

现在该怎么办？

任何一个曾经得过乳腺癌的人都会记得听到这句话时的感受，“你得了癌症。”你可能感到愤怒、害怕、被欺骗、不知所措、对未来充满不确定性。但随着时间推移，你学会了重新掌控自己的生活。你的医疗团队、家人和朋友（幸存共同体）可以帮到你。以下是如何去做：

第一步：规划旅程

医生看过你的病理报告后，确诊为乳腺癌。这份报告也将用来确定你的预后（康复的机会），还可用来建议疗程。做治疗方案是康复过程的第一步。

你可以拿到自己所有的医疗记录复印件，包括病理报告。你可能需要和医生一起查看这些记录，这样，他/她可以把技术信息解释给你听。如果你咨询其他医生，这些医疗记录也会有所帮助。这样有助于你了解到更多信息。毕竟，最终将由你自己来决定最佳方案。

第二步：做出治疗决定

如今有很多治疗方案可供选择。乳腺癌治疗可以从两方面考虑：局部疗法和系统疗法。

局部疗法针对的是有限区域（局部）内的癌症，如乳房、胸壁和腋下淋巴结，目标是确保它不会再回到该区域。局部疗法可进行手术，结合或者不结合放疗。手术可选择乳房肿瘤切除术（只切除肿瘤和周围的一些正常组织，但乳房其余部分完好无损）或者乳房切除术（切除整个乳房）。手术中也可能

切除一些腋下淋巴结。切除物将进行化验，看是否含有癌细胞。乳房和腋下区域也可进行放疗。

乳房切除术后的女性可选择乳房再造术，帮助恢复乳房的外观和触感。再造术可与乳房切除术同时进行，也可晚些进行。它有助于女性对自己的外貌感觉更舒服，恢复她在性方面的自信。



你的幸存共同体（家人和朋友）可帮助你度过与乳腺癌共生共存的过程。

跟整形外科医生、其他医生、家庭成员以及之前做过再造术的其他人交流，然后再做最终决定。

系统疗法旨在清除可能已经从乳房扩散到身体其他部位的癌细胞，包括化疗、激素疗法和靶向疗法。不是所有女性都需要系统治疗。

医生可能提出几种治疗方案建议。仔细考虑每一种方案。不要急于作出决定。问些问题。问问风险和益处。讨论一下你的顾虑。考虑自己的优先安排。你掌握的事实越多，越有可能做出明智的决定。放心咨询其他医生，再做最终决定。

第三步：了解会出现什么情况

一旦作出治疗决定，然则在实际开始前，要了解一下治疗过程中会出现什么情况。

大多数治疗都有些副作用。对医生建议的每一项治疗，都要问问：

- 有哪些常见的副作用？
- 副作用会持续多久？
- 有什么办法可以防止或者治疗副作用？
- 出现哪些副作用时，我需要报告？

某些治疗可能让你有些疼痛。疼痛是可以治疗的。与医生沟通你感觉到何种疼痛，在哪个部位，怎样做可以缓解疼痛，以及目前的止疼药怎样帮到你。

恶心是化疗的常见副作用。如今，恶心和呕吐可以用抗恶心药物治疗。有时候在化疗之前给药，预防恶心。如果你对恶心有任何问题或顾虑，应和医生交流。

与癌症有关的疲劳因人而异。跟医生交流一下你的症状。医生可能建议你写疲劳日记，把事情安排在精力最旺盛的时候做，晚上保证充足的睡眠，适当小睡和休息，做些锻炼防止疲劳，少吃多餐或补充些零食。在此期间，支持小组也可能会有所帮助。

许多药物都能起到作用。大多数副作用会在治疗结束后消失。治疗期间跟医生或护士保持交流，让他们知道你有什么副作用。

第四步：面对治疗

有些治疗会持续数月乃至数年。整个治疗期间，你要去医院看医生，做检查，进行实验室化验。记住照顾好自己。健康饮食，积极些，保证充足的睡眠。加入支持小组，跟其他与你经历同样治疗的人交流。

治疗结束后，集中精力开始体力、情感和精神上的康复。按时复诊，与医生保持坦率沟通。

我应该把乳腺癌的消息告诉谁？

这完全由你决定。先告诉身边让你感觉最舒服的人。别急，耐心等待，直到自己准备好了。

资源

Susan G. Komen®
www.komentoolkits.org

粉红联盟
www.pinkalliance.net