
管理和理解您的癌症治疗

Managing and Understanding Your Cancer Treatment

主讲人 (Presented by):
斯坦福肿瘤科护士
以及斯坦福癌症支持护理计划
(Stanford Oncology Nurses
and the Stanford Cancer Supportive Care Program)



保密协议 (Confidentiality Agreement)

本文件是保密协议。在线小组 (Online Group) 的候选人必须同意并遵守以下条款，才能参加在线小组：

- 信息共享也是自愿的。
- 作为参与者，您同意不向本小组以外的任何人披露任何足以识别本小组成员身份的信息。

- 对于在线小组中共享的任何信息，您同意不会使用任何录制设备、应用程序或其他方式来录制任何口头交流、视频以及 (或) 制作静止画面 (如拍照)。
- 如果您选择退出在线小组，我们无法保证能将您安排入其他类似的在线小组。

- 在线小组负责人以及 SHC 及其关联机构必须遵守与保密相关的专业和道德准则，以及有关保密和患者隐私权的州和联邦法律。SHC 及其关联机构保留披露在线小组中收集的任何信息的权利；前提是披露要遵守适用的州和联邦法律，和 (或) 受适用的州和联邦法律强制规定而必须披露。

- 如果因在小组分享活动中，小组其它成员、或通过小组其他成员获取您信息的任何个人，因不当使用和 (或) 盗用您的个人和 (或) 受保护的健康信息，产生有关索赔，您同意 SHC 及其附属机构免于承担法律责任。

健康教育计划参与协议 (Health Education Program Participation Agreement)

我自愿注册并参加斯坦福医疗中心主持的课程或活动，包括但不限于有氧运动、平衡与功能运动练习、瑜伽、舞蹈、阻力训练以及 (或) 太极拳。我了解与参加课程或活动有关的风险和危险，包括受伤。我理解，在参加斯坦福医疗中心提供的任何课程或活动之前，我有责任先咨询医生。我特此确认自己身体状况良好，没有任何会妨碍或限制我参加课程或活动的残障或疾病。如果我在课程或活动期间出现任何异常疼痛、不适、受伤、头晕或眩晕，我会停止参加课程或活动。我理解，我应该根据自己的身体状况和 (或) 身体状态，在必要时调整锻炼内容。

我理解，为了向我提供有关运动课程和活动、护理和研究的最新课程信息，斯坦福健康教育计划会通过电子邮件或短信与我交流。我可以随时联系斯坦福健康教育计划来更改通信方式，并选择拒收相关电子邮件或短信。

请确认您已阅读保密协议和健康教育计划参与协议。

是，我同意。

否，我不同意。

癌症是什么？

癌症是指原本正常的细胞出现异常生长。

癌症可以在人体任何部位发生，并不单指一种疾病。

癌细胞：

- 无视那些停止细胞分裂的信号
- 不断分裂而变得越来越不正常
- 可以累积并形成**肿块**或**肿瘤**
- 有时会扩散到身体其他部位



化疗是什么？

化疗是一类用于杀死癌细胞的药物。

通过干扰癌细胞的生长或繁殖能力来发挥作用。

能减慢或停止快速分裂的癌细胞的繁殖



化疗的目的是什么？

化疗的目的是停止或减慢癌细胞的生长。

与手术或放疗不同，化疗是一种全身疗法。化疗药物进入您的血液后，会随血液循环遍及全身。

化疗可以在全身发挥作用，杀死可能已经转移或扩散到远离原发（初始）肿瘤的癌细胞。

医生如何确定哪些药物适合我？

抗癌药物有 100 多种。

肿瘤科医生可参阅最新研究成果，以帮助您确定最佳的治疗方法。

医生将选出药物、剂量、频率和疗程时间。

哪些药物最适合您将取决于您的癌症类型、大小、是否已扩散、对正常身体功能的影响，以及您的整体健康状况。

癌症治疗有可能使用一种化疗药物，也可能多种药物结合使用。

多种不同功效的药物有时可以互相配合，杀死更多的癌细胞。

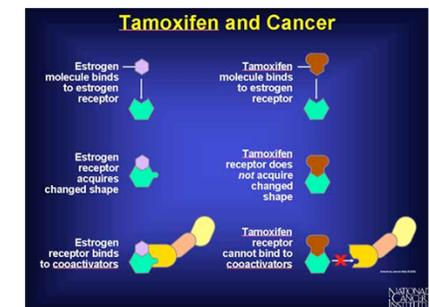
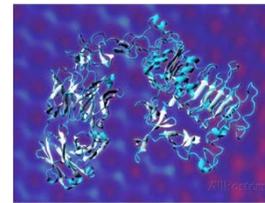
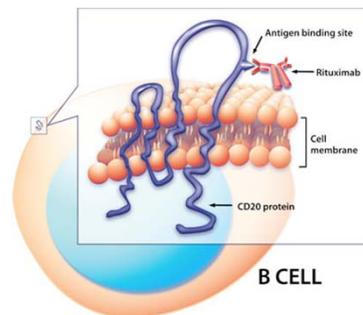
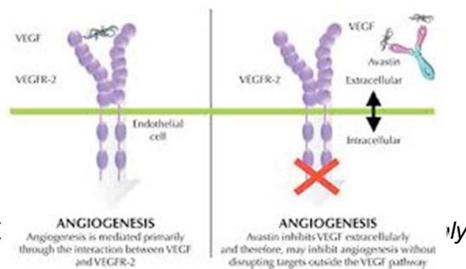
医生会与您一起决定使用哪种药物或哪组药物。

靶向疗法或生物疗法

靶向癌症疗法是使用药物来干扰特定分子，从而阻止癌症生长和扩散。

例如：

- 贝伐单抗 (**Bevacizumab**), 又称 **Avastin** 可限制对肿瘤的供血
- 利妥昔单抗 (**Rituximab**), 又称 **Rituxan** 可标示出一些淋巴瘤细胞，并进行破坏
- 曲妥珠单抗 (**Trastuzumab**), 又称 **Herceptin** 可攻击某些乳腺癌和其他癌细胞上的靶标
- 他莫昔芬 (**Tamoxifen**), 又称荷尔蒙疗法，可阻断乳腺癌的雌激素



免疫疗法

免疫疗法是指用特定药物来恢复或增强人体自身免疫系统中天然抵抗癌症的能力。



例如：

纳武单抗 (**Nivolumab**), 又称 **Opdivo** 和派姆单抗 (**Pembrolizumab**), 又称 **Keytruda**

这些药物的作用方式是突破免疫系统的限制，使之可以杀死某些类型的癌细胞

如何使用化疗药物？

大多数化疗药物通过静脉注射（静脉滴注），每次输注一种药物

一些新的靶向疗法药物有片剂型

化疗通常在几周或几个月内多次用药，称为疗程（**course of treatment**）。一个疗程包括数个治疗期，称为周期（**cycles**）。治疗总时长取决于具体癌症类型。

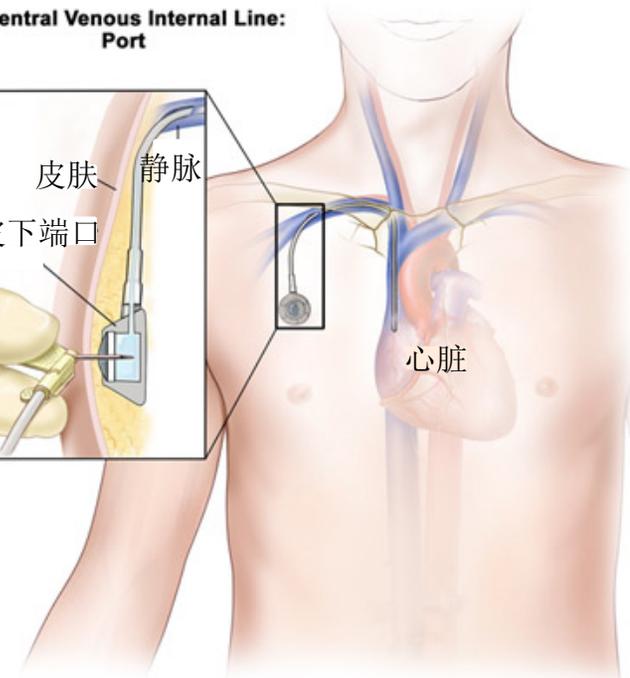
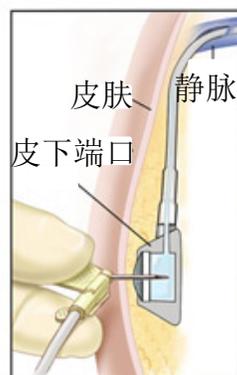


血管通路装置

有些患者很怕打针或血管很难下针。对于这些患者，
植入式导管 (Port) 和外周置入式中央导管 (PICC) 是很好的选择。



Central Venous Internal Line:
Port



© 2011 Terese Winslow LLC

如何知道化疗是否有效？

- 在每个治疗周期开始之前，通常需要先验血和见医生。
- 在就诊期间，医生会问您感觉如何、检查身体，并回答您或家人有任何问题或疑虑。

您可能需要定期进行核磁共振造影 (MRI)、电脑断层扫描 (CT) 或正电子发射断层扫描 (PET)。



副作用的严重程度与化疗抗癌症的效能无关。

其他人是否会因为接近我而有接触化疗药物的风险？

您的身体大约需要 **48** 个小时来分解或排泄大多数化疗药物。在此期间，您的尿液、粪便、呕吐物和其他体液中会含有少量化疗药物。

1. 使用马桶后请盖好马桶盖并连冲两次。男性患者在排尿时应坐下，以免尿液飞溅。
2. 用肥皂和水彻底洗净双手。
3. 如果呕吐到盆中，请小心地将呕吐物倒入马桶中并避免飞溅，然后冲两次马桶。
4. 性交时请使用避孕套。
5. 处理接触过体液的垃圾或衣物时，请戴手套。

拥抱和亲吻很安全，甚至对儿童也可以
您可以和他人共用一间浴室

仅在刚做完化疗后 **48** 小时内需要采取这些预防措施

口服抗癌药物

用一整杯水送服药物。
尽量每天在同一时间服药。

向您的医疗团队询问以下问题，以便确切地了解如何服药：

1. 我应该何时开始服药？
2. 每天几次？
3. 共需服用几天？
4. 我可以随食物一起服下药物吗？
5. 我可以将药物弄碎、咀嚼或压碎吗？还是应该吞服整片药？
6. 我是否可以继续使用其他药物？包括处方药、非处方药或草药补充剂？

即使您开始感觉好转，也要严格按处方服药。



如果您因任何原因无法服用抗癌药物，
请立即通知您的医生。

处理口服抗癌药物

将药物放在远离儿童、宠物和其他人可能接触到的物品（如台面、餐盘或食物）的地方。

接触过药物后应该用肥皂和水洗手。

看护人在处理药物时应戴防护手套。

切勿将未使用的药物丢入垃圾桶或冲入马桶中。

将未使用的药物送到当地收集站进行妥善处置。可向药剂师、当地消防局或警察局查询您附近收集站的位置。



化疗为什么会引起副作用？

- ▶ 副作用因具体药物而异。有些患者可能不会出现副作用。
- ▶ 化疗药物会杀死快速分裂的癌细胞，其药效同时会波及到那些快速生长的正常细胞，导致产生副作用。
- ▶ 这些健康细胞包括毛囊、骨髓、胃肠道、皮肤和生殖组织细胞。

疲倦 是指感到疲劳或精疲力竭，妨碍到日常生活

原因：

- ▶ 化疗药物
- ▶ 贫血
- ▶ 脱水、营养不良
- ▶ 情绪压力、睡眠习惯改变
- ▶ 疼痛和止痛药

请注意，疲倦感可能会累积并可能在治疗完成后持续一段时间

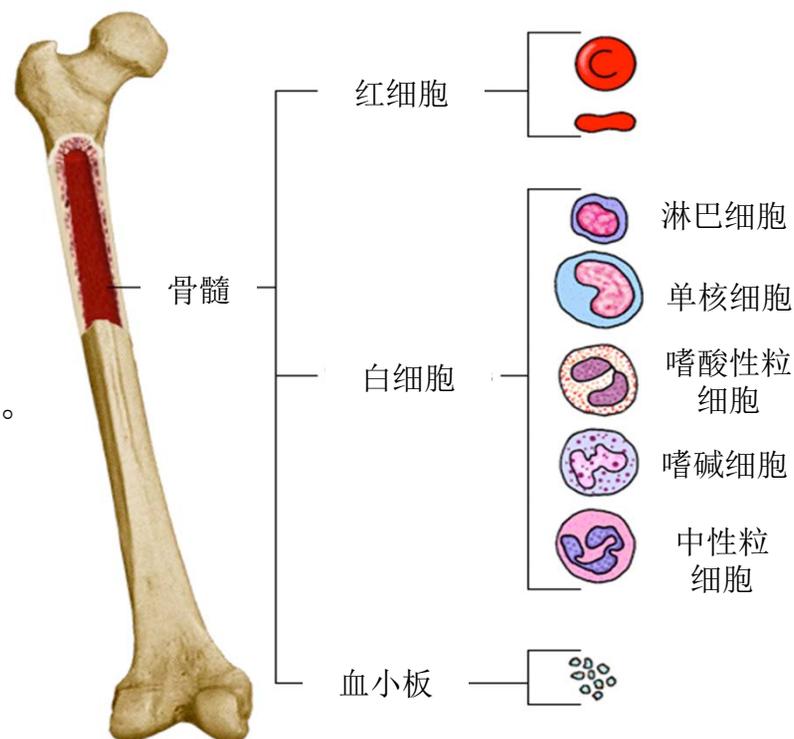


治疗方法：

- ▶ 运动 (请考虑我们的免费运动咨询服务)
- ▶ 良好的营养、充足的水分
- ▶ 放松活动 (瑜伽、冥想或按摩)
- ▶ 红细胞输注

化疗对骨髓的影响

- ▶ 正常骨髓会快速制造血细胞
- ▶ 化疗药物影响骨髓的功能，因而导致血细胞数量下降。



	正常功能	如果数量过低
红细胞	携带氧气和营养、提供能量	疲倦、呼吸急促、眩晕
血小板	促进凝血、防止出血	瘀青、出血风险
白细胞	抵抗感染	易生病

中性粒细胞减少症：中性粒细胞数值低下

中性粒细胞 (一种白细胞) 帮助抵抗感染

ANC：中性粒细胞绝对值

ANC 数值低下会体现为免疫力低下，并可能导致：

- ▶ 下一次治疗被推迟
- ▶ 需要其他药物 (抗生素)
- ▶ 必要时需要住院

在哪里抽血？



感染： 生物体入侵，可能导致健康问题

症状：

- ▶ **发烧 (体温超过华氏 100.4 度或摄氏 38 度)**
- ▶ 喉咙痛、咳嗽、呼吸急促、胸痛、发冷
- ▶ 排尿异常：排尿时疼痛或有灼热感
- ▶ 任何部位肿胀，尤其是在伴有疼痛、热感或发红时

如果发烧，请联系医生，

电话 **(408) 426-4900** (斯坦福南湾肿瘤中心 [CCSB])
或 **(650) 498-6000** (斯坦福癌症中心 [CCPA])

全天可随时打电话

- ▶ 确认您的温度计工作正常
- ▶ 请勿服用泰诺或布洛芬来退烧



避免感染

▶ 经常洗手!

- 就餐前
- 上洗手间后
- 还包括与您密切接触的人

▶ 用肥皂和水清洁伤口，然后涂消毒剂

▶ 远离明显患病的人

▶ 尽量不要用手触摸自己的面部

▶ 做园艺或家务时戴手套

▶ 保持良好的个人和口腔卫生

▶ 请别人清理宠物的排泄物

▶ 使用抗菌湿巾

▶ 避免吃生鸡蛋和寿司

▶ 避免做美甲 (手指甲、脚趾甲)

▶ 戴口罩

▶ 白细胞增强剂 (Neulasta 或 Neupogen)

▶ 接种流感疫苗



脱发 是由于化疗药物减缓快速分裂的毛囊细胞的生长引起的。



- ▶ 这是最令人困扰的副作用之一
- ▶ 并非所有化疗药物都会导致脱发
- ▶ 通常在首次化疗后 2 至 3 周内发生
- ▶ 在脱发前挑选假发、围巾和帽子
- ▶ 与癌症支持护理计划 (Cancer Supportive Care Program) 联系，了解假发资源
- ▶ 对其他体毛的影响各不相同
- ▶ 停止治疗后约一个月，头发会开始恢复生长
- ▶ 新头发的颜色和质地可能有所不同
- ▶ 冰帽 (ice cap) 减少头皮的血流，可以减轻脱发

恶心 是指令您想呕吐的不愉快感觉

由化疗药物对胃和大脑的影响以及焦虑和压力引起。不同的化疗药物引不同程度的恶心反应。这样的恶心可能会在治疗后最初 24 小时内开始，并可能在治疗后持续 2-3 天或更长时间。

预防是关键

护士会在您治疗当日给您抗恶心的药，并给您几种处方药带回家服用。在治疗的第一天带上这些药物，以便护士给您提供指导。

其他可能有用的治疗方法包括：

- 少量多餐
- 保持水分充足
- 姜茶
- 意象导引
- 放松活动 (瑜伽、音乐、冥想)
- 催眠
- 针灸或穴位按压



口疮

- ▶ 由化疗药物对快速分裂的胃肠道粘膜细胞的作用引起
- ▶ 症状可能包括发红、干燥或溃疡状灼痛的口疮

预防和治疗方法包括：

- 用软毛牙刷轻轻地刷牙
- 每天用盐水漱口四次 (一杯水中加四分之一茶匙的盐)
- 水分要充足
- 必要时使用止痛药
- 请勿使用牙齿美白产品或酒精型漱口水
- 使用牙线时动作要轻柔
- 如果可能，在开始化疗之前进行常规牙齿清洁。在化疗期间避免洗牙和牙科手术或其他程序。

如果出现口疮，请联系医生。

便秘： 排便次数减少，导致腹胀、不频繁地排硬便，以及腹痛。

原因：

- ▶ 某些化疗药物
- ▶ 抗恶心药物 (恩丹西酮 [ondansetron] 或佐夫兰 [Zofran])
- ▶ 止痛药
- ▶ 脱水
- ▶ 活动量减少

治疗方法：

- ▶ 高纤维食品 (西梅、麸皮谷物、蔬菜)
- ▶ 摄入充足的水分 (每天喝半加仑至一加仑的水)
- ▶ 每天运动 20-30 分钟
- ▶ 软便剂 (如 Colace 或非品牌产品 Docusate)
- ▶ 泻药 (番泻叶 (Senna)、镁乳 (Milk of Magnesia)、乐可舒 (Dulcolax)、Miralax 或“顺滑茶” [Smoothe Move Tea])



如果连续三天没有排便，
请打电话给医生。

腹泻： 频繁排稀便或水样便

原因：

- ▶ 某些化疗药物
- ▶ 抗生素
- ▶ 焦虑、压力
- ▶ 感染



如果 **24** 小时内排水样便达 **5** 次或以上，请打电话给医生。

治疗方法：

- ▶ 止泻药 (洛哌丁胺 [Loperamide], 品牌名: **Imodium**)
- ▶ 摄入充足的水分 (半加仑至一加仑)
- ▶ 低纤维软性食物
- ▶ 避免油腻、辛辣食物、咖啡因、生水果和蔬菜

外周神经病变：手脚麻木、刺痛或灼热感

- ▶ 某些化疗药物导致周边神经损伤
- ▶ 每次治疗后的头几天最严重
- ▶ 多次治疗后可能会更严重
- ▶ 大多数症状会随时间缓解
- ▶ 可能会永久存在，但可耐受

治疗方法：

- ▶ 药物
- ▶ 避免极端温度变化
- ▶ 放松技巧 (意象导引)
- ▶ 针灸



如果出现上述症状，请告诉医生。

营养

- ▶ 食欲变化
- ▶ 味觉和嗅觉改变
- ▶ 口干
- ▶ 体重增加或减少



- 保持饮食均衡
- 每天喝 8-10 杯饮料 (2 公升或半加仑)
- 避免过量饮用含咖啡因的饮料 (每天不超过 2 杯)
- 向医生询问有关饮酒的问题

请医生为您推荐一位营养师。

性生活

在癌症治疗期间，由于脱发、体重增加或减少、焦虑、疲倦或荷尔蒙变化，您对自己和性生活的态度可能会有所改变，这是正常现象。

请与伴侣和医护人员讨论性生活遇到的问题。

- ▶ 化疗期间可以性交
- ▶ 患者在化疗期间性欲可能会下降
- ▶ 女性在性交时可能会感到阴道干燥或疼痛
- ▶ 与伴侣的沟通至关重要
- ▶ 您也可以自行联系并咨询女性癌症和性健康诊所—请致电 650-498-5566

生育能力改变

- 暂时或永久绝经
- 暂时或永久不育
- 开始出现更年期症状
- 化疗期间，请使用避孕措施



性生活

资源:

www.fertilehope.org

该非营利组织帮助有不育风险的癌症患者

www.cancer.org

美国癌症协会出版物:

女性癌症患者的性生活 (Sexuality for the Women with Cancer)

男性癌症患者的性生活 (Sexuality for the Men with Cancer)

“化疗脑”

▶ 症状:

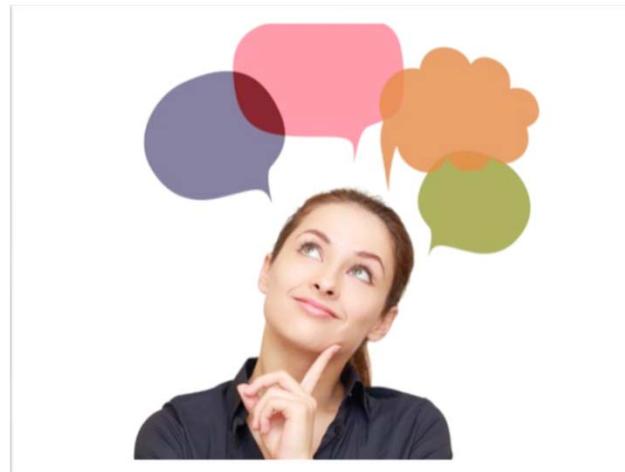
- 记忆力减退或健忘
- 说话找词困难
- 注意力下降
- 头脑起“雾”
- 症状可能不明显

▶ 原因:

- 压力、抑郁、焦虑
- 疲倦
- 药物 (化疗药物和非化疗药物)
- 荷尔蒙变化

▶ 治疗方法:

- 使用记事本
- 随时保留一份咨询医生的问题清单
- 锻炼大脑
- 保持良好的营养
- 跟踪自己的记忆力问题
- 保持充足的睡眠



对情绪的影响

在面对癌症诊断和接受化疗治疗时，感到情绪压力是正常现象。

- ▶ 您会感到压力和焦虑。
- ▶ 情绪上感觉可能就像过山车一样，请在经历不同的阶段时善待自己。

应对策略：

- ▶ 为自己安排娱乐活动
- ▶ 不要孤立自己，尽可能正常地生活
- ▶ 尽可能运动
- ▶ 记录自己的想法和感受
- ▶ 为自己设定目标和奖励

何时应寻求专业人士的帮助

- ▶ 如果您因为沮丧而不愿下床或者由于焦虑而无法去看医生，您可能需要考虑寻求专业人士的帮助
- ▶ 肿瘤科医生可以为您推荐社工，他们可能会在您接受治疗时向您作自我介绍
- ▶ 药物可能会有所帮助，不要因为用药而自责。

让亲友做好准备

- ▶ 癌症是家人共同面对的疾病，会同时影响您和您的家人。有时看护人面对的压力并不比患者本人小。
- ▶ 接受他人的帮助。这可能并不容易做到。让别人分担特定的工作，如洗衣服、做饭、接孩子。您的朋友和家人希望帮助您，但不知从何处入手。
- ▶ 个性化患者网站 (www.caringbridge.org, www.carepages.com) 提供有用的工具，可让您随时把自己的情况告知您的亲朋好友，而无需分别联系每个人



癌症支持护理计划

在治疗和幸存期间各个阶段，斯坦福癌症支持护理计划为癌症患者及其家人朋友提供免费支持课程。我们为所有现在和过往的癌症患者**免费**提供课程，包括在斯坦福医疗中心和其他机构就诊的患者。请打电话与注册护士进行一对一咨询，并加入我们的计划。

本周在线服务包括：

- ▶ 个性化锻炼计划咨询
- ▶ 正念冥想
- ▶ 瑜珈
- ▶ 太极拳
- ▶ 普拉提 (Pilates)
- ▶ 有益健康的运动
- ▶ 支持小组

请致电支持护理护士以获取更多信息：

南湾肿瘤中心 (CCSB): 669-233-2807 帕洛阿图癌症中心 (CCPA): 650-725-9456

ValleyCare Pleasanton: 925-337-9118

www.stanfordhealthcare.org/cancersupportivecare

寻找资源和支持计划

- ▶ 联系当地和国家癌症组织
 - 美国癌症协会
 - 美国国家癌症研究所
- ▶ 斯坦福健康图书馆
 - 南湾 (South Bay) 癌症中心 3 楼
 - 帕洛阿图 (Palo Alto) 癌症中心 1 楼
- ▶ 斯坦福幸存者计划
- ▶ 斯坦福看护者中心，位于 500P
- ▶ 斯坦福 ValleyCare Pleasanton 资源中心 2 楼
- ▶ 互联网 (当心) 需使用可靠的网站

斯坦福癌症中心输液治疗区



帕洛阿图 (Palo Alto)



红木城 (Redwood City)



南湾 (圣荷西) (South Bay [San Jose])

输液治疗中心之旅 (South Bay)

- ▶ 南湾 (South Bay) 输液治疗中心提供两种治疗站，其中一种治疗站设在宽敞、明亮、阳光充足的区域，有舒适的椅子，另一种为“Ⅰ级” (Level I) 治疗站，供抽血、建立静脉通路及注射针剂使用。



- ▶ 装有外周置入中央导管 (PICC)、植入式导管 (Mediport) 以及当天晚些时候将返回接受化疗的患者将在“Ⅰ级”治疗站抽血。

输液治疗区之旅 (帕洛阿图 [Palo Alto])

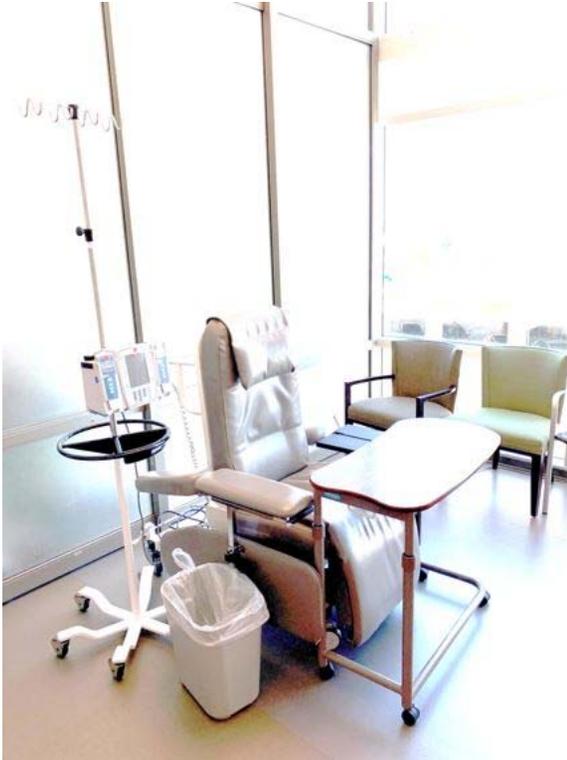
- ▶ 输液治疗区提供两种治疗站：一种治疗站设在宽敞、明亮、阳光充足的区域，有舒适的坐椅；另一种为配有病床的私人房间。



- ▶ 装有外周置入中央导管 (PICC)、植入式导管 (Mediport) 以及当天晚些时候将返回接受化疗的患者在输液治疗区抽血。在 900 Blake Wilbur Dr. 有自己的化验室供他们的患者抽血。

输液治疗区之旅 (红木城门诊中心 [Redwood Outpatient Center])

- ▶ 输液治疗区提供两种治疗站：一种治疗站设在宽敞、明亮、阳光充足的区域，有舒适的坐椅；另一种为配有病床的私人房间。



- ▶ 装有外周置入中央导管 (PICC)、植入式导管 (Mediport) 以及当天早些时候将返回接受化疗的患者将在“1级”治疗站抽血。

输液治疗中心之旅

- ▶ 在前台办理登记手续后，您需要等一会儿，以便护士核查您的医嘱和检测结果。
- ▶ 可能会要求您在看医生之前测量体重和身高，随后在治疗区再测量一次。核查是为了确保准确性以保证您的安全。
- ▶ 医务助理将您安置在治疗区后，护士会来和您见面，给予化疗辅助药，并检查您的静脉导管。大约 **30** 分钟后，一切准备就绪，化疗即可开始。
- ▶ 根据您的治疗类型，治疗时间为 **1-8** 小时。请安排其他人在首次治疗结束后开车送您回家。
- ▶ 探视人员限制入内。
- ▶ 请尊重治疗室中的“安静区”。请将手机静音，并把谈话音量放低。
- ▶ 治疗当天饮食照常，建议自带午餐或零食。治疗期间，我们可以为您提供果汁和饼干，另外还有一个便利食品站供您选用。

输液治疗区之旅 (续)

- ▶ 我们供患者个人使用的电视，包括普通节目和外语频道，并提供无线耳机。
- ▶ 提供无线上网。
- ▶ 请穿着舒适的衣服，包括轻便的毛衣或夹克。房间温度通常偏冷，我们有预热的毯子供您使用。
- ▶ 请使用您的 **MyHealth** 在线帐户来确认预约日期和时间。
- ▶ 输液治疗中心的时间调度员一般在输液治疗中心和 1 号咨询室内
- ▶ 治疗区内的洗手间仅供患者使用