



患者及照护者教育

## 晚期乳腺癌的治疗

本信息介绍了什么是晚期乳腺癌、其治疗方式，以及如何管理您在治疗期间可能出现的一些症状。如果您有任何疑问或希望了解更多信息，请咨询您的医疗团队成员。

得知患有晚期乳腺癌，可能会导致您出现不确定带来的不安感。随着时间的推移，在您获得更多信息和医疗团队的支持下，您会更有掌控感，能够更好地准备好应对患病的情况。

### 何为晚期乳腺癌？

晚期乳腺癌又称为转移性乳腺癌或 4 期乳腺癌。即癌症已经从乳房扩散到皮肤、淋巴结或身体的其他部位，如肝脏、肺或骨骼。

有些人在首次确诊时已是晚期乳腺癌。当乳腺癌在身体的其他部位复发时，即使在您接受治疗之后，发展为晚期乳腺癌的情况也更为常见。

晚期乳腺癌是一种慢性疾病。这意味着您在余生均需要接受医疗照护。而治疗目标是尽可能长时间地控制病症，以便您能够进行大部分日常活动。

### 医疗照护计划

晚期乳腺癌的治疗方法有多种。合适的治疗方法将取决于多种因

素。

为帮助计划您的医疗照护，您的医生将审查您的病史、对您进行检查并审查各类检查的结果。他们也可能将您转诊给专家进行某些治疗，如放射治疗或手术。您的医生将与您详细讨论您的医疗照护计划。请不要将您的医疗照护计划与他人的进行比较。同样的计划可能并不适合每个人。

您可能需要接受某些检查，以帮助了解癌症对治疗的反应。但有时即使已经接受治疗，癌症也可能继续生长。如果发生这种情况，您的医生将与您讨论调整您的医疗照护计划。新的治疗方法目前都在持续开发中，也会让您有更多的治疗选择。

## 晚期乳腺癌的治疗方案

### 化疗

大多数晚期乳腺癌患者都会在治疗期间的某个时间点接受化疗。化疗可以通过阻止细胞繁殖的能力，通过多种方式杀死细胞。一些化疗药物有口服的形式，但大多数均通过静脉 (IV) 导管（一种柔性细管）给药。

化疗药物通过杀死快速分裂的细胞来发挥作用。这包括癌细胞，但也会杀死一些快速分裂的健康细胞，如：

- 血细胞。
- 毛发。
- 指（趾）甲。
- 口腔、喉咙、胃以及肠道内壁细胞。

您可能会出现一些副作用，比如：

- 血球计数降低
- 毛发稀疏或脱发。
- 指（趾）甲发生变化。
- 恶心（感觉想吐）。
- 呕吐。
- 腹泻（稀便或水样便）。

化疗的副作用取决于您正在接受的具体化疗药物以及用药剂量。例如，并不是所有的化疗药物都会引起恶心、呕吐或脱发。您的医疗保健提供者将与您讨论预期的副作用。

## 激素治疗

雌激素和孕激素均为一种激素。当暴露于这些激素时，一些癌症会生长。如果是这种情况，可以使用抗激素药物进行抗癌治疗。我们常将此称为“激素治疗”。

激素治疗可以阻断体内可能帮助癌细胞生长的天然激素。一些激素治疗是口服给药，一些则是注射给药。

激素治疗可能会导致您的激素水平发生变化。对于女性，这可能会改变月经期或导致停经（绝经），使您无法怀孕，或引起与绝经相关的一些副作用。男性可能会出现热潮红和勃起困难（性生活变得困难）。您可能还会注意到有性欲下降问题。

## 靶向治疗

靶向治疗的作用原理是攻击癌细胞中常见的特定基因或蛋白质，而不伤害正常细胞。抗体治疗就是靶向治疗的一个示例。

您的医生是否建议进行靶向治疗将取决于您所患乳腺癌的类型。您可以单独进行靶向治疗，也可以与化疗联合进行。您的医疗保健提供者将与您讨论预期的副作用情况。

## 植入式输液港

在晚期乳腺癌治疗期间，您可能需要在体内置入植入式输液港（也称为“输液港”）。输液港就像一根人造静脉。它可以让您的医疗保健团队更容易通过您的血管进行药物治疗和检查。输液港可通过品牌名称来表示，例如 BardPort®、Mediport®、PowerPort® 或 port-A-Cath®。

输液港有多种用途。可用于：

- 静脉 (IV) 给药。
- 静脉 (IV) 输液。
- 抽血化验。
- 连续数天给予化疗药物。有时，化疗给药所需的静脉必须比手臂上的静脉更大。输液港能够使药物通过心脏附近的大静脉进入血液。

置入输液港有很多好处，包括减少尝试找到合适静脉进行治疗时的针刺次数。当使用输液港时，化疗药物从静脉中渗漏出并对周围组织造成损伤的风险也会降低。

输液港的放置需要进行一个小型手术，如果需要，手术当天即可进行使用。当手术切口愈合后，即使置入有输液港，您也可以游泳、洗澡并恢复正常活动。

如果希望了解更多关于输液港的信息，您可以阅读资源 [关于植入式输液港\(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/your-implanted-port\)](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/your-implanted-port)。如果对输液港有任何疑问，请咨询您的医疗保健提供者。

## 临床试验（试验性研究）

作为您的晚期乳腺癌治疗计划的一部分，您也可能会参加一项临床试验。临床试验是一项试验性研究，用于测试某一种新的治疗方法，以观察其效果如何。这可包括研究治疗乳腺癌的新药或联合用药、药物的新剂量或给药方案、测量您治疗反应的新型检查或新型支持治疗。

临床试验可能还包括一些调查，以帮助我们更好地了解您的需求。临床试验可能涉及对您的肿瘤或正常组织和细胞进行研究。从临床试验中获得的信息可以帮助我们了解如何为癌症患者提供更好的医疗照护。

下面展示了一些关于临床试验的常见问题。如果您希望了解更多信息或了解是否有任何适合您的临床试验，请咨询您的医生。您也可以访问我们的网站 [www.msk.org/cancer-care/clinical-trials](http://www.msk.org/cancer-care/clinical-trials) 了解相关信息。

您可以随时改变参加临床试验的想法。

## 关于临床试验的常见问题

### 参加临床试验的费用是多少？

对于作为试验部分的研究治疗，您通常无需额外自付费用。每项试验都各不相同，但临床试验的申办者通常会支付所有研究相关和任何特殊检测的费用。

您或您的保险公司将需要支付作为您标准癌症治疗部分所需的任何常规检查、治疗或手术的费用。但是，您参加临床试验后，有部分医疗保险计划将不再支付这些费用。在您参加临床试验之前，您将收到一份知情同意书，其中详细说明了您需要和不需要支付的费用。

如果您对您的保险计划所涵盖内容有任何疑问，请致电联系您的保险公司。Memorial Sloan Kettering (MSK) 的财务顾问也可以为您提供相关支持。您可以致电 646-227-9978 联系财务顾问。

### 参加临床试验可能有哪些获益？

临床试验可为您提供获得新药和其他治疗的机会，有时是在这些新药和其他治疗得到广泛使用前数年。但是，并非所有新型治疗方法都更好。例如，我们并无法保证试验药物比其他选择更加有效或更加安全。临床试验旨在以最安全的方式获得研究问题的答案。

### 临床试验的不同期代表什么？

新的治疗方法必须经过不同期的试验才能提供给公众使用。如果某种治疗方式在一期的试验中获得成功，则会移动至下一期的试验。您将仅参与 1 个试验期。

- I 期：这些试验为新药在人体中进行的首次试验。这些研究的目的是找到最安全的剂量、给药的最佳方法以及给药的频率。试验中将密切监测受试者是否出现任何副作用。I 期临床试验将仅纳入少量受试者。
- II 期：这些试验将重点检验新药的安全性和疗效。这些研究通常关注某种类型的癌症。
- III 期：这些试验会将一种新药或治疗方式与现行标准治疗或另一种试验性治疗方式进行疗效比较。参加试验的患者将会被随机分配接受新型或标准治疗。III 期试验将在 I 期和 II 期研究成功后进行。这些试验通常会纳入可能来自其他医院或全国的大量受试者。
- IV 期：这些试验并不常见，它们将在药物得到广泛使用后开展。它们可以帮助我们更多地了解某种治疗方式的安全性以及其随时间推移的效果情况。

## 管理潜在的副作用

晚期乳腺癌会同时影响您在身体和情绪上的感受。一些副作用可能来自癌症本身，而其他副作用则可能来自治疗。您可能会出现以下部分、全部副作用，或并无任何副作用。您的医疗保健提供者将告知您最有可能发生的副作用。

如果您出现任何副作用或有任何疑问，请联系您的医疗保健提供者。请勿通过患者门户网站 MSK MyChart 报告任何症状。请勿一直等到下次预约再行处理。您的医生可能会为您提供建议或为您开具处方，以帮助您改善状况。

本资源对化疗、激素治疗和抗体治疗的某些具体潜在副作用进行了介绍。其中每个部分还包含帮助您在治疗期间改善状况的一些建议。

## 过敏反应

有时，化疗给药时可能会引起过敏反应。如果需要，您将接受药物治疗以预防这种情况的发生。如果您在治疗前在家中服用某些药物，请遵医嘱用药，如果您未服用，请告知您的医疗保健团队。您的护士将在治疗期间密切监测您的情况。

您的医生和护士会告知您正在使用的所有药物是否会引起某些反应。

如果出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 皮疹
- 呼吸困难
- 身体任何部位的肿胀

## 身体变化和性亲密关系

乳腺癌和乳腺癌治疗可能会改变您的外貌。这可能是因为肿瘤本身、放疗、手术治疗或这些因素的组合所致。癌症治疗引起的身体变化可能会影响：

- 您对自己的感觉。
- 向他人展示身体的舒适度。
- 您的性欲。化疗期间，您可能会注意到有性欲下降问题。



- 您的身体在性方面的反应。
- 您怀孕和生育的能力。

如何应对：

- 与您的伴侣交谈。彼此分享各自的感受非常重要。您可能会发现他们担心保持性生活可能会给您带来疼痛或不适。
- 您可以与您的医疗团队成员讨论改善性健康的方法。
- 您可以向我们的[女性性医学与女性健康项目](#)或[男性性医学与生殖医学项目](#)的专家进行咨询。如需了解更多信息或进行预约，请致电 646-888-5076 联系女性项目，致电 646-422-4359 联系男性项目。
- 参加 Memorial Sloan Kettering (MSK) 的身体形象教育项目，该项目专门为希望获得更多关于癌症和身体形象变化方面信息的患者提供。如需了解更多信息，请发送电子邮件至 [RLAC@mskcc.org](mailto:RLAC@mskcc.org) 或访问 [www.msk.org/event/embodied-coping-cancer-related-body-image-changes](http://www.msk.org/event/embodied-coping-cancer-related-body-image-changes)。
- 请阅读资源 [性健康和亲密关系 \(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/sexual-health-and-intimacy\)](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/sexual-health-and-intimacy)，了解更多信息。

## 月经周期变化

一些治疗可能会导致您的月经发生变化（经量增加或减少）、变得不规则或停经。您的治疗计划还可能会包含停止月经来潮的药物或手术。

- 如果您仍然保留有卵巢和子宫，即使您出现停经，您仍然可以排卵和怀孕。如果您保留有卵巢和子宫，您必须在治疗期间借助非激素避孕方法进行避孕，如避孕套、子宫帽或非激素 IUD（宫内节育器）。
  - 请阅读资源 *性与癌症治疗* ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/sex-cancer-treatment](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/sex-cancer-treatment))，了解更多信息。
- 请咨询您的医生您何时可以停止使用这些避孕方法。
- 药物引起的激素变化和经期改变可能会使您的情绪出现波动。
- 化疗可引起过早绝经。如果您已年满 40 岁或以上，您会更容易出现绝经。

## 阴道干燥

许多女性会在绝经后或激素治疗后出现阴道干燥。这会让性生活变得非常痛苦或很难进行。它还会增加尿路感染 (UTI) 的几率。

### 如何应对：

- 定期使用阴道保湿剂，如 Replens®、K-Y®、Silk-E® 或维生素 E 凝胶帽。
- 在进行性生活时使用润滑剂，以减轻不适。
  - 使用水基润滑剂，如 Astroglide®、K-Y® Jelly 或 Liquid Silk。
- 延长前戏的时间。这可能会增强您的性欲激发。
- 与您的伴侣讨论您的阴道干燥问题。确保他们了解这是治疗的

副作用，而非您缺乏性欲。

- 尝试不同的体位。有些体位可能比其他体外更好。
- 您可以向我们的女性性医学与女性健康项目专家进行咨询。如需了解更多信息或进行预约，请致电 646-888-5076。
- 请阅读资源 *改善您的外阴阴道健康* ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/vaginal-health](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/vaginal-health))，了解更多信息。

## 便秘



Please visit [www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-after-surgery](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-after-surgery) to watch this video.

便秘是指排便次数比正常情况少，或大便干硬不易排出的一种现象。这是治疗疼痛和恶心的药物所带来的常见副作用。有些化疗药物也会引起便秘。

### 如何缓解便秘：

- 如果可以，每天饮用 8 至 10 杯（8 盎司）不含咖啡因的液体。
- 逐渐增加纤维摄入量，以帮助防止胀气。纤维存在于水果、蔬菜、谷物和谷类食品（如麸皮、燕麦、全麦或全谷物面包和谷物、糙米或豆类）中。有关如何在饮食中获得更多纤维的更多信息，请阅读 *高纤维食品指南* ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/high-fiber-foods](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/high-fiber-foods))。
- 如果可以，您可尝试进行锻炼。散步是保持活动的好方法，它

也有助于缓解便秘。

- 请咨询您的医疗保健提供者您是否可以使用治疗便秘的药物，如多库酯钠 (Colace<sup>®</sup>)、番泻叶 (Senokot<sup>®</sup>) 或聚乙二醇 (MiraLAX<sup>®</sup>)。
- 您可以请您的医疗保健提供者将您转诊至临床营养师处，以获得更多相关建议。

### 需要避免下述情况：

- 栓剂（通过直肠、阴道或阴茎给予的药物）
- 灌肠剂（放入肛门引起排便的液体）

### 如果出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 已超过 3 天未排便。
- 已超过 3 天排干硬便或难以排便。

有关便秘的更多信息，请阅读资源 *管理便秘* ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/constipation](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/constipation))。

## 腹泻

腹泻是指稀便或水样便。这是由胃肠内壁刺激引起的。

### 如何缓解腹泻：

- 每天饮用 8 到 10 杯（8 盎司）不含咖啡因的液体，以免脱水。水、用水稀释的果汁或含有电解质的液体（如 Pedialyte<sup>®</sup>、Gatorade<sup>®</sup>、Powerade<sup>®</sup> 和其他运动饮料）是不错的选择。
- 选择清淡的食物，如香蕉、大米、苹果酱、白吐司。

- 询问您的医疗保健提供者您是否可以服用药物来帮助缓解，如次水杨酸铋 (Kaopectate®) 或洛哌丁胺 (Imodium a-D®)。
- 保持直肠区域清洁和干燥，以帮助减少皮肤刺激。
- 对于直肠刺激，您可以尝试温热的坐浴。坐浴是指您坐在温水中至臀部，以舒缓直肠区域不适。您还可以使用舒缓性乳膏，如 A&D®、凡士林 (Vaseline®) 或痔疮膏。
  - 在事先与医生确认之前，请勿使用栓剂。
- 在腹部敷一块温暖的布，可以缓解痉挛。请小心不要烫伤自己。
- 您可以请您的医疗保健提供者将您转诊至临床营养师处，以获得更多相关建议。

### 需要避免下述情况：

- 含有大量纤维的食物（如麸皮、燕麦、全麦或全谷物面包和谷物、糙米和豆类）。
- 含有咖啡因或大量人工甜味剂或糖的食品和饮料（如咖啡、茶、可乐和其他软饮料）。它们可能会刺激您的肠道，增加排便。
- 乳制品。
- 导致腹胀或胀气的食物（如卷心菜和豆类）。
- 大便软化剂。
- 直肠栓剂。

如果出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 1 天内 3 次或 3 次以上稀便、水样便。
- 腹泻，即使在进食香蕉、大米、苹果酱、白吐司 2 天后也是如此。
- 持续的直肠刺激。
- 大便带血。

有关如何管理腹泻的更多信息，请阅读资源 *管理腹泻* ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/diarrhea](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/diarrhea))。

## 情绪变化

在治疗期间出现新的心烦意乱的感觉很常见。这些感觉通常会因人而异，但一些常见的感觉包括：

- 感到悲伤、孤独、焦虑或愤怒。
- 感到疲惫或不安。
- 情绪在一天内一直发生变化。

## 管理这些情绪的方式：

- 找与您亲近的人谈谈您的感受和您正在经历的变化。坦诚的沟通将有助于增进相互的理解。朋友和家人可以为您提供支持和安慰。
- 如有需要，请及时寻求他们的帮助。接受他人可能为您提供的帮助。
- 与您的医疗保健提供者分享您的担忧。他们可以让您了解更多

关于您可能发生的情绪变化。他们也可以向您介绍其他资源。

- 与 MSK 的咨询中心进行预约。许多人发现，心理咨询有助于他们在癌症治疗期间调节自己的情绪。我们的咨询师可以为个人、夫妇、家庭和团体提供咨询服务。如需了解更多信息，请咨询您的医疗保健提供者或致电 646-888-0200。
- 我们的[综合医学与健康服务](#)可以为您提供按摩、针灸、瑜伽课程、反射疗法、冥想和营养咨询等服务。如需了解更多信息，请拨打 646-449-1010 或访问 [www.msk.org/integrativemedicine](http://www.msk.org/integrativemedicine)。
- 您还可以与社工交谈，他们可以为您提供咨询，为您联系支持团体，并向您介绍所在社区的相关资源。如需了解更多信息或进行预约，请致电 646-888-5203 或 646-888-5271。
- 有关焦虑和抑郁管理的更多信息，请阅读以下资源：
  - [管理焦虑 \(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-anxiety\)](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-anxiety)
  - [在癌症治疗期间管理抑郁情绪 \(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-depression-during-your-cancer-treatment\)](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-depression-during-your-cancer-treatment)

## 眼睛和视力变化

一些化疗药物可能会导致您出现眼睛干涩或流泪的问题。如果发生这种情况，您可以使用润湿滴眼液或抗过敏滴眼液。如果您在治疗期间出现视力模糊，请及时就医。这可能是因为有眼睛干涩或流泪问题。



一些化疗药物可能会导致您的睫毛和眉毛脱落。如果发生这种情况，它不会一直持续下去。当药物化疗结束后，它们会重新生长。

## 疲劳



很多人将疲劳描述为一种虚弱或没有精力的感觉。治疗引起的疲乏可轻可重（极度疲倦感）。

### 如何应对：

- 均衡饮食，饮食中包含良好的蛋白质来源，如鸡肉、鱼、鸡蛋、扁豆或花生酱。还要包括面食、大米、面包和谷物等谷类食品以及水果和蔬菜。如需了解更多信息，请阅读资源 *通过饮食变得更健康* ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eat-your-way-to-better-health](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eat-your-way-to-better-health))。
- 在您感觉精力充沛时进行活动和锻炼。即使您感到疲劳，散步也是进行一些锻炼的好方法。
- 抽出时间休息。
- 请他人帮助您完成家务活和其他任务。
- 您可以与您的医疗保健提供者讨论更多管理疲乏的方法。您还可以阅读资源 *管理癌症相关的疲劳* ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue-01](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue-01))。



[fatigue](#)) 获取更多信息。

在与您的医疗保健提供者讨论之前，请勿开始服用任何维生素或补充剂来治疗疲劳。

## 毛发稀疏或脱发

一些化疗药物会导致脱发。脱发通常在首次化疗后约 2 到 4 周开始。如果您出现脱发，毛发会在化疗结束后开始重新生长。一些激素治疗也可能使头发变得稀疏。如需了解更多信息，请阅读[脱发与癌症治疗 \(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/hair-loss-cancer-treatment\)](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/hair-loss-cancer-treatment)。

影响脱发的因素：

- 用药类型、剂量和持续时间。
- 治疗前您的发量。
- 治疗前您接受的化学处理（如烫发和染色）的量。

如何应对：

- 报名参加免费线上课程 Look Good Feel Better，学习假发、化妆和护肤技巧。如需注册在线课程，请访问[lookgoodfeelbetter.org/virtual-workshops](http://lookgoodfeelbetter.org/virtual-workshops)。
- 使用温和的洗发水，如强生婴儿洗发水®。
- 在开始治疗前，请与您的医疗保健提供者就假发处方的问题进行讨论。因癌症治疗而脱发的人，其保险可能会承保假发。如需了解更多信息，请咨询您的保险公司。有关可以在哪里找到假发和发片的更多信息，请阅读资源[在何处购买假发和发片](#)

([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/where-buy-wigs-and-hairpieces](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/where-buy-wigs-and-hairpieces))。

- 如果您愿意，您也可以在头上佩戴围巾和柔软的毛巾布头巾。它们非常舒适，且有多种选择。
- 吹干头发时，请使用低热设置。
- 请与您的医生就尝试使用冷帽进行讨论。冷帽是在化疗过程中，在您的头部佩戴的一种充满冷凝胶的帽子，其目的是减少到达您毛囊的化疗药物量。这将有助于尽量减少脱发。如需了解更多信息，请阅读[实体瘤化疗期间通过头皮冷却技术控制脱发](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-hair-loss-scalp-cooling)([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-hair-loss-scalp-cooling](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-hair-loss-scalp-cooling))。冷帽通常不在保险涵盖范围内。

### 需要避免下述情况：

- 漂白头发或烫发。
- 使用热卷发夹。

### 心脏问题

一些化疗可能会影响您的心脏功能。它们可能会导致您心跳加快、感觉疲劳或呼吸困难。您的医生将告知您在开始治疗前和整个治疗期间是否需要有任何心脏检查。

### 如果您出现以下情况，请告知您的医疗保健提供者：

- 心跳加快或不规则心跳。
- 体力活动或运动后呼吸困难。

- 胸痛或胸闷。

## 热潮红

癌症治疗有时可能引起热潮红或出汗，可能会影响到您的日常生活或睡眠。

### 如何管理热潮红：

- 在服用任何草药或非处方补充剂治疗热潮红之前，请咨询您的医生。请勿使用草药，如月见草油、升麻、姜黄或红三叶。这些草药可以发挥雌激素一样的作用，因此可能会导致乳腺肿瘤的生长。
- 穿着舒适、宽松的棉质衣物，多穿几层。
- 咨询您的医疗保健提供者如何管理或治疗绝经体征。
- 记录热潮红发生的时间，试图弄清楚诱因有哪些。常见诱因包括热食和饮料、辛辣食物、咖啡因和酒精。避免这些诱因可以减少热潮红的发生。

有关如何管理热潮红的更多信息，请阅读 *在不使用激素的情况下控制潮热* ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-your-hot-flashes-without-hormones](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-your-hot-flashes-without-hormones))。

## 红细胞计数低（贫血）

贫血是指您的身体无法产生足够的红细胞。红细胞负责携带氧气，供给全身利用。当红细胞不足时，您可能会感到非常疲倦或呼吸困难。贫血更有可能在您接受化疗一段时间后发生。

### 如何缓解或预防红细胞计数低：

- 选择食用含铁的食物，可能会帮助降低出现贫血的几率。
  - 含铁丰富的食物包括瘦肉、鸡肉、鱼、杏干、葡萄干、豆类和扁豆。有关如何每日获得充足铁元素的更多信息，请阅读 [饮食中的铁含量 \(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/iron-your-diet\)](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/iron-your-diet)。您也可以致电 646-888-4880 或 212-639-7312 咨询我们的注册营养师。
- 减少不必要的工作和社交活动以及家务活。

### 需要避免下述情况：

- 任何让您感到疲倦的事情。
- 站在高处或被抬举到高处，可能会让您感到非常头晕。

### 如果出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 头晕。
- 强烈疲乏（感觉比平时更疲倦或更虚弱）。
- 呼吸困难。
- 胸痛或胸闷。

### 低血小板计数（血小板减少症）

低血小板计数会降低您在出现割伤或受伤时身体止血的能力。这种副作用并不像红细胞或白细胞计数低那样常见。化疗后 10-14 天，您可能会出现低血小板计数，但这更可能发生在化疗后数月。

如果您出现低血小板计数，请在使用抗炎药物之前咨询您的医生，如布洛芬（Advil®、Motrin®）或萘普生（Aleve®、Naprosyn®），

因为这些药物也可能会增加出血的几率。如果您服用阿司匹林或血液稀释剂治疗其他健康状况，请告知您的医生。

### 如何应对：

- 使用软毛牙刷清洁牙齿和牙龈，防止口腔溃疡形成。
- 如果您目前使用牙线，您可以继续使用，但操作时请不要过于用力。如果您不经常使用牙线，请不要选择近期开始。
- 请小心不要割伤或碰撞自己。
- 寻找您皮肤上任何无法解释的瘀伤或红斑。

### 需要避免下述情况：

- 尖锐物体（如角质层剪刀、直剃刀和尖刀）。
- 使用直肠温度计或栓剂。
- 牙科治疗或手术。
- 接触性运动或任何可能导致碰撞或撞击的运动。
- 每周饮酒超过 3 次。

### 如果出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 尿液、粪便、呕吐物中带血或咳血。
- 鼻子或牙龈出现不明原因的瘀伤或出血。
- 视力变化，如眼睛流泪或视力模糊。
- 头痛或任何卒中体征，如身体一侧无力或麻木。

有关降低出血风险方法的更多信息，请阅读资源关于您的低血小板

计数([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/low-platelet-count](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/low-platelet-count))。

## 低白细胞计数（白细胞减少症）

白细胞有助于身体抵抗感染。低白细胞计数可能会增加感染风险。您可能在每次治疗后 7-14 天开始出现低白细胞计数。有些药物可用于提高您的白细胞计数或防止其下降。这些药物以注射或在手臂上佩戴的装置的形式给药。

## 如何缓解低白细胞计数：

- 如果您感觉有发热、身体疼痛或寒战，或注意到皮肤温度升高，请每 4 小时测量一次口腔温度。如果高于 100.4°F (38 °C)，请联系您的医疗保健提供者。这一点非常重要。如果发热持续数小时，您应该致电您的医生办公室，并请求与值班医生进行讨论。
- 咨询您的医疗保健提供者您是否可以使用对乙酰氨基酚 (Tylenol®)。
- 如厕后和进食前请务必洗手。
- 避免您的手被割伤和烧伤：
  - 请勿修剪角质层。轻轻将其向后推。
  - 洗碗、烹饪或从事园艺工作时请佩戴手套。
  - 保持皮肤湿润，避免皮肤开裂。
- 如果有伤口，请立即用肥皂和水清洗。您也可以在伤口上使用抗菌软膏或喷雾剂。

- 观察是否有任何感染体征，如发红、肿胀或流脓。如果您注意到出现任何这些体征，请致电您的医生。

### 低白细胞计数时需要避免的情况：

- 与生病或接触过任何可能使您生病的物质的人在一起，如水痘、链球菌性喉炎、结核病 (TB)、流感、麻疹或普通感冒。
- 牙科治疗或手术。请先咨询您的医疗保健提供者。
- 使用栓剂、直肠温度计和灌肠剂。
- 活病毒疫苗，如带状疱疹疫苗、MMR（麻疹、腮腺炎和风疹的联合疫苗）、水痘疫苗和鼻喷剂流感疫苗。
- 与任何接种过活病毒疫苗或鼻喷雾剂疫苗的人在一起。您应该在他们完成接种后 7 到 10 天再与他们在一起。

### 如果出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 伤口发红、肿胀或流脓。
- 发热  $\geq 100.4^{\circ}\text{F}$  ( $38^{\circ}\text{C}$ )。
- 寒战或身体疼痛，伴或不伴发热。
- 在您接种疫苗之前。

### 记忆力变化

癌症治疗有时会影响您的思维。这可能意味着您将无法像开始治疗前一样清晰或快速地思考。您可能还会注意到以下情况：

- 很难集中注意力。
- 很难一次同时做一件以上的事情。

- 很难记住事情。

很多因素都会引起这些变化。疲劳、情绪变化、压力、焦虑、正常老化、激素变化、癌症本身和麻醉（手术期间使您入睡的药物）会在一段时间内影响您的思维。

但很多人也不会出现这些问题。很难预测哪些人会出现这些问题，但它们往往会随着时间的推移而消失。如果对此感到担心，请与您的医生讨论。如果您确实存在这些问题，职业治疗师可以帮助您进行日常活动。他们还可以帮助您提高注意力、专注力和记忆力。

**您可以采取的其他应对方式：**

- 确保充足的睡眠。
- 保证均衡饮食。
- 阅读并与他人交谈以保持思维活跃。
- 如果您有焦虑或抑郁，请与您的医疗保健提供者讨论尝试接受咨询。这些情况可能会增加记忆力问题。有关焦虑和抑郁管理的更多信息，请阅读以下资源：
  - 管理焦虑 ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-anxiety](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-anxiety))
  - 在癌症治疗期间管理抑郁情绪 ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-depression-during-your-cancer-treatment](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-depression-during-your-cancer-treatment))
- 更多有用小贴士，请阅读资源提高记忆力 ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-memory](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-memory))



[hans/cancer-care/patient-education/improving-your-memory](https://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/improving-your-memory))。

如果您出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 记忆力的变化将会使您无法进行正常的日常活动。
- 您也会出现头痛。
- 您的视力或平衡感也会存在问题。

## 口腔溃疡（粘膜炎）



Please visit [www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/video/mouth-care-during-your-cancer-treatment](https://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/video/mouth-care-during-your-cancer-treatment) to watch this video.

化疗药物可能会导致口腔或咽喉疼痛或溃疡。这些问题通常会持续数天至一周。

## 如何缓解口腔溃疡：

- 每天用 1 到 2 茶匙的盐和 1 夸脱的水混合液体或不含酒精的漱口水漱口 4 次。请勿吞服以上溶液。
  - 早晨、每餐后和睡前用盐溶液漱口或使用漱口水漱口。如果您呕吐，请清洁口腔，然后漱口。
- 使用润唇膏或药膏保持嘴唇湿润，防止其干燥。
- 如果您有义齿，请在漱口期间和睡前将其取出。
- 选择进食软质食物。

- 如果您因口腔溃疡而无法进食，请您的医疗保健提供者将您转诊至临床营养师处。

### 需要避免下述情况：

- 使用可能含有酒精或过氧化氢的漱口水。它们可能会加重溃疡。
- 酸性、过咸、粗制、刺鼻或辛辣的食物。
- 接触热的食物。

### 如果出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 经常发生口腔溃疡。
- 进食或吞咽时疼痛。
- 无法摄入足够的液体来保持水分充足。

更多有关口腔护理的信息，请阅读资源*癌症治疗期间的口腔护理* ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/mouth-care-during-your-treatment](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/mouth-care-during-your-treatment))。

### 肌肉、骨骼和关节问题

一些治疗可能会影响您的肌肉、骨骼或关节。您可能会出现：

- 骨痛
- 关节僵硬或疼痛
- 骨密度降低

### 如何应对：

- 如果可以，尝试进行锻炼。散步是一个极好的锻炼方法。
- 咨询您的医生您是否可以使用抗炎药物，如布洛芬（Advil®、Motrin®）或萘普生（Aleve®、Naprosyn®）。
- 咨询您的医生您是否应该服用维生素 D。

**如果出现以下情况，请联系您的医疗保健提供者：**

- 感觉很不舒服
- 新发疼痛
- 腿部无力或行走困难
- 手部或手指感觉僵硬

如需了解更多信息，请阅读 *骨质疏松、骨质减少以及如何改善骨骼健康* ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/osteo-bone-health](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/osteo-bone-health))。

## 恶心和呕吐



Please visit [www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/video/how-manage-nausea-during-chemotherapy](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/video/how-manage-nausea-during-chemotherapy) to watch this video.

化疗可能引起恶心和呕吐。发生恶心和呕吐是因为化疗会刺激大脑中控制恶心的区域或口腔、咽喉、胃和肠道内壁的细胞。

有一些药物对预防或控制恶心非常有效。如果您接受的化疗会引起恶心和呕吐，您将在每次化疗之前、之后或两者同时使用抗恶心药物进行预防。这将减少您发生恶心的几率。您还将获得抗恶心

药物的处方，以便带回家使用。您的护士将告诉您如何服用药物。合适的服药方式将保证其发挥最佳的效果。

恶心会让您难以进食。如果没有食物和液体的摄入，您的身体将无法获得足够的能量来应对化疗带来的影响。以下是一些帮助减轻恶心的小贴士。您还可以阅读资源 *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)) 获取更多信息。

### 以下小贴士将有助于您缓解恶心：

- 请按照您的医疗保健提供者的指导服用抗恶心药物。请勿试图拖延服药，不要等恶心自行消退。在首次出现恶心体征时服用抗恶心药物将会最有效。
- 食用干的、淀粉类食物（如饼干或椒盐卷饼）或吮吸硬糖，可以帮助防止恶心。
- 少食多餐。在您感觉过饱之前停止进食。
- 每天饮用 8-10 杯不含咖啡因的液体。这将防止您出现脱水。小口喝，避免加重恶心感。
- 练习放松。听轻柔的音乐，深呼吸，做瑜伽，或冥想。您也可以尝试去回忆一些愉快的事情来分散自己的注意力。
- 您可以请您的医疗保健提供者将您转诊至临床营养师处，以获得更多相关建议。

### 需要避免的情况：

- 进食油炸、油腻、含大量奶油、或辛辣的食物。

- 进食或烹饪气味强烈的食物。

如果出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 经常呕吐或腹泻。
- 恶心，即使您服用了抗恶心药物也无法消除。
- 无法摄入任何液体或一直呕吐。
- 感觉头昏眼花或头晕。
- 有胃灼热或胃痛。

有关化疗期间恶心和呕吐的更多信息，请阅读资源[缓解恶心和呕吐 \(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting\)](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting)。

您也可以进行指压按摩，以帮助缓解恶心和呕吐。如需了解更多信息，请阅读[针对恶心和呕吐的穴位按摩 \(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/acupressure-nausea-and-vomiting\)](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/acupressure-nausea-and-vomiting)，并观看 *How to Perform Acupressure for Nausea and Vomiting* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/acupressure-nausea](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/acupressure-nausea))。

## 神经病变

一些类型的化疗可能会影响手部和脚部的神经。您的手指、脚趾或两者都可能会出现麻木或刺痛。这称为神经病变。这可能是暂时性的，也可能是永久性的，取决于您接受化疗的持续时间。您的医生可能会通过使用药物或改变化疗剂量来帮助缓解神经病变。有关神经病变的更多信息，请阅读[神经性疼痛](#)

([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/neuropathic-pain](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/neuropathic-pain))。

## 如何应对：

- 与您的医生讨论在治疗期间将冰块放在您的手和脚上，这样可能有助于预防神经病变。如需了解更多信息，请阅读[关于周围神经病变](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/about-peripheral-neuropathy)([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/about-peripheral-neuropathy](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/about-peripheral-neuropathy))。
- 在使用炉子、烤箱或熨斗时请格外小心，避免灼伤自己。您可能无法像以前那样感受到热量。

## 需要避免下述情况：

- 使用加热垫或热敷袋，因为您可能会灼伤自己。

## 如果出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 难以握笔
- 很难系好衣服的扣子
- 很难从钱包中取出信用卡
- 手指或脚趾疼痛、灼热或刺痛。
- 行走困难或行走时感觉接触到地面。
- 平衡困难导致跌倒。

## 疼痛

接受化疗并不会造成疼痛。但是，一些化疗或用于预防低血细胞计数的药物可能会在治疗之间引起疼痛。一些激素治疗可引起关

节疼痛。如果您出现疼痛，请告知您的医疗保健提供者。您的医生可以调整您的药物或为您开具另一种药物处方，以使您感觉更舒适。请咨询使用非处方抗炎止痛药是否安全，如布洛芬（Advil® 或 Motrin®）。

## 皮肤和指甲变化

化疗可能会引起皮肤变化。您的皮肤、指甲、舌头和接受化疗的静脉可能会变黑。您还可能会出现一般皮肤变化，包括：

- 干燥
- 瘙痒
- 开裂
- 对阳光敏感
- 皮疹

## 如何应对皮肤变化相关体征：

- 当您的皮肤仍然湿润时，例如淋浴后，涂上无香味的身体乳液和护手霜。
- 每天使用 SPF 30 或更高的防晒霜进行防护。
- 佩戴宽边帽子。
- 穿着长袖衣物。
- 与您的医疗保健提供者讨论化疗期间在您的手指和脚趾上放置冰块，以降低您发生指（趾）甲变化的几率。如需了解更多信息，请阅读紫杉烷类化疗治疗期间的指甲冷却 ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-)

[education/nail-cooling-during-treatment-taxane-based-chemotherapy](#))。

**如有皮肤变化，应该避免的情况：**

- 长时间热水浴或淋浴。
- 长时间直接暴露在阳光下。

**如果您出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：**

- 皮肤脱皮或起泡。
- 皮疹。
- 皮肤上有任何新发的肿块或结节。

## **味觉改变**

在治疗期间，口中有金属味是很常见的一种现象。有些食物可能尝起来索然无味或令人不快。这种情况不会永远持续下去，它会在您的化疗结束后消失。

**如何应对：**

- 咀嚼各种口味的口香糖。
- 吃硬糖来减轻金属味。
- 您可以请您的医疗保健提供者将您转诊至临床营养师处，以获得更多相关建议。

**需要避免下述情况：**

- 进食引起不愉快味道的食物。



## 体重改变

有些人在治疗期间会增重，还有一些人可能会减重。

### 体重增加可能是由于：

- 疲劳，它会降低您的活动水平，并导致您燃烧较少的卡路里。
- 摄入大量碳水化合物。 摄入碳水化合物可能有助于缓解一些人的恶心。
- 暴食。
- 饮用大量果汁和高糖饮料。
- 治疗期间或治疗后开始绝经。 这会导致一些女性的新陈代谢发生变化，因此她们可能更容易增重。

### 如何避免增重：

- 饮食要均衡，避免额外的热量摄入。 如需了解更多信息，请阅读[通过饮食变得更健康 \(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eat-your-way-to-better-health\)](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eat-your-way-to-better-health)。
- 经常运动。
- 您可以请您的医疗保健提供者将您转诊至临床营养师处，以获得更多相关建议。

### 体重减轻可能是由于：

- 药物引起的恶心。
- 口腔溃疡，会让人难以进食。
- 食欲不振（无饥饿感）。

- 药物引起的食欲不振、便秘或抑郁。

## 如何避免减重过多：

- 保证均衡饮食。
- 如果您吃不下大份餐食，可以选择少食多餐。
- 在正餐中增加额外的热量摄入，并在两餐之间吃些零食。
- 询问您的医生是否有可帮助增加食欲的药物。
- 您可以请您的医疗保健提供者将您转诊至临床营养师处，以获得更多相关建议。

## 生育力和怀孕

### 避孕：女性须知

在您接受癌症治疗期间，预防怀孕非常重要。如果您怀孕时的卵子已因暴露于辐射、化疗或其他抗癌药物而受损，您发生流产或孩子出生后有先天缺陷的风险可能会增加。怀孕也可能会妨碍您接受最佳癌症诊断检查和治疗，因为这些可能会伤害到胎儿。

- 请勿使用避孕药或其他含有激素的避孕方式。它们含有雌激素和孕激素。这些激素可能会促进肿瘤的生长。
- 请使用屏障避孕方法（如避孕套或口腔橡皮障）。您也可以与您的妇科医生讨论在您的子宫内放置非激素类铜制 IUD（宫内节育器）。
- 请不要依赖您的伴侣在射精前拔出（“抽出”）阴茎的方式或依赖在您月经周期的排卵期避免性生活的方式（“节奏法”）来避孕。这些方法均不能有效避孕。

在停经后的一段时间内，您仍可能有怀孕的风险，因此请继续使用非激素类避孕措施（如铜制宫内节育器 (IUD) 和男性用避孕套），直至您的医生告诉您可以停止。

如果您希望将来生养（更多）孩子，请在治疗前询问您的医生借助卵子或胚胎冷冻来保留生育力对您是否安全。虽然您自己怀孕是不安全的，但请其他女性在未来为您代孕也是一种选择。如果您希望了解更多关于您未来家庭组建方面的信息，请您的医生将您转诊至我们的生育护理专家。

如需了解更多信息，请阅读*接受癌症治疗前的生育力保留：拥有原生卵巢和子宫者的方案* ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/fertility-preservation-females-starting-treatment](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/fertility-preservation-females-starting-treatment)) 和 *癌症治疗后组建您的家庭：面向拥有原生卵巢和子宫者* ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/building-your-family-for-people-born-with-ovaries-uterus](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/building-your-family-for-people-born-with-ovaries-uterus))。

## 避孕：男性须知

在您接受癌症治疗期间，预防怀孕非常重要。如果女性怀孕时接受的精子已因暴露于辐射、化疗或其他抗癌药物而受损，则其发生流产或孩子出生后有先天缺陷的风险可能会增加。如果您的女性伴侣能够怀孕且未采取避孕措施，请在每次性生活时使用避孕套。

如果您希望将来生养（更多）孩子，您可以考虑在治疗前建立精子库。如果您希望了解更多关于您未来家庭组建方面的信息，请您的医生将您转诊至我们的生育护理专家。

如需了解更多信息，请阅读精子库([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/sperm-banking](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/sperm-banking))和癌症治疗后组建您的家庭：面向拥有原生睾丸者([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/building-family-born-with-testicles](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/building-family-born-with-testicles))。

## 预立医疗照护计划

预立医疗照护计划旨在保护您对医疗保健做出决定的权利。预立医疗照护计划可以让您在健康时思考一些重要的健康问题，您无需立即做出这些决定。

在没有太多精神压力的情况下思考医疗照护计划，将有助于您在自己无法做出决定时获得符合您意愿的医疗照护。提前计划有助于让您的爱人安心，因为他们不必猜测您的意愿如何，也不必担心他们是否做出了正确的决定。

我们建议您在治疗早期和您感觉事情发生重大改变的任何时候与您的医疗团队成员讨论您的意愿。他们可以帮助确保您的选择以法律认可的方式记录下来。

预立医疗指示是一份关于当您无法自己表达意愿或做出决定时，您希望如何做出医疗决定的书面说明。两种最常见的预立医疗指示类型是医疗授权书和生前遗嘱。

- 医疗授权书是一份法律文件，通过它可以指定一名在您无法进行自我决策的情况下代替您做决策的人。
- 生前遗嘱是一份表明您的医疗照护意愿的文件。如果您出现了

不可逆的状况，而您无法自己做出医疗决策，如您身患绝症或永久性无意识时，生前遗嘱则会生效。在本文件中，您需要说明在这种情况下您希望接受或不希望接受的治疗。

如果您希望填写医疗授权书，请咨询您的医疗保健提供者。您还可以阅读资源 *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](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/advance-care-planning)) 和 *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](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent))，以获得关于医疗授权书、其他预立医疗指示和作为医疗保健代理的信息。

## 常见问题

以下是一些常见问题的答案。

### 每次是否需要有人陪伴我接受治疗？

治疗期间，您可能会接受使您非常困倦的药物。如果是这样，您开车或独自交通出行将会不安全。治疗结束时，最好有朋友或家人来接您回家。

首次治疗后，您会更好地了解自己的感受以及怎样安排最适合您。您也可以询问您的医疗保健提供者，您是否会在接受药物治疗后感觉困倦。

### 化疗前后我能吃些什么？有什么食物是需要避免的吗？

化疗前建议您最好少食多餐，规律进餐，以防出现过度饱腹感。治疗期间保证食品安全非常重要。请避免摄入生的或未煮熟的肉、鱼、家禽和未经巴氏灭菌的产品。请咨询您的医疗保健提供

者您是否应该查看资源*癌症治疗期间的食品安全* ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment))。

在化疗预约前后饮用大量不含咖啡因的液体，以保持充分补水。

**如果我没有感觉恶心，我还需要服用抗恶心的药物吗？**

请时刻遵医嘱服用抗恶心药物。您可能在化疗的当天或第二天或第三天出现恶心和呕吐。

如果您在出现恶心前服用一些药物，预防效果会最好。如果您在遵医嘱服药期间仍有恶心，请联系您的医疗保健提供者。

**为什么我不能按计划接受化疗？**

化疗可作用于癌细胞和正常细胞。化疗的时间安排可以让您的身体在两次治疗之间有时间恢复。这样正常细胞可以进行新旧交替。

而您的身体可能需要更多的时间来逆转化疗的影响（例如让口腔溃疡愈合或血细胞计数恢复正常）。您的医生将决定您的化疗是否应延迟。

**由于 ANC 低，我的化疗被延迟。什么是 ANC？**

ANC 代表中性粒细胞绝对计数。中性粒细胞是一种有助于抵抗细菌的白细胞。

预期您的 ANC 将在化疗后 7-14 天下降。如果您的 ANC 较低，您的医生可能会延迟您的治疗，直至恢复正常。

**我能采取哪些方式来增加血细胞计数？**

您的血细胞计数将随时间而逐渐恢复。您的医生可能为您开具处方药物，以帮助您维持或升高白细胞计数。这些通常在治疗之间以注射的方式给予。有时治疗会延迟，以便留有时间让您的血细胞计数恢复。

目前没有证据表明维生素或特殊饮食会加速血细胞计数的恢复。但是，如果您的铁水平较低，您更有可能出现贫血，我们建议您服用铁补充剂。

**我有寒战或发热达 100.4°F (38 °C)，但医生办公室已经下班。我怎样才能联系到医生？**

您可以随时联系到医生。在晚上、周末或节假日时，请致电 212-639-2000 联系医院接线员。请接线员为您联系值班医生。

**我还没有出现脱发，我的细胞计数也没有降低。这是否意味着化疗不起作用？**

没有副作用，如脱发、血细胞计数降低或恶心，并不意味着化疗不起作用。不同的疗法会引起不同的副作用，且程度各不相同。此外，不同的人对相同的治疗也会有不同的反应。您的医疗保健提供者将监测您的疾病进展以及对治疗的反应。

**我可以服用哪些药来缓解头痛？**

您可以服用对乙酰氨基酚（Tylenol® 或超强效 Tylenol®）来缓解头痛。

如果您感觉发热或寒战，请在使用对乙酰氨基酚前测量您的体温。对乙酰氨基酚可能会降低您的体温并隐藏发热，而发热通常是感染的首发体征。如果您出现寒战或发热达 100.4°F (38 °C) 或更高，请联系您的医疗保健提供者。



咨询您的医疗保健提供者您是否可以使用含有阿司匹林或布洛芬的药物，因为它们可能会增加某些化疗的出血几率。您的医疗保健提供者可以为您提供避免使用的药物清单。

### **我排尿有困难。这是正常现象吗？**

有些化疗会刺激膀胱。副作用可能包括尿急、灼热感或血尿。这些有可能是感染或刺激的体征。

如果您出现任何这些症状，请致电您的医生。您可能需要提供尿液样本，以帮助了解导致症状的原因。

请确保每天饮用 8 至 10 杯（8 盎司）液体，并经常排空膀胱。

### **我还可以服用其他处方药吗？**

在大多数情况下，您可以继续服用您的处方药。请将您使用的所有药物的名称告知医生，包括贴剂和乳膏。您还应将服用的任何草药和补充剂也告知医生。这其中包括您需要凭借处方购买到的药物和您可以直接在药房柜台购买到的药物。

一些药物、草药或补充剂可以改变化疗的作用方式。在咨询医生之前，请勿开始使用任何新的药物。

### **我可以服用维生素或矿物质补充剂吗？**

请避免服用大多数维生素、矿物质、草药或其他膳食补充剂。它们可能会干扰您的治疗或对您的癌症造成一定的影响。它们也可能增加治疗的副作用。

与您的医生或营养师就您正在服用或可能希望服用的任何维生素、



矿物质、草药或其他膳食补充剂进行讨论。

## **我可以饮酒吗？**

酒精以及许多化疗及其他药物均由肝脏代谢处理。饮酒可能会：

- 限制肝脏代谢处理化疗药物的能力，从而引起更多的副作用。
- 与一些药物相互作用，使其疗效降低。
- 导致身体失水过多。
- 引起太多的嗜睡。

由于这些原因，我们建议您在化疗期间限制饮酒。如果您感觉必须饮酒，请咨询您的医疗保健提供者。

## **我可以接受牙科治疗吗？**

请勿进行任何可能导致出血的牙科手术，因为这样可能会使细菌进入您的血流。如果您的血细胞计数较低，您发生严重感染的风险会增加。

在您安排任何牙科治疗（包括清洁或手术）之前，请咨询您的医生。

## **我可以染发或烫发吗？**

我们建议您不要染发或烫发。化学物质会刺激毛囊，从而加速化疗期间脱发的速度。如果您必须染发，请使用植物性染料或咨询您的医生。

## **假发或发片是否涵盖在保险范围内？**

因癌症治疗而脱发的人的保险可能会涵盖假发或发片。在这种情

况下，您的医生应会开具“用于化疗引起的脱发的全颅假体”处方，并在处方中纳入乳腺癌诊断代码 (C50.919)。请联系您的保险公司咨询详细信息。有关可以在哪里找到假发和发片的更多信息，请阅读资源 *在何处购买假发和发片* ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/where-buy-wigs-and-hairpieces](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/where-buy-wigs-and-hairpieces))。

### **我可以在接受化疗期间旅行吗？**

您一般可以旅行，但这也会取决于您的治疗情况和您的目的地。在您制定任何计划之前，请与您的医生讨论。您的医生会根据您计划的目的地建议您采取相应的预防措施。

您和您的医生也可能有必要计划停止治疗一段时间（比如一周），以便您可以延长旅行的时间。如果您可能会因任何原因必须取消旅行，请考虑购买旅行保险。

### **我能继续工作吗？**

许多晚期乳腺癌患者都会继续工作。您能否工作将取决于工作的类型、治疗的副作用和您的乳腺癌症状。如果您在继续工作时感到有困难或希望休假，请与您的医疗保健提供者联系。

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

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。

---

Treatment for Advanced Breast Cancer - Last updated on October 7, 2025

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