Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

免疫治疗副作用的管理

本信息将帮助您对免疫治疗产生的副作用进行管理。

可能出现的免疫治疗副作用

您的医疗保健提供者将与您一起回顾本信息，并向您解释可能出现的副作用。 您可能会出现以下部分、全部副作用，或并无任何副作用。

您的护士将在下方空白处填写您接受的免疫治疗类型和日期：

您在_____（日期）接受了_____（化疗类型）。

您在_____（日期）接受了_____（化疗类型）。

关于免疫治疗

免疫治疗不同于化疗。 免疫治疗是一种利用免疫系统攻击癌细胞的癌症治疗方法。 这与免疫系统攻击细菌或病毒的方式相似。 免疫治疗也会导致免疫系统攻击身体。 这就是产生副作用的原因。 如需了解免疫治疗如何在体内起作用，请观看视频“免疫治疗的作用原理”。

Please visit www.mskcc.org/zh-hans/videos/immunotherapy-how-it-works to watch this video.

免疫治疗的副作用可能与化疗不同。 如需了解有关化疗副作用的更多信息，请阅读*化疗副作用的管理* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-your-chemotherapy-side-effects)

疲劳

Please visit www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/video/managing-related-fatigue-01 to watch this video.

疲乏是指感觉更加疲倦、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。 疲劳可能是由于免疫治疗引起的甲状腺变化所致。 医疗团队会检查您的甲状腺水平是否有变化。

如何应对免疫治疗引起的疲劳

- 如果您感到疲倦，请休息一下。 您可以小睡 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。
- 请尽量保持活跃，以提高您的精力水平。 例如，外出散步或在跑步机上散步。 进行轻度运动（如散步）的患者疲劳程度会较轻，且能更好地耐受免疫治疗。 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)
- 请把任务或者活动安排在您精力比较旺盛的日子和时段进行。
- 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。
- 饮用足够的液体。 每天饮用 8 至 10（8 盎司）杯（或按照医嘱）不含咖啡因的液体。 水、用水稀释的（混合）果汁或含有电解质的液体（如 Pedialyte®、Gatorade®、Powerade® 和其他运动饮料）是不错的选择。

如需了解有关如何管理疲乏的更多信息，请阅读*管理癌症相关的疲劳* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue)并观看本节开始部分的视频。

腹泻和免疫相关 (IR) 结肠炎

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。 免疫治疗会导致结肠肿胀或炎症。 会导致腹泻。 由免疫治疗引起的腹泻被称为免疫相关性 (IR) 结肠炎（大肠肿胀）。

如何应对免疫治疗引起的腹泻和 IR 结肠炎

- 如果您一天有超过 3 次水样便，请致电联系您的医疗保健提供者办公室。 如果您的腹泻开始出现外观差异，也应该致电联系。 例如，腹泻可能会从块状变为液状，更像水样便。
- **在未事先与您的医疗保健提供者讨论的情况下，请勿使用任何药物来治疗您的腹泻。** 根据出现腹泻的原因，通过服药来停止腹泻可能是有害的。 您的医疗团队将根据您的需求提供相应的治疗计划。
- 每天请摄入 8 至 10（8 盎司）杯的液体。 请确保饮用水和含电解质的饮料，如 Gatorade、Pedialyte 和肉汤。
- 在服用任何大便软化剂或泻药之前，请先致电联系您的医疗团队。
- 请避免摄入：
  - 辛辣食物（如辣椒酱、辣番茄酱、辣椒和咖喱菜）。
  - 高纤维食物（如全麦面包和谷物、新鲜和干果以及豆类）。
  - 高脂肪食物（如黄油、油、奶油酱汁和油炸食品）。
  - 含咖啡因的饮料（如咖啡、茶和一些苏打水）。
- 进食少量柔软、清淡的低纤维食物。 例如，白面包、面食、大米和由白色或精制面粉制成的食物。 在室温下进食。
- 尽量尝试 BRATT 饮食（即香蕉、大米、苹果酱、茶和吐司）。 这并非长期性饮食。 而应该遵循 1 或 2 天。 如需了解有关 BRATT 饮食的更多信息，请阅读*BRATT 饮食的第 1 阶段* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/bratt-diet-phase-1)和*BRATT 饮食的第 2 阶段* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/bratt-diet-phase-2)。

如需了解有关如何管理腹泻以及您应该和不应该吃什么食物的更多信息，请阅读*管理腹泻* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/diarrhea)。

如果出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 排便方式发生变化或排便次数增加。
- 腹部疼痛和痉挛，伴腹泻。
- 肛门或直肠周围刺激持续。 肛门是粪便离开身体的排出口。 直肠是储存粪便的区域。

- 大便带血。

粘膜炎

一些免疫治疗药物会导致粘膜炎。 粘膜炎是指口腔、舌或嘴唇发红、肿胀、压痛或出现溃疡。 症状可能在您首次免疫治疗后 3 至 10 天开始出现。

如何应对免疫治疗引起的黏膜炎

- 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）。
- 您也可以自制漱口水。 如需自制，请将 1 茶匙的盐和 1 夸脱（4 杯）的水混合。 此外，您还可以添加 1 茶匙小苏打。
    - 将漱口水含在口中， 充分漱口 15 至 30 秒。 然后将其吐掉。 请勿吞服。 如果误吞漱口水，无需担心。
- 使用软毛牙刷清洁牙齿和牙龈。
- 避免酸性、过咸或辛辣的食物。
- 请勿吸烟或使用烟草制品。
- 请勿使用过热的食物。
- 使用润唇膏保持嘴唇湿润。
- 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减少副作用的治疗方式。

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（体内有充足的液体）。

如需了解有关如何管理口腔溃疡的更多信息，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)。

神经病变（手足麻木或刺痛）

某些免疫疗法可能会影响手部或脚部的神经。 您的手指、脚趾或两者都可能会感到麻木或刺痛感。 这可能会在短时间内持续，也可能会伴随您的余生。 医疗保健提供者可能会给您开药以帮助缓解您的症状。

如何应对免疫治疗引起的神经病变

- 经常运动。
- 如果您吸烟的话，需要戒烟。
- 切勿饮酒。
- 在寒冷天气时请佩戴手套并穿上保暖的袜子。
- 在使用炉子、烤箱或熨斗时请格外小心，避免灼伤自己。 您可能无法像以前那样感受到热量。
- 穿安全的鞋子。 安全的鞋子具有以下特点：
  - 鞋跟等于或低于 1 英寸（1.6 厘米）。
  - 鞋子采用闭合形式，可以与脚部保持贴合（如鞋带或 Velcro®）。
  - 薄硬鞋底。
  - 防滑鞋底。
  - 加支撑的鞋领，可稳固抓紧脚跟。
- 如果您的脚部有刺痛或麻木感，走路时请格外小心。
- 咨询接受针灸治疗的相关事宜。 针灸是传统中医的一种治疗形式。 通过在您身体的某些部位使用非常细的针头来完成的。 如需了解更多信息，请阅读*关于针灸疗法*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/acupuncture)。

如果出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 刺痛和麻木加重。
- 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。

如需了解有关神经病变的更多信息，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)。

皮肤改变

免疫治疗可能会引起皮肤变化。 您还可能会出现一般皮肤变化，如干燥、瘙痒和皮疹。

如何应对免疫治疗引起的皮肤变化

- 保持手脚滋润。 使用不含香精的乳霜或软膏，例如：
  - Eucerin®
  - CeraVe®
  - Aquaphor®

如有需要，每天使用 1 次以上。 如果您有皮疹或瘙痒，医生可能会给您开具类固醇药膏。

- 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。
- 每天使用 SPF 30 或更高的防晒霜进行防护。
- 在从事园艺、清洁或洗碗时佩戴手套。
- 穿着宽松舒适的衣服。

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。
- 皮疹或瘙痒。
- 皮肤上有任何新发的肿块或结节。

免疫相关 (IR) 副作用

免疫治疗旨在利用人体免疫系统来攻击癌细胞。 该治疗还会导致免疫系统攻击健康细胞。 免疫治疗有一组副作用，被称为免疫相关 (IR) 副作用

免疫相关 (IR) 副作用可能会立即发生，也可能在治疗结束后 2 年内发生。

如果您出现本部分列出的任何副作用，请立即致电您的医疗保健提供者。 他们可能会停止或暂停您的治疗以医治这类副作用。 您将需要接受实验室检查（如血液检查），以便您的医疗团队监测您的症状。

免疫相关 (IR) 副作用	体征和症状
肺炎（肺部炎症）	● 新发咳嗽或咳嗽加重（干咳或带痰）。 ● 呼吸短促（活动或休息时）。 ● 胸痛。 ● 手部或脚部肿胀。
关节痛和肌肉痛	● 新发、出现变化或加重的关节痛或肌肉痛。 ● 关节僵硬（难以移动）。 ● 关节或四肢肿胀。
肝炎（肝脏炎症）	● 黄疸（皮肤发黄）。 ● 重度恶心（感觉想吐）。 ● 重度呕吐。 ● 胃部右侧疼痛。 ● 倦睡，昏昏欲睡。 ● 茶色尿液。 ● 身体任何部位有出血或瘀伤。 ● 饥饿感比平时更少。
结肠炎（结肠炎症）	● 腹泻（稀便）或排便次数多于正常情况。 ● 大便带血，或黑便、柏油便或粘稠大便。 ● 腹部剧烈疼痛、绞痛或压痛。

激素或腺体问题，尤指甲状腺、垂体、肾上腺和胰腺	• 持续性头痛。 • 极度疲倦。 • 体重增加或体重减轻。 • 头晕或晕厥。 • 情绪或行为发生变化，如性欲减退、易怒或健忘。 • 脱发。 • 感觉发冷。 • 便秘（排便比平时少）。 • 声音变得更低沉。 • 感觉比平时更容易口渴。 • 排尿比平时更频繁。 • 腹部疼痛。
葡萄膜炎（眼睛和视力问题）	• 视力模糊、视觉重影或其他视力问题。 • 眼睛疼痛或发红。 • 在视野中看到漂浮物体（飞蚊症）。 • 畏光症（对光敏感）。 • 头痛。 • 眼部感染。
脑膜炎或脑炎（脑部炎症）。 这是一种非常罕见且严重的副作用。	• 头痛。 • 发热。 • 意识模糊或记忆力问题。 • 幻觉（看到或听到不存在的东西）。 • 重度肌肉无力。 • 对光极度敏感。 • 颈强直。

新药或当前用药的调整

在开始任何新的药物治疗之前，咨询您的医疗团队非常重要。 这包括：

- 由您的医疗团队以外的其他提供者开具的药物。
- 任何类型的类固醇治疗或类固醇药物。
- 非处方药（无需开具处方即可购得的药物）。
- 非口服的其他药物，如外用药物（涂在皮肤上的药物）或注射药物。 您可能会从其他供应商处购得此类药物。

- 任何维生素、膳食补充剂和草药疗法。

在开始免疫治疗前，您可能需要停用某些特定药物。 有些药物可能会影响您的治疗。

如何降低感染风险?
如何管理

- 避免接近生病的人。
- 请用肥皂和水洗手至少 20 到 30 秒。
- 用酒精洗手液覆盖双手的所有部位。 然后揉搓双手 20 到 30 秒，直到双手干燥。
- 请记住务必使用肥皂和水洗手至少 20 秒，或用含酒精的洗手液（如 Purell®）。
    - 进食前。
    - 接触可能有病菌的物品后（如使用卫生间、接触门把手或握手后）。
- 请勿食用生肉或未煮熟的肉、家禽、海鲜（包括寿司）、鸡蛋和肉类替代品（如豆豉和豆腐）

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)。
- 颤抖或寒战。
- 开始出现其他感染体征或症状，例如：
    - 损伤附近、手术伤口部位或导管插入部位发红、肿胀、发热或流脓。
    - 新发咳嗽。
    - 咽喉痛。
    - 排尿时有烧灼感。

如需了解有关预防感染方法的更多信息，请阅读*手部卫生和感染预防* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/hand-hygiene-preventing-infection)

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