Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

关于经腹全子宫切除术和其他妇科手术

本指南将帮助您为您将在 MSK 进行的经腹全子宫切除术和其他妇科手术做好准备。 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。 手术当天时请随身携带本指南。 您和您的医疗团队会在您了解更多关于恢复的信息时参考本资源。

关于经腹全子宫切除术和其他妇科手术

经腹全子宫切除术是一种将子宫和子宫颈切除的手术。 您可能因为下述原因接受子宫切除术：

- 子宫癌、宫颈癌或卵巢癌
- 子宫肌瘤
- 子宫内膜异位症
- 严重阴道出血
- 盆腔疼痛

您的医疗保健提供者将与您讨论您接受手术的具体原因。

关于生殖系统

生殖系统包括卵巢、输卵管、子宫、宫颈和阴道（见图 1）。 子宫位于下腹部膀胱和直肠之间的位置。 子宫下部狭窄的一端称为子宫颈。 卵巢和输卵管与子宫相连。

子宫切除后，您将无法自然生育。 您也将会出现停经。 除非切除卵巢，否则子宫切除术不会引起绝经。

如果您希望未来可以生育，请让您的医疗保健提供者为您转诊生育专家进行咨询。

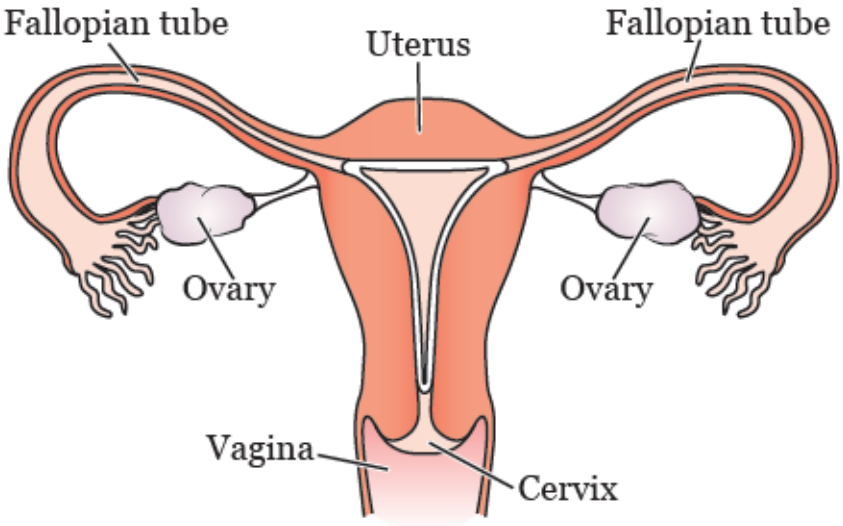


图 1. 生殖系统

经腹全子宫切除术

在经腹全子宫切除术期间，外科医生会在您的腹部做一个切口（手术切口）。 他们会通过该切口将您的子宫和子宫颈切除。 然后，他们会用缝线（缝针）将切口闭合。

您可能会在接受子宫切除术的同时接受以下 1 种、2 种或所有 3 种手术。 具体手术将取决于您接受手术的原因。 您的外科医生将与您讨论具体手术计划。

输卵管卵巢切除术

输卵管卵巢切除术是一种将身体一侧或两侧卵巢和输卵管切除的手术。

如果您还没有绝经，在双侧卵巢都被切除后，您将会开始绝经。 您可能会出现一些常见症状，包括盗汗、潮热和阴道干燥。 您可以与您的

医疗保健提供者讨论管理这些症状的方法。 如果您已经绝经，您应该不会注意到任何变化。

前哨淋巴结定位和淋巴结清扫

淋巴结是一种小的豆状腺体，可产生和储存有助于身体抵抗感染的细胞。 淋巴结遍布全身。 如果您患有癌症并已扩散，前哨淋巴结是最有可能受到影响的淋巴结。

如果外科医生认为您可能患有癌症，他们可能会在您的手术期间进行前哨淋巴结定位并切除一些淋巴结。 这被称为淋巴结清扫术。

在前哨淋巴结定位时，外科医生将在癌症可能存在的区域注射少量染料。 他们会告知您他们将使用的染料类型。 这种染料将到达前哨淋巴结，将其染成蓝色或绿色。

一旦定位前哨淋巴结，外科医生将会做一个小切口。 他们将切除前哨淋巴结，并将其送至病理科检查是否存在癌细胞。

结肠切除术

结肠切除术是一种切除部分结肠的手术。 您可能需要接受结肠切除术，以：

- 切除部分结肠癌
- 切除结肠附近的肿块

您的外科医生将与您讨论具体会切除哪一部分的结肠（见图 2）。 切除该部分结肠后，他们会将剩余结肠的健康端连接在一起。

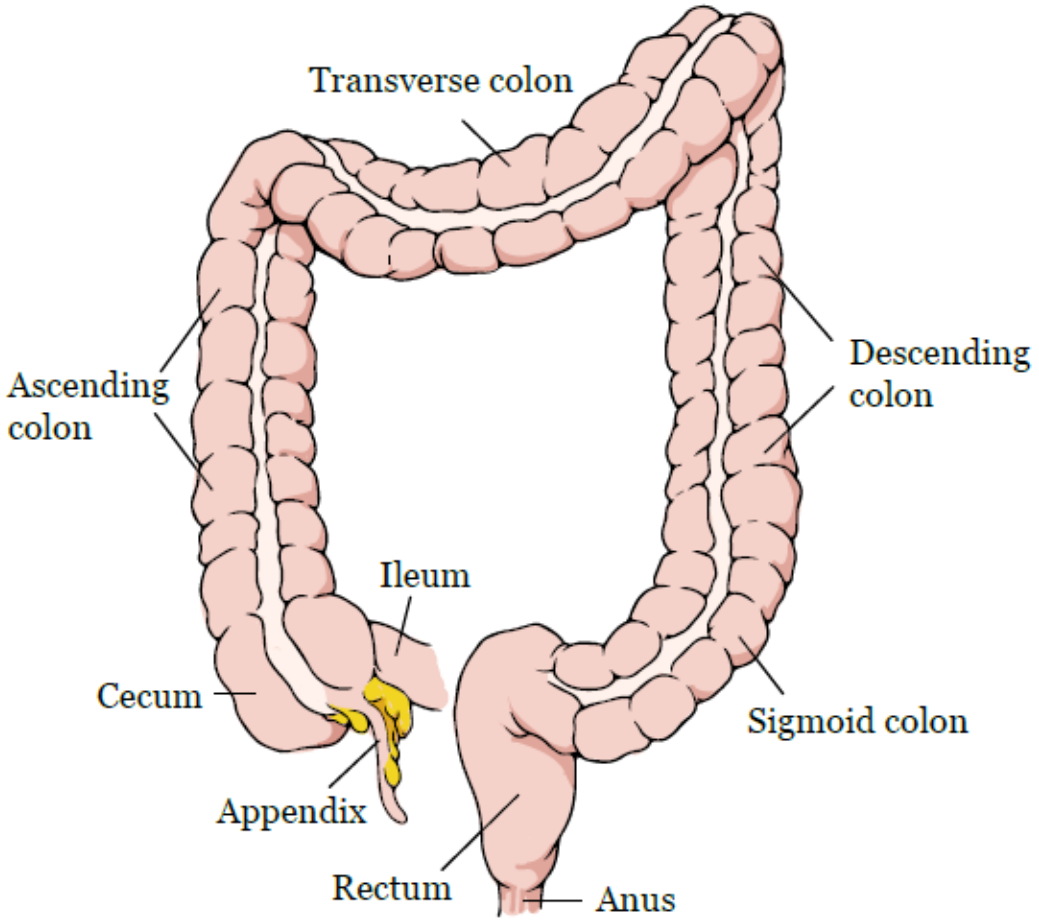


图 2. 结肠各个部分

在接受经腹全子宫切除术和其他妇科手术之前

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。
- 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。

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。

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）。

关于手术后加速康复 (ERAS)

ERAS 是一项帮助您在手术后更快恢复的项目。 作为 ERAS 项目的一部分，在手术前后完成特定的事项非常重要。

在手术之前，请务必做好下述准备：

- **阅读本指南信息。** 它将帮助您了解手术前、手术期间和手术后可能发生的情况。 如果您有任何问题，请将问题写下来。 您可以在下次访视时询问您的医疗保健提供者，也可以致电他们的办公室。
- **遵循健康饮食。** 这将有助于您的身体为手术做好准备。

手术后，您可以采取以下方法加快恢复：

- **阅读您的恢复路径信息。** 这是您的医疗保健提供者将为您提供的一份教育资源。 其中包含您的恢复目标。 这有助于您了解每天的应做事项和预期情况。

- **尽快开始四处走动。** 您越早能够下床走动，您就能越快恢复正常活动。

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。

安排人接您回家

手术后请务必确保有一名负责任的照护者接您回家。 负责任的照护者必须能够帮助您安全回到家中。 如果他们有任何问题，应能够联系您的医疗团队。 请务必在手术开始前将此事安排好。

如果没有负责任的照护者接您回家，您可以致电以下服务机构。 他们会安排人送您回家。 此项服务需要付费，并且您需要提供交通工具。 您可以乘坐出租车或使用汽车服务，但必须保证有一个负责任的照护者陪同。

纽约的服务机构

VNS Health：888-735-8913

Caring People：877-227-4649

新泽西的服务机构

Caring People：877-227-4649

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。 您的医疗保健提供者将为您提供激励肺活量计，以帮助扩张您的肺部。 更多信息，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)。

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。

购买 4% 葡萄糖酸氯己定 (CHG) 溶液抗菌皮肤清洁剂，如洗必泰®
4% CHG 溶液是一种皮肤清洁剂，使用后可持续 24 小时杀死细菌。 手术前使用该清洁剂淋浴将有助于降低术后感染风险。 您可以在当地药店购买 4% CHG 溶液抗菌皮肤清洁剂，无需处方。

购买肠道准备用品（如有需要）
您的医疗保健提供者可能会告知您在手术前需要进行肠道准备（清除体内的粪便）。 如果需要的话，他们将告知您如何进行操作。 您需要购买以下用品：

- 1 瓶 (238 g) 聚乙二醇 (MiraLAX®)。 您可以从当地药房购得 不需要处方。
- 1 瓶（64 盎司）清流质。 如需了解清流质的示例，请阅读“遵循清流质饮食”章节。
- 当您遵循清流质饮食时，要饮用的额外清流质。

您的医疗保健提供者可能已向您的药房发送以下抗生素的处方：

- 甲硝唑 (Flagyl®，Metrogel®) 500 mg 片剂
- 新霉素 (Neo-Fradin®) 500 mg 片剂

请务必也带上这些抗生素（如有需要）。

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

遵循清流质饮食（如有需要）

您的医疗保健提供者将告诉您是否需要在手术前一天遵循清流质饮食。

清流质饮食仅包括您能一眼看清至杯底的液体。 示例请参考“清流质饮食”表格。 实行清流质饮食时：

- 请勿食用固体食物。
- 在您清醒的情况下，每小时至少饮用 1 杯（8 盎司）清澈流质。
- 饮用不同类型的清流质。 请勿只喝水、咖啡和茶。
- 请勿摄入无法一眼看清至杯底的任何液体，如牛奶或冰沙。
- 请不要饮用无糖液体，除非您患有糖尿病并且您的医疗团队成员告诉您可以饮用。

如果患有糖尿病，应如何遵循清流质饮食

请询问管理您糖尿病的医疗保健提供者：

- 遵循清流质饮食时应采取什么措施。
- 如已服用治疗药物，是否需要改变胰岛素或其他糖尿病药物的剂量。
- 是否应该饮用无糖清流质。

请在遵循清流质饮食期间经常检查血糖水平。 如果您有任何问题，请咨询您的医疗保健提供者。

清流质饮食		
	可以饮用	不可以饮用
汤类	• 清澈的浓汤、肉菜清汤和法式清汤。	• 任何含有食物块或调味品的食品。

甜品	• 果冻，比如 Jell-O®。 • 各种口味的冰品。 • 硬糖，如 Life Savers®、柠檬糖果和薄荷糖。	• 所有其他甜品。
饮品	• 透明的果汁（如柠檬水、苹果汁、蔓越莓汁和葡萄汁）。 • 汽水（如姜汁汽水、七喜®、雪碧® 或苏打水）。 • 运动饮料，如佳得乐® 和 Powerade®。 • 黑咖啡或清茶（不含牛奶或奶精）。 • 水，包括碳酸（气泡）水和加味水。 • 透明营养饮料，如 Boost® Breeze、Ensure Clear™、Pedialyte® 和 Diabetishield®。	• 含果肉的果汁。 • 果肉饮料 (Nectars)。 • 冰沙或奶昔。 • 牛奶、奶油和其他乳制品。 • 坚果奶、植物奶、非乳制品奶油和其他乳制品替代品。 • 含酒精的饮料。

开始进行肠道准备（如有需要）

您的医疗保健提供者将告诉您是否需要在手术前一天进行肠道准备。

在手术前一天早晨，请将全部 238 克 MiraLAX 与 64 盎司澄清液体混合，直至 MiraLAX 粉末溶解。 之后，如果您愿意，可将混合物放入冰箱存放。

手术前一天下午 5:00，开始饮用 MiraLAX 混合液。 这会使您频繁排便，因此您需要确保能够方便使用卫生间。

- 每 15 分钟饮用 1 杯（8 盎司）混合液，直至饮尽。
- 当您饮完 MiraLAX 混合液后，请饮用 4 至 6 杯透明液体。

- 每次排便后，将氧化锌软膏（如 Desitin®）涂抹在肛门周围的皮肤上。 这有助于防止皮肤刺激。

手术前一天晚上 7:00，请按照指示服用抗生素。

手术前一天晚上 11:00，请按照指示服用抗生素。

您可以一直饮用澄清液体，但这并非必须。

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。

您的手术将在以下地点进行：

6 楼术前中心 (PSC)
约克大道 1275 号（东 67 大街与东 68 大街之间）
纽约，邮编 NY 10065
请乘 B 电梯至 6 楼。

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

使用 4% CHG 溶液抗菌皮肤清洁剂进行淋浴，如洗必泰

在手术前一晚睡前，请使用 4% CHG 溶液抗菌皮肤清洁剂进行淋浴。

1. 使用常用的洗发水和护发素洗头。 充分冲洗头部。
2. 使用常用的肥皂清洗面部和生殖器（腹股沟）区域。 用温水冲洗身

体。

3. 打开 4% CHG 溶液的瓶子。 倒一些在您的手中或干净的毛巾上。
4. 请远离淋浴流。 从颈部到足部，将 4% CHG 溶液轻轻揉搓到身体上。 请勿将该溶液用在面部或生殖器区域。
5. 移回淋浴水流中将 4% CHG 溶液冲洗掉。 使用温水。
6. 用干净的毛巾擦干身体。

淋浴后请勿使用任何乳液、护肤霜、除臭剂、化妆品、粉扑、香水或古龙水。

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。

使用 4% CHG 溶液抗菌皮肤清洁剂进行淋浴，如洗必泰

在前往医院前使用 4% CHG 溶液抗菌皮肤清洁剂进行淋浴。 使用方法与前一晚相同。

淋浴后请勿使用任何乳液、护肤霜、除臭剂、化妆品、粉扑、香水或古龙水。

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。
- 请勿穿戴任何金属物品。 请取下所有首饰，包括身体穿孔。 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，如有需要，我们还会提供一个垫子。

随身携带的物品

- （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、假发或宗教用品）的收纳盒（如果有）。
- 本指南。 您将使用本指南来学习如何在术后进行自我护理。

当您到达医院后

当您抵达医院后，请乘 B 电梯到达 6 楼。 在 PSC 候诊室的服务台进行登记。

许多工作人员会要求您说出并拼写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。

医生和麻醉师也可能会与您讨论放置硬膜外导管的事宜。 硬膜外导管是放置在背部脊髓外的一根柔性细管。 硬膜外导管是一种在手术后帮您止痛的方法。

为手术做好准备

到了做手术的时间时，您需要取下助听器、假牙、假肢、假发和宗教物品（如果有）。 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。

手术室团队的一位成员将会帮助您上手术台，并在您的小腿上穿戴压缩靴。 它们可以缓慢充气或放气，促进您腿部的血液循环。 您还可能会佩戴血压袖带和 EKG 垫，以在手术过程中对您进行监测。

当您感觉舒适后，麻醉师会通过您的静脉注射导管为您施用麻醉药，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。 我们还可能会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，外科医生将使用缝合钉、缝线（缝针）、Dermabond®（外科胶水）或 Steri-Strips™（细外科胶带）闭合切口。

他们可能还会在上方包覆干燥敷料（绷带）。

呼吸管通常会在您还在手术室时被拔出。

在接受经腹全子宫切除术和其他妇科手术之后

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，您将接受硬膜外或 IV 止痛药。

- 如果您需要接受硬膜外止痛药，止痛药将通过硬膜外导管放入您的硬膜外腔。 硬膜外腔是脊髓外的脊柱间隙。
- 如果您需要接受 IV 止痛药，止痛药将通过静脉注射导管输注到您的血液内。

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。 请阅读*患者自控镇痛 (PCA)* 说明，了解更多信息。 您可以访问 www.msk.org/pe/pca 进行查看，也可以索取打印副本。

管路和引流管

- 您的膀胱内可能会留置有一根导尿管，用于帮助记录您的排尿量。 如果确实有留置的话，在您离开医院或 PACU 之前应该会将其移

除。

- 您的腹部可能会有一根引流管。 其作用为引流排出该区域的液体。 如果您置有引流管，可能会在您出院前将其取出。

转移到医院病房

您可能会在 PACU 留观数小时或过夜。 具体停留时长取决于您所接受的手术类型。 结束 PACU 观察后，工作人员会将您带到医院病房。

在医院病房中

术后住院时间的长短取决于您的恢复情况和您接受的具体手术类型。 大多数患者会需要住院 5-7 天。 您将住院，直至：

- 您的疼痛可通过止痛药进行控制。
- 您可以起床并四处走动。
- 您可以排尿和排气。
- 您可以摄入液体，并吃一些食物。

您将在病房内与一名护士会面，他/她将负责在您住院期间为您提供照护。 当您抵达病房后，您的护士会帮您下床，坐到椅子上。

您的医疗团队将教您如何在术后恢复期间照顾自己。 您可以采取以下方法加快恢复：

- **阅读您的恢复路径信息。** 如您还没有建立康复目标，则我们将为您规划一条康复之路。 它将帮助您了解在您恢复期间的每一天该做什么和有什么样的预期。
- **尽快开始四处走动。** 您越早能够下床走动，您就能越快恢复正常活动。

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。 一旦能够进食，您将可以开始口服止痛药。

我们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，请告知您的医疗保健提供者。 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快恢复。

您会在离开医院之前拿到止痛药处方。 请向您的医疗保健提供者咨询可能出现的副作用。 请询问您应该何时开始转为使用非处方止痛药。

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

如果您没有接受结肠切除术，您可以在手术后进食。 您可以从少食多餐开始，多吃一些柔软易消化的食物，如苹果酱和鸡肉面汤。 之后，您可以开始在饮食中添加常规食物。

如果您在手术过程中接受了结肠切除术，您将在术后前几天摄入清流质。 之后，您将可以再次开始进食固体食物。 如需了解更多信息，请阅读本指南“居家”部分中的“饮食”部分内容。

如果您有腹胀、胀气或痉挛，请限制高纤维食物的摄入，例如：

- 全谷类面包和谷类食品
- 坚果
- 瓜果籽
- 沙拉
- 新鲜水果
- 西兰花
- 卷心菜
- 花椰菜

您的医疗保健提供者将为您提供术后需遵循的饮食指南。 在您离开医院之前，您的住院临床营养师将与您一起审查这些指南内容。

出院

当您可以出院时，您的切口可能已经开始愈合。 在您离开医院之前，您需要与您的一位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。 您的医疗保健提供者将与您一起回顾这些指导。

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确保安全并防止跌倒（在家中以及来 MSK 访视期间）。

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。 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。

某些处方止痛药（如阿片类药物）可能会引起便秘。 便秘是指排便比平时少、排便困难，或两者兼而有之。

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。

切口护理

我们将会用缝线、缝钉、Dermabond 或 Steri-Strips 闭合切口。

- 如果使用了缝线，它们会自行溶解。 不需要将其取出。
- 如果使用了缝钉，可能会在手术后 10-14 天将其取出。 您需要回到诊所将它们取出来。 该操作将在您的医生办公室完成，且并不会引起疼痛。
- 如果使用了 Steri-Strips 或 Dermabond，它们会逐渐松动，并且可能会自行掉落或剥离。 如果没有在 10 天内脱落，您可以将它们取下。 在此之前请勿将它们取下。

在您的医疗保健提供者告知您切口已愈合之前，请每天检查切口是否有任何感染迹象。 如果您出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 切口部位周围发红较为严重。
- 切口周围皮肤发红加重。

- 切口部位周围开始出现肿胀。
- 切口部位周围的肿胀加重。
- 切口周围皮肤比平时温度高。
- 引流液看起来像脓液（稠厚和乳状）。
- 切口有异味。
- 疼痛加重。
- 发烧，体温达 101°F (38.3°C) 或更高。

为了防止感染，请勿让任何人碰触您的切口。 在接触切口前，请用肥皂和水或酒精洗手液清洁双手。

淋浴

术后 4 周内，请每天用温和的无香型香皂（如多芬®）淋浴一次。 请勿使用任何刺激性肥皂或有香味的沐浴液。

拍干切口部位。 若切口湿润，可使用吹风机调至低温档，保持一定距离将其吹干。

在得到您的医疗保健提供者的允许之前，请勿进行盆浴或游泳。

管理阴道点滴出血或出血

术后有一些阴道点滴出血或轻微出血（持续约 8 周）较为常见。 请使用卫生巾或内裤衬垫，以便观察点滴出血或出血情况。 请勿使用卫生棉条。

如果出现大量出血（每 1-2 小时浸湿卫生巾），请立即联系您的医疗保健提供者。

性生活

术后 8 周内，请勿将任何物品放入阴道或进行阴道性交。 有些患者需要等待 8 周以上，因此在再次开始阴道性交前，请咨询您的医疗保健提供者。

管理肠道功能的变化

如果您的部分结肠被切除，则剩余部分将适应这种变化。 将在手术后不久开始适应。 在此期间，您可能会出现胀气、痉挛或排便习惯改变（如排便频繁）的情况。

如果频繁排便导致肛门周围疼痛，您可以：

- 将氧化锌软膏 (Desitin®) 涂抹在肛门周围皮肤上。 这有助于防止皮肤刺激。
- 请勿使用质地较硬的卫生纸。 您可以使用可冲洗的非酒精湿巾代替。
- 如果您的医疗保健提供者为您开具处方药物，请遵医嘱服用。

饮食

如果感到有腹胀或胀气，请避免食用可能引起胀气的食物，如豆类、西兰花、洋葱、卷心菜和花椰菜。

您的部分结肠可以被切除，而不会对您的营养健康产生重大影响。 然而，当您剩下的结肠在做调整时，您的身体可能无法像手术前一样吸收营养物质、液体、维生素和矿物质。 请务必在手术恢复期间饮用大量液体，并确保获得足够的营养物质。

如果您对饮食有任何疑问，请咨询临床营养师。

驾驶

在外科医生告知您安全之前，请勿驾驶。 您将在完成首次随访预约后

的某个时间开始驾驶。 如果您仍在服用处方止痛药，您的外科医生可能希望您在驾驶前等待更长时间。 止痛药可能会减慢您的反射和反应，使驾驶变得不安全。 此外，当您刹车时会使用到腹肌，因此驾驶可能会引起一些不适。

旅行

术后出行事宜请咨询您的医疗保健提供者。

返回工作岗位

返回工作岗位所需的时间取决于您所从事的工作类型、您所接受的手术类型以及您的身体愈合速度。 大多数患者可在术后约 4 至 6 周返回工作岗位。

体力活动和运动

在抬举任何重物之前，请咨询您的医疗保健提供者。 大多数人在手术后至少 8 周内不应提任何重量超过 10 磅（4.5 千克）的物体。 询问您的医疗保健提供者，应该在多长时间内避免提举重物。

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。 逐渐增加散步的距离。 缓慢爬楼梯，根据需要休息或停止。

请勿慢跑或做普拉提或瑜伽。 在开始更多剧烈运动之前，请咨询您的医疗保健提供者。

情绪的管理

重病手术后，您可能会有一些新的心烦意乱的感觉。 很多人表示他们时不时会哭泣、悲伤、担心、紧张、易怒或生气。 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。 此外，我们还可以为您提供安慰、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。 我们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。 无论您是在医院还是居家，我们都可以提供帮助。

术后随访预约

您的术后首次复查将安排在术后 2-4 周进行。 您的护士将为您提供随访说明，包括需要致电的号码。 此次预约期间，您的医疗保健提供者将与您详细讨论您的检查结果。

何时致电您的医疗保健提供者

如果您出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 发烧，体温达 101°F (38.3°C) 或更高。
- 使用止痛药后疼痛没有缓解。
- 切口附近有发红、渗液或肿胀。
- 阴道大量出血。
- 小腿肿胀或压痛。
- 咳血。
- 任何呼吸短促或呼吸困难。
- 已 3 天或以上未排便。
- 恶心、呕吐或者腹泻（稀便或水样便）。
- 您有任何疑问或担忧。

联系方式

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 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

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。

- *照护者指南* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/guide-caregivers)

- *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)
- *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)
- *草药疗法和癌症治疗* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment)
- *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)
- *如何使用诱发性肺量计* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)
- *手术日家人和朋友须知* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/information-family-and-friends-day-surgery)
- *如何避免跌倒* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)

更多有关淋巴水肿的信息，您还可以阅读纽约州卫生部的资源：*了解淋巴水肿*。

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