

皮肤癌患者的生活

Living with Skin Cancer - Simplified Chinese

知道身患癌症会给患者带来很大的压力。无论是癌症已治愈，还是需要继续治疗，患者都会忧心重重。



治疗期间和之后

无论治疗是否完成，医生都想密切观察患者的情况。他们想要确保患者不断康复且癌症不会复发。并且，患者身体其他部位出现新癌症的风险也很高。所以，务必要确保继续向医生问诊。

保证：

- 向医生询问多久需要问诊一次。
- 询问医生是否会需要检查有无其他癌症，或检查治疗有无产生问题。
- 要一份应该观察的近期或长期副作用清单。
- 询问需要观察哪些情况，以及何时需要联系医生。
- 如果出现任何症状，告诉医生或医疗团队的其他成员，以便他们帮助处理。
- 要一份重要医疗记录的副本和治疗后的护理计划。



保持健康

您可以通过很多措施在治疗皮肤癌期间和之后保持自身的健康。合适的饮食、积极向上的精神和保持健康的体重都能让您感觉更好。健康的行为还能降低患其他癌症的风险。

您可以通过一些措施帮助降低患新癌症的风险，或尽早发现新的癌症病情。

- 日照不要过多。
- 不要使用烟草制品。如果吸烟，尝试戒烟。
- 至少每月检查一次自己的皮肤。查看癌症的治疗区域有无变化。并且查看皮肤的其余部分有无变化或新的斑点。
- 定期让医生做皮肤检查。皮肤癌发现的越早，越容易治疗。

记得筛查有无其他类型的癌症和健康问题。



情绪处理

患癌症可能会让您感到害怕、悲伤或紧张。这些情绪是正常的。您可以通过一些方法安抚这些情绪。

- 处理这些情绪时不要自己单打独斗。
- 无论是怎样的情绪都把它们讲出来。
- 偶尔感到悲伤或沮丧是完全可以理解的。如果有好几天感觉不高兴，
- 要让他人了解这一状况。
- 保持向上的心态和健康的习惯。

- 做一些自己喜欢做的事情，比如洗个热水澡、小睡或者吃喜欢的食物。
- 如果医生认为没问题，可以去看电影、外出用餐或参加体育活动。
- 通过烹饪和清洗等活动缓解情绪。

考虑寻求他人的帮助和支持。可以去走访亲朋好友、宗教人士或宗教团队。有些人发现与有共同经历的人交谈会有所帮助。支持团队可以提供这方面的资源。有些人通过一对一辅导得到了帮助。向医疗团队讲述自己的情绪。他们可以帮助找出合适的支持。

要了解癌症方面的信息、获得日常帮助和支持，请拨打美国癌症学会电话，号码为 **1-800-227-2345**，或在线访问 **www.cancer.org/skincancer**。我们在您需要时随时提供帮助。

