Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

关于鼻腔和副鼻窦手术

本指南将帮助您为在 MSK 接受鼻腔和副鼻窦手术做好准备。 还将帮助您了解在恢复期间的预期情况。

请使用该指南作为手术前几天的信息参考。 每次到访 MSK 时，包括手术当天，请随身携带本指南。 您和您的医疗团队会在整个医疗过程中参考本资源。

关于您的手术

鼻腔和副鼻窦

鼻腔是一个充满空气的大空间，位于面部中央、鼻子上方和后方。 其中包含两个开口，称为鼻孔，可以加热和滋润吸入的空气。

鼻腔内有 4 种副鼻窦，通常称为鼻窦（见图 1）。 鼻窦是环绕鼻腔的一组中空、充满空气的空间。 其中包括：

- **额窦**，位于眼睛上方。
- **筛窦**，位于两眼之间。
- **蝶窦**，位于鼻腔深处，在筛窦后方。
- **上颌窦**，位于鼻腔两侧。

鼻腔和鼻窦都覆盖着一层细胞，这些细胞能制造粘液并加热人体呼吸的空气。 还会影响您说话时的声音。

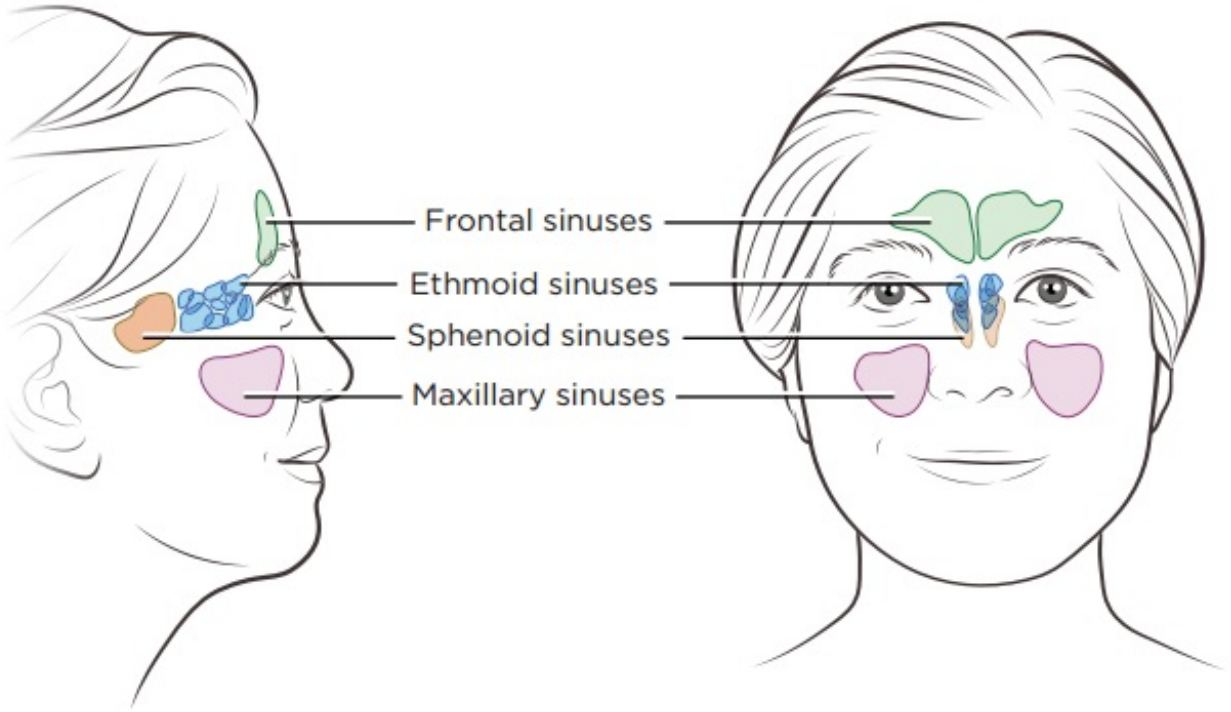


图 1. 副鼻窦

鼻腔和鼻窦手术

鼻腔和鼻窦肿瘤通常采用手术治疗。 手术的目的是切除整个肿瘤及其周围的少量正常组织。

鼻腔和鼻窦是一个小区域，其中有许多肌肉、神经、血管和其他重要结构。 如果在手术过程中需要切除任何其他结构，都会影响您的外表和基本功能。 因此，手术的另一个目标是帮助您在术后保持容貌不变，并能顺利地呼吸、咀嚼、说话和吞咽。

手术前、手术期间和手术后，将会有许多不同的医疗保健提供者与您合作。 根据手术情况，您的治疗团队可能包括：

- 头颈部外科医生、整形和重建外科医生和神经外科医生
- 放射肿瘤医生
- 肿瘤内科医生
- 牙医
- 护士
- 言语或吞咽治疗师
- 临床营养师

- 病例管理员
- 社工

您的医疗保健提供者将与您讨论您要接受的是何种手术。 手术类型取决于肿瘤的位置、大小以及涉及的其他结构。 以下是不同类型手术的相关说明。

鼻腔手术类型

- 有些鼻腔肿瘤可以通过一种叫做**局部扩大切除术**的手术切除。 这种手术会切除肿瘤及其周围的少量正常组织。
- 鼻甲（鼻腔内壁上的细长骨头）上的肿瘤可以通过一种称为**上颌骨内侧切除术**的手术切除。
- 涉及鼻外侧组织的肿瘤，可以通过切除部分鼻腔或整个鼻腔的方式来切除。

鼻窦手术的类型

- 对于体积小、非癌性且仅涉及筛窦的肿瘤，可通过一种称为**鼻外筛窦切除术**的手术将其切除。
- 生长到上颌窦的肿瘤可通过一种称为**上颌骨切除术**的手术切除。 手术范围取决于肿瘤的位置以及是否涉及附近的组织和结构。 在上颌骨切除术中，可能会部分或全部切除以下部位：
    - 上颌窦周围的骨头
    - 硬腭（口腔顶部）的骨头
    - 口腔一侧的上部牙齿
    - 部分或整个眼眶（眼窝）
    - 颧骨的一部分
    - 上鼻骨的一部分

        如果硬腭的一部分被切除，鼻腔和口腔之间可能会形成开放的连接处。 牙科医生会在手术前和手术当天为您制取印模（制作您口腔的模型）。 在手术过程中，他们会放置一个临时的手术闭孔器（板）来闭合上颚的开口。 这将有助于您在术后说话和进食。

出院时，您将置有临时手术闭孔器。 手术后两周左右，您将与牙科医生预约移除手术闭孔器。 在此次预约就诊期间，牙科医生会在您的口腔中安装一个可移动闭孔器。 他们还会指导您如何清洁和护理闭孔器。 您将定期与牙科医生进行随访预约，检查闭孔器并在必要时进行调整。

- 筛窦、额窦或蝶窦中的肿瘤可通过一种称为**颅面切除术**的手术切除。 这种手术是通过面部和头骨上的切口（手术切口）切除肿瘤。 通过从两个方向接近肿瘤，外科医生可以更好地切除整个肿瘤。 这也有助于减少对大脑、神经和其他主要结构可能造成的损伤。 在您的手术团队中，头颈外科医生、整形外科医生和神经外科医生将共同为您提供服务。

内窥镜手术

这种手术使用内窥镜（细长、柔软且发光的管道），将其伸入鼻子内部，以到达鼻腔和鼻窦。 该手术适用于肿瘤较小、对周围结构影响较小的情况。 也可用于治疗非癌症的鼻窦疾病。

淋巴结切除术

鼻腔和鼻窦肿瘤有时会扩散到颈部淋巴结。 淋巴结切除手术称为颈淋巴结清扫术。 外科医生会根据体检结果和计算机断层扫描 (CT) 或核磁共振成像 (MRI) 扫描结果来判断您是否需要接受颈淋巴结清扫术。

如果需要切除淋巴结，您在住院期间将插入引流管。 护士将记录引流量。 一旦 24 小时内的引流量少于 20 至 30 毫升（约 ½ 盎司），引流管将被移除。 通常会在手术后 3 到 5 天取出。

手术前

本节信息将帮助您为手术做好准备。 请在安排好手术后阅读该信息。 随着手术的临近，请参考该信息。 其中包含您应该如何做好准备的重要信息。

当您通读本节内容时，请写下希望向医疗保健提供者咨询的问题。

为手术做好准备

您和您的医疗团队将共同为手术做准备。 即使您不确定，也请告知我们以下情况是否适用于您，以帮助我们保护您的安全。

- 我在使用任何处方药。 处方药是指只能凭医疗保健提供者开具处方才可获得的药物。

包括：

  - 吞服药物。
  - 注射药物。
  - 吸入药物。
  - 皮肤表面使用的药物（贴剂或乳膏形式）。
- 我在使用任何非处方药（包括贴剂和乳膏）。 非处方药是指无需开具处方即可购买的药物。
- 我在摄入任何膳食补充剂，比如草药、维生素、矿物质、天然或家庭疗法。
- 我装有起搏器、自动植入式心脏复律除颤器 (AICD) 或其他心脏装置。

请务必确保您的医疗保健提供者了解您正在服用的所有药物和补充剂。

根据所服用的药物和补充剂，您可能需要在手术前遵循特殊指示。 如未遵循这些指示，您的手术可能会被推迟或取消。

- 我既往使用麻醉药出现过问题。 手术期间，会对您进行麻醉（使用药物使您入睡）。
- 我对某些特定药物或材料（包括胶乳）过敏。
- 我不愿意接受输血。
- 我服用娱乐性毒品，例如大麻。

GLP-1 减肥药

如果您服用 GLP-1 药物，请务必告知您的医疗保健提供者。 在手术或医疗程序前，您必须遵循特殊的饮食指示。 **如果您在过去 30 天内的任何时候服用过 GLP-1 类药物，请务必遵守以下说明。 如果没有遵循指导说明，您的手术或医疗程序可能会被推迟或取消。**

- **您需要在手术或医疗程序前一天早上 6 点坚持遵循清流质饮食。** 请勿食用固体食物。 如需了解更多信息，请阅读*清流质饮食* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/clear-liquid-diet)。
- **抵达时间前 8 小时停止饮用。** 之后请勿摄入任何东西，包括清流质。 您可以喝几小口水送服药物。

如需了解更多信息，请阅读*服用 GLP-1 药物时，手术或医疗程序前的饮食须知* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines)。

以下是一些 GLP-1 药物示例。 还有其他类型的血液稀释药物，请务必确保您的医疗团队了解您服用的所有药物。 有时，开具这些药物用于帮助控制糖尿病或其他疾病。 有时，也会用于减肥。

• 塞马格鲁肽 (Wegovy®, Ozempic®, Rybelsus®) • 度拉糖肽 (Trulicity®)	• 替西帕肽 (Zepbound®, Mounjaro®) • 利拉鲁肽 (Saxenda®, Victoza®)

关于饮酒

向保健提供者诚实说明您的饮酒量，这很重要。 这将有助于我们为您制定医疗照护计划。

如果您经常饮酒，您在手术过程中和手术后可能存在出现问题的风险。 其中包括出血、感染、心脏问题和住院时间延长。

如果您定期饮酒并突然戒酒，可能导致癫痫发作、谵妄和死亡。 如果我们了解到您有出现这些问题的风险，我们可以开具处方药物来帮助预防。

您可以在术前采取以下措施来防止出现问题。

- 向保健提供者诚实说明您的饮酒量
- 当您的手术计划得到确定之后，请尝试停止饮酒。 如果您出现以下情况，请立即告知您的医疗保健提供者：
    - 头痛。
    - 感觉恶心（感觉想吐）。
    - 感觉比平时更焦虑（紧张或担忧）。
    - 无法入睡。

这些均为戒酒的早期征兆，可以进行治疗。

- 如果您无法停止饮酒，请告知您的医疗保健提供者。
- 如有关于饮酒和手术的疑问，您都可咨询您的医疗保健提供者。 我们将一如既往地确保您所有医疗信息的保密性。

关于吸烟

如果您吸烟或使用电子烟设备，接受手术时您可能会出现呼吸问题。 电子烟设备的例子

包括雾化器电子烟和电子香烟。 即使在手术前仅停止吸烟几天，也有助于防止手术中和手术后出现呼吸问题。

如果您吸烟，您的医疗保健提供者会将您转诊至我们的烟草治疗项目。 您也可以致电 212-610-0507 与本项目取得联系。

关于睡眠呼吸暂停

睡眠呼吸暂停是一种常见的呼吸问题。 如果您患有睡眠呼吸暂停症，您会在睡眠期间短时间内停止呼吸。 最常见的类型是阻塞性睡眠呼吸暂停 (OSA)。 OSA 患者在睡眠期间会发生气道完全阻塞。

OSA 可在术中和术后引起一些严重问题。 请告知我们您是否患有或认为您可能患有睡眠呼吸暂停。 如果您使用呼吸机（如持续性正压呼吸器 (CPAP)），请在手术当天随身携带。

使用 MSK MyChart

MSK MyChart (mskmychart.mskcc.org) 是 MSK 的患者门户网站。 您可以使用 MSK MyChart 发送和阅读您的医疗团队消息，查看您的检测结果，查看您的预约日期和时间等。 您也可以邀请您的照护者创建他们自己的帐户，以便他们查看您的医疗照护信息。

如果您没有 MSK MyChart 帐户，可以访问 mskmychart.mskcc.org 注册。 您也可以请医疗团队成员向您发送邀请。

如果您在使用帐户时需要帮助，请致电 646-227-2593 联系 MSK MyChart 服务台。 工作时间为周一至周五上午 9 点至下午 5 点（美国东部时间）。

手术前 30 天内

术前检查 (PST)

您将在手术前进行 PST 预约。 您将从外科医生办公室收到预约日期、时间和地点的相关提醒。 请访问 www.msk.org/parking 获取所有 MSK 地点的停车信息与指引。

您可以在术前检查预约 (PST) 当天进食和服用常规药物。

前去接受术前检查时，随身携带这些物品将对您有所帮助：

- 您服用的所有药物的清单，包括处方药、非处方药、贴片和药膏。
- 过去一年中在 MSK 以外进行的任何医学检查（如有）的结果。 示例包括心脏负荷试

验、超声心动图或颈动脉多普勒检查结果。

- 您的医疗保健提供者的名字和电话号码。

在 PST 预约期间，您将会见一位高级实践提供者 (APP)。 他们会与 MSK 的麻醉科医生密切合作。 在手术或医疗程序期间，这些经过专业培训的医生将为您施用麻醉药物。

您的 APP 会与您一起查看您的医疗和手术病史。 您可能需要接受一些医学检查来安排您的照护事宜，例如：

- 心电图 (EKG)，用于检查您的心律。
- 胸部 x 线检查。
- 血液检查。

您的 APP 可能会建议您去会见其他医疗保健提供者。 他们也会告知您手术日早晨应该服用哪些药物。

确定您的照护者

照护者在您的医疗护理中扮演着重要的角色。 在手术前，您和您的照护者将从您的医疗保健提供者处了解您将接受的手术相关信息。 手术结束后，您的照护者会在您出院后将您安全送回家中。 他们还会帮助您居家照顾自己。

照护者须知



照顾正在接受癌症治疗的患者需要肩负许多责任。 我们提供相关资源和支持服务，以帮助您更好地应对。 请访问 www.msk.org/caregivers 或阅读*照护者指南* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/guide-caregivers)，以了解更多信息。

填写医疗护理委托书

如果您尚未填写医疗护理委托书，建议您现在就填写。 若您已填写一份医疗护理委托书或有任何其他预先指示，请在下次预约就诊时随身携带。

医疗护理委托书是一份法律文件。 该文件用于说明当您无法自行沟通时，将由谁代表您进行沟通。 此人称为您的医疗护理代理人。

- 如需了解医疗护理委托书和其他预立指示，请阅读*癌症患者及其亲人的预立医疗照护计划* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/advance-care-

planning)。

- 如需了解如何成为医疗护理代理人，请阅读*如何担任医疗护理代理人*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent)。

如果您对填写医疗护理委托书有任何疑问，请咨询您的医疗团队成员。

做呼吸和咳嗽练习

手术前练习深呼吸和咳嗽。 如果您有任何疑问，请咨询护士或呼吸治疗师。

进行体力活动

进行体力活动有助于您的身体达到最佳状态以迎接手术。 此外，还可以使您恢复得更快、更容易。

尽量每天进行体力活动。 任何使您心跳加快的运动（如散步、游泳或骑自行车）都是不错的选择。 如果外面很冷，可以使用家里的楼梯，或者前往商场或购物中心。

遵循健康饮食

手术前，应遵循均衡健康的饮食。 如果您需要饮食方面的帮助，请告知保健提供者安排您与营养师和营养学家会面。

手术前 7 天

遵循医疗保健提供者关于服用阿司匹林的指示

阿司匹林可能会导致出血。 如果您在服用阿司匹林或含有阿司匹林的药物，您可能需要在手术前 7 天调整剂量或停止服用。 请遵循医疗保健提供者的指导说明。 **未得到医疗保健提供者的指示时，请勿随意停用阿司匹林。**

如需了解更多信息，请阅读*如何确定药物或补充剂中是否含有阿司匹林、其他 NSAID、维生素 E 或鱼油*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)。

停止服用维生素 E、复合维生素、草药和其他膳食补充剂

使用维生素 E、复合维生素、草药和其他膳食补充剂可能导致出血。 请在手术前 7 天停用此类药物。 如果您的医疗保健提供者为您提供了其他指导说明，请遵循相应说明。

如需了解更多信息，请阅读*草药疗法和癌症治疗*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment)。

手术前 2 天

停用非甾体抗炎药 (NSAID)

使用 NSAID（如布洛芬（Advil® 和 Motrin®）和萘普生 (Aleve®)）可能导致出血。 请在手术前 2 天停用此类药物。 如果您的医疗保健提供者为您提供了其他指导说明，请遵循相应说明。

如需了解更多信息，请阅读*如何确定药物或补充剂中是否含有阿司匹林、其他 NSAID、维生素 E 或鱼油*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)。

手术前 1 天

留意手术时间

在手术前一天的下午 2 点后，工作人员将打电话给您。 如果您的手术安排在星期一，他们会在前一个星期五致电给您。 如果您在晚上 7:00 前未接到电话，请致电 212-639-5014。

工作人员将告知您到达医院进行手术的时间。 他们还会提醒您接受手术的地点。

请访问 www.msk.org/parking 获取所有 MSK 地点的停车信息与指引。

淋浴

手术前一晚，使用肥皂和水清洗身体。

进食指导说明

重要信息：如果您服用 GLP-1 药物，请勿遵循以下说明。 请遵循*服用 GLP-1 药物时，手术或医疗程序前的饮食须知*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines)中的说明。



手术或医疗程序前的午夜（凌晨 12 点）后请停止进食。 其中包括硬糖和口香糖。

您的医疗保健提供者可能会就何时停止进食给出不同的指示。 如被告知，请遵循其指示。 有些人需要在手术或医疗程序前禁食（不吃东西）更长时间。

手术当天早晨
液体摄入指导说明

重要信息：如果您服用 GLP-1 药物，请勿遵循以下说明。 请遵循*服用 GLP-1 药物时，手术或医疗程序前的饮食须知*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines)中的说明。

午夜（凌晨 12 点）至抵达时间前 2 小时，只能饮用以下所列的液体。 请勿进食或饮用其他任何饮品。 抵达时间前 2 小时停止饮用。

- 水。
- 透明的苹果汁、葡萄汁或蔓越莓汁。
- Gatorade 或 Powerade。
- 黑咖啡或清茶。 可以添加糖。 请勿添加任何其他东西。
  - 请勿添加任何含量任何类型的牛奶或奶精。 包括植物奶和奶精。
  - 请勿添加风味糖浆。

如果您患有糖尿病，请注意这类饮料中的含糖量。 如果摄入这类饮料的无糖、低糖或无添加糖版本，会更容易控制血糖水平。

在手术和医疗程序前保持水分会有所帮助，因此如果口渴请饮用液体。 请勿摄入超出所需的饮水量。 手术或医疗程序期间，您将接受静脉 (IV) 输液。



抵达时间前 2 小时停止饮用。 其中包括水。

您的医疗保健提供者可能会就何时停止饮水给出不同的指示。 如被告知，请遵循其指示。

遵医嘱服药

您的医疗团队成员将告知您手术当天早晨应服用哪些药物。 只在服药时喝一小口水。 具体取决于您通常服用的药物，可能是全部、部分或者不是您平时在早上服用的药物。

注意事项

- 穿着舒适宽松的衣服。
- 如果您平时戴隐形眼镜，请用镜框眼镜代替。 手术期间配戴隐形眼镜可能会对眼睛造成伤害。
- 不要穿戴任何金属物品。 摘除所有饰物，包括穿体装饰。 手术过程中使用的器械如果接触到金属，可能会导致灼伤。
- 请勿使用任何乳液、护肤霜、除臭剂、化妆品、粉扑、香水或古龙水。
- 请将贵重物品留在家中。
- 如果您正处于月经期，请使用卫生巾，而非卫生棉条。 我们会为您提供一次性内衣，如果需要的话，还会提供一个垫子。

随身携带的物品

- 纽扣式或宽松上衣。
- （如果您有的话）用于治疗睡眠呼吸暂停的呼吸机（例如 CPAP 机）。
- 您的医疗授权书表和其他预立医疗指示（如果您已完成）。
- 手机和充电器。
- 只需要带小额现金用于购买小物件（如报纸）。
- 个人物品（例如眼镜、助听器、假牙、假肢、假发和宗教用品）的收纳盒（如有的话）。
- 本指南。 您的医疗团队将使用本指南来指导您如何在术后进行自我护理。

当您到达医院后

我们将多次请您说出并拼出您的姓名和出生日期。 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手术。

当到您该为治疗更衣时，我们会为您提供医院病号服、长袍和防滑袜更换。

与护士见面

您将在手术之前与您的护士见面。 请将您在午夜（凌晨 12:00）之后服用的任何药物的剂量及服用时间告知他们。 请确保包括处方药、非处方药、贴片和药膏。

护士可能会在您的一根静脉中放置一根静脉注射 (IV) 导管，通常是您的手臂或手上的静脉。 如果护士没有放置静脉注射导管，麻醉师可能会在手术室里进行此操作。

与麻醉师见面

在手术前，您将与麻醉师见面。 他们将会：

- 与您一起查看您的病史。
- 询问您既往使用麻醉药是否曾出现过问题。 包括恶心（感觉想吐）或疼痛。
- 和您谈论手术过程中的舒适度和安全性。
- 和您谈论您将接受哪种麻醉。
- 回答您提出的麻醉相关问题。

为手术做好准备

到了做手术的时间，您将需要取下眼镜、助听器、假牙、假体装置、假发和宗教用品。

您将自己走进手术室，或者躺在担架上被工作人员抬入手术室。 手术室团队有一名成员会帮助您上手术台。 工作人员会在您的小腿上套上气压靴。 它们可以缓慢充气或放气，促进您腿部的血液循环。

当您感觉舒适后，麻醉师会通过您的静脉注射管线为您施用麻醉药，让您入睡。 在手术过程中和手术后，您还将通过静脉注射管线接受液体输送。

手术期间

在您完全睡着后，我们将从您的嘴部放置一根呼吸管（抵达气管）来帮助您呼吸。 我们还将为您放置一根导尿管 (Foley)，用于引流膀胱中的尿液。

手术完成后，医生将使用缝线或缝合钉闭合切口。 可能还会在切口上使用 Steri-Strips™（手术胶带薄片）或 Dermabond®（手术胶水）。 切口可能会用绷带进行包覆。

呼吸管通常会在您还在手术室时被拔出。

手术后

本章节内容将帮助您了解术后可能发生的情况。 您将会了解如何从手术中安全恢复（在医院和在家中）。

当您通读本节内容时，请写下希望向医疗保健提供者咨询的问题。

在麻醉复苏室 (PACU) 内

手术后，您将在 PACU 内醒来。 护士会追踪记录您的体温、脉搏、血压和氧气水平。 您可能会通过位于鼻子下方的一根细管，或覆盖鼻子和嘴部的面罩来获得氧气。 我们还会将压缩靴穿戴于您的小腿上。

止痛药

在 PACU 期间，您将接受 IV 止痛药。 您可以使用一个名为患者自控镇痛 (PCA) 装置的按钮来控制止痛药的施用。 更多信息，请阅读*患者自控镇痛 (PCA)* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca)。

管路和引流管

您将置有以下 1 种或多种管路：

- 切口附近的引流管。 有助于排出患处产生的液体，帮助伤口愈合。
- Foley 导尿管穿过尿道，进入膀胱。 这样可以排出膀胱中的尿液。
- 面罩和加湿器。 有助于保持呼吸道湿润。
- 鼻胃 (NG) 管（如有需要）。 该导管可通过鼻子进入胃部。 用于为您提供营养。 如果您需要 NG 管，该管将于手术期间在您熟睡时置入，并在您准备好后将其拔出。
- 鼻夹板（Doyle 夹板）。 这类夹板有助于防止鼻子留下疤痕。 将在术后第一次就诊时取出。

转移到医院病房

根据您所接受的手术类型，您可能需要在 PACU 停留数小时或过夜。 结束 PACU 观察

后，工作人员会将您转送到医院病房。

在医院病房中

术后住院时间的长短取决于您的恢复情况。 医疗团队的成员将告知您预期情况。

当您被带到病房时，您会与一名护士会面，他/她会负责照护您（当您在医院时）。

当您在医院的时候，您的护士会教您如何照顾自己，从手术中恢复过来。

阅读资源*寻求帮助！ 避免跌倒！*（www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/call-dont-fall），了解您在医院期间应该如何确保安全并防止跌倒。

管理疼痛

手术后您会感到有些疼痛。 首先，您将通过硬膜外导管或静脉注射导管接受止痛药。 您可以使用 PCA 装置来控制止痛药的施用。 一旦您能够进食，您将可以开始口服止痛药。

您的医疗保健提供者将经常询问您的疼痛情况，并根据需要给您用药。 如果您的疼痛没有缓解，请告知医疗保健提供者。 控制疼痛非常重要，这样您就可以使用诱发性肺量计并四处走动。 控制疼痛将有助于您更好地恢复。

您会在离开医院之前拿到止痛药处方。 与您的医疗保健提供者讨论可能的副作用，以及您应该何时开始转换为非处方止痛药。

四处走动和散步

四处走动和散步将有助于降低发生血块和肺炎的风险。 这还有助于您开始再次排气和排便。 如有需要，您的护士、物理治疗师或职业治疗师将帮助您四处走动。

如需了解有关步行如何帮助恢复的更多信息，请阅读*关于术后行走的常见问题*（www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery）。

如需了解住院期间应如何确保安全并防止跌倒，请阅读*寻求帮助！ 避免跌倒！*（www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/call-dont-fall）。

锻炼肺部

锻炼肺部，使其充分扩张非常重要。 这有助于预防肺炎。

- 在您清醒的情况下，每小时使用诱发性肺量计 10 次。 请阅读*如何使用诱发性肺量计*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)，以了解更多信息。
- 做咳嗽和深呼吸练习。 您的医疗团队成员将教您如何进行这些练习。

饮食

手术后第一餐，您只能摄入清流质。 之后，您可以慢慢开始遵循泥状饮食。 如果您对饮食有任何疑问，请咨询临床营养师。

导管和引流管的护理

工作人员将在住院期间负责护理您的管路和引流管。 如果您在出院时置有管路或引流管，他们还将教您如何进行护理，以便您可以在家自行完成。 如果您的照护者也一起学习，可能会对您有所帮助。

淋浴

- 如果您的切口附近置有引流管，您可以淋浴，但请勿弄湿引流管。 工作人员将提供帮助。 移除引流管 24 小时后，您可以照常淋浴。
- 如果切口附近没有引流管，术后前 48 小时内请勿淋浴。 您可以用湿海绵擦拭身体。 工作人员将提供帮助。

为出院作准备

护士将教您所需的自我护理方法，以便您在家中可以继续照顾自己。 其中可能包括冲洗您的口腔和鼻腔（如有需要）。 您还将学习避免牙关紧闭的相关练习。 这是指下颌无法张开的症状，可能是由于下颌周围肌肉的疤痕或变化所致。 有关更多信息，请阅读资源*头颈癌治疗后的牙关紧闭管理* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/trismus)。

如果您的住院时间少于 1 周，出院时您的切口上将带有缝合钉或缝线。 这些缝合钉或缝线将在术后随访预约时取出。 如果您的住院时间超过 1 周，将在出院前拆除部分或全部的缝合钉或缝线。

出院

当您可以出医院时，您的切口将开始愈合。 在您离开医院之前，您需要与您的医疗保健提供者一起查看您的切口情况。 了解切口的状态将帮助您注意到随后的任何变化。

出院当天，您应计划在上午 11:00 左右离开医院。在您离开之前，您的医疗保健提供者将填写您的出院医嘱和处方。 您还将获得书面出院指导。 在您出院前，您的医疗保健提供者将与您一起回顾这些指导说明。

如果您已准备好出院，但您的接送人员还未抵达医院，您可以在患者临时休息室等候。您的医疗团队成员将为您提供更多相关信息。

居家

阅读*如何避免跌倒*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)，了解您可以采取哪些方法防止在家中以及来 MSK 访视期间跌倒。

填写您的恢复情况跟踪

我们希望了解您在离开医院后的情况。 为了帮助我们为您提供照护，我们将向您的 MSK MyChart 帐户发送问题。 我们将在您手术后 10 天内每天发送。 这些问题被称为“恢复情况跟踪”。

请在每天午夜（凌晨 12:00）前完成恢复情况跟踪。 您只需花费 2 至 3 分钟即可完成。 您对这些问题的回答将有助于我们了解您的感受和您的需求。

根据您的回答，我们可能会联系您，以便了解更多信息。 有时，我们可能会请您致电您的外科医生办公室。 如果您有任何问题，请随时联系您的外科医生办公室。

如需了解更多信息，请阅读*MSK 恢复情况跟踪的常见问题*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)。

管理疼痛

每个人经历疼痛或不适的时间各不相同。 当您出院回家时，您可能仍感到一些疼痛，可能需要服用止痛药来缓解疼痛。 有些患者切口周围的疼痛、发紧或肌肉疼痛会持续 6 个月或更长时间。 这并不表示出现了问题。

请遵循该指南，帮助您居家管理疼痛。

- 请根据医嘱和需要服用止痛药。
- 如果为您开具的处方药不能帮助缓解疼痛，请致电您的医疗保健提供者。
- 服用处方止痛药期间，请勿驾驶车辆或饮酒。 一些处方止痛药可能会使您感到困倦

（非常困）。 酒精会加重困倦。

- 随着切口逐渐愈合，您的疼痛会减轻，所需的止痛药也会减少。 非处方止痛药将有助于缓解疼痛和不适。 对乙酰氨基酚 (Tylenol®) 和布洛芬（Advil 或 Motrin）均为非处方止痛药。
  - 请按照您的医疗保健提供者的指示停用处方止痛药。
  - 请勿过量服用任何药物。 请遵循标签上的说明或您的医疗保健提供者给您的指导说明。
  - 请阅读所服用的所有药物的说明标签。 如果您服用对乙酰氨基酚，这一点将非常重要。 对乙酰氨基酚是一种在很多非处方药和处方药中十分常见的成分。 过量服用有伤肝脏。 在未与您的医疗团队成员讨论的情况下，请勿使用超过一种含有对乙酰氨基酚的药物。
- 止痛药会有助于您恢复正常活动。 服用足够的药物，帮助您提高活动和锻炼的舒适度。 当您开始活动时，您的疼痛会稍有增加。
- 记录您服用止痛药的时间。 服用后 30 至 45 分钟效果最佳。 当疼痛出现后马上服用止痛药会比等待疼痛加重时再服用效果要好。

预防和管理便秘

与您的医疗保健提供者讨论如何预防和管理便秘。 您也可以遵照这类指引。

- 每天在同一时间上厕所。 这样您的身体就会习惯每天在同一时间上厕所。 如果感觉到有便意，请立即上厕所。
- 尽量在餐后 5 至 15 分钟的时间上厕所。 早餐后是适合排便的时间。 这时，您的结肠反射最强。
- 如果可以，尝试进行锻炼。 散步是一种很好的运动，有助于预防和控制便秘。
- 如果可以，每天饮用 8 至 10（8 盎司）杯（2 升）液体。 可以选择水、果汁（如西梅汁）、汤和奶昔。 限制摄入含咖啡因的液体，例如咖啡和苏打水。 咖啡因会将液体从您的体内排出。
- 逐渐增加饮食中的纤维摄入量，最终达到 25 到 35 克每天。 未去皮的水果和蔬菜、全谷物和燕麦均含有纤维。 如果您进行过造口术或最近做过肠道手术，请在改变饮食之前咨询您的医疗保健提供者。
- 非处方药和处方药都可以治疗便秘。 在服用任何治疗便秘的药物之前，请先咨询您的

医疗保健提供者。 如果您曾经接受过造口术或肠道手术，咨询非常重要。 请遵循标签上的说明或您的医疗保健提供者给您的指导说明。 治疗便秘的非处方药包括：

- 多库酯钠 (Colace®)。 这是一种大便软化剂（使您的排便变得更软的药物），几乎没有副作用。 您可以使用它来帮助预防便秘。 请勿同时服用矿物油。
- 聚乙二醇 (MiraLAX®)。 这是一种泻药（引起排便的药物），几乎没有副作用。 用 8 盎司（1 杯）液体送服。 只有在您发生便秘之后再服用该药。
- 番泻叶 (Senokot®)。 这是一种刺激性泻药，可引起痉挛。 最好在睡前服用。 只有在您发生便秘之后再服用该药。

如果这些药物中的任何一种引起腹泻（稀便、水样便），请停止服用。 如果需要，可以重新服用。

切口的护理

医疗保健提供者会在您出院前给您书面指导，教您如何护理切口。

切口下方的皮肤有麻木感是正常的。 这是因为部分神经在手术过程中被切断。 随着时间的推移，麻木会逐渐消失。

如果出现下述情况，请致电联系您的医疗保健提供者办公室：

- 切口部位周围发红较为严重。
- 切口部位周围发红加重。
- 引流液看起来像脓液（稠厚和乳状）。
- 切口有异味。

如果您回家时切口内有缝合钉或缝线，您的医疗保健提供者将在术后第一次预约期间将其取出。 弄湿缝合钉并无大碍。

如果您的颈部在手术前曾接受过放射治疗，医疗保健提供者会在手术后 2 到 3 周取出缝合钉或缝线。

饮食

医疗团队将告知您是否需要在家中遵循特殊饮食。 如果您对饮食有任何疑问，请咨询临床营养师。

鼻窦手术后的鼻腔变化

如果您曾接受过鼻窦手术，您会出现鼻塞和流脓涕的症状。 这种感觉可能会时有时无。 医疗保健提供者将在术后预约就诊时帮助您处理这些问题。

术后一段时间内，您的嗅觉可能会减弱。 还可能会影响您的味觉。 这些症状会随着您的康复而恢复。

鼻窦手术后的鼻腔预防措施

如果接受了鼻窦手术，请在术后 4 到 6 周内遵循以下注意事项。

- 请勿往鼻腔内塞入任何东西。
- 请勿使用吸管饮用液体。
- 请勿将头低至肩膀以下。
- 张嘴打喷嚏。
- 张嘴咳嗽。

医疗保健提供者将告知您这是否适用于您。

体力活动和运动

当您离开医院时，您的切口外表看起来已经愈合，但其内部还未愈合。 术后前 4 至 6 周：

- 请勿举起重量超过 10 磅（约 4.5 千克）的物体。
- 请勿做任何剧烈的活动（如慢跑、打网球等）。
- 请勿进行任何接触性运动（如足球）。

做有氧运动，如散步和爬楼梯，会帮助您恢复体力并感觉好一点。 每天至少步行 2-3 次，每次 20-30 分钟。 您可以在当地商场或购物中心的室外或室内散步。

手术后精力比平时少是正常的。 每个人恢复所需要的时间不同。 尽可能每天逐渐增加活动量。 始终平衡好活动期与休息期。 休息好是帮助您恢复的重要部分。

驾驶

请询问您的医疗保健提供者您何时可以驾驶。 大多数人可以在手术后 1 周重新开始驾驶。 服用可能会让您昏昏欲睡的止痛药后，请勿驾驶。

离开医院后，您可以随时乘车（而非驾车）。

返回工作岗位

与您的医疗保健提供者就您的工作进行讨论。 根据您所从事的工作，他们会告知您什么时候重返工作岗位是安全的。 如果您的工作涉及四处走动或举起重物，您可能需要等待更长的时间才能重返工作岗位。 如果您从事办公室工作，您或许可以尽早返回工作岗位。

旅行

如果您接受了鼻窦或颅底手术，术后 6 周内请勿搭乘飞机。 如果这些措施适用于您，您的医疗团队将会告知。

获取您的检查结果

手术中切除的组织将在术后由病理医生进行检查。 检测结果通常在一周内出来，但也可能需要更长时间，这取决于所接受的检测项目。 医疗保健提供者将在术后首次随访预约期间与您讨论结果。

随访预约

您的医疗保健提供者将与您讨论长期后续护理事宜。 手术后的第一次预约将安排在您出院后的 7-10 天。 在本次就诊期间，护士将根据需要教您如何在家护理鼻腔和鼻窦。

如果您接受了鼻窦手术，在术后的第一个月，您将与医生进行定期看诊。 他们将帮助您保持鼻腔和鼻窦通畅，这有助于您的康复并让您感觉舒适。

术后几个月内，您将与牙科团队进行定期看诊。 如果您置有闭孔器，他们会根据需要对其进行调整，以帮助您咀嚼、吞咽和说话。 如有需要，他们将为您制作面部假体，让您的外表与术前相同。

如有需要，言语和听力中心的言语病理医生将与您一起合作。 言语病理医生可以治疗以下症状：

- 失声
- 吞咽障碍
- 言语障碍

语言病理医生将帮助您尽可能地恢复言语和吞咽功能。

如果您有任何问题或担忧，可以在出院后随时联系您的医疗保健提供者办公室。

情绪的管理

重病手术后，您可能会有一些新的或者不安的感觉。 很多人表示他们时不时会哭泣、悲伤、担心、紧张、易怒和生气。 您可能会发现有些情绪是您无法控制的。 如果发生这种情况，寻求情感支持是个好主意。 您的医疗保健提供者可以帮助您转诊至 MSK 的咨询中心。 您也可以致电 646-888-0200 与其取得联系。

应对的第一步是您需要谈论您的感受。 家人和朋友都可以给您提供帮助。 您的医疗保健提供者可以为您提供安慰、支持和指导。 让我们了解您、您的家人和朋友的感受是一个好主意。 我们有很多提供给您和您的家属的资源。 无论您是在医院还是在家，我们都可以随时帮助您和您的家人以及朋友处理您疾病的情绪方面问题。

治疗可能会改变您的外表。 这可能会令人特别沮丧。 在您恢复期间，有许多资源可以为您和您的家人提供帮助。 一些资源在 MSK 提供，另一些则通过社区提供。 请向您的医生、护士或社工咨询相关选择。

癌症治疗结束后的生活资源 (RLAC) 项目可以为完成治疗的患者提供支持和教育。 如需进一步了解所提供的项目，请致电 646-888-8106 或访问 www.mskcc.org/experience/living-beyond-cancer/services-survivors

当您确诊患有癌症时，随时都可能出现抑郁症。 认识到这些症状非常重要。 我们可以帮助您治疗和控制抑郁症。 抑郁症的体征包括：

- 感到无助和悲伤，比平时持续更久
- 无法或难以集中精力、进行正常活动，或两者兼有
- 情绪变化
- 睡眠习惯改变
- 食欲变化

如果您出现上述任何症状，且持续时间超过两周，请告知您的医疗保健提供者。

何时联系您的医疗保健提供者

如果出现以下情况，请联系您的医疗保健提供者：

- 发热 ≥ 100.5 °F (38 °C)。
- 寒战。
- 您的呼吸困难。
- 切口周围皮肤比平时温度高。
- 切口周围皮肤发红加重。
- 切口部位周围开始出现肿胀。
- 切口部位周围变得更肿。
- 切口部位出现引流液或渗液。
- 您有任何疑问或担忧。

周一至周五上午 9:00 至下午 5:00，请联系您的医疗保健提供者办公室。 下午 5:00 后，以及周末和节假日，请致电 212-639-2000，并请求值班工作人员帮您联系您的医疗保健医生。

支持服务

本章节包含支持服务清单。 这将有助于您为手术做好准备并在术后恢复。

当您通读本节内容时，请写下希望向医疗保健提供者咨询的问题。

MSK 支持服务

入院处
212-639-7606
如果您对住院有任何疑问，包括要求提供私人病房，请致电联系我们。

麻醉科
212-639-6840
如果您对麻醉有任何疑问，请致电联系我们。

献血室
212-639-7643
如果您有兴趣捐献血液或血小板，请致电了解相关信息。

Bobst 国际中心

www.msk.org/international
888-675-7722
我们欢迎世界各地的患者，同时提供众多服务来为您提供帮助。 如果您是一名国际患者，请致电我们来帮助安排您的医疗照护。

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。 请向您的医疗团队成员请求转诊，或致电上述电话号码以进行预约。

食品援助项目
646-888-8055
我们为癌症治疗期间有需要的人士提供食物。 请咨询您的医疗团队成员，或致电上述电话号码以了解更多信息。

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您提供多种服务来补充传统医疗照护。 例如，我们提供音乐疗法、心智/身体疗法、舞蹈和运动疗法、瑜伽和触摸疗法。 请致电 646-449-1010 预约上述服务。

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 预约咨询。

MSK 图书馆
library.mskcc.org
您可以访问我们的图书馆网站或发送电子邮件至 asklibrarian@mskcc.org 咨询图书馆工作人员。 他们可以帮助您找到更多关于某种类型的癌症的信息。 此外，您还可以访问图书馆的《患者教育资源指南》。

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。

患者和社区教育
www.msk.org/pe
请访问我们的患者和社区教育网站，搜索教育资源、视频和在线项目。

患者账单计费
646-227-3378
如果您对保险公司预授权有任何问题，可致电询问。 预授权也称为预批准。

患者代表办公室
212-639-7202
如果您有关于医疗护理委任书的任何问题，或者对您的医疗照护有任何顾虑，请致电患者代表办公室。

围手术期的护士联络
212-639-5935
如果您对手术期间 MSK 披露的任何信息有任何疑问，请致电联系我们。

私人护士和陪护
646-357-9272
您可以申请私人护士或陪护在医院和家中照护您。 请致电以了解更多信息。

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。 请致电 646-888-1929 联系康复医学（物理康复科）以了解更多信息。
- 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。

社会工作
www.msk.org/socialwork
212-639-7020
社会工作者可帮助患者、其家庭和朋友处理癌症患者常遇到的问题。 他们可在整个治疗过程中为您提供个人咨询和支持小组服务。 他们可以帮助您与孩子和其他家庭成员进行沟通。

我们的社工还可以帮助您转诊至社区机构和相关项目。 如果您在支付账单方面遇到困难，他们也可以为您提供财务资源方面的信息。 请致电上述电话号码以了解更多信息。

精神照护
212-639-5982
我们的牧师（宗教信仰咨询师）可以倾听、帮助支持家庭成员和祈祷。 他们可以帮您联系社区神职人员或信仰团体，或者作为您的同伴，为您带来精神上的慰藉。 任何人都可以请求获得精神支持。 您不必有宗教信仰（与某宗教有关）。

MSK 的多信仰教堂位于 Memorial Hospital 的大厅附近。 每天 24 小时开放。 如果您有

紧急情况，请致电 212-639-2000， 联系值班牧师。

烟草治疗项目
www.msk.org/tobacco
212-610-0507
如果您想戒烟，MSK 的专家可以为您提供帮助。 请致电以了解更多信息。

线上项目
www.msk.org/vp
我们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有关线上项目的更多信息，或进行注册。

外部支持服务

Access-A-Ride
web.mta.info/nyct/paratran/guide.htm
877-337-2017
在纽约市，MTA 为无法乘坐公共汽车或地铁的残疾人提供共享的乘车、上门服务。

Air Charity Network
www.aircharitynetwork.org
877-621-7177
提供往返治疗中心的交通。

美国癌症协会 (ACS)
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。

癌症和工作
www.cancerandcareers.org
646-929-8032

为有工作的癌症患者提供的教育、工具和活动资源。

癌症*照护*
www.cancercare.org
800-813-4673
第七大道 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。

看护者行动网络
www.caregiveraction.org
800-896-3650
为照顾患有慢性疾病或残疾的亲人的人提供教育和支持。

企业天使网络
www.corpangelnetwork.org
866-328-1313
使用公司专机上的空座位，为患者提供免费的全国治疗交通。

Good Days
www.mygooddays.org
877-968-7233
为治疗期间的保险分摊费用提供经济援助。 患者必须有医疗保险，符合收入标准，并有开具了处方的药物（需为 Good Day 处方集涵盖的药物）。

HealthWell 基金会
www.healthwellfoundation.org
800-675-8416
提供财政援助，以支付保险分摊费用、医保费和某些药物和治疗的免赔额。

Joe’ s House
www.joeshouse.org
877-563-7468

为癌症患者及其家属提供治疗中心附近住所的清单。

LGBT 癌症项目
www.lgbtcancer.com
为 LGBT 社区提供支持和倡导，包括在线支持小组和 LGBT 友好型临床试验数据库。

LIVESTRONG Fertility
www.livestrong.org/fertility
855-744-7777
为癌症患者和幸存者提供生殖信息和支持（通常这些患者和幸存者的药物治疗会给他们带来不孕不育的相关风险）。

Look Good Feel Better 项目
www.lookgoodfeelbetter.org
800-395-LOOK (800-395-5665)
该项目提供研讨会，让您了解您可以做的事情，帮助您改善您对自己外表的看法。 如需了解更多信息或报名参加研讨会，请拨打上述号码或访问项目网站。

美国国家癌症研究所
www.cancer.gov
800-4-CANCER (800-422-6237)

美国国家老龄化委员会 (NCOA)
www.benefitscheckup.org
为老年人提供信息和资源。 提供 BenefitsCheckUp® 免费在线工具，帮助您对接处方药援助计划，包括 Medicare 的额外援助计划。

国家 LGBT 癌症网络
www.cancer-network.org
为 LGBT 癌症幸存者和有风险的人提供教育、培训和宣传。

Needy Meds
www.needymeds.org
提供专利药和仿制药的患者援助项目的清单。

NYRx
www.health.ny.gov/health_care/medicaid/program/pharmacy.htm

向纽约州公共部门雇主中满足要求的雇员和退休人员提供处方药物福利。

患者保险网络 (PAN) 基金会
www.panfoundation.org
866-316-7263
为有保险的患者提供保险分摊费用相关的协助。

患者权益基金会
www.patientadvocate.org
800-532-5274
提供获得医疗照护、财政援助、保险援助、工作留用援助的机会，以及获得国家保险不足资源目录的机会。

Red Door 社区（前称 Gilda’s Club）
www.reddoorcommunity.org
212-647-9700
在这里，癌症患者可以通过网络、研讨会、讲座和社交活动找到社会和情感支持。

RxHope
www.rxhope.com
877-267-0517
提供援助，帮助人们获得他们难以负担的药物。

Triage Cancer
www.triagecancer.org
为癌症患者及其照护者提供法律、医疗和财务信息与资源。

教育资源

本节列有本指南中提到的教育资源。 这有助于您为手术做好准备并在术后恢复。

当您阅读这些资源时，请写下希望向您的医疗保健提供者咨询的问题。

- *MSK 恢复情况跟踪的常见问题*（www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker）
- *癌症患者及其亲人的预立医疗照护计划*（www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/advance-care-planning）

- *寻求帮助！ 避免跌倒！* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/call-dont-fall)
- *如何确定药物或补充剂中是否含有阿司匹林、其他 NSAID、维生素 E 或鱼油* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)
- *草药疗法和癌症治疗* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment)
- *如何使用诱发性肺量计* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)
- *如何避免跌倒* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)
- *头颈癌治疗后的牙关紧闭管理* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/trismus)

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