

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

质上的体验，这些体验可能会干扰患者应对癌症、躯体症状及抗癌治疗的效果

癌症患者精神上的痛苦与癌症种类、治疗方法、年龄、家庭、背景、社会角色等诸多要素相关，其程度差异较大。

4. 努力管理情绪

开始治疗癌症，你会因为多方面的压力而感到痛苦。在这种情况下，如果不能很好地管理情绪，那么未能释放的压力可能造成焦虑、抑郁等从而导致免疫力降低，影响治疗的效果。因此，为了应对癌症带来的压力，自己一定要做出努力。下面我们来了解一下要如何去做。

1) 合理地表达情感

- 通过绘画、音乐、阅读、笔记等，表达情感或写下自己的想法。整理自己脑海中的想法和感情将有助于制定日后的计划或更好地配合治疗。

2) 找到能帮助你走出心理阴影的方法

- 和贴心的人聊天，向周围的人诉说自己现在的处境。尽情倾诉因为患上癌症带来的所有问题，通过聊天缓解压力并寻求帮助。
- 尝试冥想
- 听舒缓情绪的音乐
- 深呼吸
- 停止对未来的担忧与想象，将注意力集中在眼前发生的事情。过多担心还没有发生的事情只会让人更痛苦，浪费时间，不能解决任何问题。

首先尝试曾经帮助自己走出心理阴影的方法，如果效果不好请寻找其它方法或寻求心理专家的帮助。

3) 参加病友聚会或指导项目

- 与有相同经验的病友交流类似的经验或烦恼，就会发现自己真的不是一个人在抗癌，从而获得战胜癌症的信心和力量。应同时注意避免负面情绪的传播。

4) 进行适当的运动

- 适当运动有助于缓解疲劳、不安、肌肉紧张，促进血液循环，令人心情愉快。散步尤其是一种非常好的方法。请记住运动有助于缓解轻微的精神压力，但是对于重度的压力，运动可能并没有帮助。

5) 如果宗教活动有帮助，请继续。

- 有宗教活动或有其他信念支撑也很有助于对抗癌症。类似活动可以让自己的精神放松，有助于找到生活的意义。

6) 请求助于专业医疗人士

- 找到可以帮你解答问题的医护人员。对预想到的副作用进行咨询和沟通以找到应对的方法，如果有可以咨询的医护人员，在心理上也会更有安全感。如果有必要，可以找心理医生。

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

智慧应对 乳腺癌

- 乳腺癌患者读本 -

“你不是一个人在抗癌”



“得了乳腺癌。”这是一句谁也不愿听到的话。但是，如果不幸患上了乳腺癌，要怎么办呢？

一开始，你几乎完全不能相信这一事实，多种负面情绪接踵而来，觉得既生气又害怕，既伤心又抑郁。其实这些负面情绪是非常正常的反应。

但是我们应尽早摆脱阴影接受乳腺癌的事实并开始认真接受诊疗。我们不但要将精力集中在躯体诊疗上，同时也应意识到心里上的痛苦，并寻求帮助。对于乳腺癌确诊时感受到的这些负面情绪，我们有必要进行正确应对，缓解心理压力。

此外，在进行诊疗的过程中，可能会产生生活上种种的变化，可能会发生多种需要特殊应对的情况。但是，请记住你不是一个人在抗癌。如果你现在觉得很累，请向自己的家人、朋友及医护人员寻求帮助。现在我们就来了解一下应对乳腺癌的方法。希望通过讲解，让各位能够积极智慧的应对乳腺癌。

1. 了解乳腺癌

近来，通过网络、电视、报纸、杂志等多种渠道可以了解到非常多关于癌症的信息。但是，其中有一部分是不正确的，要去伪存真但并不容易。因此，在乳腺癌的诊断和治疗过程中，你可能会感到混乱和疑惑，请及时向专业的医护人员询问。具体事项请参照下面的内容。

- 1) 记住医护人员的姓名和职责。
- 2) 当对自己的病情有任何疑问时，请及时地记录下来并在下次诊疗时向医护人员逐条询问。
- 3) 接受医生诊疗的时候，亲自记笔记或拜托家人进行记录（这将有助于日后随时查阅医生所讲的内容）。
- 4) 请尽量参考医院提供的疾病相关信息。
- 5) 关注医院提供的教育及咨询机会，并积极参与。

但是，有疑惑的时候应该问谁呢？和疾病相关的问题询问负责医生、责任护士、技师、营养师、药剂师、康复师和心理治疗师等。下表中列出的各种事项，您认为最适合询问的人是谁？请记录下负责人的姓名和联系方式，用到时就会很方便了。

内容	负责人姓名	联系方式
诊断、治疗		
症状护理		
饮食、营养		
服药		
情绪管理		
诊疗预约 / 变更		
其它癌症信息		

2. 了解目前的状况

乳腺癌的治疗过程中要做的事情很多，但越是复杂越要详细了解您现在的情况，并对自己的治疗情况进行整理，对必要的情况事先了解清楚并早做准备是非常有必要的。

1) 保管重要的文件

确认重要的记录或文件、各项检验、检查结果、病历资料等，进行整理，在治疗期间如果有疑问可以及时查阅，在制定未来的计划时，这些记录或文件将非常有帮助。

2) 确认保险内容

首先确认自己的医保资格，联系所在医院的医保办公室并咨询相关事宜。对于同时或仅有商业医疗保险的患者请通过个人保险的章程或保险公司的负责人确认可以保障的保险理赔金额和项目等，了解理赔所需的资料及申请的方法。

3. 评估精神上的痛苦

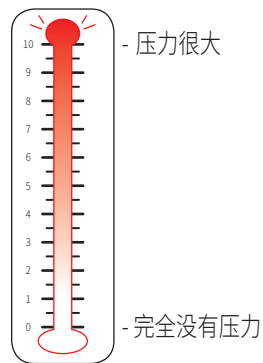
在癌症诊疗过程中，患者经常发生心理痛苦，所谓“心理痛苦”被定义为：由多种原因引起的情绪体验，包括心理的（认知、行为、情感）社会的和 / 或精神本

评测我的痛苦指数

评测过去一周（包括今天）所经历的精神痛苦的程度。完全不感到痛苦为 0 分，感到非常非常痛苦为 10 分。请为自己的痛苦程度评分。

* 如果痛苦指数超过 4 分，就推荐进行情绪管理。

特别是痛苦指数超过 6 分时，推荐及时与医疗人员进行沟通诊疗。为了进行良好的情绪管理，建议每周评测一次“我的压力”检查也将非常有帮助。



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！