



内科肿瘤学
血液病学

勇敢面对癌症 您的化学疗法（化疗）指南



//

不仅能够生存，
还能过上健康、
美好的生活。

跨科室的癌症护理方式

在陈笃生医院，一个由医生、护士和专职医疗专业人士组成的**跨科室团队**密切合作，旨在为癌症患者提供**最佳护理和支持**。这包括一系列**与癌症相关的支持服务**，例如癌症康复、慈怀护理和疼痛管理，以帮助患者更好地应对疾病，同时保持良好的生活质量。

与您共度抗癌之路，勇敢面对癌症

内科肿瘤学医生、血液病学医生和放射肿瘤科医生：主要负责制定药物治疗方案，例如化疗和放疗。



营养师、物理治疗师、职能治疗师、言语治疗师等：将根据患者自身条件量身定制治疗计划，最大程度地帮助患者康复。



外科医生：主要负责通过手术切除癌变组织。



药剂师：为治疗方案提供建议，并管理与药物相关的风险。



放射科医生和病理科专家：分别负责通过使用医学成像（放射成像）和检测组织样本来诊断疾病。



医疗社工：负责为患者及其家人提供心理、财务和辅导方面的支持。



护士：支持整体癌症护理管理，包括患者评估、进行治疗和副作用监控。



病患服务联络员：处理行政事务，例如登记、预约安排、付款和财务咨询。



陈笃生医院的肿瘤专科



乳腺



头颈部



骨骼



肝胰胆



神经系统



肺部



上消化道



下消化道



血液



泌尿系统

了解癌症与化疗

什么是癌症？

癌症指的是体内的异常细胞不受控制地增长。当这些异常的细胞形成实体组织，就被称为“肿瘤”。

良性肿瘤是非癌性的。

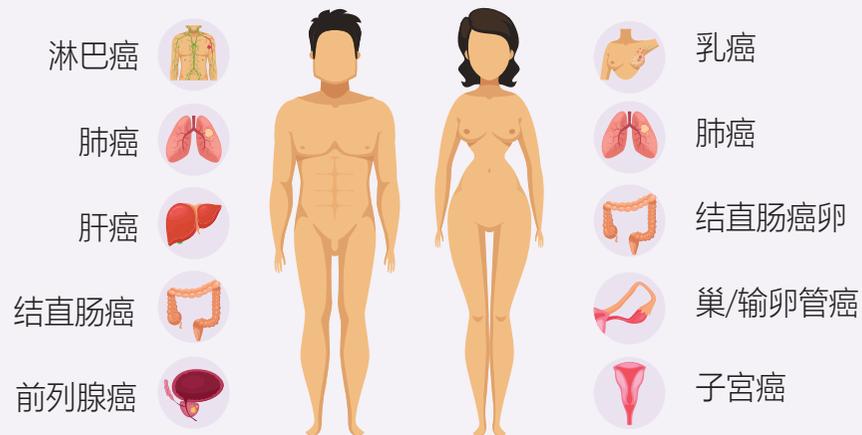
- 通常不会危及生命
- 不会扩散到体内的其他部位
- 有时会引起问题，尤其是当它们变得太大时

恶性肿瘤是癌性的。

- 会急速生长，并扩散到体内的其他部位

常见的癌症类型

体内的不同部位都有可能癌细胞的生长。新加坡男性和女性中最常见的五种癌症是：



癌症治疗的类型

目前癌症治疗有多种方式。您的医生可能会在您的治疗方案中选择一种或者多种治疗方式。



手术

通过手术切除肿瘤



放疗

使用集中的辐射束攻击癌细胞



药物治疗

化疗

破坏快速生长癌细胞的药物

靶向治疗

使用分子靶向药物来阻止特定类型癌细胞的生长和扩散

内分泌治疗 (又称激素治疗)

使用药物剥夺癌细胞生长所依赖的特定激素物

免疫治疗

使用药物提高免疫系统识别并破坏癌细胞的能力

了解癌症与化疗

为什么选择化疗?

根据您所患的癌症类型、扩散程度以及您所处的治疗阶段，化疗可用于：

- 缩小肿瘤或消灭癌细胞
- 减缓癌细胞的生长
- 阻止癌细胞进一步扩散
- 减轻癌症的症状

化疗是如何进行的?

化疗给药的方式取决于您患的癌症类型及治疗所需的药物。最常见的给药方式包括：



口服

口服片剂或胶囊剂



注射

直接注射入静脉或皮下



输注

采用点滴方式输注入静脉，这通常会持续几个小时

前往陈笃生医院接受治疗的准备工作



出发之前



安排一名同伴陪您往返陈笃生医院。



保持身体暖和。携带外套、被子和袜子，因为您在治疗室里可能会感到寒冷。



保持舒适。带一个小枕头。练习放松技巧。



娱乐管道。带一本书、杂志或电子设备和耳机。



带上零食，如三明治和糖果。多喝水以保持水分。



尽量减少干扰。在治疗开始前上厕所。如果您在接受化疗输注时需要上厕所，请通知护士。



准备离开医院



确认您接下来的预约详情，包括验血、扫描、医生看诊和化疗。



领取医生开给您的任何药物。

了解化疗

您的化疗方案

周期1

周期2

周期3

...

化疗方案包括您的所有治疗周期。周期次数和持续时间则取决于您的病情和需求。如有任何疑问，请咨询您的医生。

1. 血液检查

通常安排在每个新周期开始之前的某一天。这是为了确保化疗能够安全进行。

6. 休息

在开始下一个化疗周期之前，您将有一段休息的时间。如果出现任何新症状，请通知您的医生。

5. 化疗后用药

化疗结束后，医生可能会开一些药物让您带回家服用。然而，根据药物的类型，您可能需要回到诊所接受这些药物治疗。

2. 医生看诊

您将定期看医生，以了解治疗进展。

3. 化疗前用药

按照说明在化疗前服用。它们将帮助您更舒适地度过化疗阶段。

4. 评估与给药

在使用化疗药物之前，您的护士首先会为您进行评估。



化疗静脉输注日之前

化疗静脉输注日当天

化疗静脉输注日之后

注：该图描述了一个典型的化疗周期。由于每个人的病情和需求有所不同，因此您的实际治疗方案可能有一定的差异。

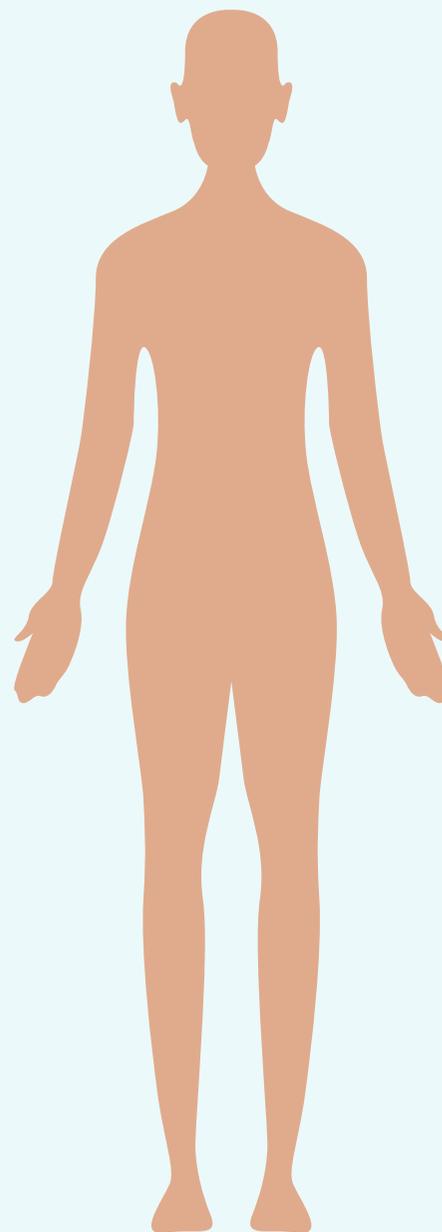
管理常见副作用

管理化疗期间常见的副作用

化疗可能会影响正常细胞的快速生长和分裂，例如消化道、皮肤、头发、骨髓和生殖器官中的细胞。因此，这可能导致一些副作用。

不同患者所经历的副作用各不相同，例如副作用的持续时间和严重性。一些副作用可能在给药后不久或甚至在给药期间出现。

以下是一些常见的副作用，以及如何管理这些症状和不适。



脱发



疲劳



口腔/喉咙痛



味觉和嗅觉的变化



恶心和呕吐



食欲不振



腹泻



便秘



关节疼痛和肌肉酸痛



麻木或刺痛感

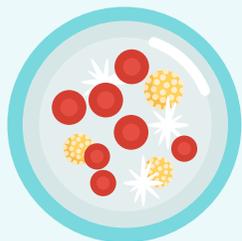


过敏反应



性欲和生育能力

管理常见副作用



血液细胞减少

您可能会有更高的受感染风险（发热伴寒战和发抖）和出血风险（大便呈黑色粘稠状、尿液或粪便中有大量新鲜血液、严重和/或多处瘀伤）。



避免到拥挤的场所，以及与身体不适的人接触。如果有必要，请戴上口罩。



如果您的体温达到或超过38摄氏度，**请前往急诊部就诊。**告诉医生您正在接受化疗。避免使用含有扑热息痛的药物（例如班纳杜）。



疲劳



多休息。晚上确保充足的睡眠。白天小睡一会儿。



适当饮食。确保足够的营养摄取。



减少日常活动。让您的家人和朋友帮助您处理简单的事务，例如购物和家务。



调整工作时间表。尝试灵活安排您的工作时间。



保持活跃。做一些轻微的运动，比如散步。



通知您的医生。医生可能会为您开药或病假单。



过敏反应

可能会出现过敏反应，例如发烧、过敏性哮喘、荨麻疹、面部肿胀、严重的皮疹或呼吸急促。



如果您在陈笃生医院接受治疗时出现这些症状，**请通知护士。**



如果您在陈笃生医院外出现这些症状，**请前往急诊部就诊。**



脱发

脱发通常发生在化疗开始后的两到三周。完成全部疗程后，您的头发应该会重新长出来。



剪短发。这可以减少头发被拉扯和打结，让发量看起来更饱满。



小心呵护头发。用温和的洗发水清洗。拍干，不要搓揉。用柔软的发刷梳理。尽量避免使用吹风机。避免烫发和染发。



如果觉得合适，**可以选择戴假发。**在治疗前就开始佩戴可以让它更容易匹配您的发色与风格。



保护暴露的头皮。在阳光下使用防晒霜，在寒冷的天气里戴上帽子。

管理常见副作用



食欲不振



少食多餐。每天吃六到八顿小餐，而不是三顿大餐。



有个规定的用餐时间表。遵守时间表，而不是饿的时候才进食。



确保足够的营养摄取。在您接受治疗期间，普通健康饮食建议（例如低脂饮食）可能不再适用，尤其是当您的体重、食欲和食量受到影响时。



保持积极运动。散步可能会增加您的食欲。



通知您的医生。严重和/或长期食欲不振可能导致营养不良。



味觉和嗅觉的变化



保持良好的口腔卫生。在用餐前刷牙、漱口。使用盐水漱口。



尝试其他食物。红肉可以用鸡肉、鱼肉、鸡蛋或豆腐来代替。尝试不同类型的食物。



如果嘴巴里感觉有金属味，**可以在食物中加入有天然甜味或酸味的食材。**尽量选择新鲜水果或果汁。



恶心和呕吐



按照医生的嘱咐服用抗恶心和抗呕吐药物。如果症状持续不减，或者出现大量呕吐的情况，请告知您的医生。



规划饮食摄取量。有些人适合空腹接受化疗，也有些人适合在化疗前吃点清淡食物或小吃。



少食多餐。如果感到恶心，可以先减少食量或喝点温和的饮料，然后逐渐增加摄取量，并同时加入软食。在呕吐不止时请勿进食或饮水。



避免有强烈气味的食物，例如洋葱、大蒜、鱼和咖啡。



进食时身体坐直。饭后一个小时内避免躺下。



呕吐后补充水分。在身体允许的情况下立即小口喝清水，或在呕吐后的一个小时再饮水。



在化疗前放松身心。练习冥想和深呼吸。

管理常见副作用



口腔/喉咙痛

口腔或喉咙发炎或出现溃疡时会感到疼痛。



每天检查口腔。 使用手电筒，查看是否出现新的溃疡或牙龈肿胀。



进食时要用心。 温热和冷却的食物会比那些烫热或冰凉的食物更容易接受。选择软而且含高水分的食物，避免坚硬和辛辣的食物。



保持良好的口腔卫生。 使用软毛牙刷刷牙。经常使用混合了一茶匙盐或小苏打的清水漱口。



保持嘴唇湿润。 使用润唇膏。避免使用含石油基的产品。



妥善保养假牙。 在饭前、饭后和睡觉前清洗和刷假牙。睡觉时取下假牙。



通知您的医生。 医生可能会开一些能够局部麻痹或缓解疼痛的药物，以及治疗口干的人造唾液产品。



便秘



按照指示增加纤维的摄取量。 纤维能够调节肠道。富含纤维的食物包括水果、蔬菜和燕麦。



摄取充足的水分。 在医生许可的情况下摄取大量水分。



尝试自然疗法。 一杯西梅汁或苹果汁具有轻微的通便作用。



保持活跃。 做一些轻微的运动，例如散步。



按照医生的嘱咐服用泻药。 如果便秘的情况持续，请告知您的医生。



麻木或刺痛感



戴手套和穿袜子， 保持手脚暖和，促进血液循环。洗碗和处理高温和尖锐的物体时应戴手套。



检查身体是否有割伤和瘀青。 尤其是手脚部位。



通知您的医生。

管理常见副作用



腹泻



少食多餐。每天吃六到八顿小餐，而不是三顿大餐。



进食时要用心。避免辛辣、油炸或油腻的食物，选择口味清淡的食物可能会有所帮助。避免咖啡因、酒精和牛奶及奶酪之类的奶制品，因为这些会使症状恶化。



增加可溶性纤维的摄取量。这包括燕麦、香蕉、白米和饼干。



减少不溶性纤维的摄取量。这包括全麦面包、坚果和种子。



补充液体和电解质的损失。喝水、苹果汁、清汤或运动/等渗饮料。



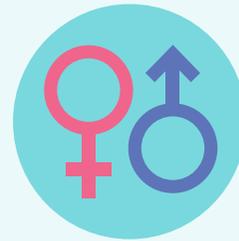
按照医生的嘱咐服用止泻药物。如果症状持续，请告知您的医生。



关节疼痛和肌肉酸痛



通知您的医生。描述疼痛的感觉、位置以及位置是否会移动、如何才会感到疼痛或让其消失、疼痛会持续多久以及您是否正在服用任何止痛药。



性欲和生育能力

女性可能会出现月经失调、潮热、阴道干燥或瘙痒、膀胱或阴道感染。男性可能会出现精子数量减少、勃起或性高潮困难。



与伴侣**分享您对性亲密的感受和担忧。**给他们时间适应任何变化。



性交时**使用润滑剂。**



如果您处于性活跃和生育年龄，**应采取避孕措施。**一些药物可能对胎儿有危害。



与医生讨论您的顾虑。有些患者在化疗后可能会变得不育，即使性欲不减。

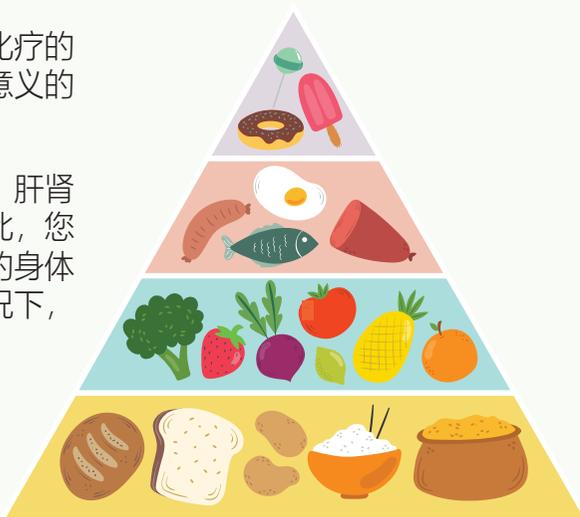


保持积极的生活方式

癌症治疗期间的营养

很多患者在学会了如何应对化疗的副作用后都能过上积极而有意义的生活。

化疗只能在您的血细胞计数、肝肾功能正常的情况下进行。因此，您所摄取的食物可能会影响您的身体对化疗的耐受性，在某些情况下，还会影响化疗的疗效。



均衡饮食

良好的饮食习惯有助于维持体重和能量水平、治疗耐受性、康复、提高免疫力和降低感染风险。



在膳食中**加入高蛋白的食物**，如肉末、鱼肉、鸡蛋和豆腐。



在饮食中**加入小吃**以帮助维持体重。



避免用营养不足的清汤代替正餐。如果想要喝汤，可以加入牛奶或奶油，以增加营养摄取。



饮食注意事项

某些食物、饮料、药物和补充剂可能会与化疗药物产生不良反应。医护人员会建议您避免进食哪些食物。



告知您的医生、护士和药剂师或向他们展示您正在服用或打算服用的所有药物和补充剂。这些包括：

- 中药材，例如真菌提取物、灵芝；
- 膳食补充剂，例如萃取液、维生素、矿物质、草药和药用植物。



如果您想要喝酒，**请咨询您的医生。**过量饮酒可能会损害您的肝脏，和降低血细胞计数。

如果出现以下情况，请通知您的医生：

• 体重无故下降

在1-3个月内下降3公斤或以上，或者在6个月内下降5公斤或以上。

• 食量减少

尤其是在过去5天或以上的时间内食量减少超过一半。



保持积极的生活方式



食品安全

保持双手卫生



用肥皂**洗手**20秒以上。

购买食物



查看有效期或最佳食用日期。



购买妥善包装的食物。选择单独包装的食物，而不是那些没有包装和露天展示的食物。避免包装损坏、生锈或有凹陷的食物。



在外用餐时，**选择现煮现卖的熟食。**避免生食，以及放置于高风险条件下的食物，例如自助餐。

处理食物



在冰箱或微波炉中解冻食物，不要在室温下解冻。



处理肉类、蔬菜和水果时，分开应用不同的切菜板和刀具。



食物须彻底煮熟，特别是肉类、家禽、鱼肉和鸡蛋。



在安全温度下储存食物，温度不超过5°C或不低于60°C。熟食应于1小时内冷却及冷藏。



丢弃在室温下放置超过24个小时的食物。

管理情绪健康

您的家人和朋友可以提供良好的支持，他们能与您共度治疗的过程。



与您的家人和朋友分享您得到的诊断、预后和身体状况、感受和经历。您的坦诚将帮助他们调整自己的情绪，理解您的身心状况，并提供您所需要的支持和关怀。



别人可能会对您的病情作出各种反应，要做好心理准备，不要感到被冒犯。有些人不知道如何应对这样的消息，他们可能需要时间接受。



寻求家人和朋友的帮助，让他们协助您完成一些事务，也让他们陪伴您去医院接受治疗。很多人都会乐意伸出援手！



如果您的家人或朋友无法应对或理解您的病情，请联络医疗社工或社区辅导员**寻求协助**。



保持积极的生活方式

支援与教育计划

支援与教育计划让您有机会分享并听取他人的经历，和他们应对类似情况的方法。



患者互助小组



乳癌
电话：6357 3755



结肠癌
电话：6357 8366



淋巴瘤、骨髓癌和
白血病
电话：6359 6676



前列腺癌
电话：9726 1802

我们的医疗社工介绍您参加合适的患者互助小组。如果您需要医疗社工的支持，请告知您的医生。



线上资源



网站：
www.singaporecancersociety.org.sg
电话：1800 727 3333

了解更多现有的援助计划与服务——
扫描二维码获得新加坡防癌协会服务人员提供的电话协助服务。



患者教育计划

请咨询我们的诊所工作人员以了解更多详情。



与癌症同行

一系列关于患癌后生活、营养、化疗副作用等方面的讲座。



ARTiculate

艺术作品能让患者通过创意来表达对疾病的感受以应对疾病。



Look Good Feel Better

教导正在接受癌症治疗的女性如何克服与治疗相关的副作用，让自己看起来更加神采奕奕，并在康复过程中变得更加有自信，有自尊心。



常见问题



每次接受化疗时我一直会感到虚弱和不适。我该怎么办？

- 将您的身体状况告知护士。他们将与主治医生沟通，后者将对您的情况进行评估。
- 可能需要测量您的血压和体温等体征参数。如有必要，还会采集血样做进一步检查。



我正在同时接受化疗和放射治疗。我注意到我的放射治疗日期有变更。我是否需要担心？

- 对于同时接受化疗和放射治疗的患者，最好将您的化疗或放疗日期的任何更改及时通知医疗人员。他们会适当地调整您的化疗或放疗日期。



我还可以去看牙医吗？

- 我们强烈建议您在开始接受化疗之前去看牙医。
- 如果您在化疗期间有必要去看牙医，请告知您的医生和牙医您正在接受化疗。



癌症有传染性吗？

- 没有。癌症不会通过体液传播。您可以继续如常与家人和朋友一起生活。



医生让我带一个医疗装置回家，该装置将持续数天向我的体内输注化疗药物。我需要注意些什么？

- 这个化疗装置，又称“便携式输液泵”，将根据医生的安排，在24小时到7天内持续向体内输注化疗药物。
- 请注意该装置的位置，避免输液管因卷曲而打结。
- 切勿随意改动该装置，避免与水接触，这可能会影响装置的正常运作并导致其损坏。



我在接受化疗期间可以出国吗？

- 由于在化疗期间受感染的风险较高，是不建议您出国。然而，如有需要，可以通知您的医生，以便医生适当地调整您的治疗计划。

常见问题



我在接受化疗期间可以工作吗？

- 这取决于您的工作性质以及您在接受化疗后的感受。
- 通常可以继续从事轻松的工作，例如行政工作。为了预防受感染，请避免多灰尘或有污垢的工作环境。
- 如果您因无法工作而出现经济困难，您可以通知您的医生或护士，他们会将您转介至医疗社工。
- 为了帮助您更好地休息和康复，您的医生也可能会给您开病假单。



我是否应该避免食用红肉或完全吃素？

- 要保持最佳的健康状态，均衡的饮食是必要的。因此，您不应采取任何严格的饮食限制，因为这可能会导致营养不良。
- 如果您是素食者或纯素食者，请通知您的医生。您可能会被转介至营养师。

诊所1C

陈笃生医院医疗中心一楼

联系电话:

6889 4664

诊所5A

陈笃生医院医疗中心五楼

联系电话:

6889 4747



扫描上方二维码登录陈
笃生医院健康资料库
(Health Library)



扫描上方二维
码查看本手册
的电子版

这些信息对您有帮助吗?

如果您对本文刊载的内容有任何
反馈, 请随时发送电邮至

patienteducation@ttsh.com.sg

联系我们。



©新加坡陈笃生医院, 2021年。保留所有权利。所有信息截至2021年3月均准确无误。未经陈笃生医院事先许可, 不得将本文档的任何部分复制、复印、反向编译、改编、分发、作商业用途、展示或存储于数据库或检索系统中, 或以任何形式传播。本文档中的所有信息和材料仅供参考, 并不可取代您自己的医生或其他医疗专业人员提供的任何建议。