观看本系列的第1部分，了解放射疗法的解释

**第2部分:了解放射治疗**

为患者及其陪诊者制作的教育视频

**放疗后会发生什么**

如果接受过外束放射治疗，治疗后并不会有放射性。 与其他人包括孕妇和儿童接触是安全的。

如果接受体内放射治疗(或近距离放射治疗)，植入体内的设备可能会在体外产生少量辐射。 治疗团队将为您提供治疗后可能需要的预防措施说明。

根据癌症位置和接受的放疗，您可能会感到副作用。 最常见的副作用是疲劳和感觉筋疲力尽；治疗位置出现的症状包括皮肤干燥、皮肤受到刺激和脱发。 因为癌细胞可以在放疗后数周或数月内持续被摧毁，这些副作用可能会随着治疗的进行而加重，或在治疗结束后持续存在。 大多数副作用应该会逐渐消失，但期间与治疗团队谈论自己的感觉和情绪，因为医生可以帮助有效地管理情绪。

您可能会注意到自己身体形象发生改变或性欲下降； 根据治疗目标区域，医生有可能建议在治疗期间完全避免性行为，所以最好就此先咨询医生。 触摸、拥抱和轻柔的按摩是无需通过性交就能让两人内心联通和保持亲密的方式。

如被告知在治疗期间继续性行为是安全的，一定要使用避孕措施以避免怀孕或使他人怀孕。 一些女性会出现阴道干燥，这可以通过使用KY jelly等润滑剂进行缓解，而男性可能会有勃起功能障碍。 如果这些症状持续、新增或令人意外，请通知治疗团队。

**做那些事情有助康复**

外出时，还有可以做以下事情确保健康和安全。

* 尝试每天进行30-60分钟的轻度运动，如散步，以保持活力。
* 保持安全的社交距离，或者在无法避开人群时戴外科口罩进行防护
* 警惕吸入物。 躲避烟雾和尘土飞扬的建筑工地，因为这些会增加呼吸道感染的风险。

养成良好的手部卫生习惯可以大大减少细菌。 在以下情况洗手或使用洗手液：

* 如厕后
* 准备饭菜、进食或服药前后
* 打喷嚏、咳嗽或擤鼻涕后
* 触摸物体、宠物或其他人后

和专科医生讨论需要注射疫苗的类型，比如可以提供额外保护的流感疫苗。

虽然您可能会经历食欲不振，但选择有助于恢复体力的食物尤为重要。 除非医生限制您的液体摄入量，每天还需摄入至少2升不含咖啡因的液体来保持水分。 有规律的少餐或吃简单的食物好过不吃任何东西。

**何时寻求帮助**

有些症状的出现意味您应立即前往急诊寻求紧急帮助。 其中包括：

* 呼吸困难
* 出血不止；或
* 处方药物无法控制疼痛

开始出现任何其他症状应与您的治疗团队或值班护士讨论，可能包括但不限于:

* 体温达到或超过38摄氏度
* 发冷、出汗、打寒颤或颤抖
* 恶心、呕吐或腹泻
* 头痛、头晕或视力模糊
* 头脑愈加混乱
* 喉咙痛、咳嗽或感冒
* 口腔溃疡
* 皮肤刺激；或
* 排尿时疼痛或有血

最后，如果您对治疗感到不知所措或情绪激动，请与治疗团队交谈，因为他们可以推荐可控选择的帮助项目。