**Pre-chemotherapy education – inpatient (Simplified Chinese)**

**什么是癌症化疗？**

**什么是化疗？**

化疗是一种使用抗癌药物破坏癌细胞的治疗方法，目的是让癌细胞不再分裂或生长。

药物通过以下方式进入血液：

* 口服片剂或胶囊
* 皮下注射入脂肪组织
* 静脉滴注血管；或
* 用针打入脊椎

治疗团队将与您讨论适合您治疗的化疗药物和给药方式。

**化疗副作用**

在整个治疗过程中，您可能会经历一些副作用。并非每个人都会经历以下所有副作用，但副作用可能包括：

* 发烧和感染风险增加
* 恶心—反胃的感觉；或者呕吐—反食物
* 腹泻-每天多次排便，且拉稀；或者便秘-排便困难
* 无饥饿感或丧失食欲
* 暂时性脱发
* 感觉异常疲惫
* 口腔溃疡
* 脚或手丧失感知
* 健忘或记忆困难

随着治疗周期的进行，这些症状可能会恶化，但治疗结束，症状就会改善。和治疗团队讨论您经历的副作用，获取缓解症状的建议。

**血检**

治疗会导致血细胞计数发生变化，因此请务必按照治疗团队的安排定期进行血检。

红细胞将氧气输送至人体各处。红细胞偏低会导致疲劳、发冷或气短。

白细胞有助于抵抗感染。这其中包括会在治疗期间会变低的中性粒细胞，这意味着身体对感染的抵抗力降低。

血小板有助于形成血凝块以控制出血和瘀伤。治疗期间，血小板值也会降低，因此必须格外小心出血。

您可能在治疗过程中需要输红细胞或血小板来提高血细胞数值，但您的治疗团队会告诉您是否有此类需要以及何时需要。

**膳食和营养**

虽然您可能会经历食欲不振，味觉和嗅觉改变，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。

当您的免疫系统在治疗期间受损时，应采取额外的食品安全措施降低感染风险。

应遵循低细菌饮食，避免以下食物：

* 生的或未煮熟的肉类、家禽、海鲜或鸡蛋(包括蛋黄)
* 三明治、腌制或高度加工的肉类，包括熟食店的肉制品
* 未经巴氏消毒的乳制品
* 软奶酪和任何有霉菌的东西
* 超过“最佳食用日期”的食物

通过安全准备食物来避免污染至关重要。请确保：

* 彻底清洗双手、表面和设备，尤其是准备生肉之后
* 清洗生水果和蔬菜并去皮，因为细菌可以在果皮上生存
* 在冰箱里过夜解冻冷冻食品，而不是在室温下或用微波炉解冻；然后把食物烹饪至热气腾腾
* 不要重复解冻和再次冷冻食物
* 把肉煮至“全熟”
* 只食用刚煮好并立即端上桌的食物
* 剩菜需要在1-2天内吃完

**感情和生育**

癌症治疗会导致身体外观、疲劳程度和荷尔蒙发生变化，这可能会影响性欲。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。

治疗还会影响您的生育能力、性功能或发育中的婴儿。治疗开始前与您的医生讨论相关事宜非常重要。治疗结束后，在医生没有安排医学验证之前，一定不要假设自己不育。

一旦白细胞超过1.0，血小板计数超过50，即可安全恢复性活动。但是治疗期间建议使用避孕套，以保护您免受：

* 性传播感染
* 在婴儿发育有有风险的情况下怀孕
* 并保护伴侣免受可能具有细胞毒性体液的伤害。

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，请通知治疗团队。

**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：

* 体温达到或超过38摄氏度
* 发冷、出汗、打寒颤或颤抖
* 呼吸困难
* 失控般腹泻
* 无法吞咽任何食物或饮品；或者
* 疼痛无法通过处方药物控制缓解

如出现以下症状应尽快告知您的治疗团队：

* 头痛或脖颈僵硬
* 喉咙痛、咳嗽或感冒
* 口腔溃疡
* 皮肤出现皮疹或发红
* 肿胀、发红或触痛，尤其是在伤口、导管部位或直肠区域周围
* 排尿时疼痛或出血

您的医疗服务机构可能会建议您联系护士协调员、治疗病房或医生，以获得指导进而控制这些症状。