



乳腺癌诊断后

如果被告知患有乳腺癌,可能已经做过乳房 X 光片、其他扫描和活检(一种需要一些组织来筛查癌症的检查),也可能已经对癌细胞进行了其他检查,筛查某些蛋白质和基因的变化。患者还可能需要做更多的扫描或完成其他医学步骤来确定癌症是否已经扩散。这些检查可以帮助医生了解患者的肺癌类型、所在的阶段和适当的治疗方案。

治疗乳腺癌的方法有很多,包括手术、放疗和药物治疗(例如,化疗、激素治疗、靶向药物治疗或免疫疗法等)。很多情况需要多种不同类型的治疗方法。治疗方案主要取决于乳腺癌的类型和所处的阶段,还取决于对癌细胞的检查结果,是否已过了更年期,可能会有的健康问题,以及个人的选择。

患者有必要了解一些治疗方法会导致月经周期变化,并导致难以怀孕。医生要在治疗开始之前通告这一情况,以帮助患者确定最合适的治疗方法,保护其生育能力。

确保询问:

- 我患上的是哪种乳腺癌?
- 我的乳腺癌处于哪个阶段? 这意味着什么?
- 您从我的检查结果中还了解到我所患乳腺癌的哪些情况?
- 我还需要做更多检查吗?
- 哪种治疗方案最适合我所患的乳腺癌?
- 治疗可能有哪些副作用?

- 治疗是否会影响我的生育能力? 有能起到帮助作用的措施吗?

治疗期间的事宜

癌症治疗小组会向患者解释治疗方案。根据患者需要的治疗类型,医疗团队可能由不同的医生、护士和其他医护人员组成。例如,如果需要帮助保护生育能力的措施,这个领域的专家会帮患者了解预期的情况。如果需要手术,患者将与手术医生共同了解手术前后预期出现的情况。如果患者需要其他类型的治疗,医生或癌症医护团队将为患者解释如何进行治疗,帮助患者做好准备,跟踪患者的治疗情况,并帮助消除任何副作用。患者还可能在特定时间进行血液检查、x 光检查或扫描,以了解治疗效果。

不是所有接受乳腺癌治疗的人都会遇到相同的副作用。例如,手术的副作用不同于化疗、激素治疗、靶向药物治疗、免疫治疗或放射治疗的副作用。采用同一种治疗方式的人可能出现不同的副作用。了解在治疗期间是否需要使用避孕措施也很重要。

确保询问:

- 有哪些治疗方案可供我选择? 您认为哪种方案对我最适合? 为什么?
- 治疗的目标是什么?
- 我可能出现哪些副作用? 如何应对这些副作用?
- 如何了解治疗是否有效?
- 多久进行一次治疗? 它将持续多长时间?
- 我要去哪里治疗? 可以自驾去吗?
- 我是否能继续做从事日常活动, 比如工作、锻炼和性生活?
- 治疗期间需要避孕吗?

治疗后的事宜

治疗后, 癌症医护团队会帮助患者处理仍然存在的任何副作用。患者还要定期检查癌症是否复发, 是否身体的其他部位出现了新的癌症。

有些人的癌症可能并未彻底消除。他们可能需要继续治疗, 并需要通过检查了解治疗效果。

如果治疗后仍有副作用或出现任何新症状, 务必向医生或其他癌症护理小组成员通告此事。

患者还可能不适应治疗后身体的变化。例如, 手术后患者可能失去全部或部分乳房, 放疗也可能导致皮肤发生变化。如果有这方面的顾虑, 向癌症护理小组咨询哪些方案可以帮助患者进行适应。

患者还可能出现月经变化, 不能怀孕, 或者手术留下疤痕。向癌症护理小组咨询何时可以尝试怀孕。如果已经采取某种措施帮助保持生育能力, 告诉癌症医护团队需要使用避孕和通过计划生育获得帮助。

务必注意: 对于患有乳腺癌的女性来说, 采用激素替代疗法来帮助缓解更年期症状通常是不安全的。如果受到更年期症状的困扰, 向医生咨询缓解方法。

即使完成治疗后感觉良好, 也有必要向癌症护理小组咨询后续定期检查的时间表, 以便确定乳腺癌是否复发。

确保询问:

- 我需要多久让癌症护理小组复查一次?
- 我是否需要做检查来确认癌症有无复发, 或者治疗有无引发问题?
- 我是否需要任何筛查测试, 如结肠镜检查, 以早期发现其他常见癌症?
- 我治疗后是否需要后续方案?
- 我治疗后需要避孕吗?
- x我是否需要观察任何由治疗引起的后期或长期副作用?
- 我应该在何时联系癌症医护团队, 如何联系?
- 治疗后可以在哪里查看患者的医疗记录?

保持健康

在乳腺癌治疗期间和治疗后, 可以通过一些措施来保持自己的健康。良好的饮食、积极的活动、达到并保持健康的体重、不吸烟和不饮酒, 这些都是有益健康的活动。其中一些保健措施还有助于降低患上新的乳腺癌或其他癌症的风险。

记住要筛查有无其他类型的癌症, 并继续检查有无其他健康问题。向医生了解适合自己的筛查和检查。

控制情绪

患有乳腺癌可能会让人感到害怕、悲伤或紧张。患者可能很难适应治疗后生育能力和身体的变化。例如，化疗后可能脱发，或手术后失去全部或部分乳房。这些都是正常的情绪，也有方法可以帮助适应这一情况。

- 不要尝试完全独自处理自己的情绪波动。无论有怎样的情绪，都把它讲出来，不要压抑在心中。
- 偶尔感到悲伤或沮丧是正常的，但如果这种感觉超过几天，请向癌症医护团队通告这种情况。

- 做一些自己喜欢的事情，比如去看电影，出去吃饭，户外活动，还可以参加体育比赛（如果医生允许）。
- 让人帮忙做饭和做家务。

患者可能想联系朋友、家人或宗教领袖或团体。有些人觉得与经历相同的人谈话会有所帮助。互助小组可以提供这方面的帮助。也有些人可以通过心理咨询辅导得到帮助。请向癌症护理小组讲述自己的情绪。他们可以帮助患者找到合适的援助方式。

有关癌症信息、日常帮助和支持，请致电美国癌症协会，号码为 **1-800-227-2345**，或访问我们的网站 **cancer.org/breastcancer**。我们会在您需要时为您提供帮助。

