如果您选择这种方式，您的医疗团队可能需要几天时间才能致电您告知结果。 为了缩短等待时间，请尝试在扫描后尽快致电您的医疗团队获取结果。 如果您的结果尚未准备好，他们可以向您提供有关何时可以得到结果的更多信息。
- 当面获取。 如果您选择这种方式，则可能需要等到随访预约时才能得到结果。 为了缩短等待时间，请在扫描后尽快安排随访预约。

如果您还没有 MSK MyChart 帐户，请访问 mskmychart.mskcc.org 或致电 646-227-2593 注册。

与家人和朋友保持联系

与您的亲友讨论将要进行的扫描。 告诉他们您有何感受。 在癌症治疗期间为自己建立一个支持系统非常重要。 与支持您的人分享感受有助于您放松心情，减轻扫描焦虑症。

获得心理和情感支持

MSK 拥有心理健康专家，如心理咨询师和社会工作者，他们可以帮助您应对扫描焦虑症。 我们也设有牧师（宗教信仰咨询师），他们可以倾听、祈祷并给予安慰。 您还可以联系“MSK 资源”一节中的任何资源来获取帮助。

如果您的孩子要进行扫描，您可以咨询我们的儿童生活专家。 儿童生活专家是儿童发育方面的专家。 他们能帮助您的孩子为扫描做好准备，并回答您或您孩子的任何问题。

加入支持小组

您可能会发现，与其他正在接受癌症治疗的群体交流能为您提供慰藉。 您可以了解其他人应对扫描焦虑症的方式，并谨记您并非孤身一人。

- 如需了解 MSK 支持小组，请访问 www.msk.org/counseling 或致电我们的咨询中心 646-888-0200。
- 我们还通过虚拟计划提供在线支持小组。 请访问 www.msk.org/vp 获取更多信息。

学习放松练习

深呼吸、拉伸和冥想等放松练习能帮助您控制扫描焦虑症。 这些练习可以有助于放松心情和平和心境。 如果您的孩子正在接受扫描，儿童生活专家可以教他们做放松练习。

有关放松练习的更多信息：

- 收听并跟读*Breathing Exercises to Prepare for Procedures (Robin Hardbattle)* (www.mskcc.org/videos/breathing-exercises-prepare-procedures)。 这种冥想有助于您在扫描前专注于呼吸，从而感到平静。
- 阅读*综合医学疗法与癌症治疗* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/integrative-therapies-cancer-treatment)，了解 MSK 综合医学与健康服务提供的疗法。 这些疗法可以帮助您建立应对技能，减轻扫描焦虑症。
- 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冥想活动信息。

了解有关扫描焦虑症的更多信息

您对扫描焦虑症了解得越多，就越有能力进行控制。

了解扫描焦虑症的最佳途径之一是听取专家的意见，例如 MSK 医疗保健提供者。 他们了解患者产生扫描焦虑症的原因，知道如何让患者保持冷静和放松。 请观看，看看 MSK 临床专家介绍什么是扫描焦虑症。 其中还提供了如何控制焦虑症的小贴士。

了解扫描焦虑症的另一个好方法是听取其他患有扫描焦虑症的 MSK 患者有何意见。 了解他们如何应对扫描焦虑症有助于您管理自己的焦虑症。 阅读*How to Ease Pre-Visit Anxiety: Tips from the MSK Community* (www.mskcc.org/news/how-ease-pre-visit-

anxiety-tips-msk-community)，了解其他患者如何缓解扫描前的焦虑症。

扫描当天

进行放松练习

预约就诊当天早上，请尝试做放松练习，如深呼吸、拉伸或冥想等。 这些练习可以帮助您管理压力，减轻扫描焦虑症，并为扫描做好更充分的准备。

咨询放射技师

前往预约就诊时，请询问放射技师将会发生什么，以及扫描需要多长时间。 这将有助于您了解预期情况。 还可以要求提供一些能让您在扫描仪内感到舒适的物品。 可以是毯子、眼罩或者可供听音乐的耳机。

等待时做一些舒缓活动

您可以用手机或平板电脑看电影、听音乐或看书。 如果您的孩子要进行扫描，请带上一些安慰物品，让他们在等待时保持平静。 可以是他们喜欢玩的玩具或喜欢看的电影。

带上朋友或家人

当您在等候室时，朋友或家人可以为您提供支持并帮助您保持冷静。 尽管他们不能在扫描期间陪伴您，但可以在扫描结束后安慰您。

如果您的孩子要进行扫描，他们可以在预约就诊时安排 1 名陪护人员。 通常是家长或照护者。

- 如果您的孩子在扫描期间保持清醒，您可以留在检查室陪伴他们。
- 有些孩子可能需要麻醉（使其昏昏欲睡的药物）以进行扫描。 如果您的孩子接受麻醉扫描，您可以在孩子入睡前一直陪着他们。 然后，您将留在等候室，直至扫描结束。

为确保患者和工作人员的安全与健康，MSK 的访客政策可能会不时进行变更。 请访问 www.msk.org/visit 了解最新的访客政策信息。

在扫描期间

如果放射技师许可，请练习深呼吸

深呼吸是一种在扫描期间帮您放松的练习。 您可以在某些扫描过程中练习深呼吸，但并不适用于所有扫描，因为这会干扰成像过程。

扫描前，请咨询放射技师您是否可以在扫描仪内练习深呼吸。 如果可以，他们将告知您

该怎么做。

尝试正念冥想

正念冥想是帮助您在扫描过程中放松的另一种练习。 您可以按照以下步骤练习正念冥想：

1. 如果可以，请闭上眼睛，想象自己身处宁静的环境。
2. 得到放射技师的许可后，缓慢地深呼吸。 将注意力集中在您的呼吸上。 感觉空气从鼻子和肺中进出。
    - 可能会不允许进行深呼吸，因为这有可能会影响您的扫描。 扫描前，请咨询放射技师您是否可以在扫描仪内进行深呼吸。 如果可以，他们将告知您该怎么做。
3. 请注意您身体的感觉。 从头顶部开始。 缓慢向下移动至脚趾尖。
4. 放松身体的每一个部位，一次一个部位。

如果不舒服，请告知放射技师

如果您在扫描仪内感觉不适，请告知放射技师。 他们将尽一切努力确保您感觉舒适。 您可以通过扫描仪内的扬声器与他们交谈。 即使扫描仪内的噪音很大，放射技师也能听到您的声音。

还可能会设有特殊的呼叫按钮，其形状是一个挤压球。 如果您在扫描期间遇到任何问题，都可以使用该按钮。 挤压小球可以让放射技师知道要立即停止扫描。

在扫描之后

安排时间查看结果

如果您要当面获取结果，请在扫描后尽快安排预约时间。 这样，您就不会纠结于查看扫描结果的医疗保健提供者何时能够给予回复。 知道自己已有预约安排可以带来一种掌控感。 这也有助于您为获取结果做好更充分的准备。

如果结果出来的时间比正常时间长，请联系您的医疗团队

有时，检查结果出来的时间可能长于正常时间。 例如，您的医疗保健提供者可能会请其他医疗保健提供者查看扫描结果，这可能会增加等待时间。

如果等待的时间比预期的长，请与您的医疗团队成员沟通。 他们或许可以向您提供有关何时得到结果的更多信息。

如果您感觉自在，可以让亲人陪同您一起等待结果

等待扫描结果也会给您的家人和朋友带来压力。 得到结果时，让亲人陪伴在您身边可能会让彼此都感到安慰。 如果您选择当面获取结果，前往预约就诊时可以带 1 名陪同人员。

为确保患者和工作人员的安全与健康，MSK 的访客政策可能会不时进行变更。 请访问 www.msk.org/visit 了解最新的访客政策信息。

让自己保持忙碌

在等待结果的过程中，您可以做一些轻松愉快的活动来充实自己，例如：

- 阅读书籍或杂志。
- 看电影或电视节目。
- 听音乐或播客。
- 培养新爱好或学习新技能。
- 锻炼身体。
- 与亲友共度时光。
- 进行放松练习。
- 参加一日游。

MSK 资源

我们提供多种不同资源，致力于帮助您和您的亲人管理扫描焦虑症。 无论您的感觉如何，我们随时为您提供支持，并且我们拥有能够起到帮助的资源。 扫描焦虑症可以得到治疗。

咨询中心
646-888-0200
www.msk.org/counseling
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。 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。

社会工作
212-639-7020
www.msk.org/socialwork
我们的社工能够帮助患者、其家人和朋友解决癌症患者遇到的常见问题，如扫描焦虑症。 他们可在整个治疗过程中提供一对一咨询和支持小组服务。 还可以帮助您与孩子和其他家庭成员进行沟通。 如果想要咨询社工，请致电上述电话号码。

儿童生活服务
212-639-8285
www.msk.org/pediatrics/experience/life-pediatrics/child-life-services
我们的儿童生活服务可帮助年幼患者及其家人应对医院环境中的治疗事宜。 我们的儿童生活专家是儿童发育方面的专家。 他们教授的应对技能可以帮助您和孩子为检查和治疗做好准备。 他们还提供一对一和小组活动，以满足每个孩子的社交、情感和学习需求。 通过游戏，我们的儿童生活专家可以帮助儿童了解自己的身体。 他们还能帮助儿童学习如何应对压力和表达自己的感受。 如需咨询儿童生活专家，请致电上述电话号码。

精神照护
212-639-5982
www.msk.org/experience/patient-support/counseling/spiritual-religious-care
我们的牧师随时提供祷告服务，帮助支持家庭成员、联系社区神职人员或信仰团体。 他们还可以倾听您的心声，为您带来精神上的慰藉。 无论您是何种宗教信仰，任何人都可以请求获得精神支持。 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。

综合医学与健康服务
646-449-1010
www.msk.org/integrativemedicine
我们的综合医疗服务可以为您提供多种疗法，以配合传统医疗照护。 这些服务包括音乐疗法、身心疗法、舞蹈和运动疗法、瑜伽和触摸疗法。 患者、患者家人、照护者和公众均可获得该服务。 如需了解更多信息或进行预约，请致电上述电话号码。

请在此空白处写下您向医疗团队提出的问题：

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。

Managing Scanxiety During Your Cancer Treatment - Last updated on October 7, 2025
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利