Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照顧者教育

胸腔放射治療

本資訊將幫助您為胸腔放射治療做好準備，包括治療前後和治療期間可能發生的情況。 您亦會瞭解到副作用，以及如何在接受治療期間照護自己。

本資源包含大量資訊。 不同的部分可能會在不同的時間有所幫助。 我們建議您在開始放射治療前細閱一次本資源，以便瞭解有何期待。 然後，可以在放射治療期間回顧參考。

其中內容為一般資訊。 您的放射治療團隊將為您設計治療和照護計劃。 正因如此，您的治療的某些部分可能會與此處介紹的有所不同。 您的放射治療團隊將和您討論有何期待。

關於放射治療

放射治療使用高能量射線來治療癌症。 這些射線可以損壞癌細胞，令其難以繁殖。 然後，您的身體便能自然地代謝掉這些受損的癌細胞。 放射治療亦會影響正常細胞。 但您的正常細胞能夠自行修復，這一點是癌細胞無法做到的。

治療期間，機器會對準腫瘤發射輻射射線。 射線會穿過您的身體，破壞沿途的癌細胞。 您不會見到或感受到射線。

放射治療需要一定的時間才會見效。 接受治療數天甚至數星期後，癌細胞才會開始死亡。 治療結束後，癌細胞會繼續死亡，持續數星期甚至數個月。

您可以在手術或化學療法前後或期間接受放射治療。

您在放射治療團隊中擔當的職責

您的放射治療照護團隊將共同合作為您提供醫療照護。 您也是這個團隊中的一個成員，而您在當中的職責包括：

- 準時應診。
- 提問並說出您的憂慮。
- 出現副作用時告知我們。
- 感到疼痛時告知我們。
- 透過以下方式在家中照護自己：
    - 如有吸煙，應戒煙。 MSK 有專家可以幫助您。 如欲更深入了解我們的戒煙計劃，請致電 212-610-0507。 您也可以向護士查詢該計劃的詳情。
    - 根據我們的指示來護理皮膚。
    - 根據我們的指示來飲用液體。
    - 食用或避免食用我們建議的食物和飲品。
    - 保持大致相同的體重。

模擬治療

在您開始接受治療前，會先進行稱為「模擬治療」的治療計劃。 這樣做是為了確保：

- 標記您的治療部位。
- 您可獲取劑量合適的放射射線。
- 盡可能減低進入治療部位附近組織的放射射線。

在您的模擬治療過程期間，您會接受 X 光掃描，而皮膚會標上細小的點。 這些標記有助辨認需接受治療的部位。

您的模擬治療將需時 2 至 4 小時。

為模擬治療作好準備

在您的模擬治療過程期間，您需要長時間以同一姿勢躺臥。 如果您認為自己躺太久會不舒服，可以在模擬治療前服用對乙醯氨基酚（Tylenol®，即撲熱息痛）或您常用的止痛藥。 如果您認為自己可能在程序期間變得焦慮，請向醫生諮詢有哪些藥物可能對您有幫助。

有些人需要在模擬治療期間進行正電子放射斷層掃描 (PET-CT)。 如果您需要，則您的護

士會向您提供詳細指引，助您為掃描做好準備。 有些人會對靜脈注射液（IV；透過靜脈注射）顯影劑（顏料）過敏。 如果您會過敏，您的護士會告知您應怎樣做。

如果您需接受 PET-CT，應診前 6 小時內請勿進食或飲用除水以外的任何食物。 包括香口膠、糖果、喉糖和薄荷糖。 如果您攝取了除水以外的任何食物，您的 PET-CT 掃描或許需要改期。

請穿著舒適且容易脫下的服裝，因為您可能需要換上醫院的長外衣。 切勿佩戴珠寶、化妝或塗抹潤膚霜。

取下皮膚上的裝置

您的皮膚上可能佩戴有特定裝置。 一些裝置製造商建議您在模擬治療或治療前取下：

- 連續血糖監測儀 (CGM)
- 胰島素泵

如果您使用其中一種裝置，請諮詢您的放射腫瘤醫生是否需要取下。 如需取下裝置，請確保您有攜帶後備的裝置 ，供您在模擬治療或治療後穿戴。

您可能不確定在裝置關閉時該如何管理血糖。 如果是這樣，在您預約之前，請向為您管理糖尿病事宜的保健提供者諮詢。

進行模擬治療當天

到達後的預期情況

當您到達後，放射治療團隊成員會為您辦入院手續。 他們會為您提供一條附有姓名和出生日期的身份識別 (ID) 手環。 預約期間，許多工作人員會檢查您的 ID 手環，並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照護。

放射治療師將審查模擬治療期間的預期情況。 如果您尚未簽署同意書，他們將與您一同審視其內容。 他們會解答所有疑問，並請您簽名確認。

如果您的治療部門是食道，可能會要求您吞下含有鋇的液體。 這些液體有助於稍後在您接受 X 光掃描時更容易看到您的食道。

模擬治療期間

進行模擬治療時，可能需要脫下上身衣物並換上長外衣。 您不應脫下鞋子。 如果您有佩

戴頭飾，例如假髮、頭巾或鴨嘴帽，可能需要先將其脫下。 您的放射治療師會幫您躺在治療床上，並盡量確保您舒適而且私隱受到保障。

雖然床上有鋪床單，但質地仍然很硬，而且沒有墊子。 如果您沒有服用止痛藥並覺得自己可能需要，請在模擬治療開始前告知您的放射治療師。 此外，房間內通常溫度較低。 如果您感到不適，請隨時告知您的放射治療師。

在整個模擬治療期間，您會感到治療床移至不同的位置。 房內燈光會被打開並關上，而且您會在各牆壁上見到紅色的雷射光線。 您的治療師為您在床上定位時，會以這些雷射光線作為指引。 **請勿直視紅色光線，否則可能令您雙眼受損。**

雖然您的放射治療師會在您的模擬治療過程期間進出房間，但始終會有人看到您並能聽到您說話。 您會聽到放射治療師一邊工作一邊交談，他們亦會向您講解他們正在做甚麼。 模擬治療一旦開始，請勿移動，因為這有可能令您的位置發生變化。 可是，如果您感到不適或需要協助，請告訴您的放射治療師。

您的放射治療師可為您播放音樂，以便消磨時間。 如果您願意，可以從家中自行帶唱片前來。

定位

在整個模擬治療過程期間，您可能需要背部朝下仰臥。 您躺在治療床上時，會根據您的上身製作模具。 放射治療師會把溫熱的液體倒進大型塑膠袋中，然後把膠袋鎖緊並放到治療床上。 您需要背部朝下躺在塑膠袋上方，雙手舉起至高過頭部（請見圖 1）。 一開始液體是溫暖的，但會隨著硬化而冷卻。 液體冷卻期間，您的治療師會把塑膠袋緊貼到您身上，好讓模具能複製出您上身和手臂的形狀。 此程序大約需要 15 分鐘。



圖 1. 在模具中定位

在您的模擬治療過程期間以及您每天接受治療時，您都會躺在此模具上。 這樣有助確保您每次接受治療時的位置均正確無誤。

X 光影像

您以正確位置躺下後，需治療的部位便會接受 X 光掃描。 這些掃描可能會以名為「模擬

器」的 X 光機進行，也可能會以電腦斷層掃描 (CT) 掃描機進行。 如您需進行 CT 掃描，可能會在掃描前透過靜脈注射管線注射顯影劑。 **這些掃描僅會用來規劃您的治療， 不會用於診斷或找尋腫瘤。** 如您需進行其他成像造影，護士會向您解釋相關事宜。

X 光掃描需時大約 45 分鐘。 在掃描期間，您會聽到機器開啟和關閉。 雖然噪音似乎很大，但如果您向放射治療師說話，他們還是能夠聽到您的聲音的。

皮膚標記（紋身）

放射治療師會以箱頭筆在您需接受治療部位的皮膚上畫下標記。 您可能需要稱為紋身的永久皮膚標記。 您的放射治療師會使用殺菌針頭和一滴墨水繪製紋身。 紋身時，您會感到被針刺扎。 紋身標記不會超出針頭大小。 模擬治療結束後，箱頭筆的標記可以用水洗擦掉。 **紋身則會永久存在，無法洗掉。** 如果您對於接受放射治療時需要紋身感到憂慮，則請向您的放射腫瘤醫生諮詢。

完成紋身後，您的放射治療師會為您拍攝數張您模擬治療期間的姿勢照片。 您每天接受治療時，照片和紋身標記會用來幫您在治療床上正確定位。

模擬治療後

您的模擬治療結束時，我們會與您預約進行設置程序。 這是您治療開始前的最後一次預約。 您亦會獲分配一部供您每日用來治療的機器。

安排治療

您可能會獲提供數個不同的治療時間表。 可以是：

- 星期一至星期五每天治療，持續 _____ 星期。
- _____ 次治療，持續 _____。

您必須每天如期前來接受安排的治療。 如果您跳過或漏掉應診，治療的效果可能會降低。 如您因無法預料的情況而需要更多時間，您的放射腫瘤醫生會就此通知您。 如果您因某些原因無法前來治療，必須致電您放射腫瘤醫生的辦公室，通知您的團隊。 如您因任何理由而需改期，請向您的放射治療師諮詢。

治療規劃

在您完成模擬治療後和治療開始前，您的放射腫瘤醫生會與團隊合作，規劃您的治療。 他們會用您的模擬治療 X 光片和 CT 掃描來計劃射線的角度和形狀。 詳情會經仔細計劃和

檢查。 此過程需時 5 天至 2 星期。

維他命和膳食補充品

很多人會問，治療期間是否需要服食維他命。 如果您希望，可以服用多元維他命。 任何維他命都請勿攝取超出所建議的每日上限。 如果未與醫生討論，請勿服用任何維他命或其他補充劑。 包括營養補充品和草本保健品。

設置程序

您首次接受治療前，會先獲安排進行設置程序。 此程序需時約 1 小時。 如果進行模擬治療時止痛藥對您有幫助，您可考慮在此程序前服用止痛藥。

您前來進行設置程序時，會被帶到更衣室並要求您換上長外衣。 每天，治療師都會帶您到您接受治療的房間。 治療師會幫您在治療桌上定位。 您將以模擬治療日當天採用的同一姿勢躺下。

您會照射名為束膜的特殊 X 光，以確保您的位置和所治療的位置正確無誤。 **束膜會在您治療期間不斷重覆。 束膜並不會用來審視您的腫瘤對治療有何反應。**

治療期間

您在接待處報到後，請到等候室就座等候。 放射治療師預備好見您後，院方便會通知您換上長外衣。 接受治療期間請穿上鞋子。

放射治療師會帶您到治療室，然後協助您躺在治療床上的模具中（請見圖 2）。 您將以設置程序時採用的同一姿勢躺下。

您按正確姿勢就位後，放射治療師便會離開房間，關上房門，然後開始為您治療。 您不會看到或感受到輻射，但機器在您身邊移動和開關時，您可能會聽到機件聲音。 您會在治療室逗留 10 至 30 分鐘，實際需時取決於您的治療計劃。 當中大部分時間會用來幫您採取正確姿勢。 實際治療只需數分鐘。

在您的治療期間，放射腫瘤醫生可能會建議您做特定的事情。 例如，他們可能會要求您在治療期間閉氣，以免您的肺部移動，或者我們會趁您在治療期間呼吸時觀看您肺部的移動。 如果當中有哪種技巧適合您，放射腫瘤醫生會與您討論。 您也可能在治療前照 X 光，以確保所需治療的部位沒有隨您的姿勢而改變。

雖然您在治療期間會獨自一人，但放射治療師可隨時透過螢幕看到您，也能透過對講機系統聽到您說話。 治療師會確保您在治療期間感到舒適。 治療期間請如常呼吸，但請勿移動。 可是，要是您感到不適或需要協助，請告訴您的放射治療師。 如有需要，他們可以隨時關掉機器並進入房間看看您。

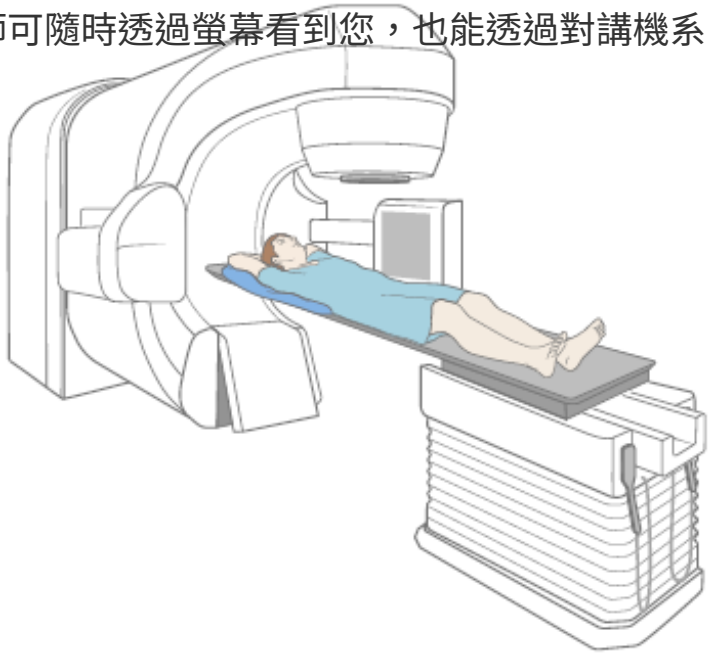


圖 2. 治療期間

治療期間或治療之後，您和您的衣物均不會帶有輻射。 即使您與他人一起也會很安全。

治療期間的每週訪視

放射腫瘤醫生和護士會每星期與您見面，討論任何憂慮，問及您可能出現的任何副作用，以及解答您的疑問。 這些訪視會在您治療前或治療後進行，每 _____ 一次。 在需要訪視的日子，您應預計應診時間需要多花大約 1 小時。

如您需要在每週訪視之間隨時與放射腫瘤醫生或放射治療護士交談，請致電放射腫瘤醫生的辦公室，或是在您前來接受治療時，請支援人員或放射治療師代為聯絡醫生。

副作用

有些人接受放射治療後會出現副作用。 副作用的種類和嚴重程度會因應很多因素而異，例如接受治療的部位、放射劑量、治療次數，以及您整體的健康情況。 如果您同時正接受化學療法，副作用或會比較嚴重。 以下是一些胸腔放射治療最常見的副作用。 您也許會經歷全部或部分的副作用，或是完全沒有副作用。

咳嗽或呼吸急促

有些人接受治療期間會出現咳嗽或呼吸急促。 如您出現這些症狀，或者這些症狀在您接受治療期間惡化，請致電醫生或護士。 如果您咳嗽或呼吸急促，以下建議有助您感覺更舒服一點。

- 切勿吸煙。 吸煙會刺激氣管內壁，令咳嗽加劇。 如您有意戒煙，您的護士可轉介您至我們的戒煙計劃。

- 睡覺時用 1 或 2 個枕頭墊高上半身。
- 睡覺時使用加濕器。 請緊記按照生產商的指示換水和清潔加濕器。
- 疲勞或會令您的咳嗽或氣促加劇。 請遵從「疲勞」部分所述的建議。 那些方法有助減低您的疲勞。
- 請按指示使用咳嗽藥物。

吞嚥時疼痛或吞嚥困難以及火燒心

如果您的食道需接受治療，食道可能會發炎。 一旦發炎，有可能令您吞嚥時感到疼痛或是難以吞嚥。 有些人此部位接受放射治療後，也會出現火燒心。 這些副作用通常在治療的第二或第三個星期出現， 並可能持續至您完成治療後大約 2 星期。 以下一些建議有助減低不適感，並確保您在治療期間可攝取充足的卡路里和蛋白質。

- 避免可能刺激食道的食物，例如：
  - 非常熱的食物和液體
  - 乾燥、堅硬和粗糙的食物（例如薯片、蝴蝶脆餅、餅乾）
  - 香料（例如胡椒、辣椒、辣椒仔辣汁®、咖哩）
  - 酸性或柑橘類食物和果汁（例如橙、西柚、菠蘿、番茄）
  - 包含咖啡因的食物（例如咖啡、茶、可樂、朱古力）
  - 酒精
  - 煙草
- 進食時應細嚼慢嚥。
- 柔軟濕潤的食品或泥狀飲食會較易吞嚥。 醬汁和肉汁也可能有所幫助。
- 冷的食物和液體也可能有所幫助。 有些人會發現果蓉飲品特別能夠緩解痛苦。
- 如果您難以吞下藥丸，請詢問醫生或護士能否改為服用藥水。 如果不能，很多藥丸都可以搗碎後混合蘋果醬一同服用。 可是，搗碎任何藥丸前，應先向醫生、護士或藥劑師諮詢。 並非所有藥丸均可搗碎。
- 如您有火燒心，則請勿在就寢時間進食。 每次進餐後，至少坐直 30 分鐘。 這有助防止胃液倒流進食道。
- 如果您進食量不足，可以飲用液體狀的營養補充劑。 這類產品選擇甚多，而且提供各

式各樣的口味。 請向醫生或護士諮詢，瞭解如何選擇最適合自己的產品。

- 如果您開始出現上述任何症狀，請告訴醫生或護士。 他們可為您開具某些藥物，令您感覺更舒服一點。
- 如果您在膳食方面需要協助，可以致電或預約與我們的營養師見面。

皮膚和毛髮反應

放射治療期間，受治療部位的皮膚和毛髮會有所變化。 包括您胸前的部位以及背部，因為輻射線會從您的背部離開身體。 此乃正常情況，屬意料之內。 2 至 3 星期後，您的膚色可能會變淺或變深。 之後甚至可能會變成亮紅色或非常深的顏色。

治療期間，您可能會感到皮膚乾燥和發癢，而且可能會像是起屑。 有時候，敏感部位的皮膚會起泡、破開和剝落。 如果發生此種情況，請告訴醫生或護士。

您亦可能會發現出現皮疹，尤其是以往曾受過陽光照射的部位。 雖然這可能只是治療的副作用，但皮疹也可能是感染症狀。 如果您在治療期間出現皮疹，請告訴醫生或護士。

護士可能會為您塗抹特殊敷料或藥膏，並教您如何護理皮膚。 醫生可能會暫停您的治療，直至您皮膚痊癒為止。 有時候，皮膚反應可能會在完成治療後一星期變得更加強烈。 如果發生此種情況，請致電醫生或護士。 完成治療後，皮膚會逐漸康復，但此過程通常需要 3 至 4 星期。

您可能會失去部位或所有胸部毛髮。 您的毛髮通常會在完成治療後 2 至 4 個月重新長出。

以下指引有助您在治療期間護理皮膚。 請遵循這些指引，直至您的皮膚有所改善。 **這些指引僅適用於接受放射治療部位的皮膚。**

保持皮膚清潔

- 請每天以溫水和溫和的無氣味肥皂（包括 Neutrogena®、多芬 (Dove®)、嬰兒沐浴露、Basis® 或舒特膚 (Cetaphil®)）浸浴或淋浴。 徹底沖洗皮膚，然後以柔軟的毛巾拍乾。
- 清洗時，應溫柔對待受治療部位的皮膚。 請勿使用浴巾、磨砂布或沐浴刷。
- 您在治療前紋在身上的標記會永久存在，無法洗掉。 您可能會在治療期間以紫色箱頭筆標上其他標記，例如治療部位的外形輪廓。 得到放射治療師同意後，您便可以用礦

物油移除這些標記。

- **請勿在受治療部位的皮膚上使用酒精或酒精棉片。**

經常為皮膚補充水分

- 開始接受治療時，亦應開始使用潤膚霜。 這樣可有助減低皮膚反應。 您可以使用非處方潤膚霜。 選購潤膚霜時，請選擇不含任何香水或羊毛脂的產品。 有多種產品會適合您使用，而護士可能會向您推薦其中一種。 每次請只使用一款，除非護士要求您使用更多。
- 如您使用潤膚霜，請每天塗抹兩次。

避免刺激受治療部位的皮膚

- 受治療部位應穿著鬆身的棉質衣物和內衣。 請避免穿著會磨擦皮膚的緊身衣物。
- 請僅使用您已和放射腫瘤醫生或護士討論過的潤膚霜、潤膚膏或乳液。
- 請勿在受治療部位的皮膚上使用化妝品、香水、粉餅或鬚後水。
- 請勿將膠貼貼在受治療皮膚上
- 如果皮膚發癢，請勿抓撓。 應使用潤膚霜。 請詢問護士建議用甚麼方法來舒緩發癢。
- 請勿剃除受治療部位的毛髮。 如果必須剃除，請僅使用電動鬚刨。 如果出現皮膚敏感，請即停止。
- 請勿讓受治療皮膚接觸到極端的高溫或低溫。 包括熱水浴缸、水樽、電熱毯和冰袋。
- 如果您在治療期間沒有皮膚反應，可以在已氯化消毒的泳池中游泳。 但是，請務必在離開泳池後立即沖掉氯。
- 治療期間和往後的生活中，請避免曬黑或曬傷皮膚。 如果您將受到太陽照射，請使用不含對氨基苯甲酸 (PABA) 且防曬係數 (SPF) 達 30 或以上的防曬霜。 此外，亦應穿著可盡量遮蓋您身體的鬆身衣物。

疲勞

疲勞會令人感到疲倦或虛弱、無心做事、無法集中，或是感到行動變慢。 您可能會在接受治療 2 至 3 星期後開始出現疲勞，而且可能會從輕度疲勞加劇為極度疲勞。 疲勞可能持續至您的治療結束後 6 星期至 12 個月。

有很多原因會導致您在治療期間出現疲勞，包括：

- 輻射對您身體造成的影響。
- 來往接受治療時的舟車勞頓。
- 晚上睡眠未能充分休息。
- 沒有進食充足的蛋白質和卡路里。
- 出現痛楚或其他症狀。
- 感到焦慮或抑鬱。
- 某些藥物的副作用。

您可能會發現，每天某些時段的疲勞特別嚴重。 以下的建議有助您控制疲勞。

控制疲勞的方法

- 如果您有在工作，而且並沒有覺得不適，那麼您便可以繼續工作。 然而，減少工作可能有助增加您的精力。
- 規劃您的日常活動。 選定一些必須做和對您來說最重要的事情，並在您精力最好的時候處理這些事。 例如，您也許可以去上班但不做家務，或是去觀看孩子的體育活動但不外出吃晚餐。
- 每天規劃一些時間來休息或小睡片刻（10 至 15 分鐘），尤其是當您感到特別疲倦時。 如果小睡，嘗試每次不超過 1 小時。
- 每天晚上儘量保證 8 小時睡眠。 這也許會比您開始放射治療前所需的睡眠時間更長。 此外，您也許會發現早睡晚起會對您有所幫助。 晚上睡好一點的其中一個方法是日間進行一定的活動。 例如，如果您能做運動，可以外出散步、做瑜伽或踏單車。 晚上睡好一點的另一個方法是在睡前放鬆。 您可以看書、玩砌圖、聽音樂，或做一些令人平靜下來的興趣活動。
- 請家人和朋友協助您處理購物、煮食和打掃等事情。 請向您的保險公司查詢，看看他們的保單服務有否涵蓋家居照護服務。
- 某些人做運動會更加精力充沛。 請向醫生諮詢您能否做輕量運動，例如散步、拉伸或瑜伽。
- 進食和飲用含有豐富蛋白質和高卡路里的食物和飲料。 您的護士將為您提供資源*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)。

- 其他症狀諸如疼痛、噁心、腹瀉、難以入睡或感到抑鬱或焦慮，均會增加您的疲勞感。 請就您可能出現的任何其他症狀向放射腫瘤醫生或護士求助。

食慾不振

有些人會發現他們在治療期間的食慾有所下降。 您必須在治療期間達至健康飲食，以及盡量避免體重下降。 如果您接受治療時需使用模具定位，萬一體重有變，模具也許無法正確地貼合您的身體。 此外，您的身體需要充足的蛋白質和卡路里來協助您從治療中康復。 您的護士將為您提供資源*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)。 當中載有很多建議，有助您增加卡路里和蛋白質的攝取量。 請試吃當中推薦的不同食物。

以下建議有助您維持體重：

- 選擇可以增加您蛋白質及卡路里攝取量的食物。 您可以食用的高蛋白質食物包括：
  - 瘦肉
  - 蛋類
  - 無皮家禽
  - 低脂乳酪
  - 魚類
  - 不含乳糖的乳製品
  - 低脂豆腐
- 嘗試全天少食多餐。 如果您很少感到飢餓，請定下時間表，以確保定時進食（例如每 2 小時一餐）。
- 在輕鬆愉快的環境下慢慢用餐。 盡可能與家人或朋友一起用餐。
- 令您的食物顏色和質感多點變化，使食物更加開胃。
- 前來接受治療時，不妨攜帶一些零食和飲品。 您可以在每天等待治療時或在來往的路上享用這些食品飲料。
- 如果您進食量不足，可以飲用液體狀的營養補充劑。 這類產品選擇甚多，而且提供大量口味。 請向您的營養師諮詢哪些產品最適合您。
- 如果您希望，可以服用多元維他命。 任何維他命都請勿攝取超出所建議的每日攝取量。 請勿擅自服用任何補充品，除非得到醫生允許。 包括營養補充品和草本保健品。

噁心

有些人接受治療期間會感到噁心，並可能會或不會伴隨嘔吐。 此副作用最早可能在首次接受治療時便發生。 如您感到噁心或出現嘔吐，請告知您的放射腫瘤醫生或護士。 會為您開具藥物來舒緩此症狀。 更改膳食習慣也可能有幫助。 以下建議有助您減輕噁心，以及確保您能進食充足的食物和液體：

- 治療前先吃少量食物。
- 感到噁心時，一開始先吃兩口乾燥的高澱粉質食物（多士、餅乾、蝴蝶脆餅），然後才逐漸改為每天少食多餐。
- 有些人會發現喝薑茶有助控制噁心感。 如果您沒有口瘡，便可飲用薑茶。
- 用餐時，請只飲用少量的液體，以防感到飽肚或肚脹。
- 每天在餐與餐之間多飲用液體。 使用飲管也許會有幫助。 嘗試把您愛喝的飲品凍成冰粒，並在白天吸啜這些冰粒。
- 選擇不會導致噁心的食物。 通常較易獲患者接受的食物包括：
    - 室溫或稍冷的食物
    - 冷藏或冷凍的液體
    - 乾燥的高澱粉質食物，例如多士、梳打餅乾、Melba Toast、乾穀物片、蝴蝶脆餅和天使蛋糕
    - 乳酪、雪葩和透明流質食品（例如蘋果汁、果凍 (Jell-O®)、薑味汽水）
    - 焗或烤製的無皮冷雞肉或火雞肉
    - 軟質水果和蔬菜
- 避免可能加劇噁心感覺的食物和液體。 其中包括：
    - 氣味強烈的熱食
    - 辛辣、肥膩、多油和油炸的食物
    - 太甜的食物
    - 酸性或柑橘類食物和果汁（例如橙、西柚、菠蘿、番茄）
    - 酒精

血球細胞數量的轉變

骨髓是骨頭中製作血細胞的物質。 有三種血細胞。 白血球可抵禦感染。 血小板可以在您受傷時協助血液凝固。 紅血球則可以輸送您產生能量所需的氧氣。

如果受治療部位包括大範圍的骨髓，您的血細胞數量可能會下降。 如果您亦有接受化學療法，此療法亦會影響您的血細胞數量。

在您治療期間，我們會用名為全血計數 (CBC) 的血液測試監察您的情況。 如果數量下降，我們可能會暫停您的治療，直至數量回復至較高水平。 我們會與您討論注意事項。

如果您出現以下症狀，請立即通知醫生或護士：

- 體溫為 100.4 °F (38 °C) 或更高
- 顫抖發冷
- 類似流感的病徵
- 出血

您或需接受檢驗，查明您是否受到感染。

性醫學及生殖醫學健康

您也許會擔心癌症和您的治療會對性生活有何影響。 您身上並無輻射。 您不會將輻射傳給他人。 即使與他人密切接觸也很安全。

除非放射腫瘤醫生另有指示，否則您可以在接受放射治療期間進行性行為。 如果您或您的伴侶有生育能力，您便應該避孕，以防在放射治療期間懷孕。

與放射腫瘤醫生或護士討論性健康可能很難，但這是一個需要討論的重要話題。 除非您分享自身的問題和憂慮，否則他們可能不會提及。 您可能會感到不自在，但大多數接受癌症治療的患者都有類似問題。 我們努力確保我們照護的每個人都覺得自己獲接納。

性健康計劃

MSK 提供性健康計劃。 這些計劃能助您管理癌症或其治療對您的性健康或生育能力所帶來的影響。 我們的專家可以助您在放射治療前後或期間處理性健康或生育問題。

- 如需更多有關女性性醫學及女性健康計劃的資訊，或想作出預約，請致電 646-888-5076。
- 如需更多有關男性性醫學及生殖醫學計劃的資訊，或想作出預約，請致電 646-888-

6024。

- 如要了解與我們的癌症與生育計劃相關的資訊，請與您的保健提供者交談。

其他性健康資源

閱讀*Sex and Your Cancer Treatment*(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sex-cancer-treatment)，了解更多有關癌症治療期間性健康的資訊。

美國癌症學會亦設有關於癌症治療期間性行為方面的資訊。 你可以在網上找到這些資訊，或瀏覽 www.cancer.org/cancer/side-effects/sexual-side-effects，或致電 800-227-2345 索取印刷本資訊。

情緒健康

確診癌症和接受治療可能會帶來沉重壓力，令人難以承受。 您或會感到：

• 焦慮或緊張 • 害怕 • 孤獨 • 憤怒	• 抑鬱 • 無助 • 氣餒	• 麻木 • 不確定 • 擔憂

您也許會擔心要告知僱主您患上癌症，或是因醫療費用而擔憂。 您可能會擔心家人關係出現轉變，或癌症會復發。 您可能會擔心癌症治療對您身體造成的影響，或者擔心自己是否會失去魅力。

這些擔心均屬正常，並且是可以接受的。 當您或所愛之人患上嚴重疾病，出現上述感受是正常反應。 我們會為您提供協助。

處理情感的方式

與他人傾談。 當人們為了保護彼此而隱藏自身感受，他們可能會感到非常孤單。 傾談有助您身邊的人瞭解您的想法。 和您信任的人討論您的感受，可能會有所幫助。 例如，您的傾談對象可以是伴侶或配偶、好朋友或家人。 您也可以與牧師（精神顧問）、護士、社工或是心理學家交談。

加入支援小組。 和其他癌症患者見面，可讓您有機會談及自己的感受，以及從他人身上學習。 您會得知其他人如何面對癌症和治療，同時提醒您並非孤軍作戰。

我們知道每個癌症診斷和每個癌症患者都不盡相同。 我們為那些診斷或身份相似的人士提供支援小組。 例如，您可以加入乳腺癌患者或 LGBTQ+ 癌症患者的支援小組。 請瀏覽

www.msk.org/vp，了解更多關於 MSK 支援小組的資訊。 您也可以與放射腫瘤醫生、護士或社工交談。

嘗試放鬆和冥想。 這類活動有助您感到放鬆和冷靜。 您可以試著想象自己身處最喜歡的地方。 與此同時，慢慢呼吸。 專注於每一次呼吸，或聆聽舒緩的音樂或聲音。 對某些人來說，祈禱是另一種形式的冥想。 請瀏覽 www.msk.org/meditations，找到由我們綜合醫學與健康服務提供者引導的冥想指導。

做運動。 很多人發現，散步、踏單車、瑜伽或水中有氧運動等輕量運動有助他們感覺好過一點。 請向您的保健提供者查詢您可以做甚麼類型的運動。

每個人都有其處理困境的方式。 通常，我們會使用以往對我們自己有效的方法。 但是，有時候這樣並不足夠。 我們鼓勵您積極與您的醫生、護士或社工談及您的憂慮。

治療後

請您確保繼續與放射腫瘤醫生預約複診，跟進情況。 治療師會評估您對治療的反應。 前來複診時，您可能會驗血、照 X 光和接受掃描。 複診前，請寫下您的疑問和憂慮。 覆診預約時，請您帶同這張清單，以及一張列出您所有藥物的清單。 如果您有任何疑問或憂慮，您亦可以在治療後或各次複診之間隨時致電您的放射腫瘤醫生或護士。

支援服務

MSK 支援服務

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。 請向您的保健提供者尋求轉介或撥打上述電話號碼，以進行預約。

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為患者提供多種服務，輔助（伴隨）傳統的醫療照護，包括音樂治療、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 進行預約。

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。

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。如要了解更多資訊，請致電 646-888-1929 聯絡復健科醫師。
- 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。

戒煙計劃
www.msk.org/tobacco
212-610-0507
MSK 有專家可以助您戒煙。 瀏覽我們的網站或致電上述號碼以了解更多資訊。 您也可以向護士查詢該計劃的詳情。

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。 瀏覽我們的網站以取得有關虛擬計劃的更多資訊或進行註冊。

放射治療支援服務

美國放射治療學和腫瘤學學會
www.rtanswers.org
800-962-7876
此網站提供了關於利用放射治療癌症的詳細資訊。 也提供了您所在地區的放射腫瘤醫生聯絡資料。

外部支援服務

在您接受癌症治療的前後和期間，有許多其他支援服務可以幫到您。 部分服務提供支援小組和資訊，而其他服務則可以助您解決交通、住宿（留宿地點）和治療費用等問題。

請細閱*外部支援服務* (www.mskcc.org/zh-hant/cancer-care/patient-education/external-support-services)，以取得這些支援服務的清單。 您也可以致電 212-639-7020 以諮詢 MSK 社工。

肺癌聯盟
www.lungcanceralliance.org/get-help-and-support/

800-298-2436
此團隊由訓練有素的專門工作人員組成，免費提供個人化的支援、資訊和轉診服務，以助患者、其親友和有患癌風險的人士應對肺癌。 提倡增加資金以供肺癌研究，以及供病人公平獲得服務、保障、篩查費用資助、治療、診斷和測試。 在全國範圍展開有關肺癌、肺癌風險和早期發現的教育活動。

聯絡資料

如有問題或疑慮，請聯絡您的放射治療團隊成員。 您可以在星期一至五上午 9 時至下午 5 時致電以下號碼與他們聯絡。

放射腫瘤醫生：_____
電話號碼：_____

放射治療護士：_____
電話號碼：_____

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。

可以問放射腫瘤醫生的問題

在應診前，寫下想要問的問題是很有幫助的。 詳情參閱以下例子。 應診時把答案記下，以便日後再次查閱。

我會接受甚麼種類的放射治療？

我會接受多少次放射治療？

接受放射治療期間，預計會出現甚麼副作用？

放射治療結束後，這些副作用會否消失？

完成放射治療後，預計會出現甚麼後期副作用？

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。

Radiation Therapy to Your Chest - Last updated on October 8, 2025
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 持有並保留所有權利