

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

• 放射线焦虑

因日本广岛和前苏联核电站的放射性污染对人造成的放射性损害，人们对放射线的担心是比较普遍存在的。所以当患者需要进行放射治疗时就会产生焦虑，担心自己会患上非常严重的放射性疾病，其实这种担心都是由于对放射线认识不足造成的，临床上对放射线剂量的掌握是非常严格的，只要准确地控制射线剂量及照射靶区，就可以在不引起损害的情况下获得较好的治疗效果。

• 幽闭环境恐惧症

有些人患有幽闭恐惧症，但平时对她们的生活影响并不大，她们可以自己避免去封闭窄小的环境，而放射治疗要求她们必须躺在一个密闭的空间里，这样才能准确地在同样的位置接受照射治疗。如果有幽闭恐惧症，放射治疗前一定要告诉医生，一般这样的患者要提前服用抗焦虑镇静药来先控制恐惧症状，才能得到好的治疗效果。

• 疲劳感

放射治疗时可能会产生疲劳感，一般在治疗 2~3 周就会开始出现，治疗后期会越来越严重。疲劳感的程度因人而异，可以通过减少活动，充分休息来缓解。适度的劳逸结合更有助于缓解疲劳感。另外，放射治疗可导致血液中白细胞减少，特别是接受过多次化疗的患者，这也是患者感到疲劳的一个原因。因此，放射治疗过程中患者应定期进行血液化验，当白细胞减低时可能需要药物治疗。

• 食欲不振

放射治疗可能会引起食欲不振，目前其产生的原因尚不明确，但通常症状轻微，治疗结束后 1~2 周内症状就会消失。

慢性副作用

与放射治疗相关的慢性副作用可以通过药物、康复治疗等方法大部分都可以得到有效的控制。

• 手臂浮肿

手臂浮肿的发生与腋下淋巴结清扫术有关。当出现浮肿时应积极寻求康复治疗，使症状得到控制和缓解。

• 汗腺功能低下

接受治疗的乳房、腋窝等部位可能出现不出汗的情况，通常在治疗结束后 1~2 年可以得到不同程度的恢复，但部分患者可能终生无法恢复排汗功能。

此外，在极少数患者中还可能出现乳房浮肿，乳房皮肤色素改变，乳房或胸壁皮肤纤维化（发硬紧缩），甚至放射线肺炎等极端并发症。

5. 放射治疗中如何进行日常生活？

请积极进行手臂运动

为了更好地进行放射治疗，患侧手臂要积极进行运动。这是为了使手臂充分伸展，最大限度的满足放射治疗的体位要求，保证治疗效果。同时积极的手臂运动还可以预防运动能力降低造成的肩膀僵硬。

请保护皮肤

治疗期间应穿着柔软的棉质宽松服装，不得穿戴过紧的内衣。治疗部位不得使用未经医生允许的香皂、乳液、香水、粉底等等，避免摩擦、日光照射、热敷或冰敷等刺激；保持受照射皮肤清洁、干燥；如果皮肤严重浮肿，或者产生炎症等感染症状，请务必和医护人员及时沟通。

充分休息和适度运动有助于缓解疲劳

为了不因疲劳感而干扰治疗，应排定事务的优先顺序进行处理。重要的事情放在体力充沛的上午处理，同时要注意休息。根据个人情况，进行低强度步行、太极拳等有氧运动，并注意饮食均衡，这些都有助于缓解疲劳。

均衡、适量摄取丰富多样的饮食

并没有哪种特定的食物可以提高放射治疗的疗效，由于放射治疗会造成大量的能量消耗，因此推荐在治疗时摄入高热量、高蛋白质、高维生素、低脂肪的饮食，这将有助于能量快速恢复。适量摄取丰富多样的蔬菜水果，以及含有优质蛋白质的肉类对于恢复很有帮助。并不推荐高热量饮食中单纯摄入大量高糖饮食，适量摄取即可补充能量，有助于缓解疲劳。

请注意预防手臂浮肿

对于进行了腋窝淋巴结清扫的患者，应避免患侧手臂受伤，避免蚊虫叮咬，在休息和睡眠时避免压迫患侧手臂，日常劳作时避免使用该侧手臂提拿重物，以上措施均有助于预防和减轻手臂浮肿。

放疗时用中药解决什么问题？

接受放射治疗的患者可以服用中药，主要作用是减轻放疗的副作用。当患者会出现诸如疲乏，咳嗽，黏膜炎、骨髓抑制等副作用，可以使用中药对症治疗。如疲乏患者，可以使用益气养血，扶正的中药；放射性肺炎引起的咳嗽、咯痰等不适可以使用清肺润燥、止咳化痰的中药；口腔黏膜炎，放射性食道炎等可以使用清热凉血，滋阴润燥的中药含漱保护黏膜；因放射治疗所造成的骨髓抑制，可以使用益气养血的中药口服，改善症状，提高生活质量。

制作：北京大学肿瘤医院·和睦家国际医疗部
三星医疗中心
高盛回馈慈善基金

本书由三星医疗中心编写，并由北京大学肿瘤医院·和睦家国际医疗部改编为中文版，作为乳腺癌防治意识教育与培训项目的一部分，针对中国乳腺癌患者和广大公众开发，在中国境内发放。本项目由高盛回馈慈善基金出资完成。

版权声明 用户在使用本材料时，必须遵循中华人民共和国有关的版权法，仅为个人学习、研究、教学或欣赏之用，不得直接用于以盈利为目的的活动中。本资料版权归北京大学肿瘤医院和和睦家国际医疗部所有，未经作者允许不得任意翻印、转载本书内容。

发行年度：2015年6月

了解乳腺癌 放射治疗

1. 什么是放射治疗?

所谓放射治疗就是使用放射线对肿瘤进行治疗的一种方法。放射线是原子核中放射出的特定粒子束(能量),肉眼不可见,身体也不会有任何接触感觉。治疗中使用的放射线比诊断时检查用的放射线具有更高的能量。因此,放射治疗就是以高能射线照射人体,破坏癌细胞,阻止癌细胞的分裂和增殖,抑制其生长。治疗时,放射线穿透组织,对周围的正常组织也会产生影响,可能产生多种副作用,但是经过一段时间后大部分可以恢复。



2. 为什么要接受放射治疗?

放射治疗是乳腺癌治疗中的一种辅助疗法,用于防止局部复发,并延长患者生命。因此,适用于以下乳腺癌患者。

实施保留乳房手术的患者

虽然通过手术切除了肿瘤,但是乳房中可能有肉眼不可见的癌细胞残留,若其继续生长就有很高的乳腺癌复发风险,因此在接受保乳术后一般要进行放射

治疗。

实施乳房全切除术的患者

实施乳房全切除术的患者中,有部分需要做放射治疗,很多研究证实放射治疗能够降低这部分病人的复发风险,并延长生存期。

乳腺癌转移的患者

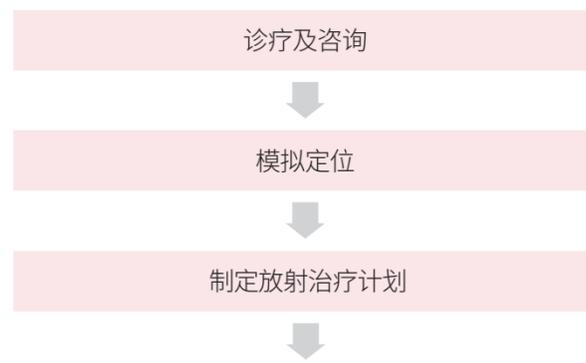
乳腺癌可以出现其他部位的转移,比如转移到骨骼、肺、肝脏、甚至脑等部位。此时,为了缓解转移性肿瘤造成的局部症状,减轻患者的痛苦,可考虑实施放射治疗。

3. 放射治疗如何进行?

一般放射治疗会在手术的3-4周且伤口愈合后进行。医生根据患者的状态和乳腺癌的特性,所实施的具体治疗可能有所不同。

放射治疗流程

通过负责放射治疗的专科医生的诊疗,确定治疗方案和照射剂量,然后按照以下流程进行。



第一阶段: 诊疗及咨询

通过对患者最初诊断时实施的各种检查、手术记录和病理组织检查结果及影像分析,确定最佳治疗方案。特别是要考虑治疗时位置的准确性、如何照射和照射剂量,最大限度减少对周边正常组织(例如肺脏)的损伤。医生与患者进行充分解释及沟通,使患者充分了解治疗能获得的益处及可能造成的副作用。

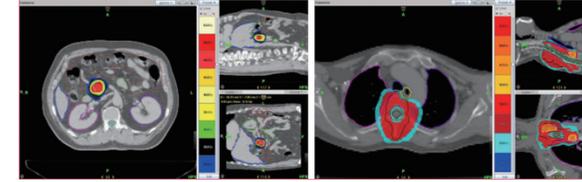
第二阶段: 模拟定位

该阶段是放射治疗的准备过程。为了进行精确的治疗,在此阶段需要为患者确定适当的治疗体位,制作专用的固定模具,然后对要接受治疗的部位进行透视拍片或CT扫描,获得治疗计划所需要的影像信息。在此过程中可能采用皮肤墨水对放射治疗的中心位置或照射边界进行标识。

第三阶段: 制定放射治疗计划

此过程利用已经获得的影像结合临床信息,利用计算机治疗计划系统,由医生勾画照射的靶区,给出放射治疗的总剂量及分次剂量,设定重要器官的限制剂量,物理师通过电脑计算出最适当的放射治疗

方案。此过程中要最大限度保护正常组织和周围的重要脏器,因此该阶段非常重要。



第四阶段: 治疗前治疗计划的确认

此阶段在放射治疗之前进行,确认通过计算机制定的治疗方案是否精确。此过程可能需要再次拍片或CT扫描,并用皮肤墨水或纹身标识出治疗中心。

第五阶段: 实施放射治疗

根据设计好的治疗方案,采用精密先进的治疗设备实施放射治疗。出于对放射治疗疗效及放射损伤的考虑,放射治疗不能一次完成,通常每周治疗5天,每天照射一次,全程治疗需要5-7周。



第六阶段: 治疗结束后定期复查

治疗结束以后,要进行定期复查。一方面对治疗效果进行评价,确认是否有复发,另一方面如果发现放射治疗造成的急性不良反应,也可以及早采取治疗措施。对于放射治疗导致的慢性副作用可以做到早期发现,从而采取适当的处理措施。

4. 放射治疗产生的副作用有哪些?

放射治疗是一种局部治疗,采用最先进的精密设备,在精确的治疗计划下实施,因此发生严重并发症的情况少见。即便有不良反应,一般都是轻微症状,治疗后经过一段时间可以恢复。放射治疗造成的副作用大体上分为治疗中或治疗之后立刻产生的急性副作用,以及治疗后经过几个月才出现的慢性副作用。

急性副作用

急性副作用是治疗过程中产生的不良反应,主要有患侧部位的皮肤不良反应、腋下肿痛以及患侧乳房轻微疼痛、肿胀、发热等症状。

皮肤变化

放射治疗进行2-4周以后,照射部位的肤色可能会加深,皮肤可能会变得干燥、瘙痒。如果继续加重可能会像烧伤一样出现皮肤泛红或表皮脱落,此时切不可过度揉搓或抓挠皮肤。尽早和医护人员沟通,擦涂治疗放射性皮炎的药物,控制上述症状。大部分急性皮肤变化在治疗结束7-10天后慢慢恢复正常。

放射性食管炎

如果癌细胞扩散到腋下或锁骨上淋巴结,就要对锁骨上进行放射线照射,这可能会使临近的食道被部分的散射剂量照射。当治疗开始2-3周后,吞咽唾液时会有异物感或疼痛感。近来,由于放射治疗技术的发展,使得放射线对正常组织的影响减少,因此放射线造成食管炎的发病率很低,即便发生了,大部分也都症状轻微,在治疗结束几周后就可以恢复。

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. 我需要在本册的哪些部分了解更多

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际的信息,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!