



序言

我成功战胜了乳腺癌，
挺过了所有艰难的治疗过程，
走过了黑暗漫长的治疗之路，
终于走到了今天，回归到日常生活中，
可以后该怎么办呢？
隔三差五的复查和治疗，
胸前的疤痕，水肿的肢体，
朋友们的“热心”，
以上的种种都时不时的提醒我是名乳腺癌患者，
有时会感到很迷茫，不知道应该做什么，
原以为只要结束治疗就可以卸下所有包袱，
变得无比轻松舒畅，
但事实上就像跑完漫长的马拉松一样，
浑身乏力，精疲力竭。
我该如何去继续追求精彩而快乐的生活呢？
我想了解更多康复的方法。

与当初和癌症抗争时不同，现在的您是否难以提起精神和干劲？
从现在起，您需要树立积极的心态和进行有规律的作息来保持健康。

我们希望通过本书来提供有助于治疗后康复的方法，同时也希望各位能够通过本书提供的丰富信息来开启自己幸福的第二人生。

愿各位身体健康，幸福常在。

目录

- 03 我们该如何使用本书呢？
- 04 实用量表索引
- 05 治疗后寻找幸福的十大守则
- 06 对于压力的管理
- 13 治疗后的运动
- 19 治疗后的饮食生活
- 25 治疗后的睡眠生活
- 29 治疗后的性生活
- 35 管理更年期症状
- 41 健康体检
- 44 反馈信息

我们该如何使用这本书呢？

这是一本简单的书，当我们遇到困惑需要专业的帮助时，完全可以直接打开本书的第六页，从诸多实用的量表和指南中准确的定位需要的信息，帮助我们和我们的家人科学准确的评价目前的状况。

这是一本实用的笔记本，每当我们遇到问题，那些生活中的琐碎小事，很可能随着时间被大家遗忘；那些或是偶尔出现或是时常困扰我们的不适体会；那些准备在下一次门诊时想要询问可爱医生们的问题；那些想与家庭分享的心情感受，那些只想和“他”和“她”说的话，所有这些都可以被我们及时准确的记录在本书的笔记页中。大家再也不会担心被嘈杂的环境干扰，忘记自己想要说的每一句话了。

这是一本全面的康复指南，她为我们提供从精神心理、康复到科学体检、西医指南、中医替代疗法以及衣食住行等方方面面的帮助。所以打开最喜欢的音乐，倒一杯最钟爱的饮料，甚至可以有宠物的陪伴，从第一页开始悠闲的阅读吧。

实用的量表索引

- 06 察觉压力
- 07 确认心情的方法
- 08 来自肢体的压力和恐惧
- 10 帮助减轻手脚发麻的方法
- 15 运动前请确认自己的身体状态
- 20 标准体重的计算方法
- 21 避免过咸食物保持饮食清淡
- 22 应用中药进补
- 26 治疗后的睡眠生活
- 30 乳腺癌患者遇到的性问题
- 30 怎样才能拥有和谐的性生活
- 31 配偶应该怎样做
- 36 更年期的主要症状
- 39 更年期症状请这样管理

为癌症生存者提出的寻找幸福的十大守则

1. 拥有积极的心态
2. 进行有规律的运动
3. 进行健康正确的饮食
4. 积极向上的生活
5. 定期进行健康体检
6. 帮助他人
7. 过有信仰的生活
8. 戒烟并避免酗酒
9. 切忌过劳，过适合自己的生活
10. 和心爱的人一起生活

帮助像您一样的朋友，写下您寻找幸福的诀窍

-
-
-
-

对于压力的管理-如何克服各种恐惧

结束艰苦的治疗后，为了更好地适应日常生活，缓解压力，减少不确定的感觉，我们需要及时调整心态。那么我们该如何管理压力呢？

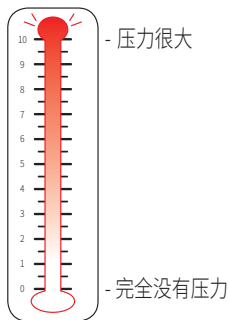
理性的分析压力

压力的根源是恐惧。压力是身体对受到的各种刺激和痛苦做出的正常反应。压力的来源包括噪音、强光、限定的空间等物理环境，与其他人的矛盾等社会关系，规则/规定/形式等社会适应，亲人朋友死亡、失业、升职等生活中的重大事件，以及日常生活中复杂繁多的事情。另外，大量摄取咖啡因、睡眠不足、过于忙碌等生活方式的变化，悲观的想法、放大自我而进行等消极心、不切实际的期待、贪心、夸张死板的想法、完美主义、工作狂等个人性格也容易产生压力。

压力过大会出现疲劳、头痛、失眠、肌肉疼痛、颈部/肩部/腰部僵硬、脉搏变快、胸痛、腹痛、呕吐、手脚发凉、脸部泛红、出汗、易感冒等身体症状。另外还会出现注意力或记忆力减退、判断力下降、乏力、感觉迟缓、丧失幽默感、不安、神经过敏、忧郁症、愤怒、挫败感、忧虑、担心、急躁、缺乏耐性等精神症状。实际上，这样的压力是不可避免的。正确认识压力，合理应对压力是调节身体症状及精神不适的最好方法。

如何管理压力，控制恐惧

压力分为正面压力和负面压力。虽然当下有负担，但能正确地应对压力，让生活朝好的方向发展的是正面压力；无法应对或适应压力而出现焦虑或抑郁等症状的是负面压力。即使是相同的情况，个人不同的评价或选择起决定性作用。如果消极地面对压力，会有消极的结果；但若是积极地面对，则可以变得幸福。每个人在一生中都会有大大小小的压力，而积极应对还是消极应对，是我们可以选择的部分。



察觉压力

压力管理首先从察觉自身压力出发。把自己最近在日常生活中受到的压力从1到10分进行评分。1分代表基本无压力，10分代表巨大无法承受的压力。如果即将面临重要的检查或任务，压力自然就会高至10分。但是时间一长，压力就会自然变小。在短短几天内情绪阴晴不定并无大碍。因为情绪和本人的意志不同，压力是很容易变化的。

4分以上的压力持续1~2周以上时，则需要更积极地进行压力管理。请自我检查一下最近让我受到压力的原因是什么，在什么情况下压力变得更大，受到压力时心情怎样。

确认我的心情和想法

如果最近总是无缘无故地发脾气，请查看以下10个项目，若有5项以上持续超过2周，建议向心理专家进行咨询。

- | | |
|--|--|
| ☐ 一整天都很忧郁或悲伤 | ☐ 持续疲劳，精力减退，没有活力 |
| ☐ 没有感到开心或有趣的事情 | ☐ 感到毫无价值以及不适当的负罪感 |
| ☐ 食欲下降或上升，体重减少或增加 | ☐ 做什么事都难以集中注意力，记忆力减退或选择困难 |
| ☐ 睡眠质量差，如难以入睡、早醒或过度睡眠 | ☐ 反复出现自杀的想法 |
| ☐ 行动缓慢或焦急 | ☐ 情绪波动大，易激动 |

不要忽视压力的黄色信号！

察觉到烦躁不安和忧郁的情绪就好比看到交通信号灯上的黄色信号。

现在，请朗读下面的内容

一、人们很容易对过往的事情感到后悔或对未来进行毫无意义的担忧而受到困扰和折磨。然而，这些想法对我的健康没有帮助。积极一些，就会找到事情的解决方法。消极的想法反而会接连不断地使我感到痛苦，使我离解决方法越来越远。

二、提前担心或后悔过去的行动并不能改变现在。

三、试着对自己大声说没关系，深呼吸放松一下吧。去接触我喜欢的事物，将注意力集中在手头的事情上，这样就会感到舒坦平静一些。

来自心理的恐惧

头疼了好几天，担心是不是复发了，于是变得害怕，焦虑不安。但如果将注意力放在其他事情上，头痛也可能就会慢慢消失。有时我们也会因为一时身体和心理上的不适而生气、忧郁或不安。这时我们并未认识到问题的症结是自己的想法太过消极或自己太过于感性。应以正确的态度面对，向医生咨询，然后根据相关检查确认事实。不宜过于敏感，但也不能大意忽略病情，延误诊断和治疗。

从几天前开始感到恶心、消化不良或肚子痛，身体不好的原因究竟是什么？是不是复发了？担心到几乎失眠。此时我们对身体症状的想法可以说是包含了对复发的恐惧。事实上，对复发和转移的恐惧是癌症患者最常担心的问题之一。

我们应当认识并面对对于复发和转移的恐惧心理。如果某个症状持续较长时间，则应接受较为密切的检查，从而获得正确的信息。但如果这样的恐惧超过了适当的程度，严重影响到日程生活，则有必要对此进行调节。我们知道自己为什么恐惧，知道如何应对，因此我们从不焦虑焦躁。

来自药物和治疗的恐惧

试着想象一下，如果复发了，会是什么感觉，会害怕什么。许多乳腺癌患者表示，如果癌症复发或转移，将无法再次忍受以前那个让人后怕的治疗，会想放弃治疗。初始治疗时什么都不知道，咬牙忍过了，但知道这有多痛苦后，就不想再去经历了。但这只是想法而已，事实是目前即使是复发转移阶段的治疗，也能被大多数患者接受。

因此，完全没有必要提前想象治疗会很辛苦，而在真正接受治疗前就开始害怕。另外，仔细分析患者对复发转移的恐惧，可以知道患者会有“复发的话治疗不会一次就结束吧”、“如果反复复发或转移，我最终还是会因癌症而死去啊”的想法。但很多情况下，虽然复发和转移意味病情进展，但很多症状还是可以得到很好的控制。

其实，乳腺癌患者在任何时期都有可能复发。但如果过于夸张地害怕和担心复发，使身心备受煎熬，那么自己将无法主宰自己的人生，而是变成癌症的奴隶，过着毫无质量的生活。因此，需要知道精神和身体的不适并非全由复发和转移造成，从而改变消极的想法。但请记住，当某种症状持续2周以上未能缓解时，就需要向医生咨询了。

在必须接受西医治疗时，也可以考虑配合中医药治疗。中医医师可根据患者个体情况及西医治疗方案，制定个体化的中西医结合治疗方案。使得中医、西医两种治疗方法，优势互补，取长补短，在保证患者疗效的同时，最大限度减轻不良反应。

来自社会关系的压力和恐惧

治疗结束后，癌症患者在人际关系上会经历各种纠葛以及角色的变化。这时，周围的对癌症患者投出的异样眼光也会影响到他们的人际关系，同时还可能会因为治疗后的外貌变化而丧失自信，变得颓废，萎靡不振。但是，和家人一起努力是可以充分恢复人际关系的。根据至今为止对癌症患者人际关系的研究结果显示，人际关系越好，生存率越高；越是积极参加社会活动和志愿服务活动的患者，生存率越高。因此，正确了解自己的情绪状态，学习交流沟通的方法会对保持良好的人际关系起到帮助作用。有时也会需要言明我是癌症患者的身份，向周围请求帮助。在对话时，不应该用指责对方的语气进行人身攻击，而是应该让自己成为对话的主体，表达自己的具体希望或要求，这样才会有助于建立良好的人际关系。

来自肢体上的压力和恐惧

接受抗癌治疗的乳腺癌患者大部分会出现末梢神经病症，如手脚发麻。手脚发麻症状表现为手脚尖的麻木和疼痛，在抗癌治疗结束后会持续数月甚至数年。尤其是有糖尿病或高血压的患者，末梢神经病变可能会更加严重，需要对症状进行管理。

- 在烹饪、洗碗、整理花草、用刀或剪刀等进行家务劳动时，请务必佩戴手套，以预防创伤。
- 清洁时，应调节好水温，以免被热水烫伤。
- 脚麻木时，有可能会踏错台阶，在上下台阶时请手扶栏杆把手，以免摔倒。
- 脚麻木时，请注意避免在浴缸或浴室里滑倒。
- 脚麻木时，有在黑暗处跌伤的危险，请使用不刺眼的室内照明，预防跌伤。
- 不要穿有碍血液循环的尖头鞋和不护脚的拖鞋，建议穿舒适的运动鞋。
- 遇到寒冷或接触冰冷的东西时症状会加重，外出时应穿暖和的衣服。
- 为了预防创伤，请在除毛时使用电动脱毛器。
- 症状加重时，因感觉迟钝而引发事故的危险性增高，请尽量避免驾驶。



帮助减轻手脚发麻症状的方法

- 想象愉快的事情或深呼吸来舒缓肌肉的方法、将注意力转移到他处的转换疗法，通过积极的想法和行动减少对该症状不良认知的行动疗法等等都有助于减轻症状。
- 痛症严重时，足浴或手脚按摩有助于减轻疼痛。
- 末梢神经病症严重到难以维持日常生活时，康复治疗能够起到帮助，请向负责治疗的医疗人员咨询。
- 运动能够增强肌肉力量，有助于减轻疼痛，并保持肌肉和韧带的活力，可预防畸形。脚发麻时，步行或水中行走等能够有所帮助；手发麻时，捡围棋子、捡豆子等动作可以通过细微的手臂肌肉和韧带运动增强手指功能，帮助减轻症状。
- 使机体逐渐适应刺激的疗法能够维持身体机能，帮助增强行走能力。具体方法有用花洒淋浴喷头轻缓地冲淋，或用丝绸轻轻刺激痛处，进行无痛的轻微刺激；可以使用含芦荟的护手油来按摩，有助于减轻手脚麻木的程度。
- 应用中药汤剂口服及足浴可有助于缓解手脚发麻症状，但中药应辨证施治，请去专业中医医师处就诊。

请记住，末梢神经病症导致的手脚发麻并不是癌症复发的症状。

其实，一部分患者在抗癌治疗结束数月后仍然有手脚发麻的症状，这主要是一些化疗药物的末梢神经毒性所致，一般情况下这些手脚麻木的症状是双侧对称出现，会随着时间的延长而逐渐减轻直至完全消失的，因此不必担心癌症复发或转移问题。

如果末梢神经病变引起的手脚发麻症状没有好转反而逐渐加重时，应了解是否存在其他问题。药物治疗或康复治疗有助于减轻症状，向负责治疗的医疗人员咨询也会有所帮助。

坚持药物治疗和健康的生活习惯，提高生存质量

当体重减轻、食欲不振、全身乏力等全身症状，乳房出现新的硬块，持续的骨骼疼痛，呼吸困难，胸痛等疑似复发的症状出现时，需要引起注意。出现类似症状时，应接受医生的诊疗，进行检查，确认是否复发。

为了延缓复发和转移，还应养成有利健康的习惯。包括定期检查，保证充分休息，每周运动150分钟以内，戒烟，减少咖啡因的摄入，有规律地作息，避免压力过大或过度劳累等生活状态等。

以上列举的方法不仅适用于癌症患者，同时也是普通人为保持健康必须做到的。因此，不要认为我是癌症患者就要区别对待，坚持遵守做到上述健康守则十分重要。恢复期的乳腺癌患者属于治愈阶段，可以视为健康人。

在乳腺癌康复期，应用中医药治疗可有助于改善患者不适症状，预防乳腺癌的复发转移。但中医药治疗要因人而异，可听取专业中医医师的治疗建议。保持正能量，期待和信念就会成为现实。

 写下自己的问题:

日期:

我出现的问题:

我想询问心理医生:

我想询问康复医生:

我想对中医专家说:

我想询问肿瘤医生:

我想对家里人说:

现在还不知道向谁倾诉,我就是偶然想到,先记录在这里吧:

治疗后的运动

保持最佳的活动水平、参加一些适当的健身项目能在很大程度上帮助保持健康和预防复发。那么，让我们来了解目前研究结果中提出的运动方法吧。

伴随运动享受愉快人生

运动不仅可以在癌症治疗过程中增强或保持体力，提高生活质量，还可以减少副作用，有助于全面的恢复。不仅如此，运动也是治疗后进行健康管理的有效方法。

那么，现在要开始运动了，应该做什么运动，做多少好呢？

运动前应该先了解做什么种类的运动，多久做一次，以及以何种强度做。癌症专家建议“一天做30分钟中等强度的运动，一周5天以上”。

美国体育医学会就癌症患者的运动疗法建议“每周平均分散的进行150分钟以上中等强度的运动”。

中等强度的运动是什么？

中等强度是指最高心率的50~60%的强度。

通常，快速行走、骑自行车、瑜伽、太极拳等属于中等强度的运动。在这里，运动完成后虽然有些气促，但仍可以与旁边的人进行对话，运动后背部有出少量汗。

运动多长时间较合适？

运动初期以20分钟到30分钟为最佳，如果慢慢适应运动且体力提升，可逐渐延长运动时间。以1次60分钟为目标进行，体力较弱的人则建议以5-10分钟为间隔反复进行。

做什么运动好？

容易调节强度且安全的步行运动是癌症患者最佳的运动之一。与此相比，骑自行车虽然与步行相似，但可预防肌肉骨骼系统的伤害，且冲击力小，适合下半身关节不好的患者。骑自行车的缺点是运动时仅使用下半身，同样的运动时间，会比步行更快感到疲劳。强度不高且可刺激心脏血管的运动中，游泳是最具代表性的，但不适合对水有恐惧感的人。为了保持体力，抑制骨骼肌肉的退化，维持身体机能，预防肌肉萎缩和体力衰退，最好是将步行、骑自行车、游泳等有氧运动和肌肉力量锻炼相结合一起进行。如果为了减少上肢浮肿那么打太极拳是一个非常好的方法，柔中带刚，带动患侧肢体，缓和腋下疤痕挛缩的程度，具有预防上肢浮肿的作用。



应该怎样运动?

从最初的准备期开始,约4~6周内每周进行3~4次低强度的运动。从伸展运动开始,以简单的体操作为准备活动,然后进行20~30分钟的有氧运动。当身体在一定程度上适应了,就可以增进期,在此期间内,可以逐渐增加运动强度,每2-3周延长一次运动时间。增进期适合保持约4-5个月。

增进期后,应持续进行为期约6个月的长期运动,以保持心肺耐力。入门者则应考虑本人的健康状态和体力,选择感兴趣的运动,逐渐增加运动时间,最重要的是要持续运动。

注意!

运动前请确认自己的身体状态

- 有肢体淋巴水肿或有淋巴水肿危险的患者,不可做过度的力量运动,请务必向专家咨询后,获取帮助。做了腋窝淋巴结清扫术或腋下放射治疗,该侧上肢出现淋巴水肿的危险较大,所以在康复期注意该侧上肢不宜提拿重物,应该循序渐进地锻炼上肢力量。有一部分患者即使已经术后5年甚至10年了,也不要让患侧过度活动和提重物,否则,腋下局部挛缩加重等因素,很容易造成上肢的浮肿。
- 在制定运动方式和运动强度计划时,建议以下患者与主管医生就诊咨询。
 1. 癌细胞转移到骨骼或疑似转移的患者(应注意避免参加超过体重负荷或冲击性的运动,以免发生骨折)
 2. 在近期做了手术的心血管系统疾病的患者
 3. 或慢性肺病的患者
 4. 或不宜常做运动的患者



运动是没有副作用的最佳良药

制定运动计划时,应考虑到治疗阶段、各种癌症的副作用和后遗症等所有因素。同时,需要考虑患者的耐力、体力及柔韧性等来选择正确的运动方法。提前拟定大致的计划和日程后,与医生进行商议,从而制定最适合自己的运动计划表。所谓过犹不及,再好的食物和运动,过量或不够,都是不合适的。最有效的方法是,以自己力所能及的强度做适量的运动,将运动带来的能量完全转换为自身能量。尤其是中国的农村妇女,这部分患者由于生存环境无法摆脱繁重的体力劳动,她们需要正确的引导。请使用“我的日记”为您制订常规的运动计划提供参考。有条件的医院会为患者发放“我的日记”为您制订常规的运动计划作为参考。

写下自己的问题：

日期：

我出现的问题：

我想询问心理医生：

我想询问康复医生：

我想对中医专家说：

我想询问肿瘤医生：

我想对家人说：

现在还不知道向谁倾诉，我就是偶然想到，先记录在这里吧：





治疗后的饮食生活

食物是生活的基础

因癌症治疗产生的与饮食相关的副作用大部分会在治疗结束后逐渐消失。治疗结束，身体恢复后，请遵循健康饮食指南。但治疗结束后，偶尔也会持续出现食欲下降、口咽干燥症、口味变化、体重增加或减少等副作用。这时，请向负责治疗的医疗人员咨询，对症治疗。

癌症治疗结束后，为了健康的生活，应将治疗过程中养成的饮食习惯转换为正常状态。这时，比起高蛋白、高热量饮食，应以符合日常生活和有益健康的食品为主，每天进行多样均衡的饮食。所谓均衡是指肉，蛋，奶再加水果蔬菜，坚果甚至谷类和面食都要包括其中，这样才可以保证营养均衡。

健康饮食习惯的目标是保持标准体重

标准体重不仅与癌症预防，也与糖尿病、高血压、心脏病等各种成人慢性病的预防有直接关系。在治疗过程中如果饮食量未减少，体重处于增加状态，治疗后热量与蛋白质量的摄取量则适当减少。相反，若在治疗期间内因多种原因导致体重大量减轻，治疗后则应根据患者的消化吸收能力和代谢能力适当增加饮食量，同时增加体重。可以进行日常生活后，应根据活动量适当调节饮食量。虽然经常吃优质食物能够有益健康，但吃得多和吃得均衡是不同的。请务必牢记，单一成分摄取过多反而会有害健康。并不是一味地吃素或吃有机农产品就可以阻止癌症复发。

很多人在治疗结束后尝试多种预防复发的民间疗法。但至今为止，没有任何食品可以阻止癌症的复发。不要太过于心急，也不要太过于贪心，坚持摄取适量均衡的饮食，会对我们的健康恢复有所帮助。请记住，没有防止复发的特别食物、特效药和捷径。要避免一个误区就是生病了一定要大补，如每天食用海参、燕窝、甲鱼，这些会使机体处于营养过剩，对人体是不利的，所以一定要适当。

虽然如此，还是应该改掉情绪性、习惯性、无意识地摄取有害健康的食物，保持营养健康的饮食习惯，尝试平时不喜欢吃但有益健康的食物。请记住，食物本身并不是补药，只有达到营养的均衡与协调，保持食物的多样性，才能战胜癌症！

以下是对乳腺癌患者预防癌症的饮食生活建议事项。



保持健康体重和适当的体脂肪量。

对乳腺癌患者来说，超重和肥胖是增加复发几率的因素之一，因此保持适当的体重十分重要。

健康体重就是所谓的标准体重，是指身高对应的标准体重范围。通过调节饮食量，摄取适量的热量，保持标准体重，可预防肥胖和体脂肪量过多。

标准体重计算方法

- * 标准体重(kg)=女性：身高(m)的平方 X 21
- * 肥胖度(%)=现在体重(kg)/标准体重(kg)X100
(正常90~110% / 超重>110% / 肥胖>120%)

例) 身高160cm，体重56kg的女性
标准体重为 $1.6 \times 1.6 \times 21 = 54\text{kg}$
肥胖度为 $56\text{kg} / 54\text{kg} \times 100 = 104\%$ (正常)

• 避免高脂肪食物

有些人因为误信不正确的信息而完全不摄取肉类，实际上为了均衡的营养应该摄取适量的肉类，但要避免多油部位，摄取瘦肉。与油炸、烧烤食物相比，蒸炖的食物更有助于健康。请使用橄榄油或白苏油等植物油。

• 适度饮酒

饮酒会给您带来欢愉，但也需要适度饮酒，因为酒中所含的酒精会促进雌激素的分泌，对乳腺癌的复发产生影响。因此，为了预防癌症的复发，请控制饮酒。

• 吃含钙丰富的食物，豆制品

随着年龄的增长，骨骼的健康状态逐渐下降，还有可能因内分泌治疗等的副作用引起骨质疏松症。因此，请摄取含钙丰富的乳制品。建议摄取低脂乳制品。

• 吃各种颜色的蔬菜水果

蔬菜和水果中所含的维生素、纤维素、植物化学物质(phytochemicals)能通过抗氧化效果保护细胞和组织不受活性氧的侵害，尤其是摄取多种颜色的蔬菜水果有助于起到抗氧化和抗癌的效果。

• 避免过咸食物，保持饮食清淡

应减少摄取大量盐和盐腌食品、加盐加工食品。

功能	颜色	营养素	代表食物
预防心血管疾病	红色	番茄红素，花青素	番茄，西瓜，樱桃，甜菜，石榴，红辣椒等
抗氧化	黄色	β-胡萝卜素	胡萝卜，橙子，杏，桃子，南瓜等
延缓衰老	绿色	吲哚，叶黄素，萝卜硫素	牛油果，猕猴桃，芦笋，豌豆，西兰花，菠菜，卷心菜等
抗癌	紫色	花青素，多酚	蓝莓，葡萄干，无花果，紫甘蓝，茄子等
增强免疫	紫色	蒜素，硫化丙烯	大蒜，洋葱，香蕉，花椰菜，生姜，蘑菇，大头菜等

• 应用中药进补

正确的进补能够增强正气，提高机体免疫力和抗病能力，能减轻病痛，加速痊愈，对抗复发。但由于人的体质是多种多样的，并且随着各种内外环境的变化而不断变化。因此乳腺癌患者进补要因人、因时制宜，讲究个体化，不能一概而论，盲目进补就可能适得其反。

- ▶ **因人制宜：**是指根据中医辨证施治的原则，首先需要明确自身的体质状态和疾病证候，分清虚证或实证，“虚则补之，实则泻之”。若属于虚证，也需辨明是属于气虚证、血虚证、阳虚证或阴虚证。辨证施治才能有效地促进人体的健康。选择补品时一定要根据自己身体的具体情况，有针对性地选择恰当的补品，以达到增强体质、防病治病的目的。
- ▶ **因时制宜：**是指根据不同季节气候特点结合个人体质选择合适的补品。四时气候的变化，如春温、夏热、秋凉、冬寒，均对人体生理病理有一定影响；因而在不同季节，要根据体质变化情况，适当调整进补药品的品种和剂量。
- ▶ **持续进补，适量适度：**中药进补属于“慢功”，在针对自身体质类型，选择合适补品的同时，还要注意进补要适量，并持续一段时间，方能见效，一定避免暴饮暴食。
- ▶ **顾护脾胃：**脾胃功能的好坏不仅影响到对补品补药的吸收利用，还决定着对基本饮食的消化吸收和利用，因此在食补和药补的过程当中要十分注意保护好脾胃。清代名医叶天士提出了“胃喜为补”的原则，要求补品和补药的选择应适合进补者的口味，吃下去感觉舒服就是“胃喜”，原则上讲对进补者是有益的，反之就叫做“胃恶”，对脾胃是没有好处的。
- ▶ 对于激素依赖型乳腺癌患者，在进补时要注意避免含有雌激素成分的药品及保健品。



 写下自己的问题：

日期：

我出现的问题：

我想询问康复医生：

我想询问肿瘤医生：

我想询问心理医生：

我想对家里人说：

现在还不知道向谁倾诉，我就是偶然想到，先记录在这里吧：



治疗后的睡眠生活

很多癌症患者因多种原因而有睡眠障碍，出现难以入睡、睡眠量不足或睡眠过度等问题，而睡眠障碍会加重疲劳。因此，好的睡眠是预防疲劳所必需的。下面具体介绍拥有优质睡眠的方法。

治疗后的睡眠生活

白天

- 请进行有规律的运动。白天散步20分钟有益睡眠。但夜间运动会影响睡眠，因此请尽量不要在夜间运动。
- 尽可能将午觉时间限制在30分钟以内。过长的午觉会影响夜间睡眠。

睡前

- 请避免在傍晚或夜间摄取含有酒精、咖啡因、巧克力的食物。
- 睡前尽量不要喝饮料。
- 睡前约1小时请关闭电视机。听安静的音乐或洗个热水澡有助于入睡。



入睡时

- 周末也请与平时相同的时间入睡。
- 热牛奶、香蕉或简单的零食有助于入睡。
- 床仅是睡觉的空间。请不要在床上看电视或工作、看书等。
- 请与配偶一同入睡，以免在睡眠过程中受到干扰。

无法入睡或半夜醒来时

- 当您15分钟内无法入睡时，还可以听听安静的音乐。不要看刺激精神的电视或书籍等，枯燥乏味的书会有所帮助。等到有睡意时，再回到床上。
- 如果长期存在睡眠障碍，请向相关医生咨询。

 写下自己的问题：

日期：

我出现的问题：

我想询问康复医生：

我想询问肿瘤医生：

我想询问心理医生：

我想对家人说：

现在还不知道和谁倾诉，我就是偶然想到，先记录在这里吧：



治疗后的性生活

癌症治疗后，可以享受愉快的性生活吗？手术后来复查时，想询问医生，但又难以启齿。应该如何过性生活，来管理好我的身体？

治疗后的性生活

◆ 性生活的重要性

乳腺癌患者在手术后会因丧失一边或两边乳房而遇到与性生活相关的多种问题，例如丧失作为女性的魅力，丧失配偶对其的兴趣，自尊心严重受到影响等。实际调查显示，乳腺癌患者在治疗后对性交的态度会变得消极，性交满足感降低，从而更加忧郁。正常的性生活可以为生活增添自信。为了克服性功能的变化，需要与配偶互相沟通，积极不懈地努力。实际上，通过夫妻间不断的努力可以拥有和谐的性生活。

◆ 乳腺癌患者遇到的性问题

- 手术时会切除一边或两边乳房。这样的外貌变化会导致自尊心受到影响，丧失对性交的自信。
- 如果手术后进行抗癌治疗，性激素的分泌会突然减少，导致提前闭经，从而产生性交时起到润滑作用的阴道分泌物减少、性欲低下、性行为开始时的感觉迟钝等问题。
- 如果进行内分泌治疗，会因雌激素的阻断而出现更年期症状。可能会因此对性交丧失兴趣或因阴道干燥而使润滑功能降低，导致性交时严重疼痛或出血。

◆ 怎样才能拥有和谐的性生活？

- 做完手术的大部分女性都认为自己少了一边乳房或留下了疤痕而丧失了女性魅力。这种情绪很容易影响到夫妻间的性生活。因此，应该先从面对自己的裸体、与伤口和好、拥抱自己开始。
- 若阴道干燥，分泌物少，可以使用阴道润滑剂。但是避孕凝胶和香皂会引起性器官部位的疼痛，建议不要使用。可以在性交前将水溶性凝胶或非激素性润滑剂涂抹在阴道周围和内部或对方性器官的表面。（阴道润滑剂可在医疗机构或药店购买。雌激素阴道栓剂或凝胶虽然可以减轻阴道干燥症，但有可能对正在接受内分泌治疗的乳腺癌患者产生不良影响，请向医生咨询后使用。）
- 应该了解是否存在其他影响性生活的问题，同时进行正确的治疗。服用抗忧郁剂、抗高血压剂等会降低性欲和高潮，请向主治医生咨询并获取帮助。

◆ 配偶应该怎样做？

- 癌症不会通过性交传染，也不会因为性交而复发。有报告称，充满爱意的夫妻性生活反而可以增强癌症患者与疾病抗争的意志，提高生存率。抑制性冲动反而会导致忧郁症和丧失自信。因此，保持适当的性生活非常重要。
- 首先应该了解患者因癌症受到了多大的影响，患者如何看待自己的身体或性问题，并用爱和关心来包容守护她。有很多患者在癌症治疗后感到丧失了性方面的魅力，在和配偶的关系中自信心大幅度下降。
- 请耐心等待患者做好准备。理解逃避性生活的妻子，不要吝啬表达对妻子的爱。



 写下自己的问题：

日期：

我出现的问题：

我想询问康复医生：

我想询问肿瘤医生：

我想询问心理医生：

我想对家人说：

现在还不知道向谁倾诉，我就是偶然想到，先记录在这里吧：





管理更年期症状

我是一名乳腺癌患者，我也是一名女性，也同样需要面对它。

更年期症状，如何克服？

脸部总是发热发红，还出很多冷汗。开始治疗后，有天早晨醒来后发现手指每个关节都很疼，都没法工作了。心情特别不好，也总是睡不着，浑身痛，皮肤越来越干燥，脸上的斑也越来越严重，头发也掉得多。

为什么会出现这些症状？

◆ 更年期症状，应该如何管理？

谁都可能经历更年期症状。正常女性50岁前后会丧失卵巢功能，这样更年期就会到来。乳腺癌患者有可能因应用治疗药物而丧失卵巢功能，因激素问题导致人为的闭经，从而出现更年期症状。因此，需要提前了解并正确应对更年期症状。

◆ 更年期的主要症状？

潮热，发汗，头痛，眩晕症，失眠症，疲劳感，忧郁感，健忘症，注意力减退，腰痛，手脚关节发麻，骨质疏松症，脱发，皮肤干燥症，瘙痒症。

若不提早管理更年期症状，中、后期会因雌性激素不足引起高血压，因血糖和胆固醇增加引起糖尿病和心血管疾病，还会引发肥胖、骨质疏松症、痴呆等，因此预防工作十分重要。



• 更年期症状自我诊断表

总分： 分

问题	无	轻微	一般	严重	非常严重
1 脸发热，出汗。	0	1	2	3	4
2 有时感觉心脏负担重。(有时心跳突然过快或心率不规则。)	0	1	2	3	4
3 有睡眠障碍。(难以入睡。很难保持长时间睡眠。过早醒来。)	0	1	2	3	4
4 心情忧郁。(有时变得情绪低落，悲伤，突然想哭。有时会什么都不想做。情绪变化大。)	0	1	2	3	4
5 焦虑不安。(心里不得安宁。害怕。)	0	1	2	3	4
6 变得敏感。(经常发脾气。经常感到紧张。有时会 攻击他人。)	0	1	2	3	4
7 身心都不如以前。(无法像平常一样做事。记忆力减退。注意力降低。有健忘症。)	0	1	2	3	4
8 夫妻关系有问题。(性欲降低。性交次数减少。性交满足感降低。)	0	1	2	3	4
9 小便有问题。(小便时不适。经常尿急。有时会尿失禁。)	0	1	2	3	4
10 阴道干燥。(阴道干燥或灼热。性交时有困难。)	0	1	2	3	4
11 肌肉关节痛。(关节痛。有风湿性关节炎。)	0	1	2	3	4

* 通过更年期自我诊断法得出的总分最低0分，最高44分。
总分为0~4分可以说几乎没有闭经症状，5~7分有轻微症状，8~15分有中度症状，16分以上可判断为闭经期症状严重。

◆ 更年期症状的治疗

潮热即脸部发热的症状是更年期的代表症状，是缺少雌激素而出现毛细血管的不规则收缩扩张反应，从而导致脸部发红。

改善潮热的有效方法包括进行有规律的运动、戒烟、腹式呼吸等，避免穿厚衣服，应多穿几件薄衣服，然后随温度变化进行调节，多喝冷水，游泳和洗冷水澡等。用空调调节室内温度或呼吸室外新鲜空气，有助于改善症状。相反，应该避免温度高的热水澡、辛辣食物、烟、咖啡因、酒等会暂时增高血压或体温的因素。不影响睡眠和日常生活的轻微症状，服用维生素E能有所帮助。

伴随阴道和尿道的上皮细胞变薄变干，弹性和柔软性降低，可能会出现阴道干燥、尿频、性交痛、性欲降低等闭经期症状。阴道口松弛，但内部变窄，分泌物减少，因此性交时会有疼痛感。同时，上皮细胞脱落，容易出血或发炎，从而导致白带增多。不仅如此，还会出现外阴瘙痒，阴道壁上长出红色斑点，还有褐色分泌物流出。其治疗方法有局部涂抹外用雌激素或在阴道内塞入雌激素栓剂。但是，含有雌激素的药剂在使用上可能会有限制，因此在使用前请务必向医生咨询。不能使用激素栓剂进行治疗的，可使用凝胶状的水溶性阴道润滑剂，无需医生处方即可在药店购买。

◆ 骨质疏松症的预防与治疗

骨质疏松症是更年期的晚期症状，一旦出现则难以治疗，因此预防最为重要。骨质疏松症患者的股骨、腰椎、手腕处容易发生骨折，肋骨、盆骨等身体部位还会产生疼痛。骨质疏松症的进行程度可以通过测量骨密度得知，通常测量腰椎和股骨两个部位，以测出的数值为标准进行判断。

中国（亚洲）女性的血液中先天缺少维生素D。因此，为了预防骨质疏松症，应注意同时摄取钙和维生素D。维生素D能将身体对钙的吸收率提高15%左右，对健骨起到重要作用。获取维生素D最简单的方法是晒太阳。预防骨质疏松症每天应摄取的维生素D的量是800mg，而等量的维生素D可以通过一天两次、共晒15分钟的太阳获取。此外，摄取富含热量、蛋白质及钙的食物和新鲜的蔬菜水果，坚持进行适合自己健康状态的运动也很重要。



更年期症状，请这样管理！

- ▶ 养成有规律的生活习惯，保持正常的生活节奏。
- ▶ 饮食均衡。请摄取富含植物性雌激素的食品、可预防骨质疏松症的钙、可调节胆固醇的食物以及维生素和矿物质。
 - 摄取植物性雌激素丰富的大豆、豆腐、豆浆、豆奶等
 - 建议高钙食物（牛奶、鱼、菠菜、紫菜、海带等）
 - 摄取维生素、矿物质丰富的各种水果和蔬菜
 - 多喝水，少摄取咖啡因、碳酸饮料和酒类
 - 为了预防便秘，调节胆固醇，建议摄取富含纤维的食物
 - 脂肪摄取量减少至一天热量摄取量的20~25%以下
- ▶ 不要吸烟。
- ▶ 让有规律的运动和休息成为生活习惯。

 写下自己的问题：

日期：

我出现的问题：

我想询问康复医生：

我想询问肿瘤医生：

我想询问心理医生：

我想对家人说：

现在还不知道向谁倾诉，我就是偶然想到，先记录在这里吧：

健康体检

我在做完乳腺癌治疗后，每隔6个月去医院做一次血液检查，还拍摄CT或MRI，是不是都能够检查出是否有胃癌或肝癌等其他癌症？

答案是否定的。乳腺癌治疗后进行的定期检查是针对乳腺癌检查是否复发。要早发现乳腺癌以外的其他癌症，必须要进行全面体检。

健康体检

定期检查，必须要做吗？

不能认为癌症治疗结束就可以放心了。为了确认癌症是否复发或转移，并管理治疗过程中可能产生的副作用，需要定期检查和诊疗。如果手术后不定期检查，那么将有可能因过晚发现并发症或复发而错过治疗机会。定期检查通常是在治疗结束后的2~3年间每3~6个月进行一次，3~4年后以6个月~1年为周期进行。这样的检查计划由负责癌症治疗的医疗人员商议后决定，检查周期和时间根据癌症的种类、治疗方法以及患者的健康状态而有所差异。

癌症治疗后，通过定期的检查可以管理治疗后出现的并发症（糖尿病、高血压等）和后遗症（痛症、疲劳、睡眠障碍、忧郁等）。请通过定期检查，向负责治疗的医疗人员咨询日常生活中发生的身体变化以及其他健康问题或精神问题（忧郁、不安等）。

建议健康体检

患过一次癌症的人也有可能再患上其他癌症，而患上其他癌症的危险还比同年龄和同性别的普通人稍高一些。因此，除了定期检查，还需要进行定期的健康体检，建议癌症生存者也按照针对普通人的癌症初期体检建议进行体检。例如，如果我患有乳腺癌，除此之外还应该主动进行宫颈癌筛查、甲状腺癌筛查、胃镜筛查、大肠镜检查等。

预防接种也需要

就像健康的人也要进行感冒预防接种一样，癌症治疗结束后，最好一年进行一次感冒预防接种。预防接种后，观察注射部位是否有炎症、浮肿、发热、发红等现象，接种当天不要洗澡或盆浴。

宫颈癌预防疫苗适合25岁以下的未婚女性。请向妇产科专家咨询后再决定是否进行接种。

 写下自己的问题：

日期：

我出现的问题：

我想询问康复医生：

我想询问肿瘤医生：

我想询问心理医生：

我想对家人说：

现在还不知道向谁倾诉，我就是偶然想到，先记录在这里吧：

反馈信息:

积极的参与和反馈可以帮助我们完善现有的系统和材料，您的反馈对我们至关重要，因此，无论您如何看待本书请从今天做起，为像您一样需要帮助的朋友提供力所能及的服务。

我们的反馈邮箱:

patienteducation@ufh.com.cn

请邮寄此反馈页至:

北京大学肿瘤医院·和睦家国际医疗部
中国北京市朝阳区将台西路 9-11 号 100015

1. 我面临的问题是:

-
-
-
-

2. 我需要在本书的第_____章节了解更多

3.我认为最能帮助我的方式为

- A. 更多的文字资料
- B. 推荐阅读
- C. 网络资源
- D. 患者网络和病友群交流
- E. 社区服务和社会工作者的帮助
- F. 肿瘤专家的门诊服务
- G. 其他，请注明：

4.哪些朋友可以更好的帮助我

- | | |
|-----------|----------|
| A. 西医肿瘤专家 | F. 护士 |
| B. 中医专家 | G. 社会工作者 |
| C. 心理咨询师 | H. 病友 |
| D. 康复师 | I. 家人 |
| E. 营养师 | |



近来，网络等媒体上错误的医学知识和错误的癌症预防方法呈蔓延趋势。请有效筛选，不要去依赖这些不切实的信息，建议您通过向专科医生咨询，保持健康的生活方式，并定期进行体检。祝您永葆健康与美丽！



