Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照顧者教育

關於您的腎臟或腎上腺手術

本指南將協助您為在 MSK 進行的腎臟或腎上腺手術作好準備。 還將幫助您知悉在康復時會出現的預期情況。

在手術前的日子裡，請使用本指南作為資訊來源。 手術當天請隨身攜帶本指南。 您和照護團隊在需要了解更多與恢復相關的資訊時將需要使用本指南。

關於您的腎臟或腎上腺手術

關於您的腎臟和腎上腺

- **腎臟**是拳頭大小的豆形器官（參見圖 1）。 它們位於接近背部中央的位置。 您有 2 個腎，身體兩邊各 1 個（參見圖 2）。

  腎臟能為您過濾血液，調節激素水平以及血壓。 腎臟從血液中過濾的廢物和多餘水分會以尿液（小便）的形式排出體外。

- **淋巴結**是遍布全身的細小橢圓形或圓形腺體。 淋巴結負責製造和儲存對抗感染的細胞。 如果癌症擴散，則淋巴結通常是其最先擴散的地方之一。
- 您的保健提供者或會決定取出您的一些淋巴結，然後檢查它們是否有癌細胞。 您有很多淋巴結，所以身體不會因為失去這少量淋巴結而受影響。
- 您的**腎上腺**會產生荷爾蒙以助您應對壓力。 您有 2 個腎上腺，每個腎臟上方各 1 個（參見圖 2）。
- **輸尿管**是將尿液從腎臟輸送到膀胱的管道。
- **膀胱**負責儲存尿液。

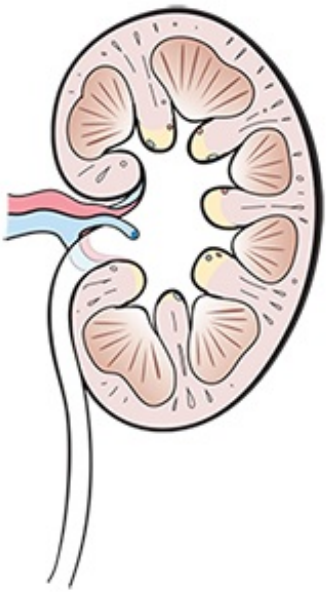


圖 1. 您的腎臟

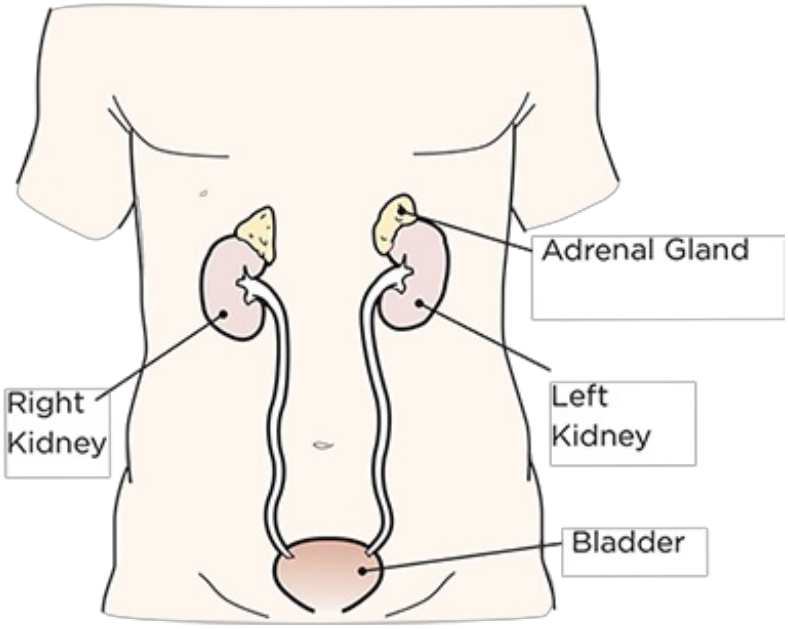


圖 2. 您的腎臟和腎上腺

關於您的腎臟或腎上腺手術

您將進行的手術類型取決於癌症大小和位置。 您的外科醫生將與您討論哪個手術適合您。

- **部分腎切除手術**是指切除患有癌症的腎臟部分及其周圍組織的手術。 如有需要，您的外科醫生也會取出一些淋巴結。 您的體內將會保留部分腎臟。

- **根治性腎切除手術**是指切除整個腎臟及其周圍組織的手術。 如有需要，您的外科醫生也會取出一些淋巴結和腎上腺。
- **腎臟輸尿管切除手術**是切除整個腎臟、其周圍的組織、部分淋巴結、腎上腺（如有需要）、全部或部分輸尿管以及部分膀胱的手術。
- **腎上腺切除手術**是切除腎上腺的手術。

進行這些手術有不同方法。 您的外科醫生將與您討論哪個選擇適合您。

腹腔鏡或機械人手術

如果進行這種手術，則您的外科醫生會切 3 至 5 個小切口（手術切口）。 他們將使用小型手術工具和鏡頭按照癌症情況切除全部或部分腎臟或腎上腺。

開腹腎切除手術

如果進行這種手術，則您的外科醫生會切 1 個切口（手術切口）。 切口通常約 5 吋（13 厘米）長。 他們將按照癌症情況取出全部或部分腎臟或腎上腺。

腎臟或腎上腺手術前

本節將協助您為手術作好準備。 請在手術排期後閱讀。 隨著您的手術越來越臨近，請以本資料作為參考。 其中包含有關您該如何為此作好準備的重要資訊。

在閱讀本節時，請寫下想要向保健提供者諮詢的問題。

為手術作好準備

您和您的照護團隊將共同努力，為手術作好準備。 即使您不確定，也請告訴我們下列事項對您而言是否適用，以助我們確保您的安全。

- 我使用任何處方藥物。 處方藥是只能使用保健提供者的處方獲得的藥物。 其中包括：
  - 您吞服的藥物。
  - 您以注射方式注入的藥物。
  - 您吸入（呼吸進去）的藥物。
  - 您在皮膚上塗抹的藥物，如貼劑或乳膏。
- 我使用任何非處方藥，包括貼劑和藥膏。 非處方藥是無需處方即可購買的藥物。

- 我服用任何草藥、維生素、礦物質、天然或居家食療等膳食補充劑。
- 我有起搏器、自動植入式心律整流除顫器 (AICD) 或其他心臟裝置。
- 過去我曾在麻醉方面遇到問題。 麻醉是讓您在手術或醫療過程中入睡的藥物。
- 我對某些藥物或材料（包括乳膠）過敏。
- 我不想輸血。
- 我服用消遣性藥物，例如大麻。

請務必讓您的保健提供者知道您正在服用的所有藥物和補充劑。

手術前，您可能需要按照自己所服用的藥物和補充劑遵循特殊指示。 如您沒有遵循相關指示，則您的手術可能會被延遲或取消。

GLP-1 減重藥物

如果您在服用 GLP-1 藥物，請務必告知您的保健提供者。 手術或醫療程序前，您必須遵循特殊的飲食說明。 **如果您在過去 30 天內的任何時間服用過 GLP-1 藥物，請務必遵循這些說明。 如您沒有遵循相關指示，您的手術或醫療程序可能會被延遲或取消。**

- **您需要在手術或醫療程序前一日早上 6 時開始進行清流質飲食。** 切勿進食任何固體食物。 詳情請參閱*Clear Liquid Diet* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/clear-liquid-diet)。
- **到達時間前 8 小時停止飲用。** 在此之後不要飲食任何東西，包括清流質。 服藥時，可以喝少量水。

如需了解更多資訊，請參閱*Eating and Drinking Before Your Surgery or Procedure When Taking GLP-1 Medicines* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines)。

以下是一些 GLP-1 藥物的例子。 並非完整清單，因此請確保您的照護團隊知道您正在服用的所有藥物。 有時，會開具這些藥物來幫助管理糖尿病或其他病情。 其他時候，用來減肥。

• Semaglutide (Wegovy®, Ozempic®, Rybelsus®) • Dulaglutide (Trulicity®)	• Tirzepatide (Zepbound®, Mounjaro®) • Liraglutide (Saxenda®, Victoza®)

關於酒精飲用

與您的醫療保健提供者討論您平常喝多少酒，這一點很重要。 這將幫助我們規劃您的護理。

如果您經常飲酒，可能會在手術期間或手術後面臨問題的風險。 包括出血、感染、心臟病和更長的住院時間。

如果您有飲酒習慣而突然停止，可能會導致癲癇發作、譫妄和死亡。 如果我們知道您有遇上這些問題的風險，我們可以開藥以作預防。

為免出現問題，您可以在手術前採取以下措施。

- 向醫療保健提供者坦誠您平常喝多少酒。
- 一旦計劃好您的手術，請嘗試停止飲酒。 如有以下情況，請立即聯絡醫療保健提供者：
    - 頭痛。
    - 感到噁心（感覺快要嘔吐）。
    - 異常不安（緊張或擔憂）。
    - 無法入睡。

這些是戒酒的早期跡象，可以治療。

- 如果您無法停止飲酒，請告訴您的醫療保健提供者。
- 向您的醫療保健提供者詢問有關飲酒和您手術的問題。 與往常一樣，您的所有醫療資料都將獲保密處理。

關於吸煙

如果您吸煙或使用電子吸煙裝置，在接受手術時可能會出現呼吸問題。 霧化煙和電子煙是電子吸煙裝置的範例。 即使只是在手術前停止幾天，亦可以幫助預防手術期間及其後的呼吸問題。

如果您吸煙，您的保健提供者會建議您參加我們的煙草治療計劃。 您也可以致電 212-610-0507 聯絡該計劃。

關於睡眠呼吸暫停

睡眠呼吸暫停是一種常見的呼吸問題， 如您患有睡眠呼吸暫停，則會在睡覺時短暫停止呼吸。 最常見的類型是阻塞性睡眠呼吸暫停 (OSA)。 OSA 會令您的氣道在睡眠期間完全阻塞。

OSA 可能會在手術過程中及其後引起嚴重問題。 如您患有或認為自己可能患有睡眠呼吸暫停，請告訴我們。 如果您使用 CPAP 機器等呼吸裝置，請在手術當天隨身攜帶。

使用 MSK MyChart

MSK MyChart (mskmychart.mskcc.org) 是 MSK 的患者入口網站。 您可以用它來傳送和閱讀來自您照護團隊的訊息，檢視您的測試結果，查閱您的就診日期和時間等等。 您還可以邀請您的照顧者建立自己的帳戶，以便他們查閱與您的護理相關的資訊。

如果您沒有 MSK MyChart 帳戶，則可在 mskmychart.mskcc.org 註冊。 您也可以請照護團隊成員為您發送邀請。

如在帳戶方面需要協助，請致電 MSK MyChart 服務台，電話號碼為 646-227-2593。 相關服務時間為週一至週五上午 9:00 至下午 5:00（美國東部時間）。

進行手術的 30 日內

術前測試 (PST)

在您的手術之前，您將有一個 PST 預約。 您的預約可能是面對面看診，亦可能是視訊看診。 您會收到外科醫生診所的提醒，其中包含預約日期、時間和地點。 請瀏覽 www.msk.org/parking 了解所有 MSK 地點的停車資訊與指引。

您可以在預約當日進食和服用常用藥物。

在您的預約中攜帶以下物品會有幫助：

- 您正在服用之所有藥物的清單，包括處方藥和非處方藥、貼劑和乳膏。
- 過去一年在 MSK 之外進行的任何醫療檢查的結果，如有。 檢查結果包括心臟壓力測試、超聲心動圖或頸動脈多普勒研究。
- 您保健提供者的名稱和電話號碼。

您將在 PST 預約期間與高級實踐提供者 (APP) 會面。 他們與 MSK 的麻醉人員密切合作。 麻醉人員是在手術或醫療程序期間使用麻醉方面接受過特殊培訓的醫生。

您的 APP 將與您一起審查您的醫療和手術史。 您可能需要進行以下測試以計劃您的護理：

- 檢查您心律的心電圖 (EKG)。
- 胸部 X 光。
- 血液檢測。

您的 APP 可能會建議您向其他保健提供者求診。 他們還會：

- 與您討論您在手術當天早上要服用哪些藥物。
- 為您提供手術前飲食說明。

您可以在 MSK MyChart 帳戶中找到術前說明（例如您的藥物、飲食說明）：

1. 登入 MSK MyChart 帳戶。 在首頁，選擇「看診」(Visits)。
2. 前往「歷史」(Past) 或「既往看診」(Past visits) 部分，查找您的 PST 預約。 選擇「查看診後摘要」(View After Visit Summary)。
3. 閱讀診後摘要中的「術前說明」(Preprocedure Instructions) 部分。

請務必嚴格遵守這些醫療程序前的指導說明。 如您沒有遵循相關指示，您的手術可能會被延遲或取消。

確定您的照顧者

您的照顧者在您的照護方面具有重要角色。 在您的手術之前，保健提供者將向您和您的照顧者講解您的手術。 手術後，您的照顧者將在您出院時帶您回家。 他們還將助您在家照顧自己。

致照顧者



照顧正在接受癌症治療的人需要承擔許多責任。 我們會提供資源和支援以助您作出管理。 請瀏覽 www.msk.org/caregivers 或細閱*A Guide for Caregivers* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/guide-caregivers)，以了解更多相關資訊。

填妥衛生保健代理委託表

若您尚未填寫衛生保健代理委託表，我們建議您現在立即填寫。 若您已填寫一份代理委

託表或有任何其他預先指示，請在下次預約就診時隨身攜帶。

衛生保健代理委託表是一份法律文件。 它說明當您不能自行溝通時，誰會代表您溝通。 此人稱為您的醫療護理代理。

- 如要了解有關衛生保健代理和其他預先指示的資訊，請閱讀*Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning)。
- 如要了解有關成為衛生保健代理的資訊，請閱讀*How To Be a Health Care Agent* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent)。

如果您對填寫保健代理表抱有疑問，請向您的照護團隊成員諮詢。

進行呼吸和咳嗽練習

在手術前進行呼吸和咳嗽練習。 您的保健提供者會為您提供一個激勵肺活量計，以助擴大您的肺部。 如需更多資訊，請細閱*如何使用您的激勵肺活量計* (www.mskcc.org/zh-hant/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)。

進行體能活動

進行體能活動將助您的身體進入最佳狀態以便進行手術。 也使其能夠更快速、輕易恢復。

請嘗試每日進行體能活動。 步行、游泳或騎單車等任何讓心跳加速的運動都是不錯的選擇。 如果外面很冷，請運用家裡的樓梯，又或者前往商場或購物中心。

遵照健康飲食習慣

在您的手術之前遵照健康飲食習慣。 如您在飲食上需要幫助，請與您的保健提供者討論與營養師會面的事宜。

購買 Hibiclens® 等 4% 氯己定 (CHG) 溶液殺菌皮膚清潔劑

4% 氯己定溶液是一種皮膚清潔劑，在使用後最多 24 小時內可殺死病菌。 在您的手術之前使用它淋浴將有助於降低手術後感染的風險。 您可以在當地藥房或網上購買 4% 氯己定溶液殺菌皮膚清潔劑。

手術前 7 日

請遵循保健提供者的指引服用阿司匹林

阿司匹林可導致出血。 若您服用阿司匹林或含有阿司匹林的藥物，則可能需要在手術的前 7 日更改劑量或停止服用。 請遵循保健提供者的指引。 **除非獲他們指示，否則不要停止服用阿司匹林。**

如需更多資訊，請細閱*如何檢查藥物或補充劑中是否含有阿士匹靈、其他 NSAID、維他命 E 或魚油？* (www.mskcc.org/zh-hant/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)。

停止服用維生素 E、多種維生素、草藥和其他膳食補充劑

維生素 E、多種維生素、草藥和其他膳食補充劑可能會導致出血。 手術前 7 日停止服用。 若您的保健提供者為您提供其他指示，請改為跟從其指引。

如需更多資訊，請細閱*草藥療法與癌症治療* (www.mskcc.org/zh-hant/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment)。

手術前 2 日

停止服用非甾體抗炎藥 (NSAID)

非甾體抗炎藥 (NSAID)，例如布洛芬（Advil® 和 Motrin®）或萘普生 (Aleve®)，可能會導致出血。 手術前 2 日停止服用。 若您的保健提供者為您提供其他指示，請改為跟從其指引。

如需更多資訊，請細閱*如何檢查藥物或補充劑中是否含有阿士匹靈、其他 NSAID、維他命 E 或魚油？* (www.mskcc.org/zh-hant/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)。

手術前 1 日

記住您的手術時間

工作人員會在手術前一天下午 2 時後致電給您。 如果您的手術安排在週一，他們會在前一個週五打電話給您。 如果您在晚上 7 時之前沒有接到電話，請致電 212-639-5014。

工作人員會告訴您什麼時候前往醫院進行手術。 他們還會提醒你要前往何處。

請瀏覽 www.msk.org/parking 了解所有 MSK 地點的停車資訊與指引。

進行清淡飲食

您需要在手術前一日進行清淡飲食。 輕食，例如迷你三明治、雞蛋、多士、餅乾、湯或麥片等食物。 限制乳製品的攝取量。 避免油炸食品和調味較重的食物。

使用 Hibiclens 等 4% 氯己定 (CHG) 溶液殺菌皮膚清潔劑淋浴

手術前一晚睡覺前，使用 4% CHG 溶液殺菌皮膚清潔劑淋浴。

1. 以平日使用的洗頭水和護髮素洗頭。 妥善沖洗頭部。
2. 以平日使用的番棍清洗臉部和生殖器（腹股溝）部位。 用溫水沖身。
3. 打開 4% 氯己定（CHG）溶液的瓶子。 倒一些到手心或乾淨的毛巾上。
4. 遠離花灑的水流。 從頸部到足部，將 4% 氯己定（CHG）溶液輕輕搓到身體上。 請勿將其搓到臉部或生殖器部位。
5. 回到花灑的水流下以沖洗掉 4% 氯己定（CHG）溶液。 請使用溫水。
6. 使用乾淨毛巾擦乾身體。

淋浴後請勿使用任何乳液、護膚霜、除臭劑、化妝品、粉撲、香水或古龍水。

進食說明

重要提示：如果您在服用 GLP-1 藥物，請勿依照本說明行事。 請改為參照*Eating and Drinking Before Your Surgery or Procedure When Taking GLP-1 Medicines* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines)中的說明。



手術或醫療程序前的午夜（凌晨 12 時）後請停止進食。 包括硬糖和香口膠。

您的保健提供者或會就停止食用時間向您發出不同指示。 如果這樣，請遵循他們的指示。 有些人在其手術或醫療程序之前需要禁食（不吃東西）更長時間。

手術當日

飲用說明

重要提示：如果您在服用 GLP-1 藥物，請勿依照本說明行事。 請改為參照*Eating and Drinking Before Your Surgery or Procedure When Taking GLP-1 Medicines* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines)中的說明。

從午夜（凌晨 12 時）至到達時間前的 2 小時，請僅飲用下列液體。 不要飲食任何其他東西。 到達時間前 2 小時內停止飲用。

- 水。
- 透明的蘋果汁、葡萄汁或紅莓汁。
- Gatorade 或 Powerade。
- 黑咖啡或清茶。 可以添加糖。 不要添加任何其他東西。
  - 不要添加任何含量任何類型的牛奶或奶精。 包括植物牛奶和奶精。
  - 不要添加調味糖漿。

如果您患有糖尿病，請注意飲品的含糖量。 如果您飲用無糖、低糖或不添加糖的飲品，則會更易於控制您的血糖水平。

手術和醫療程序前保持水分很有幫助，因此如果口渴請飲用液體。 不要喝得過多。 手術或醫療程序期間，您將接受靜脈 (IV) 注射液。



到達時間前 2 小時內停止飲用。 包括水。

您的保健提供者或會就停止飲用時間向您發出不同指示。 如果這樣，請遵循他們的指示。

遵醫囑服藥

您的照護團隊成員會告訴您在手術當天早上應服用哪些藥物。 請伴少量水服用這些藥物。 因應您經常服用的藥物，當中或包含或不包含您早上常服用的全部、部分藥物。

使用 Hibiclens 等 4% 氯己定 (CHG) 溶液殺菌皮膚清潔劑淋浴

在離開醫院前，使用 4% 氯己定 (CHG) 溶液殺菌皮膚清潔劑淋浴 使用方式如您在前一晚所做一樣。

淋浴後請勿使用任何乳液、護膚霜、除臭劑、化妝品、粉撲、香水或古龍水。

需謹記事項

- 穿上舒適寬鬆的衣服。
- 如果您戴隱形眼鏡，請戴上眼鏡。 在手術過程中佩戴隱形眼鏡會損害眼睛。
- 不要佩戴任何金屬物品。 取下所有珠寶，包括身體穿孔飾物。 您的手術期間使用的工具一旦接觸金屬將會導致灼傷。
- 將貴重物品留在家中。
- 若您正在月經期間（月經來潮），請使用衛生巾而非衛生棉條。 如有需要，我們將為您提供一次性內衣和護墊。

攜帶的物品

- 一條寬鬆的褲子，例如運動褲。
- 綁帶運動鞋。 手術後，您的雙腳可能會有些許腫脹。 綁帶運動鞋可以適應這種腫脹。
- 您的睡眠呼吸暫停裝置（例如 CPAP 機器）（如有）。
- 您的激勵肺活量計（如有）。
- 您的醫療護理委託書和其他預先指示（如果您已填妥相關文件）。
- 你的手機和充電器。
- 僅用於購買報紙等小額購買的錢。
- 個人物品收納盒（如有）。 個人物品的例子包括眼鏡、助聽器、假牙、假體裝置、假髮和宗教用品。
- 本指南。 您將使用本指南學習手術後如何照護自己。

到達醫院後

許多工作人員會要求您說出並拼寫自己的姓名和出生日期。 這是出於您的安全考慮。 可能有姓名相同或相似的人在同一天接受手術。

當您應該為手術更衣時，您要穿上醫院的長外衣、罩袍和防滑襪。

與護士見面

您將在手術前與護士會面。 告訴他們您在午夜（凌晨 12 時）後服用的所有藥物的劑量以及服用時間。 確保包括處方藥和非處方藥、貼片和藥膏。

您的護士或會將靜脈注射 (IV) 線置入您的一條靜脈，它通常在您的手臂或手上。 如果您的護士並未置入靜脈注射 (IV) 線，則麻醉師將在手術室進行此步驟。

與麻醉師會面

您還將在手術前與麻醉師會面。 他們將：

- 與您一起審查您的醫療和手術史。
- 詢問您過去是否有任何麻醉問題， 包括噁心（感覺快要嘔吐）或疼痛。
- 與您討論您在手術過程中的舒適度和安全性。
- 和您談談您將接受哪一類型的麻醉。
- 回答您關於麻醉的問題

您的醫生或麻醉師也可能會與您討論在脊椎（背部）置入硬脊膜外導管（幼細而柔軟的管子）。 硬脊膜外導管是手術後為您提供止痛藥的另一種方法。

標示手術部位

除了詢問您的姓名和出生日期外，工作人員還可能會詢問您的外科醫生的姓名、即將進行什麼手術，以及即將進行手術的是身體的哪一側。 您的外科醫生或手術團隊的其他成員將使用記號筆在您將要進行手術的身體部位畫上初始標記。 這是出於您的安全考慮。 其目的是確保所有手術人員都清楚您的手術計劃。

為手術作好準備

當您進行手術時，需要摘下眼鏡、助聽器、假牙、義肢、假髮和宗教用品。

您可以自行走進手術室，或者由工作人員為您搬來擔架。 手術室的工作人員將助您上手術床。 他們將把壓縮靴套在您的小腿上。 壓縮靴會輕輕充氣和放氣，以助腿部血液流動。

一旦您感覺舒適，您的麻醉師會透過靜脈注射管線為您麻醉，然後您就會睡着。 在手術期間和手術後，您還將透過靜脈注射管線輸入液體。

腎臟或腎上腺手術後

本節將助您了解手術後的預期情況。 您將學習如何於手術後在醫院和家中安全地讓身體復元。

在閱讀本節時，請寫下想要向保健提供者諮詢的問題。

當你醒來

在手術後醒來時，您將發現自己身處麻醉後恢復室 (PACU) 或康復室。

護士將不時檢查您的體溫、脈搏、血壓和氧氣水平。 您或會透過鼻子下方的細管或覆蓋口鼻的罩子以吸取氧氣。 您的小腿上也會有壓縮靴。

止痛藥

在您進行手術的一側和切口周圍或會感到疼痛。 您將獲派控制相關疼痛且讓您感到舒適的藥物。 這些藥物有不同的給藥方式。

- **神經阻斷術：**有些人可能會在手術前或手術期間接受神經阻斷術。 若為神經阻斷術，您的保健提供者將藥物注射到您的神經中以減輕手術後的疼痛。
- **靜脈注射 (IV) 藥物：**有些人可能會透過靜脈注射管線將止痛藥直接注入血液。
- **口服藥物：**有些人會服用口服止痛藥（藥丸等吞服的藥物）。

如果您進行了開腹腎切除手術，您將能夠使用稱為患者控制鎮痛 (PCA) 裝置的按鈕來控制止痛藥。 閱讀*患者控制鎮痛 (PCA)* (www.mskcc.org/zh-hant/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca)以了解更多資訊。

管道和引流管

您可能會插上導尿管 (Foley)。 Foley 導管是一根幼細而柔韌的管子，經由尿道插入膀胱。 它會將膀胱的尿液排入袋子之中。

您也可能使用了 Jackson-Pratt (JP) 引流管。 該引流管會從切口周圍區域收集多餘的液體。 這將有助降低感染風險，同時幫助身體癒合。

在病房內

您的住院時間長短取決於您進行的特定手術和恢復情況。 照護團隊會與您討論相關的預期情況。

在病房裡，您會見到一名護士，該護士將在您住院期間為您提供照護。 不久之後，護士

就會助您下床並坐在椅子上。

保健提供者將教導您如何在手術後的恢復期間照顧自己。

管理疼痛

我們會經常詢問您的疼痛情況，並根據需要給您用藥。 如您的疼痛未有緩解，請告訴您的其中一位保健提供者。 控制疼痛很重要，因為這樣您就可以使用激勵肺活量計並四處走動。 控制疼痛可助您更好地康復。

如果您進行了機械人手術，則肩膀可能會疼痛。 這稱為牽涉痛且很常見。 這是由手術過程中進入腹部的氣體所引起的。 如果您的肩膀疼痛，請告知您的其中一個保健提供者。 他們會給您一個熱敷袋放在肩膀上，以幫助緩解疼痛。

您將在離開醫院前取得止痛藥處方。 與保健提供者討論可能出現的副作用。 詢問他們何時開始改用非處方止痛藥。

四處走動

四處走動有助您降低患上血栓和肺炎（肺部感染）的風險。 這也將有助於您重新開始排出氣體和排便。 如有需要，護士、物理治療師、職業治療師會幫助您四處走動。

如需更多關於行走如何幫助您康復的資訊，請細閱*Frequently Asked Questions About Walking After Your Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery)。

如要了解您在留院期間如何確保自身安全並預防摔倒，請細閱*Call! Don't Fall!* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/call-dont-fall)

鍛煉肺部

鍛煉肺部很重要，以使其充分擴展。 這樣有助防止肺炎。

- 在醒著的時候，每小時使用激勵肺活量計 10 次。 請細閱*如何使用您的激勵肺活量計* (www.mskcc.org/zh-hant/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)以了解更多資訊。
- 進行咳嗽和深呼吸練習。 照護團隊的一名成員將教您相關做法。

當使用激勵肺活量計或進行其他呼吸練習時，可能需要用夾板固定切口。 為此，請在切口部位放置一個枕頭或毯子。 這將減少肌肉移動。

飲食

手術當天，您只能飲用液體。 手術後的第一天，您可以在白天吃輕量的早餐和食物（三明治、乳酪、湯和液體）。 手術後的頭幾天喝大量液體非常重要。 在您恢復食慾之前，羹湯和肉湯是不錯的選擇。

如對飲食抱有疑問，請諮詢註冊營養師。

保養管道和引流管

您的照護團隊可能會在手術後的第二天為您取出 Foley 導管。 有時候，導管會保留更長時間。 如果您插着 Foley 導管回家，護士會教您如何保養。 他們將為您提供資源*關於您的導尿管 (Foley)：如何進行清潔和護理* (www.mskcc.org/zh-hant/cancer-care/patient-education/urinary-foley-catheter)。

如果您插有 JP 引流管，您的保健提供者將決定何時將其取出。 他們會根據排出的液體量來決定。 如果您插着 JP 引流管回家，護士會教您如何保養。 他們將為您提供資源。

淋浴

您可在手術的 24 小時後淋浴。

出院

在出院前，請與一位保健提供者一起檢查切口。 了解它的樣子將有助您日後注意到任何變化。

您的保健提供者將在您出院前為您開立出院令和處方。 您還將收到書面出院須知。 其中一位保健提供者將在您出院前與您一起審視這些內容。

居家

細閱*您可以做些甚麼來避免跌倒* (www.mskcc.org/zh-hant/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling) 以了解您可以採取哪些措施來避免在家以及在 MSK 就診期間跌倒。

回答您的恢復進度追蹤問題

我們想知道您出院後的情況。 為幫助我們為您進行照護，我們會向您的 MSK MyChart 帳戶傳送問題。 我們會在您出院後的 10 日內每天傳送這些問題。 這些問題被稱為恢復進度追蹤問題。

每天午夜（凌晨 12 點）前回答您的恢復進度追蹤問題。 這僅需時 2 到 3 分鐘完成。 您對這些問題的回答將助我們了解您的感受以及需要。

根據您的回答，我們可能會與您聯絡以取得更多資訊。 有時，我們或會請您致電您的外科醫生辦公室。 如有任何問題，您可以隨時聯絡您的外科醫生辦公室。

如需更多資訊，請細閱*Common Questions About MSK's Recovery Tracker* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)。

管理疼痛

感到疼痛或不適的時間長短因人而異。 您在回家後可能仍有一些疼痛，可能需要服用止痛藥。 部分人的切口周圍會出現酸痛、緊繃或肌肉疼痛的情況。 這並不意味着出現問題。 但如果情況沒有好轉，請告訴您的保健提供者。

請遵循指南來助您在家控制疼痛。

- 按照指示和需要服用藥物。
- 如保健提供者為您開的藥未能減輕疼痛，請致電他們。
- 服用處方止痛藥期間不要駕車或飲酒。 部分處方止痛藥可能會讓您昏昏欲睡（非常睏倦）。 酒精會使睡意變得更強烈。
- 隨着切口癒合，疼痛會減輕，您所需的止痛藥也會減少。 非處方止痛藥有助緩解疼痛和不適。 乙醯胺酚 (Tylenol®) 或布洛芬（Advil 或 Motrin）是非處方止痛藥的例子。
    - 按照保健提供者的指示停用處方止痛藥。
    - 不論何種藥物，請勿服用過量。 按照標籤上的說明或您的保健提供者指示進行操作。
    - 閱讀所有正在服用之藥物上的標籤。 如您正在服用乙醯胺酚，這一點非常重要。 乙醯胺酚是許多非處方藥和處方藥的成分。 服用過多會損害肝臟。 在未與照護團隊成員商討的情況下，不要服用超過 1 種含有乙醯胺酚的藥物。
- 止痛藥應該可以幫助您恢復正常活動。 服用足夠藥物以舒適地進行活動和鍛煉。 當您開始從事更多活動時，可能會感到疼痛加劇。
- 記錄您服用止痛藥的時間。 服用後 30 至 45 分鐘效果最佳。 在剛開始感到疼痛時服用比等待疼痛加劇更佳。

部分處方止痛藥（例如鴉片類藥物）可能會導致便秘。 便秘是指排便次數比平常少、排便困難或兩者皆有。

預防和應對便秘

與您的保健提供者討論如何預防和應對便秘。 您也可以遵照這些指引。

- 每天在同一時間去洗手間排便。 您的身體會習慣在該時間點排便。 但如果您覺得有排便需要，請不要等待。
- 嘗試在飯後 5 到 15 分鐘上廁所。 早餐後是嘗試的好時機。 此時您的結腸反射反應最強。
- 如果可以的話，請適當運動。 步行是一種很好的運動，可以幫助預防和應對便秘。
- 如果可以的話，每天喝 8 到 10 杯（8 安士）液體（2 升）。 選擇水、果汁（例如：西梅汁）、湯和雪糕奶昔。 限制含咖啡因的液體（例如：咖啡和梳打水）。 咖啡因可以將液體排出體外。
- 逐步地將飲食中的纖維增加至每日 25 到 35 克。 未去皮的蔬果、全穀物和穀物均含有纖維。 如果您曾進行造口手術或最近曾進行腸道手術，在改變飲食之前，請諮詢您的保健提供者。
- 非處方藥和處方藥都可以治療便秘。 在服用任何治療便秘的藥物前，請先諮詢保健提供者。 如您曾進行造口術或腸道手術，諮詢非常重要。 按照標籤上的說明或您的保健提供者指示進行操作。 非處方便秘藥物的範例有：
    - 通利妥 (Colace®)。 這是一種大便軟化劑（使排便更為柔軟的藥物），幾乎沒有副作用。 您可以使用它來幫助預防便秘。 請勿將它與礦物油一起服用。
    - 聚乙二醇 (MiraLAX®)。 這是一種瀉藥（促使排便的藥物），幾乎沒有副作用。 與 8 安士（1 杯）液體一起服用。 僅當您已經便秘時才服用。
    - 番瀉葉 (Senokot®)。 這是一種刺激性瀉藥，可能引起痙攣。 最佳服用時間為睡前。 僅當您已經便秘時才服用。

    如果這些藥物之中有任何一種導致腹瀉（稀溏或水樣糞便），請停止服用。 如果需要，可以重新服用。

如果您在 2 日內沒有排便，請致電您的保健提供者。

護理切口

您的切口位置將取決於您接受的手術類型。 切口下方的皮膚感覺麻木是常見情況。 出現這種情況是因為您的一些神經在手術過程中被切斷。 麻木感會隨著時間消失。

如有任何液體從切口流出，請記下其數量和顏色。 致電保健提供者的診所並與護士交談。

每天至少更換繃帶一次。 如果它們被引流物弄濕，請更頻繁地更換。 當切口不再有任何引流物時，便可將其裸露出來。

如果在您回家時切口上有縫合釘，保健提供者將在您手術後的第一次預約時將其移除。 把它們弄濕也沒關係。

如果您在切口處使用 Steri-Strips™ 或 Dermabond，它們會自行鬆動並掉落或脫落。 若 10 天後仍未脫落，則您可以將其取下。

淋浴

洗個熱水澡不僅能放鬆身心，更有助減輕肌肉酸痛。 淋浴前取下繃帶。 如果您的切口上有縫合釘或縫合線，將其弄濕也沒關係。

淋浴時，用肥皂輕輕清洗切口。 淋浴後，用乾淨的毛巾拍乾該部位。 如您的衣服或會摩擦切口，請用小繃帶包紮。 否則，除非有引流物，不要包紮。

從手術後至第一次預約到保健提供者處覆診以作討論前，請勿浸浴。

飲食

您可以吃手術前吃過的所有食物。 我們建議您每日吃 3 到 6 餐，但具體情況取決於您認為哪種食物讓您最為舒服。

您的紅細胞在手術後的頭幾個月可能會減少。 因此，您應該吃富含鐵質的食物，例如：

- 紅肉。
- 煮熟的蜆和蠔。
- 所有肝臟。
- 鐵質豐富的烘焙食品和穀物。
- 豆類和菠菜。

採取蘊含大量卡路里和蛋白質的均衡飲食將有助您在手術後痊癒。 嘗試每餐都吃肉、魚或蛋等優質的蛋白質來源。 您還應該嘗試吃蔬果和全穀物。 如需更多有關在飲食中增加卡路里和蛋白質的提示，請閱讀*癌症治療期間的良好飲食* (www.mskcc.org/zh-hant/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)。

如對飲食抱有疑問，請諮詢註冊營養師。

體能活動和鍛煉

手術後的首 6 星期內，請：

- 不要舉起超過 10 磅（4.5 公斤）的物體。
- 不要進行任何高體能活動（例如慢跑和打網球）。
- 不要進行有身體接觸的運動（例如足球）。

進行步行和行樓梯等有氧運動，這將助您獲得力量並感覺更好。 每日至少步行 2 至 3 次，每次 20 至 30 分鐘。 您可以在當地的商場或購物中心進行室外或室內步行。 在開始更劇烈的運動前，請向您的保健提供者諮詢。

手術後精力比平時少是常見情況。 恢復時間因人而異。 盡可能增加每日的活動量。 保持活動時間和休息時間的平衡。 休息是恢復的重要元素。

駕駛

詢問保健提供者以了解您何時可以駕駛。 如有服用可能使您昏昏欲睡的止痛藥，請勿駕車。

出院後，您可以隨時以乘客身份乘坐汽車。

重返工作崗位

大多數人在手術後 3 到 4 星期便能重返工作崗位。 與保健提供者討論您的工作。 他們會根據您的工作性質告訴您，何時再開始工作對您來說是安全的。 如果您的工作需要經常來回走動或是提起重物，則您可能需要停工稍長一段時間。 如您主要是坐在辦公桌前辦公，則可能可以較早回去工作。

旅行

如果您需要在手術後踏上跨越數小時以上的旅程，請每隔幾個小時停下來走動一下。 如您乘坐飛機，請站起來並在通道上走動。

手術後的首次預約覆診

您將在手術後 4 週預約覆診。 您的護士將為您提供與預約相關的說明，包括致電的電話號碼。

在此次預約覆診期間，您的保健提供者將與您一起檢視最終病理結果。 他們會檢查您的康復情況，並與您討論您可能需要的任何進一步治療。

管理情緒

因嚴重疾病接受手術後，您可能會出現沮喪的感覺。 許多人說他們有時會想要哭泣，且感到悲傷、擔憂、緊張、煩躁或憤怒。 您可能會發現其中部分感覺無法控制。 如果出現這種情況，最好的方法是尋求情感支援。 您的保健提供者或會將您轉介至 MSK 斯隆諮詢中心。 您也可以致電 646-888-0200 聯絡他們。

應對的第一步是傾訴您的感受。 親友均可以提供幫助。 我們也能為您消除疑慮，同時為您提供支援和指導。 讓我們了解您以及親友的情緒感受總是一個好主意。 您和您的家人有許多資源可以參閱。 我們會隨時候命，助您和親友處理與您疾病相關的情緒問題。 無論您是在醫院還是在家，我們都可以幫助您。

何時致電您的保健提供者

如有以下情況，請致電保健提供者：

- 您的小腿或大腿腫脹或疼痛。
- 您的其中一條腿比另一條更腫脹。
- 您覺得呼吸急促。
- 您咳血。
- 您發燒達至華氏 101 度（攝氏 38.3 度）或更高。
- 您的小便帶血。
- 切口周圍的皮膚非常紅或變得更紅。
- 切口周圍的皮膚比平常溫度高。
- 切口周圍的部位開始腫脹或腫脹得更厲害。
- 您看到像膿液的引流物（濃稠且乳白色）。
- 切口出現異味。

- 您有問題或疑慮。

聯絡資料

如有問題或疑慮，請聯絡您的保健提供者。 您的照護團隊成員將在星期一至五上午 9 時至下午 5 時給予回覆。在這些時間之外，您亦可以留言或與其他 MSK 服務提供者交談。該熱線將一直有醫生或護士待命。

如您不確定該如何聯絡您的保健提供者，請致電 212-639-2000。

支援服務

本節列出了一系列支援服務。 它們將在您為手術作好準備以及在手術後復元身體時有所幫助。

在閱讀本節時，請寫下想要向保健提供者諮詢的問題。

MSK 支援服務

入院處
212-639-7606
如果您對入院有任何疑問，例如要求私人房間，請致電查詢。

麻醉
212-639-6840
如果您對麻醉有任何疑問，請致電查詢。

捐血室
212-639-7643
若您有興趣捐獻血液或血小板，請致電以取得相關資訊。

Bobst 國際中心
www.msk.org/international
888-675-7722
我們歡迎來自世界各地的病患，亦會提供許多服務來幫助他們。 如果您是國際患者，請致電求助以讓我們為您的照護作出安排。

諮詢中心
www.msk.org/counseling

646-888-0200
很多人發現諮詢輔導服務能有所幫助。 我們的諮詢中心為個人、夫妻、家庭和團體提供輔導服務。 若您感到焦慮或沮喪，我們還可以開藥來幫助您。 請向您的照護團隊成員尋求轉介或撥打上述電話號碼，以進行預約。

食品儲藏室計劃
646-888-8055
我們為有需要的人士在其癌症治療期間提供食物。 請與您的照護團隊成員傾談或撥打上述電話號碼，以了解更多資訊。

綜合醫學與健康服務
www.msk.org/integrativemedicine
我們的綜合醫學與健康服務提供多種服務，以補充（支持）傳統的醫學照護。 例如，我們提供音樂治療、身心療法、舞蹈及動作治療、瑜伽，以及觸感治療。 請致電 646-449-1010，預約這些服務。

您還可以排期諮詢綜合醫學與健康服務的保健提供者。 他們將與您一起制定計劃以打造健康的生活方式，同時管理副作用。 請致電 646-608-8550，預約諮詢。

MSK 圖書館
library.mskcc.org
您可以瀏覽我們的圖書館網站，或發送電郵至 asklibrarian@mskcc.org，與圖書館參考館員交談。 他們可以助您找到有關某種癌症的更多資訊。 您亦可以瀏覽圖書館的患者教育資源指南。

營養服務
www.msk.org/nutrition
212-639-7312
我們的臨床營養學家會透過我們的營養服務提供營養諮詢。 您的臨床營養學家將與您討論有關您飲食習慣的事宜。 他們還可就治療期間及其後的飲食提供建議。 請向您的照護團隊成員尋求轉介或撥打上述電話號碼，以進行預約。

患者及社區教育
www.msk.org/pe
瀏覽我們的患者及社區教育網站，以搜尋教育資源、影片以及網上課程。

患者帳單

646-227-3378
若您對保險公司的預先授權存在任何疑問，請致電查詢。 這也稱為預先批核。

患者代表辦公室
212-639-7202
如果您對保健代理表存在任何疑問，或關於您的照護有所疑慮，請致電查詢。

圍手術護士溝通
212-639-5935
如果您對 MSK 在您接受手術期間發布的任何資訊存在任何疑問，請致電查詢。

私人護士及陪伴者
646-357-9272
您可要求私人護士或陪伴者在醫院及家中照顧您。 致電以了解更多資訊。

復健服務
www.msk.org/rehabilitation
癌症及其治療或會使您的身體感到虛弱、僵硬或緊繃。 有些甚至會引起淋巴水腫（腫脹）。 我們的復健科醫師、職業治療師 (OT) 和物理治療師 (PT) 可以幫助您恢復日常活動。

- **復健科醫師**會診斷和治療影響您移動及活動方式的問題。 他們能設計並幫助協調您在 MSK 或離家較近的地方進行復健治療計劃。 請致電 646-888-1929 聯絡復健科醫師，以了解更多資訊。
- 如您在日常活動上遇到困難，則**職業治療師**可以提供幫助。 例如，他們可以推介一些工具來使日常事務更為簡單。 **物理治療師**可以教您練習以增強力量和靈活度。 請致電 646-888-1900 聯絡復健治療，以了解更多資訊。

癌症治療後的生活資源 (RLAC) 計劃
646-888-8106
在 MSK，照護服務不會隨著治療結束而終止。 RLAC 計劃專為已完成治療的患者及其家人而設。

這個計劃有許多服務。 我們提供關於治療後生活的研討會、工作坊、支援小組和輔導服務。 我們還可以幫助解決保險和就業問題。

性健康計劃

癌症及其治療會影響您的性健康、生育能力或兩者皆有。 MSK 的性健康計劃可以在您的治療之前、期間或之後提供幫助。

- 我們的女性性醫學及女性健康計劃可協助解決過早絕經或生育等性健康問題。 請向您的 MSK 照護團隊成員尋求轉介或致電 646-888-5076，以了解更多資訊。
- 我們的男性性醫學及生殖醫學計劃可以幫助解決勃起功能障礙 (ED) 等性健康問題。 請向您的照護團隊成員尋求轉介或致電 646-888-6024，以了解更多資訊。

社工
www.msk.org/socialwork
212-639-7020
社工會幫助患者及其親友處理癌症患者面對的常見問題。 他們會在您的整個治療過程中提供輔導服務和支援小組。 他們可以幫助您與子女及其他家庭成員交流。

我們的社工還可以把您轉介予社區機構和計劃。 如果您在繳付賬單方面遇到困難，他們還會提供有關財務資源的資訊。 致電上述號碼以了解更多資訊。

精神照護服務
212-639-5982
我們的牧師（精神輔導員）樂於傾聽、為家庭成員給予支援並祈禱。 他們可以聯絡社區神職人員或信仰團體，或僅僅陪伴在您身邊，為您帶來精神上的安慰。 所有人都可以尋求精神上的支援。 您不必有宗教信仰（與某宗教有聯繫）。

MSK 的跨宗教教堂位於紀念醫院的主大堂附近。 它 24 小時開放。 如您有緊急情況，請致電 212-639-2000。 請求獲取值班牧師的幫助。

戒煙計劃
www.msk.org/tobacco
212-610-0507
如您希望戒煙，MSK 的專家可以幫助您。 致電以了解更多資訊。

虛擬計劃
www.msk.org/vp
我們為患者及照顧者提供網上教育和支援。 這些是現場直播的環節，您可以交談或僅是聆聽。 您可以了解您的診斷情況、治療期間的預期情況，還有如何為您的癌症照護作準備。

相關環節由專家主持，屬私人性質，但費用全免。 瀏覽我們的網站以了解有關虛擬計劃的更多資訊或進行註冊。

外部支援服務

Access-A-Ride
web.mta.info/nyct/paratran/guide.htm
877-337-2017
在紐約市，MTA 為不能乘坐公共巴士或地鐵的殘疾人士提供拼車、點對點接送服務。

Air Charity Network
www.aircharitynetwork.org
877-621-7177
提供前往治療中心的交通服務。

美國癌症學會 (ACS)
www.cancer.org
800-ACS-2345 (800-227-2345)
提供各種資訊和服務，包括希望之家 (Hope Lodge)，於癌症治療期間為患者和照護者提供免費的居住場所。

癌症與職業 (Cancer and Careers)
www.cancerandcareers.org
646-929-8032
為患有癌症的員工提供教育、工具和活動的資源。

癌症*照護*
www.cancercare.org
800-813-4673
275 Seventh Avenue（West 25th Street 和 26th Street 之間）
New York, NY 10001
提供輔導服務、支援小組、教育工作坊、出版物和財務援助。

癌症支援社群
www.cancersupportcommunity.org
向受癌症影響的人士提供支援和教育。

照顧者行動網絡 (Caregiver Action Network)
www.caregiveraction.org
800-896-3650
為照顧患有慢性疾病或殘疾的親人的人士提供教育和支援。

企業天使網絡 (Corporate Angel Network)
www.corpangelnetwork.org
866-328-1313
使用商務噴射機的空座提供前往全國各地治療的免費交通服務。

美好日子 (Good Days)
www.mygooddays.org
877-968-7233
提供經濟援助以繳付治療期間的共付額。 患者必須有醫療保險，符合收入標準，並獲屬於美好日子 (Good Days) 藥物名冊的處方藥。

健康基金 (HealthWell Foundation)
www.healthwellfoundation.org
800-675-8416
提供財務援助，以繳付某些藥物和療法的共付額、衛生保健附加費和自負額。

祖之家 (Joe’s House)
www.joeshouse.org
877-563-7468
為癌症患者及其家人提供治療中心附近的住宿地點清單。

LGBT 癌症計劃
www.lgbtcancer.com
為 LGBT 社群提供支援和宣傳，包括網上支援團體和 LGBT 友好的臨床試驗資料庫。

LIVESTRONG 生育計劃 (LIVESTRONG Fertility)
www.livestrong.org/fertility
855-744-7777
為藥物治療可能存在不孕不育風險的癌症患者和康復者提供生育資訊和支援。

看來不錯感覺更好計劃 (Look Good Feel Better Program)
www.lookgoodfeelbetter.org

800-395-LOOK (800-395-5665)
該計劃舉辦工作坊以供學習能提升自身外表的事情，從而對外表感覺更自信。 如需更多資訊或想報名參加工作坊，請致電以上電話或瀏覽該計劃的網站。

國家癌症研究所 (National Cancer Institute)
www.cancer.gov
800-4-CANCER (800-422-6237)

國家老齡化委員會 (NCOA)
www.benefitscheckup.org
為長者提供資訊與資源。 提供免費線上工具 BenefitsCheckUp®，助您對接處方藥援助計劃，包括 Medicare 的 Extra Help 計劃。

國家 LGBT 癌症網絡 (National LGBT Cancer Network)
www.cancer-network.org
為 LGBT 癌症康復者和高危群組提供教育、培訓和倡議服務。

Needy Meds
www.needymeds.org
列出品牌和通用名稱藥物的患者援助計劃。

NYRx
www.health.ny.gov/health_care/medicaid/program/pharmacy.htm
為紐約州公共部門僱主的合資格僱員和退休人員提供處方藥物福利。

患者存取網絡基金會 (Patient Access Network (PAN) Foundation)
www.panfoundation.org
866-316-7263
為有保險的患者提供共付額幫助。

患者權益基金會 (Patient Advocate Foundation)
www.patientadvocate.org
800-532-5274
提供獲得照護、經濟援助、保險援助、工作保留援助以及國家保險不足資源目錄的途徑。

Red Door Community（前身為 Gilda’s Club）
www.reddoorcommunity.org

212-647-9700
癌症患者透過網絡、工作坊、講座和社交活動獲得社交和情感支援的地方。

RxHope
www.rxhope.com
877-267-0517
幫助人們取得難以負擔的藥物。

Triage Cancer
www.triagecancer.org
為癌症患者及其照顧者提供法律、醫療及財務資訊與資源。

教學資源

本節列出本指南中提及的教學資源。 它們將助您為手術作好準備以及在手術後復元身體。

在閱讀這些資源時，請寫下想要向保健提供者諮詢的問題。

- *A Guide for Caregivers* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/guide-caregivers)
- *Common Questions About MSK's Recovery Tracker* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)
- *關於您的導尿管 (Foley)：如何進行清潔和護理* (www.mskcc.org/zh-hant/cancer-care/patient-education/urinary-foley-catheter)
- *Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning)
- *Call! Don't Fall!* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/call-dont-fall)
-
- *癌症治療期間的良好飲食* (www.mskcc.org/zh-hant/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)
- *Frequently Asked Questions About Walking After Your Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery)

- *草藥療法與癌症治療* (www.mskcc.org/zh-hant/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment)
- *How To Be a Health Care Agent* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent)
- *如何檢查藥物或補充劑中是否含有阿士匹靈、其他 NSAID、維他命 E 或魚油？* (www.mskcc.org/zh-hant/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)
- *如何使用您的激勵肺活量計* (www.mskcc.org/zh-hant/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)
- *患者控制鎮痛 (PCA)* (www.mskcc.org/zh-hant/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca)
- *您可以做些甚麼來避免跌倒* (www.mskcc.org/zh-hant/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)

如有問題或疑慮，請聯絡您的保健提供者。 您的照護團隊成員將在週一至週五上午 9:00 至 下午 5:00 後、 在這些時間之外，您亦可以留言或與其他 MSK 服務提供者交談。 該熱線將一直有醫生或護士待命。 如您不確定該如何聯絡您的保健提供者，請致電 212-639-2000。

如欲獲取更多資源，請瀏覽 www.mskcc.org/pe，於我們的虛擬圖書館內搜尋。

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 持有並保留所有權利