



患者及照护者教育

在不使用激素的情况下控制潮热

本信息将介绍什么是潮热，并帮助您找到在不使用激素的情况下控制潮热的方法。

关于潮热

潮热是一种强烈的热感，它并不是由外部来源引起。潮热通常从脸部、颈部、胸部或背部的发热感开始，然后可能会扩散到全身。您还可能会出汗、皮肤发红（潮红）、心跳加快和手指刺痛。

潮热可能会持续几秒钟到几分钟（通常不超过 10 分钟）。有些人每天会出现 1 到 2 次潮热，而有些人每小时就会出现多次。

潮热可能会在白天突然开始，也可能在夜间让您醒来。

潮热的成因

激素水平发生变化会导致潮热。这种情况可能会在癌症治疗期间或接受预防癌症的治疗时发生，因为治疗会影响激素水平。对于女性来说，潮热可能是更年期（月经周期永久结束）的自然现象。

如何控制潮热

潮热可能会让人难以忍受，但您可以采取一些措施来帮助控制潮热。

避免诱因

诱因是指可能会导致潮热的行为。虽然您无法完全避免潮热，但应尽量避免可能引发潮热的以下行为，例如：

- 吸烟、电子烟或处于烟雾环境
- 饮用咖啡或其他含咖啡因的饮料

- 食用辛辣食物
- 饮酒
- 感到有压力
- 天气或房间炎热

记录诱因

请尝试写日记来记录您的症状。写下潮热开始时您在做什么、吃什么、喝什么、有什么感觉或穿的是什么。您可能会发现规律，可帮助您避免某些诱因。

可以使用此潮热日志的示例，或创建您自己的日志。

| 日期/时间 | 我当时正在做什么？ | 是否在饮食？ | 有什么感觉？ | 穿着什么衣物？ | 持续多长时间？ |
|----------------------------------|-----------|--------|---------------|---------|---------|
| 示例： 2018年8月25日； 下午1:30 | 外出散步 | 无 | 很热，疲倦。 开心。 | 裙子 | 5分钟 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

穿着舒适

- 请穿着棉质或其他轻便材料制成的衣服。
- 多穿几层轻便的衣服，以便在潮热时可以脱掉一层衣服。
- 穿宽松的棉质睡衣或不穿衣服睡觉，以保持凉爽。

保持凉爽

- 在潮热开始时啜饮冰水。
- 尽可能降低室温，让自己感觉舒适。
- 如果可能，请使用风扇或空调。在工作场所或外出时，手持风扇很有用。
- 睡觉时靠近敞开的窗户。
- 将床单换成较为轻薄的面料，如棉、亚麻或针织面料。
- 使用 Chillow[®]，这是一种特殊的降温枕头，有助于睡眠。可以在线购买，或在线搜索附近有售的商店。
- 避免热水浴或淋浴。

运动

每天做一些运动（如散步、跳舞或瑜伽等），可帮助您减轻压力和控制潮热。

做深呼吸练习

深呼吸是一种有助于放松的练习。每天做几次深呼吸，或在感觉潮热来临前做这类练习，可能会减轻潮热症状。呼吸练习还有助于减少每天潮热的次数。

以下是如何做深呼吸练习的说明：

1. 开始时，请舒适地坐在椅子上、躺在床上或瑜伽垫上。
2. 将一只手放在肚脐上方的胃部。如果您惯用右手，请使用右手。如果您惯用左手，请使用左手。
3. 用嘴进行完全呼气。
4. 如果可以，闭上眼睛，用鼻子慢慢深吸气。体会胃部向上推动手部的感觉。想象一下，空气自下而上充满了您的全身。
5. 暂停几秒钟。然后，用嘴或鼻子缓慢呼气。尝试完全呼气，想象空气离开您的肺、嘴或鼻子。

6. 呼气时，让您的身体放松并塌陷下来——就像一个布娃娃。

7. 重复进行该练习 5-10 次。

潮热的治疗

还有许多治疗方法可以帮助您控制潮热。如果发现潮热让您难以进行日常活动，请向您的医疗团队成员咨询。他们可以帮助您找到适合您的治疗方法。

激素替代疗法

激素替代疗法通常不适合罹患某些特定癌症的患者。原因在于许多癌症治疗方法都试图降低患者的激素水平，而服用激素替代品则会增加激素水平，从而降低治疗效果。

草药补充剂

草药补充剂尚未被证实是治疗潮热的有效方法。某些草药补充剂可能会影响癌症治疗，因为它们会影响您的激素水平，就像激素替代疗法一样。

如果您想尝试草药疗法，请访问 MSK 的综合医学网站 www.aboutherbbs.com，了解有关草药的更多信息。在此网站，您可以找到不同草药的用途以及相关研究的信息。

服用任何草药或补充剂前，请务必咨询您的医疗保健提供者。

综合医学部门提供的疗法

Memorial Sloan Kettering (MSK) 综合医学部门提供多种服务，可帮助您在不使用激素的情况下控制潮热，例如：

- 针灸。针灸是将细针扎入身体某些特定穴位的一种治疗方式。
- 冥想。冥想是一种审视自己内心的练习，来培养放松清醒的头脑
- 催眠。由训练有素的治疗师进行催眠。治疗师会帮助您进入平静放松的状态，帮助您找到应对和控制症状的方法。

如需进一步了解综合医学部门的多项服务以补充（配合）传统医疗服务，以及价格详情，请致电 646-449-1010 或访问网站 www.mskcc.org/IntegrativeMedicine。

药物治疗

如果潮热对您造成了困扰，而其他方法又没有帮助，您应该向医疗保健提供者咨询是否可

以尝试药物治疗。

如果潮热难以控制，某些特定药物可能会有所帮助。您的医疗保健提供者可能会建议您服用一些并非用于控制潮热的药物，但它们对潮热具有一定的疗效。其中包括：

- 抗抑郁药，如文拉法辛 (Effexor®)、帕罗西汀 (Paxil®) 或氟西汀 (Prozac®)、西酞普兰 (Celexa®)、艾司西酞普兰 (Lexapro®)
- 抗癫痫药，如加巴喷丁 (Neurontin®)
- 奥昔布宁 (Oxytrol®、Ditropan XL®)，也用于治疗膀胱过度活动症。

在服用上述药物之前，请务必向您的医疗保健提供者咨询可能出现的副作用，以及此类副作用会如何影响您的癌症治疗。

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 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 Your Hot Flashes Without Hormones - Last updated on December 12, 2022
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利