Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

盆腔放射治疗

本信息将帮助您为接受盆腔放射治疗做好准备，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。

接受放射治疗之前，请先阅读本资源信息。 您可以在治疗开始前几天将它作为参考，帮助您尽可能为治疗做好准备。 在模拟预约访视及未来与您的放射肿瘤医生的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信息相关内容。

关于放射治疗

放射治疗方法利用高能光束治疗癌症。 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自我修复。

在治疗过程中，治疗设备会将放射线束直接对准肿瘤。 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。

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。 治疗结束后，癌细胞还将持续死亡数周或数月。

在您开始治疗之前，您需要完成治疗计划程序。 这将包括模拟治疗和一个设置程序。

放射治疗和生育能力

如果您仍保持性生活且您或您的伴侣具有生育能力，则您必须在治疗期间采取避孕措施。 在盆腔接受放射治疗期间和治疗结束后 1 - 2 年内，您不应该生育后代。 有关更多信息，请阅读本资源的“性健康”部分。

如果您希望在放射治疗后生育，请在开始治疗前咨询您的医生。

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。
- 如果您出现与治疗有关的症状，请告知您的医疗团队成员。
- 如果您感到疼痛，请告知您的医疗团队成员。
- 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 的专员可以帮助您戒烟。 如果您需要了解关于烟草治疗项目的更多信息，请致电 212-610-0507 联系我们。
  - 请按照您医疗团队的指示对皮肤进行护理。
  - 请按照您医疗团队的指示摄入液体。
  - 请摄入您医疗团队建议的食物。

- 保持体重不变。

模拟治疗

接受真正的放射治疗之前，您将参加一个名为“模拟治疗”的治疗规划程序。 该流程是为了确保：

- 将接受治疗的部位标记出来。
- 您接受正确剂量的放射。
- 癌细胞旁边的组织尽可能避免受到放射。

在模拟治疗过程中，您将接受 x 光检查，我们会使用小纹点在您的皮肤上做标记。 这些标记可以帮助您的团队确认您处于正确的放射治疗位置。

模拟治疗将耗时约 1 - 4 小时。

为模拟治疗做好准备

在模拟治疗过程中，您将保持静躺的姿势。 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。

大多数人在模拟治疗之前可以进食和摄入液体。 如果您需要在模拟治疗之前停止进食或摄入液体，您的医生将告知您。

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。

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。

其他扫描

部分患者在模拟治疗期间将接受正电子发射断层扫描-计算机断层扫描 (PET-CT) 。 如果您需要进行 PET 扫描，您的护士将为您提供具体的指示，帮您做好准备。 部分患者会对静脉（IV，即通过静脉输注）造影剂过敏。 如果您有过敏史的话，您的护士将告知您如何处理。

如果您需要接受 PET-CT 扫描，在预约时间前 6 小时内，请勿进食或饮用除水以外的任何食物。 包括口香糖、硬糖、止咳药和薄荷糖。 如果您有摄入除水以外的任何东西，我们可能需要重新安排您的 PET-CT 扫描。

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，医疗设备制造商建议您取下：

- 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。

模拟治疗当天

您可能需要在模拟治疗前 1 小时和每天治疗时饮用 1 杯（8 盎司）水。 这将使您的膀胱充盈，并将使您的小肠远离接受辐射的区域。 您的放射肿瘤医生或护士将会告诉您是否需要这样做。

到达后

放射治疗团队的成员将对您进行登记。 他们将会多次要求您陈述和拼写您的全名和出生日期。 这是为了您的安全考虑， 因为姓名相同或相似的患者可能会与您同一天接受手术。

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的流程。 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。

使用造影剂

您可能需要在手术前使用造影剂。 造影剂会使您的小肠在扫描中更容易被观察到。 它还可用于定位膀胱、直肠和阴道（如果您是女性）。 如果您需要造影剂，您将通过以下一种或多种方式使用：

- 口服（经口）。 您将饮用约 1 杯液体造影剂。 这将有助于我们在稍后拍摄的模拟治疗 x 线片上看到您的小肠。
- 通过静脉注射（如果您不过敏）。
- 通过直肠或膀胱。 我们会将一根软橡胶导管（细软管）插入您的直肠或膀胱。 然后将约 1 杯造影剂注入导管。 我们会在您身

体下方放置一块布，以吸收任何可能溢出的液体。

- 通过阴道（如果您是女性）。 将一个小卫生棉条浸泡在造影剂中，然后插入您的阴道。

我们也可能需要将一根导管插入您的直肠以排出空气。 这将帮助您的放射治疗师在扫描中看到您的直肠。

可能还会在您的肛门附近做临时标记。 将在模拟治疗结束时将其移除，并且在您开始治疗之前不会再次使用。 这一过程大约需要耗时 30 分钟。

在模拟治疗过程中

接受模拟治疗时，您可能需要脱下腰部以下的衣物，并换上医院的病号服。 您需要穿上鞋子。

您的放射治疗师将帮助您躺在治疗床上，他们会竭尽全力确保您的舒适和隐私。 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。 如果您在任何时候感觉不适，请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。 您的放射治疗师会使用这些激光帮助确定您在治疗床上的位置。 红色光束可能会损伤您的眼睛，请勿直视。

模拟室内将配备对讲机和摄像机。 虽然您的放射治疗师将在您的

模拟治疗过程中进出房间，但始终有人能够看到您并听到您的声音。 您将听到您的放射治疗师在工作时相互交谈，他们还将与您交谈，解释他们正在进行的操作。

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。

摆位

在您的模拟过程期间和每次治疗时，您将保持俯卧或仰卧姿势（见图 1 和图 2）。 为了帮助您保持正确的体位，可能会对您身体需要保持静止的部分制作模具。 您的放射治疗师会帮您制作这些模具。

图 1. 仰卧

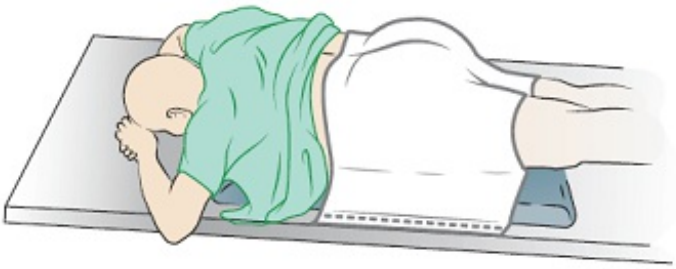

图 2. 俯卧

为了制作模具，您的放射治疗师将根据您在治疗床上的位置，在您的身体上方或下方放置一张温暖湿润的塑料片。 他们会将其塑形以贴合您的身体。 随着模具冷却，它会变硬。 当放射治疗师将模具安装到您的身体上时，您会感到一定的压力。 治疗的这一部分大约需要耗时 30 分钟。

在模拟治疗和每天的治疗过程中，您的模具将被放置在您的身体上方或下方，取决于您的体位。 根据您的体位，可能会将其固定在

您所躺的治疗床上。 这将有助于确保您在每次治疗期间处于正确的位置。

成像

当您躺在治疗床上时，您的待治疗部位将会接受计算机断层扫描 (CT) 扫描。 这些扫描将仅用于计划您的治疗。 并不会用于诊断或发现肿瘤。

扫描期间，您将听到机器打开和关闭的声音。 虽然噪音似乎会很响，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。 x 线检查大约需要耗时 45 分钟。

皮肤标记（纹身）

当您躺在正确的位置后，您的治疗师将用记号笔在您的皮肤上做标记。 您可以在模拟治疗结束后洗去这些标记。

您可能还需要接受永久性皮肤标记，即纹身。 您的放射治疗师会使用无菌针头和一滴墨水为您绘制纹身。 纹身时您会有针刺的感觉。 纹身标记不会超过针头大小。 **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，请咨询您的放射肿瘤医生。

您的下半身将有 5 - 7 个纹身。 纹身完成后，您的放射治疗师将对躺在模拟治疗位置的您拍几张照片。 每天治疗时，他们都会使用这些照片和纹身标记确保您躺在正确的位置。

模拟治疗结束后

如果您在模拟治疗过程中饮用了液体造影剂，请确保在模拟治疗结

束后 24 小时内饮用大量液体，尤其是水。 饮水会有助于冲洗肾脏

在模拟治疗结束时，我们将为您预约计划手术。 这将是正式治疗开始前的最后一次预约。 我们还将为您分配您的日常治疗所需的设备。

安排您的治疗

您将每天（周一至周五）接受放射治疗，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或安排时间的工作人员。

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 x 线检查影像来计划您将接受的放射线束的角度和形状。 他们还将确定您将要接受的放射量。 这些细节都将经过精心设计和检查。 这需要耗时 5 - 7 个工作日。

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 90 分钟。 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。

当您前来接受计划手术时，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。 他们会帮您在治疗床上正确摆位。 您必须像模拟治疗那天一样躺下。

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。

您可以在设置程序的同一天或之后 1-2 天接受首次治疗。 如果您在放疗的同时开始化疗，请在开始放疗时与安排预约的人员进行讨论。

治疗期间

您每天接受治疗前，都需要在前台登记，然后在候诊室等候。 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。 您将按照设定程序中躺下的方式静躺在正确的位置。

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打以及打开和关闭时，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 10 至 30 分钟。 大部分时间都用来帮助您躺在正确的位置。 实际治疗只需要几分钟。

尽管治疗期间您将独自一人待在治疗室内，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。 他们将确保您在放射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。 治疗后您与他人接触是安全的。

治疗期间的每周探视

您的放射肿瘤医生和放射科护士将每周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。 此类探视将在您每_____接受治疗之前或之后进行。 探视通常会持续 1 小时左右。

如果您在每周访视之间的任何时间需要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。

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。

副作用

有些人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，副作用可能会更加严重。

以下是盆腔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。

腹泻和直肠不适

许多人在治疗开始后的最初几周内会出现腹泻（水样排便增加）。 直肠部位出现痉挛、压迫感和不适也很常见。 您也可能会排便困难，且难以排便。

有一些方法可以帮助您缓解这些问题。 如果您开始出现相关症状，请遵循这些指南。 继续遵循这些指南，直至您的排便恢复至正常模式。 这种现象可能会在您完成治疗后持续 2 - 4 周。

- 请遵循低纤维、脂肪和乳糖（牛奶中的一种糖）的饮食。 继续遵循这种饮食，直至排便恢复至正常模式。 然后，您可以慢慢恢复日常饮食。
- 多摄入液体，以补充因腹泻而损失的一些水和盐。 全天尽量摄入 2 - 3 夸脱（8 - 12 杯）的液体。 您可以选择诸如 Gatorade®、果汁和果汁饮料、脱脂汤浓汤和 Pedialyte®。 限制含咖啡因液体（如咖啡、茶或可乐）的摄入，因为它们会使您脱水。
- 摄入香蕉和去皮土豆。 它们可以帮助替代您因腹泻可能损失的重要营养素。
- 避免任何会使您的症状加重的食物或液体。
- 您的放射肿瘤医生或放射科护士可能会告诉您如何服用治疗腹泻的药物。 这些指导可能与药品包装上的说明不同。
- 坐浴或盆浴将有助于缓解直肠不适。 使用温水，一次在水中停

留不超过 15 分钟。 为了更加舒适，您可以经常进行。

- 如果您的直肠出现痉挛或不适，请服用止痛药。 您的医生将告诉您服用什么以及如何服用。

泌尿系统变化

治疗期间，您的膀胱内壁可能会受到刺激。 开始治疗后约 2 周，您可能需要频繁排尿，排尿时会有烧灼感。 您可能还会感到尿急。

以下是一些可以帮助您管理这些问题的指南。

- 全天饮用 2 - 3 夸脱液体。
- 避免摄入咖啡因、酒精、胡椒和辛辣食物。 这些药物可能会刺激您的膀胱。
- 如果您有任何泌尿方面的变化，请告知您的医生或护士。 他们可以为您开具药物，帮您缓解症状。

皮肤反应

放射治疗期间，接受治疗区域的皮肤可能会发生变化。 这是正常现象。 2-3 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。

治疗期间，您的皮肤可能会感到干燥和瘙痒，而且可能看起来呈片状。 有时，阴道、腹股沟、睾丸、阴茎或阴囊等敏感部位的皮肤可能会起水疱、张开、脱皮。 如果发生这种情况，请告知您的医生或护士。

如果您出现重度反应，您的护士将使用特殊敷料或乳膏，并教您如

何护理皮肤。 您的皮肤将逐渐愈合，但可能会在治疗完成后持续 3 或 4 周。

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 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。
- 在清洗时，请轻柔对待治疗区域的皮肤。 请勿使用毛巾、澡巾或刷子。
- 治疗之前的纹身标记是永久性的，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：治疗区域的轮廓（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。
- **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

- 如果您可能出现皮肤反应，护士会建议您开始使用保湿剂。 您应该在治疗的第一天开始使用，以尽量减少反应。 如果您不太可能出现皮肤反应，您将不需要保湿剂，除非您的皮肤变得干燥或瘙痒。 您的护士将会给您相关指导。 如果您不确定是否应该使用保湿剂，请咨询您的护士。
- 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。
- 您还可能在放疗开始时或放疗期间获得药物处方，用于治疗皮肤瘙痒。

避免刺激治疗区域的皮肤

- 请在治疗区域穿着宽松的棉质衣物。
- 仅使用您的放射肿瘤医生或护士建议的保湿剂、乳霜或乳液。
- 请勿将胶带粘贴在治疗过的皮肤上
- 如果您感觉皮肤瘙痒，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。
- 请勿在治疗区域贴敷任何贴剂，包括疼痛贴剂。
- 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。

脱发

您的阴毛区域可能会发生部分或全部脱落。 治疗完成后 2 - 4 个月，您的毛发通常会重新长出。

疲乏

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。 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。 治疗完成后，这种情况将逐渐消失，但也可能会持续数月。

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。
- 某些药物的副作用。

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，早睡晚起会有所帮助。 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。
- 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，请咨询您的放射肿瘤医生或护士获得帮助。

血细胞计数变化

骨髓是骨内产生血细胞的物质。 人体有 3 种血细胞。 白细胞负责对抗感染。 血小板会在您受伤时帮助血液凝固。 红细胞负责携带人体制造能量所需的氧气。

当治疗区域有大面积骨髓时，您的血细胞计数可能会降低。 如果您同时接受化疗，您的血细胞计数也可能会受到影响。

我们将在您的整个治疗期间通过一种被称为全血细胞计数 (CBC) 的血液检查对您进行监测。 如果您的计数下降，我们可能会停止您的治疗，直至水平升高。 我们将与您讨论相关事项。

食欲不振

有些患者在治疗过程中会出现食欲不振。 您的身体需要蛋白质和热量来修复放射治疗损伤的正常细胞。 治疗期间请尽量保持体重不要减轻。 以下是帮助您保持体重的一些建议：

- 摄入高蛋白、高热量的食物和饮品。 您的护士将为您提供相关资源 *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)，或者您可以在我们的网站上找到该资源。
- 全天尽量少食多餐。 如果您好像一直没有饥饿感，请制定一个进食时间表，确保您定期进食（例如，每 2 小时一次）。
- 在安静的环境中吃饭，且不要着急慢慢来。 尽可能和家人或朋友一起吃饭。
- 改变食物的颜色和质地，增加其吸引力。
- 当您前来接受治疗时，请随身携带零食和饮品。 您可以在等候治疗时或每天往返治疗途中食用。
- 如果您没有摄入足够的食物，您可以饮用液体营养补充剂。 有许多产品、多种口味可供选择。 询问您的医生或护士哪种产品最适合您。

性健康

您可能担心癌症和治疗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在治疗过程中性健康问题的优秀资源。 适用于男性患者的资源被称为*性与男性癌症患者*。 适用于女性患者的资源被称为*性与女性癌症患者*。 您可以访问网站 www.cancer.org 或致电 800-227-2345 获取副本。

纪念斯隆凯特琳（MSK 斯隆）提供性健康项目，可以帮助人们解决他们的疾病和治疗对其性健康的影响。 您可以在治疗之前、治疗期间或治疗之后与专家会面。

- 如果您需要联系女性性医学和女性健康项目，请致电 646-888-5076 进行预约
- 如果您需要联系男性性医学与生殖医学项目，请致电 646-888-6024 进行预约

男性须知

如果女性怀孕时精子因暴露于辐射而受损，则存在流产或出生缺陷的风险。 如果您的伴侣是具有生育能力的女性，请在治疗期间采取避孕措施。

性生活变化

治疗期间，有些男性射精时会有烧灼感。 在大多数男性中，这一症状会在治疗完成后 1 或 2 个月消失。

有些男性在治疗后会出现性功能的改变，包括：

- 勃起的硬度下降。
- 无法勃起。
- 性高潮感觉改变。
- 射精的量或稠度改变。

这些变化可能发生在治疗后数月甚至数年。 它们可能是永久性的，但您可以对其进行治疗。 您的医生或护士可以将您转诊至治疗这些问题的医生。

如果您需要更多帮助或支持，请致电 646-888-6024 联系男性性医学和生殖医学项目。

女性须知

阴道变化

治疗期间，您的阴道可能会受到刺激。 开始治疗后约 2 周，您可能会注意到有阴道分泌物。 这可能会在您完成治疗后持续 2 - 4 周。

请遵循以下建议处理任何不适。

- 在温水中进行坐浴或盆浴。 一次在水中停留不超过 15 分钟。 为了更加舒适，您可以经常沐浴。

- 使用护垫应对分泌物的增加。 请勿使用卫生棉条。
- 如果您的阴唇发痒或刺激，请使用护士给您的保湿剂。
- 在进行阴道灌洗前，请咨询医生或护士，因为这可能会增加刺激。
- 与医生或护士讨论进行阴道性交的事宜。 您可能需要等待阴道组织愈合。 如果您需要进行阴道性交，请使用阴道润滑剂（如 Astroglide® 或 K-Y® Jelly）以增加舒适度。 请使用避孕套帮助预防阴道感染。
- 如果您需要使用阴道扩张器，您的放射治疗团队将与您进行讨论，并为您提供更多信息。

如果您需要更多帮助或支持，请拨打 646-888-5076 联系女性性医学和女性健康项目。

激素变化

如果您的卵巢位于治疗区域，您的卵巢功能可能会受到影响。 如果您尚未开始绝经，您的月经可能会停止，您可能会开始出现绝经。 您可能会出现潮热、失眠和情绪波动等症状。

如果您受到这些症状的困扰，请告知您的医生或护士。 他们可以将您转诊至妇科医生，与您讨论减轻这些症状的选择。

生育力

如果您与男性伴侣有性行为并且可能怀孕，您必须在治疗期间采取避孕措施。

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。 如要了解有关 MSK 支持小组的信息，请访问 www.msk.org/vp。 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。 他们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放射肿瘤医生或护士。

何时电话联系您的医疗保健提供者

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。
- 大便颜色呈黑色或带血。
- 头晕。
- 流感样症状，如头痛、咳嗽、咽喉痛、全身疼痛或发热。
- 阴道出血。
- 尿血。
- 任何新发或异常症状。

联系信息

如果您有问题或顾虑，请与您放射治疗团队的成员讨论。您可以在周一至周五上午 9:00 至 下午 5:00 通过以下电话号码与他们取得联系。

放射肿瘤医生：_____
电话：
_____

放射科护士：_____
电话：
_____

下午 5:00 后或在周末和节假日，请致电 212-639-2000。请接线员为您找来值班的放射肿瘤医生。

资源

本指南中列出的许多资源可以在互联网上找到。 如果您没有电脑，或者您不知道如何使用互联网，请咨询您当地的公共图书馆或社区中心。

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。 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。

综合医学服务部

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/nutriti
on
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。

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。

烟草治疗项目

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

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。

美国放射治疗及肿瘤学会
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。

癌症*照护*
www.cancercare.org
800-813-HOPE (800-813-4673)
第 7 大道 275 号（西 25 和 26 大街之间）
纽约，邮编 NY 10001
提供咨询、支持小组、教育研讨会、刊物和财政援助。

癌症支持社区
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
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，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