Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

关于乳房或胸壁外照射放射治疗

本信息将帮助您为在 MSK 进行的乳房或胸壁外照射放射治疗做好准备。 其将帮助您了解放射治疗前、治疗期间和治疗后可能发生的情况以及如何进行自我护理。

关于放射治疗

放射治疗利用高能辐射治疗癌症。 它的工作原理是破坏癌细胞，使它们难以繁殖。 随后人体能够代谢掉这些受损的癌细胞。 放射治疗也会影响到正常细胞，但正常细胞能够以癌细胞无法实现的方式进行自我修复。

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。

在 MSK，大多数人会在手术后对乳房或胸壁进行放射治疗。 如果您的治疗计划包括化疗，则可能会在化疗结束后 4 周开始接受放射治疗。 我们将会与您讨论预期发生的情况。

关于外照射放射治疗

外照射放射治疗是一种放射治疗。 在外照射放射治疗过程中，治疗设备会将辐射束对准靶区。 辐射束将穿过您的身体，沿着路径损伤癌细胞。 您看不到也感受不到放射。

您可能会接受一个或多个部位的放射治疗：

- ☐ 乳房。
- ☐ 胸壁。
- ☐ 锁骨附近的淋巴结。
- ☐ 腋下淋巴结。
- ☐ 胸骨附近的淋巴结。

您的放射肿瘤医生和护士将与您讨论具体的治疗计划。

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。

乳房或胸壁放射治疗之前

模拟治疗

在您开始放射治疗之前，您将需要完成一个名为模拟治疗的治疗计划程序。 模拟治疗期间您不会接受任何放射。

模拟治疗期间，您的放射治疗师将为您进行成像扫描。 他们可能会使用小纹身点在您的皮肤上做标记。 这些操作有助于：

- 标记接受治疗的部位。
- 确保您接受合适剂量的辐射。
- 尽量减少附近组织接受的辐射剂量。

模拟治疗将耗时 60 到 90 分钟。

止痛药

在模拟治疗过程中，您将静躺约 30 到 60 分钟。 具体时长取决于您的放射治疗计划。 如果您认为静躺会让您感到不适，请告知我们。 您也可以在预约就诊前 1 小时服用非处方止痛药或您常用的止痛药。

穿着说明

请穿着舒适且容易脱下的衣服。 您需要脱下腰部以上的衣物，并换上医院的病号服。

请勿佩戴首饰、使用化妆粉、乳液或乳膏，除非您的医疗团队成员告诉您可以这么做。

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。

抵达医院后的预期情况

您的放射治疗团队成员会在您抵达时为您办入院手续。 他们会给您一个身份识别 (ID) 腕带，上面标有您的姓名和出生日期。 预约期间，许多工作人员会检查您的 ID 腕带，并要求您说出和拼写自己的姓名和出生日期。 这是为了保障您的安全。 因为姓名相同或相似的患者可能会与您同一天接受治疗。

放射治疗师会向您介绍模拟治疗过程中的预期情况。 如果您尚未签署同意书，他们会陪同您一起仔细阅读同意书。 他们将回答您可能提出的任何问题，并要求您签字。

在模拟治疗过程中

您需要脱下腰部以上的衣物，并换上医院的病号服以接受模拟治疗。 工作人员会带您到更衣室。 您需要穿上鞋子。 **如果您需要他人协助您更换，请告知您的放射治疗团队成**

员。 我们会安排一名照护人员在更衣室协助您。

如果您戴着头罩，您可能需要将其取下。 假发、头巾及帽子均属于头罩。

当您准备好之后，您的治疗师将带您去模拟治疗室。 他们将帮助您躺在模拟治疗床上。 治疗床上铺有一张床单，但其质地较硬，并且没有垫子。 如果您没有服用止痛药，并且认为您可能需要止痛药，请告知您的放射治疗师。 如果可以，请在模拟治疗开始前告知他们。

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。 您的放射治疗师将把房间内的灯打开，然后熄灭。 您将在每一面墙上看到红色或绿色激光灯。 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。 **请勿直视激光光线。** 其可能会损伤您的眼睛。

模拟治疗期间，您的放射治疗师将进出房间。 始终会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。 他们还将告知您他们正在进行的操作。

模拟治疗室的温度通常较低。 如果您感觉不适，请告知您的放射治疗师。 他们会竭尽所能确保您感到舒适，并保护您的隐私。

摆位

您可能需仰卧或俯卧接受治疗。 不论哪种姿势，您都需要将一只或两只手臂抬高到超过头部的位置。 当模拟治疗开始后，请勿移动身体。 保持同样的位置非常重要。 如果您感到不适或需要帮助，请告知您的放射治疗师。

深吸气屏气 (DIBH)

在模拟治疗和治疗过程中，放射治疗师可能会要求您每次屏住呼吸 15 到 20 秒。 是否这样要求取决于您的治疗计划和您的体形。 您的医疗团队会告知您是否需要这样做。

如需了解更多信息，请观看*About Deep Inspiration Breath Hold (DIBH) and the Visual Coaching Device* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/deep-inspiration-breath-hold-visual-coaching-device)。

成像扫描

您的治疗部位将接受成像扫描。 可以在被称为模拟器的 x 射线设备或计算机断层 (CT) 扫描设备上进行（见图 1）。 我们将利用这些扫描显示您的治疗部位。 我们不会利用扫描进行诊断或发现肿瘤。 如果您还需要接受其他影像扫描，您的放射科护士将为您介绍预

期情况。

影像扫描大约需要 45 分钟。 扫描期间，您将听到机器打开和关闭的声音。 即使噪音听起来很大，但如果您与放射治疗师交谈，他们依然能够听到您的声音。

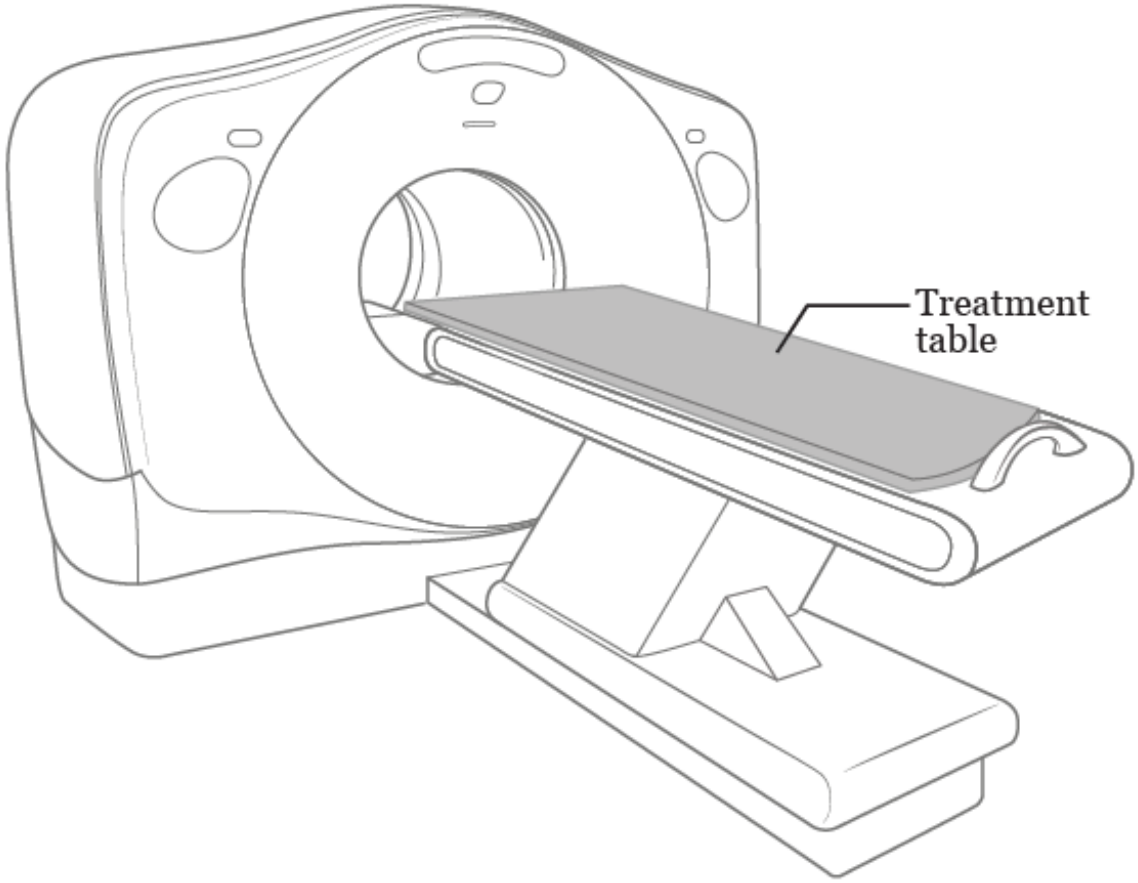


图 1. 成像设备示例

皮肤标记（纹身）

您的放射治疗师可能会在您治疗部位的皮肤上用毡毛尖马克笔进行标记。 您可能还需要接受皮肤标记，即纹身。 并非每个人都需要纹身。 您的医疗团队将与您讨论预期情况。

如果需要纹身，您的放射治疗师会使用无菌（干净）针头和一滴墨水为您绘制纹身。 每次纹身时，您会有针刺的感觉。 纹身标记不会超过针头大小。

纹身完成后，您的放射治疗师将对躺在放射治疗位置的您拍几张照片。 他们将使用这些照片和纹身来确保您处于正确的放射治疗位置。

您可以在模拟治疗结束后洗去毡毛标记。 **如果需要纹身，这些纹身是永久性的。 它们无法洗掉。** 如果您对放射治疗中的纹身标记感到担忧，请咨询您的放射肿瘤医生。

安排放射治疗

在模拟治疗预约结束时，我们将为您安排设置程序和放射治疗预约。 我们还将为您分配您将接受治疗的放射治疗设备。

您的放射肿瘤医生将与您讨论具体的治疗时间安排

- 如果您在乳房肿块切除术后接受放射治疗，医生会和您讨论需要对整个乳房还是部分乳房进行放射治疗。 大多数人每天接受放射治疗，持续 1 至 4 周。
- 如果您需要接受胸壁或锁骨附近、腋下或胸骨附近淋巴结的放射治疗，您将每天接受放射治疗，持续 5 至 6 周。



您将每天（周一至周五）接受放射治疗，持续约 _____ 周。

您必须保证按时接受每次放射治疗。 如果您跳过或错过治疗，您的放射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，告知您的放射治疗团队。 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。

治疗计划

在模拟治疗和首次放射治疗之前的这段时间内，您的放射肿瘤医生将与团队合作制定您的放射治疗计划。 他们将使用模拟治疗期间拍摄的影像来设计放射束的角度和形状。 他们将仔细计划并检查详细信息。 这将耗时 1-2 周。

乳房或胸壁放射治疗期间

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。

避免食用抗氧化补充剂，例如：

• 维生素 A • 维生素 C • 维生素 E	• 辅酶 Q10 (CoQ10) • 硒 • 鱼油

您无需从饮食中去除这些抗氧化剂。 如果您希望与临床营养师讨论您的饮食或补充剂情况，您可以告知您的放射科护士。

皮肤护理

在首次放射治疗当天，您将需要开始在治疗部位的皮肤上涂抹 0.1% 曲安西龙乳霜。 这是一种有助于保护皮肤的处方乳霜。 您每天都需要使用，早晚各一次。 这将包括您未接受治疗的日期。 您的放射科护士将在您首次治疗前向您提供更多相关信息。

您的放射肿瘤医生可能会建议您使用 Mepitel® 薄膜来保护治疗部位的皮肤。 如果需要，护士会在首次治疗前将 Mepitel 薄膜贴在治疗部位的皮肤上。 不要将其取下，直至其边缘开始剥离。 一旦边缘开始剥离，请找放射科护士进行必要的修补或更换。

放射治疗预约

每次放射治疗期间，您将需要保持一个姿势约 10-20 分钟，具体取决于您的治疗计划。 如果您认为静躺会让您感到不适，您可以在预约前 1 小时服用对乙酰氨基酚 (Tylenol) 或您常用的止痛药。

设定程序

您将在首次放射治疗预约时完成设置程序。 设置程序和首次治疗通常需要约 1 小时。

您的放射治疗师将带您进入您每天将接受放射治疗的房间。 他们将帮助您以模拟治疗期间采用的相同位置（体位）躺在治疗床上（见图 2）。

您的放射治疗师将拍摄一种名为线束片的特殊 x 射线影像，以确保您的位置和治疗部位正确。 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对治疗的反应。

放射治疗期间

您将躺在与模拟治疗期间以及设置程序中相同的位置。 您的放射治疗师将尽一切努力确保您感觉舒适。 然后，他们就会离开治疗室，并关上治疗室的门，开始对您进行治疗。

在放射治疗期间保持静止。 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。 在整个治疗期间，您的放射治疗师都能够在监视器上看到您，并且随时可以通过对讲系统与您交谈。 如果您感到不适或需要帮助，请告知他们。

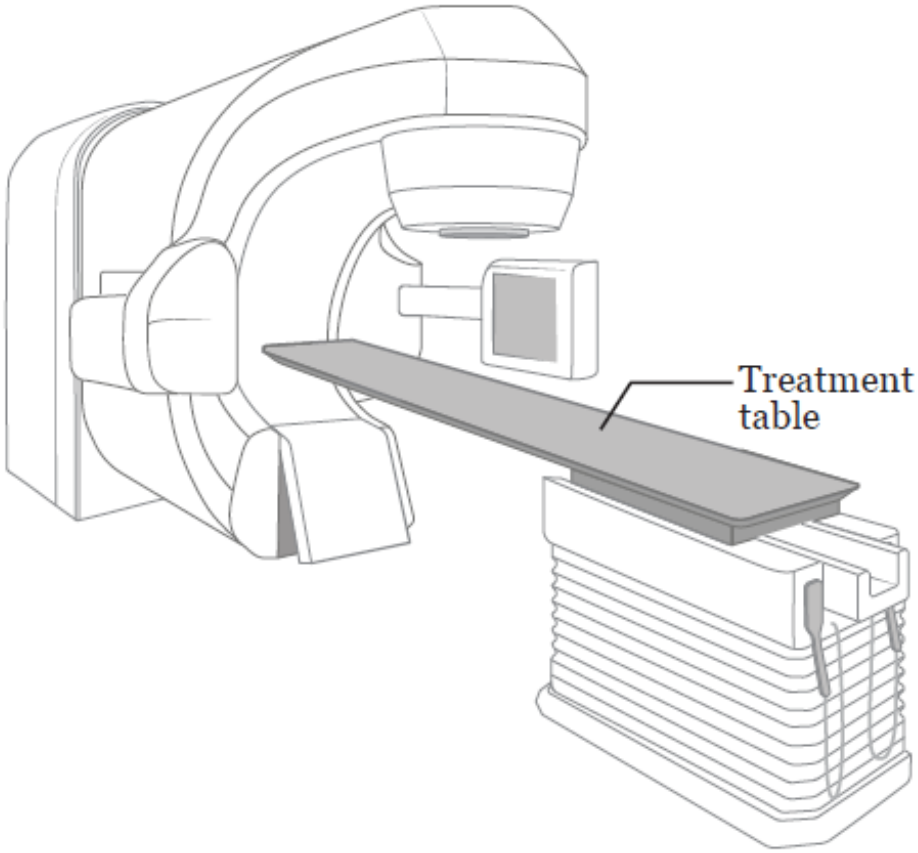


图 2. 放射治疗设备示例

根据您的治疗计划，您将在治疗室停留 10 至 20 分钟。 您将花费大部分时间来调整至正确的位置。 实际治疗只需要几分钟。

放射治疗不会使您的免疫功能受损（削弱免疫系统）。 它们不会像化疗那样影响您的血球计数。

放射治疗不会使您或您的衣服具有放射性。 治疗后您与他人接触是安全的。

关于增强照射治疗

您可能会在完成放射治疗的第一部分后接受额外剂量的放射，这被称为增强照射治疗。 在增强照射治疗期间，放射束将仅指向发现肿块或癌细胞的区域， 而不会指向整个乳房。 您的医疗团队将告知您是否需要接受增强照射治疗。

增强照射治疗预约期间

在增强照射治疗之前，您的放射治疗师将用毡毛尖马克笔在您的皮肤上标记出增强照射野。 请穿一件您不介意被沾染印迹的衬衫， 因为马克笔的染料可能会沾染到您的衣服上。 此外，这些皮肤标记并不是永久性的。 在完成治疗之前，请勿将其冲洗掉。

在增强照射治疗期间，您将接受与其他治疗大致相同的放射量，但这些放射量将针对较小的部位。 您可能会使用不同的治疗设备接受增强照射治疗或以不同的体位躺下。

状态检查访视

您的放射肿瘤医生和护士将每周就您的任何问题或担忧顾虑与您进行讨论，他们会询问您出现的副作用，并回答您的问题。 此类访视将在您每_____接受治疗之前或之后进行。 请在这些天的治疗预约中多预留出大概 15 至 30 分钟的时间。

在这些访视期间，您的放射肿瘤医生和护士将对您接受治疗部位的皮肤进行检查。 他们可能会为您开具软膏或乳膏和特殊敷料来帮助护理您的皮肤。

如果您需要在状态检查访视之间与您的放射肿瘤医生或护士交谈，请致电您的放射肿瘤医生办公室。 您也可以要求放射治疗师或其他工作人员联系他们。

每周电子邮件沟通

我们将每周通过电子邮件发送一份关于您的症状的调查问卷。 该调查问卷可以帮助您的放射治疗团队了解您的情况以及您是否出现任何副作用。 您需要在完成放射治疗后 6 周内每周完成一次调查问卷。

您可以通过阅读*与医疗团队沟通：何时致电或使用 MSK MyChart* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/communicating-healthcare-team-mymsk)和*如何为医疗保健提供者拍摄皮肤照片* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/how-take-pictures-your-skin-your-healthcare-provider)获取更多帮助。

乳房或胸壁放射治疗的副作用

您可能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，副作用可能会更严重。

您可能在接受放射治疗后大约 2 至 3 周开始出现副作用。 这些副作用可能会在放射治疗后的 2 周内加重，但在您完成末次治疗后 4 至 6 周内会逐渐好转。 某些副作用可能需要更长时间才能消失。

请遵循本节中的指南，帮助应对您在放射治疗期间和之后出现的副作用。

皮肤和毛发反应

放射治疗期间，治疗部位的皮肤和毛发会发生变化。 这是正常现象。

- 皮肤可能会变成粉红色、红色、褐色或看起来像晒伤一样。 腋下和乳房下、锁骨上的皮肤褶皱以及治疗部位其他受到阳光照射部位的皮肤可能会起泡和剥落。
- 您的皮肤可能会变得非常敏感和瘙痒。
- 您可能会出现皮疹，尤其是暴露在阳光下的皮肤。如果您在放射治疗期间的任何时间出现皮疹，请告知放射治疗团队成员。 皮疹有时是感染的征兆。
- 治疗侧腋下的部分或全部毛发可能会脱落。 它们通常会在您完成放射治疗后 2-4 个月内重新长出。

如果您的皮肤开裂、湿润或出现渗液，请联系您的放射治疗团队。 他们可以为您开具一种名为 Silvadene®（磺胺嘧啶银）的乳膏处方。 您的放射肿瘤医生也可能会停止您的放射治疗，直至您的皮肤愈合。 大多数人不需要停止治疗。

放射治疗引起的皮肤反应通常会在您完成放射治疗后 1 或 2 周最为严重，然后开始愈合。皮肤反应通常需要 3～4 周才能愈合。 如果您有任何问题或担忧，请随时联系您的放射肿瘤医生或护士。

皮肤护理指南

治疗期间，请遵循以下指南对您的皮肤进行护理。 请始终遵循这些指南，直至皮肤状态好转。 这些指南仅涉及放射区域的皮肤。

您的放射科护士将为您提供更多关于皮肤护理的信息。 这可能包括涂抹软膏、乳膏、使用特殊敷料或以上所有措施。 请遵循他们的指示操作。

- 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。
- 您可以在治疗部位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。
- 清洗时，应轻柔对待治疗部位的皮肤。 不要去角质。
- 治疗之前纹下的标记是永久性的，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：治疗部位的轮廓（紫色毡毛尖马克笔标记）。 您可以遵照放射治疗师的指示，用矿物油去除这些标记。

- 将 0.1% 曲安西龙乳霜薄薄地涂抹于治疗部位，每日 2 次。 如果只是涂上薄薄的一层乳霜，在放射治疗前无需将其擦除。 请一直使用 0.1% 曲安西龙乳霜，每日 2 次，直至放射治疗结束后 2 周。
- **请勿在治疗部位的皮肤上使用酒精或酒精棉片。**

避免刺激治疗部位的皮肤

- 在治疗部位穿着宽松的棉质衣物和内衣。 请避免穿着会摩擦皮肤的紧身衣，包括钢圈式胸罩。
- 请勿在放射区域使用化妆品、香水、化妆粉或须后水。
- 请勿在治疗部位的皮肤上粘贴胶带。 包括粘性绷带。
- 如果您感觉皮肤瘙痒，切勿抓挠。 请一直使用 0.1% 曲安西龙乳霜，每日 2 次。 这是治疗瘙痒的最佳方法。
- 避免剃除治疗部位的毛发。 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。 请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 或更高的防晒霜。 请尽量穿着宽松且能够尽量遮住皮肤的衣服。

乳房不适或肿胀

您可能会感觉患侧乳房有一些压痛，尤其是乳头。 您的乳房内还可能集聚多余的液体，可能会引起尖锐的刺痛感。 您的乳房或胸部可能会感到沉重或肿胀。 您患侧的肩部也可能会感到僵硬。

这些感觉可在放射治疗的最初几天内开始。 在您完成放射治疗后，它们可能会一直持续数月。 以下是帮助您减轻这种不适的一些建议。

- 如果您穿胸罩，您可以选择柔软、宽松、无钢圈的胸罩。 运动胸罩或棉质胸罩是不错的选择。 您甚至可能会发现，完全不穿胸罩更舒服。

- 可酌情服用止痛药，如非甾体抗炎药 (NSAIDS)。 NSAID 的一些示例包括布洛芬 (Advil®) 和萘普生 (Aleve®)。 如果您不能使用 NSAID，可以使用对乙酰氨基酚 (Tylenol) 代替。

疲劳

疲乏即感觉疲倦或虚弱，不想做事，注意力无法集中，反应不再敏捷，精神不振的一种症状。

放射治疗 2-3 周后，您可能会出现疲乏症状。 疲乏的程度可轻可重，可在一天中的某些时间可能更严重。 完成放射治疗后，您的疲乏将逐渐消失，但可能会持续数月。

管理疲乏

- 如果您在工作并且感觉良好，您可以继续保持。 如果您感觉疲乏，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，并在您精力旺盛时进行。 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乏时。
    - 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。 以下几点也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、做瑜伽或骑自行车。
    - 睡前放松。 例如，您可以看书、玩拼图、听音乐或做一些能够静心的事情。
- 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。 询问您的放射肿瘤医生您是否可以进行轻微的运动，如步行、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、高热量的食物和饮品。 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)或*营养与乳腺癌：做出健康的饮食决策* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/nutrition-and-breast-making-healthy-diet-

decisions)，了解更多信息。

疼痛、恶心（感觉想吐）、腹泻（稀便或水样便）、睡眠困难或感觉抑郁或焦虑等症状可能会加重您的疲乏。 针对您可能出现的任何其他症状，请咨询您的放射肿瘤医生或护士获得帮助。

性生活和生殖健康

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。 您不会带有放射性，也不会把辐射传给别人。 如果您或与您发生性行为的人有生育能力，在放射治疗期间采取避孕措施非常重要。

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。

乳房或胸壁放射治疗之后

随访预约

请务必完成与您的放射肿瘤医生的所有随访预约，这一点很重要。 在这些预约就诊期间，他们将检查您在放射治疗后的恢复情况。

请在随访预约之前写下您的问题和担忧。 请您带着记下的这些信息和您所有的药品清单。 您也可以在完成放射治疗后或随访预约之间的时间段致电您的放射肿瘤医生或护士。

在某个时间点，您的放射肿瘤医生可能会将您的护理转交给存活执业护士 (SNP)。 SNP 是 MSK 乳腺癌团队的成员。 他们会与您的放射肿瘤医生密切合作。 随着您的需求减少，您的 SNP 和放射肿瘤医生可能会将您的随访护理转移给您的当地医生。 具体时间将取决于您所患具体癌种和治疗计划。

何时致电放射肿瘤医生或护士

如果您有以下情况，请致电您的放射肿瘤医生或护士：

- 发热 ⩾ 100.4°F (38 °C)。
- 寒战。
- 皮肤疼痛、脱皮、起泡、潮湿或渗液。
- 治疗部位感到不适。
- 乳房、腋下（腋窝）或手臂肿胀加重。
- 任何新发或异常症状。

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。

支持服务

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。 请向您的医疗保健提供者请求转诊，或致电上述电话进行预约。

综合医学与健康服务

www.msk.org/integrativemedicine

我们的综合医学与健康服务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。 请致电 646-449-1010 预约此类服务。

您还可以预约咨询综合医学与健康服务的医疗保健提供者。 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。 请致电 646-608-8550 进行预约。

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。 请向您的医疗团队成员请求转诊，或致电上述电话号码以进行预约。

康复服务
www.msk.org/rehabilitation
癌症和癌症治疗会导致您的身体感到虚弱、僵硬或紧绷。 某些情况下会引发淋巴水肿（肿胀）。 我们的理疗医生（康复医学医生）、职业治疗师 (OT) 和物理治疗师 (PT) 可帮助您恢复正常活动。

- **康复医学医生**负责诊断和治疗影响您运动和活动的相关问题。 他们可以设计并帮助协调您的康复治疗方案，无论是在 MSK 还是在离家更近的地方均可。如需了解更多信息，请致电 646-888-1929 联系康复医学（物理康复科）。
- 如果您无法进行日常活动，**职业治疗师**可以为您提供帮助。 例如，他们可以推荐一些工具来帮助简化日常工作。 **物理治疗师**可以教您锻炼身体，帮助您增强力量和灵活性。 请致电 646-888-1900 联系康复治疗以了解更多信息。

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。

性健康项目
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。 MSK 的性健康项目可在治疗前、治疗期间或治疗后为您提供帮助。

- 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。 请向您的 MSK 医疗团队成员咨询转诊事宜，或致电 646-888-5076 了解更多信息。
- 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)。 请向您的医疗团队成员咨询转介事宜，或致电 646-888-6024 了解更多信息。

烟草治疗项目
www.msk.org/tobacco
212-610-0507
MSK 有专家可以帮助您戒烟。 请访问我们的网站或致电上述电话号码，了解更多信息。 您也可以向护士询问该项目的信息。

线上项目
www.msk.org/vp
我们的线上项目可以为患者和照护者提供在线教育和支持。 这些均为现场直播会议，您可以发表言论或者仅收听。 您可以了解您的诊断、治疗期间的预期情况以及如何为癌症护理做好准备。

会议全程保密且免费，并由相关领域专家主持开展。 请访问我们的网站以获取更多有关线上项目的信息或进行注册。

放射治疗支持服务

美国放射治疗及肿瘤学会
www.rtanswers.org
800-962-7876
本网站提供有关放射治疗癌症的详细信息。 其还提供您所在地区的放射肿瘤医生的联系信息。

外部支持服务

在您的癌症治疗之前、期间和之后，还有许多其他支持服务可以为您提供帮助。 一些项目可以提供支持团体和信息，还有一些可以帮助您解决交通、住宿和治疗费用问题。

有关上述支持服务的列表，请阅读*外部支持服务* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/external-support-services)。 您也可致电 212-639-7020，与 MSK 的社工进行交谈。

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