



患者及照护者教育

# 脑部放射治疗

本信息将帮助您为接受脑部放射治疗做好准备，包括治疗前、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。

我们建议您在开始放射治疗前至少阅读一次本资源，然后在放射治疗前几天参考该资源，以做好准备。在模拟预约访视及未来与您的放射肿瘤医生访视期间请随身携带，以便您和您的医疗保健团队可以参考本资源的相关内容。

## 关于脑部放射治疗

放射治疗利用高能射线治疗癌症。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进行自我修复。

放疗治疗可治疗您脑部的原发性肿瘤或从您身体的另一部位扩散至脑部的肿瘤（转移）。您的医生将决定您应该接受部分放疗还是全脑放疗。根据您的治疗计划，您将接受外照射放射治疗或立体定向放射外科手术。

在外照射放射治疗过程中，治疗设备会将辐射束直接对准肿瘤。线束会穿过您的身体，沿着路径杀死癌细胞。您看不到也感受不到放射。

立体定向放射外科手术可用于治疗某些肿瘤，使治疗更精准。它以高剂量辐射照射您大脑中的一个小区域，而对其周围的正常组织照射较低剂量的辐射。每次治疗时，您的肿瘤都可以接受到较高剂量的辐射，从而缩短了整个疗程。

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，而且它们会在放射治疗结束后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

在您开始治疗之前，您需要完成名为模拟治疗的治疗计划程序。该流程是为了确保：

- 将接受治疗的部位标记出来。
- 您能够接受适量放射。
- 癌细胞旁边的组织尽可能避免受到放射。

在您的模拟过程期间，您将接受成像扫描，我们会在您的皮肤上画上小纹身点以做标记。这些标记用于确定将接受治疗的区域。可能会在您的治疗计划中使用这些小纹身点，也可能用不到。如果您对将纹身作为治疗的一部分有任何顾虑，请与您的医生进行讨论。

您的模拟治疗将耗时 2 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

模拟治疗前无需进行特殊准备。在模拟治疗当天，您可以正常进食和饮水。

根据您的治疗计划，您可能需要接受更详细的成像检查，包括有助于规划治疗的磁共振成像 (MRI)。

在模拟治疗过程中，您会长时间躺在一个位置。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，请与您的医生讨论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。

## 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。

## 模拟治疗当天可能发生的情况

放射治疗团队的成员将对您进行登记。他们将多次要求您说出并拼出您的全名和出生日期。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。和您同名或与您的名字相似的患者可能会与您在同一天接受医疗照护服务。

您的放射治疗师将与您会面。他们会给您的脸部拍照。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。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，他们会竭力确保您的舒适性和私密性。

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。如果您感觉不适，请随时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过程期间进出房间，但始终有人能够看到您并听到您的声音。您将听到放射治疗师在工作时相互交流，他们还会向您解释他们正在做什么。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位置。不过，如果您感到不适或需要帮助，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。

## 摆位

您的放射治疗师会帮您躺好在治疗床上。在您的模拟过程期间和每次治疗时，您将保持仰卧姿势。为了帮助您保持正确的姿势，您将需要佩戴面罩或枕颈带。您的放射治疗师会帮您制作面罩或枕颈带。

为了制作面罩，当您躺在模拟治疗床上时，您的放射治疗师将在您的面部放置一张温湿的塑料网片。然后，他们 will 对其进行塑形，以更加贴合您的头部（见图 1）。戴上面罩时，您不会有任何听力或视力问题。

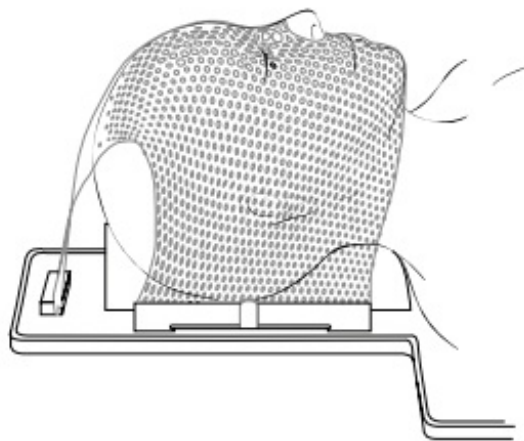


图 1. 放射治疗用面罩

我们将会在面罩上进行标记。面罩制作完成后，您的放射治疗师将对保持着模拟姿势的您拍几张照片。每次治疗时，他们都会根据这些照片和纹身标记确保您躺在正确的位置。模拟治疗的这一过程大约需要耗时 15 分钟。

有时会用枕颈带代替面罩。它是一块放于下巴下的布，用于保持您的头位于适当的位置（见图 2）。它会被固定在您躺的治疗床上。与面罩一样，它可确保您在模拟过程和治疗期间处于正确的位置上。

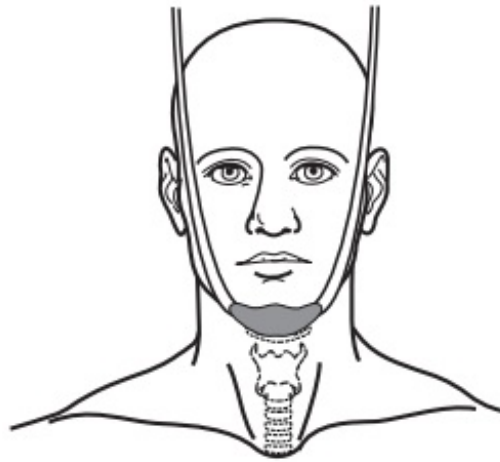


图 2. 用于放射治疗的枕颈带

如果您需要接受立体定向放射外科手术，我们会按照您的头部和肩部制作一个特殊的模具。待其干燥后，放射治疗师将通过在您的面部放置一张温热的网状物来制作面罩，该网状物上将有一个开口（见图 3）。

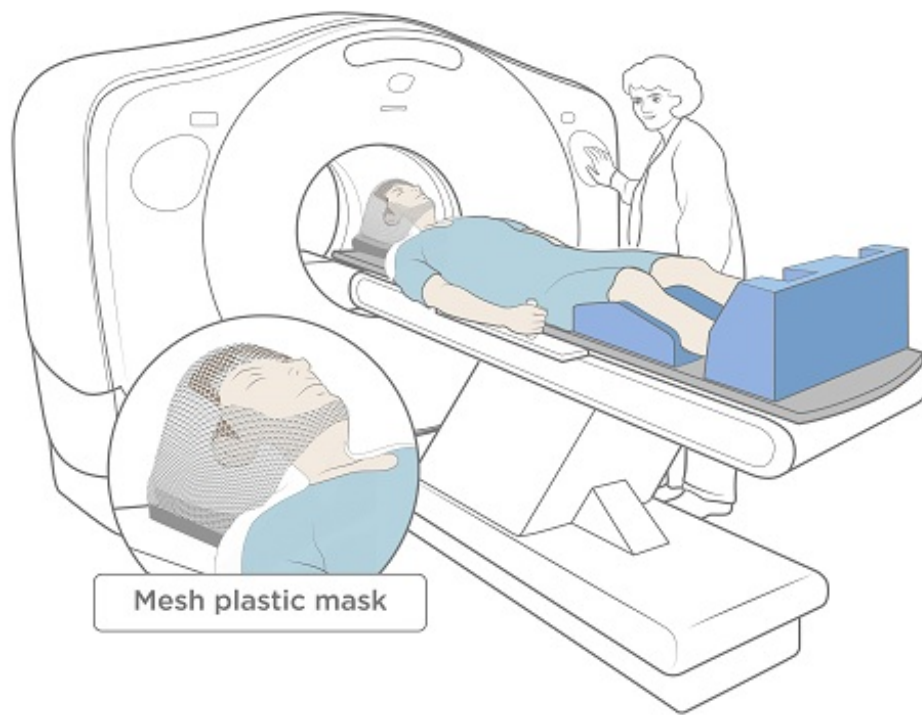


图 3. 使用开放式网状面罩进行的计算机断层扫描 (CT)

## 皮肤标记（纹身）

如果您需要使用枕颌带，您的治疗师会在您的皮肤上用毡毛马克笔做标记。您可能需要 2 个永久性皮肤标记，这被称为纹身，一个位于您头部任意一侧的耳朵上方的位置。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，可以将毡毛马克笔标记洗掉。这些纹身是永久性的，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，他们都会根据这些照片和纹身标记确保您躺在正确的位置。

## 成像

当您处于仰卧位时，您的待治疗部位将会接受扫描。扫描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（见图 3）。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。

偶尔，您的护士可能会放置静脉 (IV) 管路，用于在扫描前注射造影剂（染料）。造影剂有助于我们获得待治疗区域的清晰图像。如果您对造影剂过敏，请告知您的医生或护士。

扫描大约需要耗时 45 分钟。扫描期间，您将听到机器打开和关闭的声音。即使噪音很

大，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。

## 模拟治疗结束后

在模拟治疗结束时，我们将为您安排预约设置程序和正式治疗。

### 安排您的治疗

放疗可在周一至周五进行。某些患者只需接受一天的治疗。其他患者需要持续接受数周治疗。将根据医生的建议安排您的日程。

您的治疗可以安排在不同的时间段进行。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
- ☐ 3-5 次治疗：\_\_\_\_\_
- ☐ 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。如果您因任何原因不能前来接受治疗，您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。

如果您需要接受立体定向放射外科治疗，您的放射肿瘤团队将会告知您预约时间的长度，因需要治疗的部位数量而有所不同。

### 治疗计划

在模拟治疗结束之后到治疗开始之前的这段时间内，您的放射肿瘤医生将与团队合作制定您的治疗计划。他们将使用您模拟治疗时的影像来计划您将接受的放射线束的角度和形状。这些细节都将经过精心设计和检查。这需要耗时 1-10 天。

### 放射治疗期间的维生素及膳食补充剂

您可以在接受放射治疗期间服用复合维生素。服用任何维生素或矿物质时请勿超过每日推荐剂量 (RDA)。

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。维生素、矿物质以及草药或植物补充剂均属于膳食补充剂。

## 设置程序

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。

当您前来完成设置程序时，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。他们将帮您在治疗床上完成摆位。您需要像模拟治疗时一样处于仰卧的姿势。

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，您可以在设置手术的同一天或下一个工作日开始治疗。

## 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。治疗期间，请勿脱去鞋子。

您的放射治疗师将带您进入治疗室，并帮助您躺在治疗床上（见图 4）。您将按照设置程序中躺下的方式静躺在正确的位置。



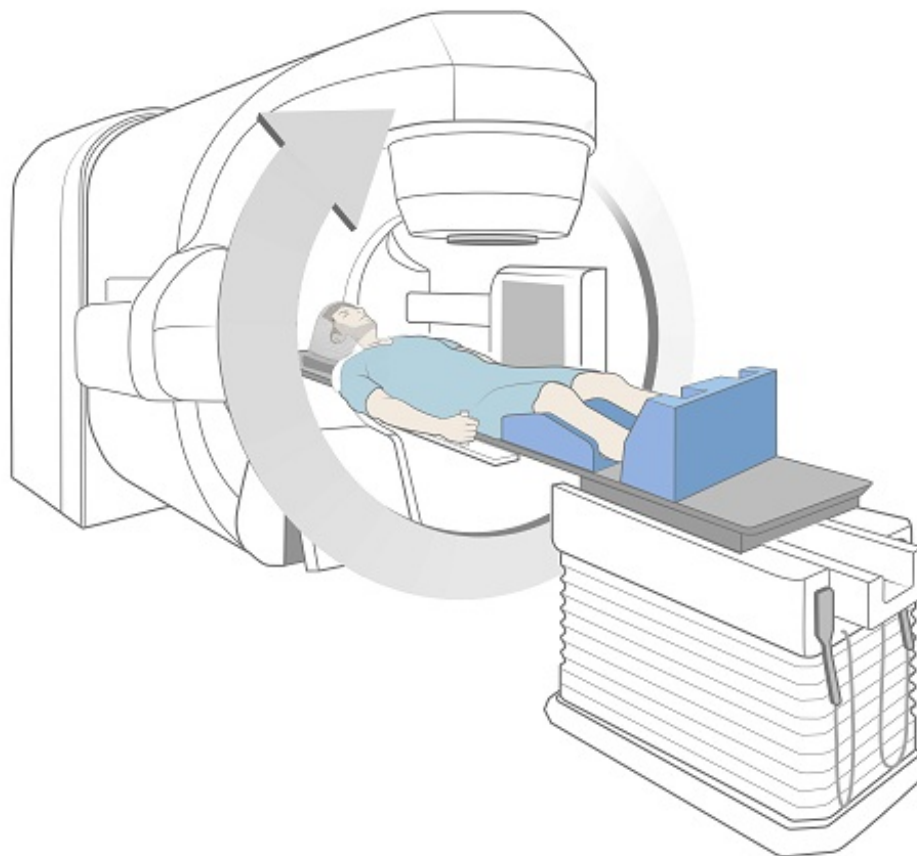


图 4. 治疗期间

您躺在正确的位置之后，您的放射治疗师将离开房间，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 15 至 90 分钟。大部分时间都用来帮助您躺在正确的位置。

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。您的放射治疗师将确保您在治疗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。您和别人在一起是安全的。

## 立体定向放射外科手术后的出院指导

如果您需要接受立体定向放射外科手术，您将需要遵循特殊指导。

- 治疗结束后，您需要有一位负责的照护者接您回家。请勿驾车\_\_\_\_\_。
- 治疗后的前 24 小时内，您的照护者需要一直陪伴您。

- 您可以在治疗后第二天恢复大部分活动。请咨询您的医生或护士您何时可以恢复剧烈运动。

## 治疗期间的计划访视

您的放射肿瘤医生和放射科护士将在治疗期间的计划访视时就您的问题或担忧顾虑与您进行讨论，他们会询问您可能出现的副作用，并回答您的问题。本次访视将安排在您接受治疗之前或之后的\_\_\_\_\_。访视通常会持续 1 小时左右。

如果您需要在访视之间的任何时间与您的放射肿瘤医生或放射科护士交谈，请在您前来接受治疗时致电您的放射肿瘤医生办公室，或请求支持人员或您的放射治疗师与他们取得联系。

## 副作用

有些人会出现放射治疗的副作用。您将出现的副作用及其严重程度取决于多种因素，如辐射剂量、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。以下是脑部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。

### 脑部肿胀

脑部放射治疗可能引起脑部肿胀。如果您在开始放射治疗前已存在一些神经系统症状，他们可能会复发，或者您可能出现新的症状。这些症状可能包括：

- 原有症状加重
- 癫痫发作
- 服用对乙酰氨基酚（泰诺®）后头痛仍无法消退
- 恶心和呕吐
- 视力改变，如复视
- 行走时不稳
- 精神状态改变

如果您出现任何新发或加重的症状，请立即联系您的医生或护士。他们将会对您进行评估。如有需要，我们会为您开具药物。其中包括：

- 类固醇类，如地塞米松 (Decadron®)。类固醇可减少肿瘤本身或放射治疗引起的脑肿胀。
  - 仅在医生指导下使用类固醇。在治疗期间，可根据需要调整剂量。当您的医生认为安全时，他们会给您一个时间表，您可以按此逐渐减少药物剂量。除非您的医生要求，否则请勿停用地塞米松。
  - 类固醇会引起胃痛，所以请随餐服用。您可能需要接受另一种药物治疗，以降低发生胃刺激的风险。
  - 类固醇可增加某些肺部感染的风险。您可能需要接受一种被称为磺胺甲恶唑和甲氧苄啶 (Bactrim®) 的抗生素，以降低该风险。
  - 类固醇可能掩盖某些感染体征，如发热。
  - 类固醇可能会升高血糖。如果您患有糖尿病，请告知您的放射治疗团队和为您开具糖尿病药物的医生。
- 控制癫痫发作的药物，如左乙拉西坦（开浦兰®）、苯妥英 (Dilantin®)、卡马西平（得理多®）、苯巴比妥 (Luminal®) 或丙戊酸 (Depakene®)。
  - 如果您正在使用这些抗癫痫药物中的任何一种，您可能需要接受血液检查，以确保您使用的剂量合适。
  - 与您的医生讨论在服用这些药物期间驾车是否安全。

## 脱发

在您开始放射治疗后 2-3 周，您头皮上的部分头发可能会脱落。您可以询问您的医生或护士了解预期情况。治疗完成后 3-6 个月，您的毛发通常会重新长出。

放射治疗后，您毛发的颜色和质地可能会发生变化。您可以用围巾、头巾、假发遮盖头皮，以此让您感觉更舒适。

如果您想佩戴假发，请尽量在掉发前选购假发，因为这样会更容易与您的头发颜色和发型相匹配。您的医疗保险可能能够支付您的假发费用。为了使您的假发得到保险保障，您的医生必须为您开具处方，并需要附上一个诊断代码，表明您的脱发是由于癌症治疗导致。您需要与您的保险公司核实，确认他们是否能支付假发的费用，以及他们支付的额度。

## 毛发护理

- 需要时请用温和的洗发水轻轻洗头。

- 请使用软毛梳子梳理头发。
- 请勿染发或使用美发用品。

## 皮肤反应

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。这可能包括您的前额、耳朵和颈后。这是正常现象。您可以向护士了解哪里的皮肤和头皮会受到影响。

2 或 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。您的皮肤可能变干、瘙痒、干裂起皮。这些症状将在您完成治疗后约 3 或 4 周逐渐减轻。

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。

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，如多芬®、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。
- 洗头时，请轻柔对待皮肤和头皮。请勿使用毛巾、搓澡巾或刷子。
- 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

- 您的护士可能会建议您在治疗的第一天开始使用保湿剂。如果您不太可能发生皮肤反应，那么您不需要使用保湿剂，除非您的皮肤变得干燥或瘙痒。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

- 请勿佩戴会摩擦皮肤的紧身帽子或头巾。

- 仅使用您的医生或护士建议的保湿剂、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。
- 请勿将胶带粘贴在治疗过的皮肤上。
- 如果您感觉皮肤或头皮瘙痒，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。

## 疲乏

疲乏是感觉疲倦或虚弱，不想做事，注意力无法集中，或反应不再灵敏的一种症状。接受治疗 2-3 周后，您可能会出现疲乏症状，可能是轻度，也可能是重度。治疗结束后，疲乏可能持续 6 周至 12 个月。

治疗期间您可能出现疲劳的原因有很多，其中包括：

- 放射对您身体的影响。
- 往返治疗。
- 晚上没有足够的安静睡眠。
- 没有摄入足量的蛋白质和卡路里。
- 出现疼痛或其他症状。
- 感到焦虑或抑郁。
- 某些药物。

您可能会发现，您的疲乏在一天中的某些时间更为严重。以下是帮助您处理疲劳的一些建议。

## 管理疲劳的方法

- 如果您在工作并且感觉良好，请继续保持。然而，减少工作量可能有助于您提高精力。
- 规划您的日常活动。您可以选出对您来说必做不可和最为重要的事情，在您最有精力的时候去完成。例如，您可以选择去上班但不做家务，或者观看孩子的体育比赛但不外出吃晚饭。
- 安排在白天休息或小睡片刻（10 至 15 分钟），尤其是当您感觉更加疲劳时。如果您午睡的话，请尽量一次不要超过 1 小时。
- 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。您也可能会发现，早睡早起会有所帮助。想要晚上睡得更好，可以尝试白天保持一定的活动量。例如，如果您能够运动，可以选择散步、做瑜伽或骑自行车。还有一种方法可以让您在晚上睡得更好，那就是睡前进行放松。您可以选择读一本书，玩拼图游戏，听音乐，做一些平静的爱好活动。
- 请家人和朋友帮助您处理购物、烹饪和清洁等事宜。您可以与您的保险公司核实他们是否涵盖家庭护理服务。
- 有些人爱运动，精力会更加充沛。询问您的医生您是否可以进行轻微的运动，如步行、伸展或瑜伽。
- 摄入高蛋白、高热量的食物。向您的护士索要资源 *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](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment))。
- 其他症状，如疼痛、恶心、腹泻、入睡困难或感觉抑郁或焦虑，可能会增加您的疲乏。针对您可能出现的任何其他症状，请寻求您的医生或护士的帮助。

## 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。您不会把辐射传给其他人，所以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。但是，如果您或您的伴侣有生育能力，您必须在治疗期间采取避孕措施来防止怀孕。

美国癌症协会拥有关于癌症治疗过程中性健康问题的题为 *《性与男性癌症患者》* 和 *《性与女性癌症患者》* 的资源。您可以访问网站 [www.cancer.org](http://www.cancer.org) 或致电 800-227-2345 获取副

本。

MSK 斯隆还提供一些性健康项目，可以帮助您解决疾病和治疗对性健康的影响。您可以在治疗之前、治疗期间或治疗之后与专家会面。

- [女性性医学与女性健康项目](#)：如需了解更多信息或预约，请致电 646-888-5076。
- [男性性医学与生殖医学项目](#)：如需了解更多信息或预约，请致电 646-888-6024。

## 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](http://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](http://www.msk.org/meditations) 了解由我们的综合医疗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。

解决困难时，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](http://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您的性健康、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

[www.msk.org/integrativemedicine](http://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](http://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。

## 患癌后的生活资源 (RLAC) 计划

646-888-8106

在 MSK，我们将持续为您提供照护服务，包括完成治疗后。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](http://www.msk.org/tobacco)

212-610-0507

MSK 的专员可以帮助您戒烟。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](http://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。

### 美国治疗放射和肿瘤学会

[www.rtanswers.org](http://www.rtanswers.org)

800-962-7876

本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。

### CancerCare

[www.cancercare.org](http://www.cancercare.org)

800-813-HOPE (800-813-4673)

第七大道 275 号（西 25 和 26 大街之间）

New York, NY 10001

提供咨询、支持小组、教育研讨会、刊物和财政援助。

### Cancer Support Community

[www.cancersupportcommunity.org](http://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) 癌症信息服务中心

[www.cancer.gov](http://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](http://www.mskcc.org/pe)，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

---

Radiation Therapy to Your Brain - Last updated on April 1, 2024

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