



患者及照护者教育

# 关于前列腺的影像引导下调强放射治疗 (IG-IMRT)

本信息将帮助您为您即将在 MSK 接受的前列腺 IG-IMRT 做好准备。其将帮助您了解治疗前、治疗中和治疗后可能发生的情况以及如何自我护理。

接受放射治疗之前，请先阅读本资源信息。请将本信息作为治疗前几天的指南使用。其将帮助您做好准备。

## 关于放射治疗

放射治疗利用高能辐射治疗癌症。它的工作原理是破坏癌细胞，使它们难以繁殖。随后人体能够自然代谢掉这些受损的癌细胞。放射治疗也会影响到正常细胞，但正常细胞能够以癌细胞无法实现的方式进行自我修复。

在首次接受放射治疗之前，您将需要完成一个名为模拟治疗的治疗计划程序。在模拟治疗过程中，您的放射治疗师将为您下半身进行成像扫描和制模。他们还会使用小纹身点在您的皮肤上做标记。这些操作的目的包括：

- 标记接受治疗的部位。
- 确保您接受合适剂量的辐射。
- 尽量减少附近健康组织接受的辐射量。

## 何谓 IG-IMRT?

IG-IMRT 是一种靶向外照射放射治疗。

在外照射放射治疗过程中，治疗设备会将辐射束直接对准肿瘤。线束会穿过您的身体，沿着路径杀死癌细胞。您看不到也感受不到放射。

## IG-IMRT 中的“IG（图像引导）”是什么意思？

图像引导是指在放射治疗过程中拍摄图像，帮助引导辐射束。

您身体的正常运动可能导致前列腺在治疗期间或治疗之间轻微移动。因此，IG-IMRT 借助实时拍摄的影像来塑造针对肿瘤的辐射束。

在开始放射治疗之前，医疗团队还会在您的前列腺中放置金标。该标记可供医生在治疗期间观察您的前列腺情况。

## IG-IMRT 中的“IM（调强）”是什么意思？

调强是指在放射治疗过程中，辐射束的强度会发生变化。

治疗期间，放射治疗设备将在您的身体周围移动，以便辐射束可以从多个角度瞄准肿瘤。该设备还可以在治疗期间改变辐射束的形状。这样会改变辐射束的强度，从而使医生可以将辐射束对准您的肿瘤并避开健康组织。

## 关于激素治疗与放射治疗

您可能会单独接受放射治疗，也可能同时接受放射治疗和激素治疗。医生是否建议采用激素治疗取决于癌症的分期。

激素治疗的目的是缩小前列腺，并阻止癌症生长。这有助于放射治疗更好地发挥作用。

欲了解更多信息，请阅读 *前列腺放射治疗期间的激素治疗*

(<https://sandbox18.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/hormonal-therapy-people-prostate-cancer>)。

## 您在放射治疗团队中扮演的角色

您的放射治疗医疗团队将共同努力为您提供护理。您也是团队中的一员，您负责的事项包括：

- 按时赴诊。
- 提出您的疑问并说出您的忧虑。
- 当您出现副作用时，请告知医疗团队的成员。
- 如果您感到疼痛，请告知您的医疗团队成员。
- 通过以下方式进行居家护理：
  - 如果您吸烟的话，您需要戒烟。MSK 的专员可以为您提供帮助。如果您需要了解更多关于 [烟草治疗项目的信息](#)，请致电 212-610-0507 联系我们。您也可以向护士

询问该项目的信息。

- 请按照您医疗团队的指示摄入液体。
- 请按照您医疗团队的指示避免摄入某些食物和饮料。
- 请按照您的医疗团队的指示服用肠道准备药物。
- 保持体重不变。

## 接受前列腺 IG-IMRT 前会发生什么

### 放置金标

在您开始 IG-IMRT 之前，我们需要在您的前列腺中放置 3 个金标。金标是由黄金制成的微小物体。它们有助于通过计算机断层扫描 (CT) 来识别您的前列腺和肿瘤。

泌尿外科服务的医疗团队将在您的前列腺中放置金标。您需要至少在模拟治疗预约前 5 天开始进行放置。

护士会致电给您，与您一起回顾该手术的流程。您还可以查看资源 *About Your Prostate Fiducial Marker Placement* (<https://sandbox18.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-your-prostate-fiducial-marker-placement>)。该资源中包含有关该医疗程序的更多信息。

### 放射治疗前的精子储存

在放射治疗期间，您的睾丸将暴露于辐射中。这可能会影响您精子的产生以及接受放射治疗后生育子女的能力。如果您认为您可能希望生育，我们建议您在开始治疗前保存您的精子。

如需了解更多信息，请阅读 *Sperm Banking* (<https://sandbox18.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sperm-banking>) 和 *Building Your Family After Cancer Treatment: For People Born With Testicles* (<https://sandbox18.mskcc.org/cancer-care/patient-education/building-family-born-with-testicles>)。

### 放射治疗之前及期间的肠道准备

您需要清除体内多余的粪便，以便接受模拟治疗和正式的放射治疗。此即肠道准备或备肠。肠道准备有助于降低副作用风险。

### 肠道准备如何降低副作用风险

肠道包括小肠、大肠（结肠）和直肠。直肠是粪便排出体外前的储存处。

您的肠道会根据内容物的体积变大或变小。当其大小发生改变时，周围的组织和器官也会移动，其中便包括前列腺和膀胱。

肠道准备可以清空肠道，有助于肿瘤和附近的健康组织在同一位置接受模拟治疗和正式治疗，从而避免健康组织受到过多辐射，同时降低副作用风险。

## 肠道准备用品

您将需要以下用品：

- 甲基纤维素可溶性纤维补充剂，如 Citrucel® 粉末。
- 二甲基硅油 125 毫克 (mg) 片剂，如 Gas-X® 超强效。
- 1 剂盐水灌肠剂，如 Fleet® 盐水灌肠剂。

您可以在当地的药房买到，不用开处方。

## 肠道准备说明

遵循肠道准备指导说明非常重要。如果在接受模拟治疗和正式治疗前未排空肠道，您可能需要进行额外灌肠。这也会延迟您的模拟治疗或正式治疗。

您的放射治疗团队成员将告诉您何时开始进行肠道准备。您需要至少在模拟治疗就诊前 3 天开始。

- 每天服用 1 汤匙甲基纤维素粉末。请按照包装上的说明将其溶于液体中。
- 在模拟治疗和正式治疗预约前一天晚上服用 2 片（125 毫克）二甲基硅油片剂。
- 在模拟治疗和正式治疗预约前约 2 小时服用 2 片（125 毫克）二甲基硅油片剂。

## 减少腹胀的饮食指南

在放射治疗期间，气体或液体可能会在您的肠道中积聚，并导致腹胀。当您的肠道肿胀时，它们会扩展到治疗区域并暴露于辐射中。这可能会导致副作用的发生或加重现有副作用。

请遵循以下指南的要求，帮助您降低放射治疗期间的腹胀风险。建议您最好在模拟治疗前 2-3 天开始遵循这些指南要求，并持续至完成放射治疗。

- 充分咀嚼食物。
- 限制或避免摄入在消化后会释放气体的食物，例如：
  - 芦笋
  - 啤酒
  - 西兰花
  - 芽甘蓝
  - 卷心菜
  - 花椰菜
  - 玉米
  - 干豆、豌豆和其他豆类
  - 大蒜
  - 大葱
  - 牛奶和其他含乳糖的乳制品（如果您对乳糖不耐受）
  - 洋葱
  - 西梅干
- 避免饮用碳酸饮料，如苏打水和气泡水。
- 限制或避免摄入糖醇，如木糖醇、山梨醇和甘露醇。无糖食物通常含有糖醇。如果不确定，请查看食品营养成分标签上的成分列表。
- 选择熟制蔬菜，而非生的蔬菜。
- 根据您的症状，您的医疗保健提供者可能会告诉您增加或减少纤维的摄入量。请遵循他们的指示操作。

如果您感到腹胀，记录饮食日志可以帮助您了解腹胀可能是由哪些食物引起的。记录下您摄入的食物和饮品、摄入的时间以及开始感觉腹胀的时间。预约就诊时请携带您的饮食日志。您的医疗保健提供者将会帮助您管理腹胀。

临床营养师可以与您讨论您的饮食情况，并帮助您设计一个满足您需求的饮食计划。如果您希望与一名临床营养师会面，可以请您的放射肿瘤科医生或护士帮您转诊。

## 模拟治疗

请记得在模拟治疗就诊前一天晚上服用 2 片（125 毫克）二甲基硅油片剂。

模拟治疗当天：

- 照常服用 1 汤匙甲基纤维素粉末。
- 在模拟治疗前 3 小时使用盐水进行灌肠。请按照包装盒上的说明进行操作。

- 在模拟治疗预约时间前大概 2 小时服用 2 片二甲基硅油片（125 毫克）。
- 服用您的常用药物。

在模拟治疗过程中，您将长时间保持同一个姿势。如果您认为这对您来说很困难，请在预约前 1 小时服用对乙酰氨基酚（泰诺®）或您通常服用的止痛药。

## 取下皮肤上的医疗设备

您可能在皮肤上佩戴了某些医疗设备。在进行模拟或治疗前，医疗设备制造商建议您取下：

- 连续血糖监测仪 (CGM)
- 胰岛素泵

如果您使用其中一种，请问您的放射肿瘤医生是否需要将其取下。如果需要，请确保您有一个额外的设备可在模拟治疗或正式治疗之后佩戴。

您可能不确定如何在不佩戴设备时管理您的血糖。如果不确定，请在预约前询问治疗您糖尿病的医疗保健服务提供者。

## 抵达医院后的预期情况

您的放射治疗团队成员会在您抵达时为您办入院手续。您的放射治疗师将等候您，并为您的面部拍照。这张照片将用于在整个治疗过程中识别您的身份。他们还将向您说明模拟治疗期间可能发生的情况。

如果您尚未签署知情同意书，您的放射肿瘤医生将与您一起审查所有内容。他们会为您留出提问时间。解答完您的疑问后，他们会请您签名。

您的放射治疗师也可能会要求您喝水，使您在模拟治疗前保持膀胱充盈。他们会告知您饮水量。充盈且无不适的膀胱以及排空的肠道有助于让您的健康组织远离辐射束。这会有助于降低副作用风险。

当您的模拟治疗时间到了，我们会要求您换上医院的病号服。您需要穿上鞋子。

## 模拟治疗期间可能发生的情况

当您准备好之后，您的放射治疗师将帮助您躺在模拟治疗床上。治疗床上铺有一张床单，但其质地较硬，并且没有垫子。如果您没有服用止痛药，并且认为您可能需要止痛

药，请在模拟治疗开始前告知您的放射治疗师。此外，房间内的温度通常会比较低。如果您在任何时候感觉不适，请告知您的放射治疗师。他们会竭尽所能确保您舒适，并保护您的隐私。

在整个模拟治疗过程中，您会感觉到治疗床移动到不同的位置。房间内的灯将打开然后熄灭。您还将在每一面墙上看到红色或绿色激光灯。在放射治疗师帮您在治疗床上找到合适的位置躺下时，他们将使用这些激光灯作为指导。请勿直视激光光线。直视可能会损伤您的眼睛。

当模拟治疗开始后，请勿移动身体。保持同样的位置非常重要。如果您感到不适或需要帮助，请告知您的放射治疗师。他们会进出房间，但始终有人能够看到您并听到您的声音。

您的模拟治疗将耗时约 2 小时，但可能会更长或更短，这将取决于您的具体治疗。您的放射治疗师可以为您播放音乐，帮助您消磨时间。您也将听到您的放射治疗师在工作时相互交谈。他们会与您交谈，解释他们正在进行的操作。

## **摆位和模具**

您的放射治疗师将帮助您以正确的方式躺在模拟治疗床上。在您摆好姿势后，他们将会根据您的下半身制作一个模具。

为制作模具，您的放射治疗师将在您的骨盆部位放置一张温暖的塑料片。该塑料片会从您的下腹部一直覆盖到大腿上部。他们会对其按压来塑形，以更加贴合您的身体。模具冷却后会变硬。模具的制作大约需要 15 分钟。

您将在模拟治疗和所有正式治疗过程中使用该模具。放射治疗师将会把模具放在您的身体上方，并将其与进行模拟治疗或正式治疗的治疗床相连。该模具可帮助确保您每次治疗均采用完全相同的体位。

## **成像扫描**

您将以治疗体位躺着接受治疗部位的成像扫描（见图 1）。医疗团队会在这些图像上看到您前列腺中的金标。成像扫描可以在被称为模拟器的 X 射线设备或 CT 扫描设备上进行。

图 1. 计算机断层 (CT) 扫描设备



图 1. 计算机断层 (CT) 扫描设备

这些扫描将仅用于描绘出您的治疗部位，并不会用于诊断或发现肿瘤。如果您需要接受其他影像检查，您的护士将向您解释具体信息。

扫描大约需要 45 分钟。您将听到机器打开和关闭的声音。即使噪音听起来很大，但如果您与放射治疗师交谈，他们依然能够听到您的声音。

## 磁共振成像 (MRI)

您的医生可能会安排在模拟治疗当天进行 MRI 检查。您将躺在平坦的检查床上，您的骨盆上会放置在模拟治疗过程中制作的模具。

## 皮肤标记 (纹身)

您的治疗师会在您的治疗部位的皮肤上用毡毛马克笔进行标记。随后，他们会使用清洁针头和一滴墨水为您绘制 4 到 6 个纹身。每次纹身时，您会有针刺的感觉。纹身标记不会超过针头大小。

纹身完成后，您的放射治疗师将对躺在模拟治疗位置的您拍几张照片。在治疗的每一天中，他们都会使用这些照片和纹身确保您以正确的体位躺在治疗床上。

您可以在模拟治疗结束后洗去这些标记。这些纹身是永久性的。它们无法洗掉。如果您对放射治疗中的纹身标记感到担忧，请咨询您的放射肿瘤医生。



## 安排 IG-IMRT 治疗

在您结束模拟治疗离开医院之前，我们将为您预约安排正式的治疗时间。放疗可在周一至周五进行。您的治疗将持续约 5 周。每次治疗就诊大约需要 30 到 60 分钟。

请务必按照治疗计划每天都来接受治疗。如果您跳过或错过就诊，治疗效果可能会不佳。如果您因任何原因不能前来接受治疗，请致电您的放射肿瘤医生办公室。如果您因任何原因需要改变治疗时间，请咨询您的放射治疗师。

## IG-IMRT 治疗计划

在模拟治疗和首次正式治疗开始之前的这段时间内，您的放射肿瘤医生将与团队合作制定您的治疗计划。他们将使用您模拟治疗时的成像扫描影像来详细计划，并确认放射线束的角度和形状。他们还将确定您将要接受的放射量。该过程可能需要最长 2 周的时间。

您的治疗计划将基于您在模拟治疗时的体型。请尽量将体重控制在平时体重的 5 到 10 磅（2.3 到 4.5 公斤）以内。这有助于确保您的放射治疗计划始终准确无误。

## 接受前列腺 IG-IMRT 期间会发生什么

### 放射治疗期间的维生素及膳食补充剂

您可以在接受放射治疗期间服用复合维生素。服用任何维生素或矿物质时请勿超过每日推荐剂量 (RDA)。

在与医疗团队成员讨论之前，请勿擅自服用任何其他膳食补充剂。维生素、矿物质以及草药或植物补充剂均属于膳食补充剂。

### 肠道准备

- 每天服用 1 汤匙甲基纤维素粉末，直至完成 IG-IMRT。
- 在每次治疗就诊前一天晚上服用 2 片（125 毫克）二甲基硅油片剂。
- 在每次治疗就诊前约 2 小时服用 2 片（125 毫克）二甲基硅油片剂。

如果您的医疗团队为您提供了其他指导说明，请遵循其说明。

### 治疗就诊

请在前台完成登记，然后在候诊室就座等候。当您的放射治疗师为您做好准备时，会有工作人员将您带到更衣室。他们会给您一件医院的病号服让您换上。您需要穿上鞋子。

许多人需要膀胱充盈才能接受治疗。如果您是这种情况，放射治疗师会告诉您饮用多少水以及何时开始饮用。

## **设置程序**

您将在首次正式治疗前完成设置程序。有些人的设置程序和首次正式治疗在同一天。如果您是这种情况，则您的就诊时间会比平时长一些。其他人的设置程序和首次正式治疗不在同一天。您的医疗团队将告知您预期情况。

进行设置程序时，您的放射治疗师将带您进入为您提供治疗的房间。他们将帮助您躺在治疗床上，摆正体位。该体位与您接受模拟治疗时的体位相同。

摆好体位后，您将接受特殊的成像扫描（X光或CT扫描），称为线束片。这样做是为了确保您的体位和治疗区域正确。您前列腺中的金标将显示在线束片上，有助于我们帮您摆正体位。

在您的整个治疗过程中我们将重复拍线束片。它们不会被用来观察您的肿瘤对治疗的反应。

## **IG-IMRT 治疗期间**

您的放射治疗师将带您进入治疗室。他们将帮助您躺在床上，摆正体位（见图2）。该体位与您接受模拟治疗和设置程序时的体位相同。

图 2. 治疗期间



图 2. 治疗期间

您摆正体位后，放射治疗师将离开房间，关闭治疗室的门，开始为您提供治疗。他们将拍摄线束片，以确保您的体位正确。您的放射肿瘤医生可能会使用这些线束片来调整您的治疗。

您看不到也感受不到放射。当设备在您周围移动以及打开和关闭时，您可能会听到发出的声音。

根据您的治疗计划，您将在治疗室停留 15 至 45 分钟。大部分时间都用来帮助您躺在正确的位置。IG-IMRT 治疗大约仅需 10 至 15 分钟。

**治疗期间请保持正常呼吸，但请勿移动身体。**如果您感到不适并需要帮助，请告知您的放射治疗师。他们可以看到您并听到您的声音。如有需要，他们可以随时关闭设备来看您。

治疗期间或治疗后，您不会产生放射性。治疗后您与他人接触是安全的。

## 状态检查访视

您的放射肿瘤医生和护士将每周与您见面一次。他们会检查您的治疗进度、询问您是否有任何副作用，并解答您的疑问。这被称为状态检查访视。请在这些天的就诊中多预留出大概 1 小时左右的时间。

状态检查访视将在您接受治疗之前或之后进行，频率为每\_\_\_\_\_一次。

如果您需要在状态检查访视之间与您的放射肿瘤医生或护士交谈，请致电您的放射肿瘤医生办公室。您也可以在前来接受治疗时请您医疗团队的其他成员与他们联系。

## 前列腺 IG-IMRT 的副作用

有些人会出现放射治疗的副作用。本部分列出了前列腺 IG-IMRT 最常见的一些副作用。

您可能会出现以下全部、部分副作用，或并无任何副作用。每个人的副作用各不相同。您的医疗保健提供者将与您讨论根据您的病史和治疗计划预期会发生的情况。

告知我们您是否出现副作用并及时告知我们您的情况非常重要。我们可为您提供更多信息并帮助您管理副作用。

## 泌尿系统变化

第一次治疗后约 2 周，您可能会出现：

- 排尿困难。
- 需要比平时更频繁地排尿。
- 在夜间需要比平时更频繁地排尿。
- 尿急。
- 漏尿。
- 排尿时有烧灼感。

如果您有任何泌尿系统变化，请告知您的放射肿瘤医生或护士。他们可以为您提供改变饮食方面的建议或为您开具帮您缓解症状的一些药物。您也可以试着遵循以下指南。

- 每天饮用 6 至 8 杯（8 盎司）水。
- 晚上 8 点后切勿饮酒。
- 避免食用或饮用可能刺激膀胱的食物和饮料，比如：

- 咖啡因，例如茶、咖啡和苏打水。
- 酒。
- 酸性食物和饮品，例如西红柿、柑橘类水果和果汁以及碳酸饮料（汽水）。
- 辛辣食物，尤其是如果您排尿时有烧灼感。
- 进行盆底肌（凯格尔）练习。如需了解如何进行该练习，请阅读*男性盆底肌（凯格尔）运动* (<https://sandbox18.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/pelvic-floor-muscle-kegel-exercises-males>)。您的医疗团队成员会告诉您练习次数和练习频率。

如需了解有关泌尿系统变化的更多信息，请阅读*Improving Your Urinary Continence* (<https://sandbox18.mskcc.org/cancer-care/patient-education/improving-your-urinary-continence>)。

## 肠道变化

第一次治疗后约 2 周，您可能会出现：

- 排便频率高于平常。
- 大便质地比平时更软。
- 直肠不适感。
- 肛门有粘液分泌物。肛门指粪便离开身体的直肠开口。
- 直肠少量出血。例如，您可能会在厕纸或粪便上看到鲜红血液。
- 排出比平常更多的气体。
- 感觉需要比平时更急地排便。

如果您有痔疮，放射治疗也可能会加重痔疮症状。

这些症状通常是轻微的。

如果您出现了以上任何副作用，请告知您的放射科护士。他们会与您讨论如何通过改变饮食习惯来管理这些问题。如果您仍感觉不适，请告知您的放射肿瘤医生或护士。放射肿瘤科医生可以开药帮助您控制症状。

## 性生活和生殖健康

除非您的放射肿瘤医生给予您其他指导，否则您在放射治疗期间可以保持正常的性生活。您不会带有放射性，也不会把辐射传给别人。与其他人密切接触很安全。

射精过程中可能会出现不适或烧灼感。对于大多数患者，这一症状会在放射治疗结束后 1 至 2 个月消失。

如果您与育龄女性保持有性生活，在治疗期间和治疗后 1 年内采取避孕措施非常重要。在放射治疗期间，您的精子可能会受到辐射而发生损伤。如果此精子与卵细胞成功结合受精，此时生育的孩子可能会有出生缺陷。使用避孕措施将有助于避免这种情况的发生。

如需了解有关癌症治疗期间性健康的更多信息，请阅读 *性与癌症治疗* (<https://sandbox18.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/sex-cancer-treatment>)。美国癌症协会也拥有关于癌症治疗过程中性健康问题的资源。适用于男性患者的资源名为 *性与成年男性癌症患者*。您可以访问网站 [www.cancer.org](http://www.cancer.org) 或致电 800-227-2345 获取该资源。

## 男性性医学与生殖医学项目

MSK [男性性健康和生殖医学项目](#)可以帮助人们解决他们的疾病以及治疗对其性健康的影响。您可以在治疗之前、治疗期间或治疗之后与专家会面。我们可以为您提供转介，或者您可以致电 646-888-6024 进行预约。

## 疲乏

疲乏即感觉非常疲倦或虚弱。感到疲乏时，您可能什么也不想做。您可能很难集中注意力，反应不再灵敏或相较平时精神不振。

治疗 2 至 3 周后，您可能会开始感到疲乏。其程度可轻可重。其可能会在一天中的某些时间更为严重。治疗结束后，疲乏可能持续 6 周至 12 个月。

放射治疗期间您可能出现疲乏的原因有很多。它们包括：

- 放射治疗对您身体的影响。
- 往返治疗。
- 晚上没有获得充足的安静睡眠。
- 没有摄入足量的蛋白质和卡路里。

- 出现疼痛或其他症状。
- 感到焦虑（紧张）或抑郁（不开心）。
- 某些药物的副作用。

## 管理疲劳的方法

- 如果您在工作并且感觉良好，您可以继续保持。但是减少工作量可能有助于您保留有更多的精力。
- 规划您的日常活动。选择您需要或真正想做的事情。在您精力充沛时完成这些事情。例如，您可以选择去上班但不做家务。您可以选择观看孩子的课后活动但不外出吃晚饭。
- 安排时间在白天休息或小睡片刻（10-15 分钟），尤其是当您感觉更加疲乏时。
- 请尽量保证每晚至少 8 小时的睡眠时间。这可能比您接受放射治疗前所需的睡眠时间更长。以下几点可能会对您有所帮助：
  - 早睡早起。
  - 白天保持适度活动。例如，如果您能够运动，可以选择散步、练习瑜伽。
  - 睡前放松。例如，您可以看书、玩拼图、听音乐或做其他能够静心的事情。
- 请家人和朋友帮助您完成家务和一些跑腿差事。您可以与您的医疗保险公司核实他们是否涵盖家庭护理服务。
- 锻炼身体后，您可能会更有精力。询问您的放射肿瘤医生您能否进行轻度运动，如步行、骑自行车、伸展或瑜伽。如需了解更多信息，请阅读[借助运动管理癌症相关疲劳 \(https://sandbox18.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise\)](https://sandbox18.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise)。
- 摄入高蛋白、高热量的食物。如需了解更多信息，请阅读[癌症治疗期间的健康饮食 \(https://sandbox18.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment\)](https://sandbox18.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)。

一些事情会使您的疲乏加重。例如：

- 疼痛
- 恶心（想要呕吐的感觉）

- 腹泻（稀便或水样便）
- 睡眠困难
- 感到抑郁或焦虑

如果您出现这些或任何其他症状或副作用，请向您的放射肿瘤医生或护士寻求帮助。

## 情绪健康

癌症的诊断和治疗可能是一件充满压力且难以应付的事情。您可能会感觉到：

- 焦虑或紧张
- 害怕
- 孤独
- 生气
- 抑郁
- 无助
- 沮丧
- 麻木
- 不确定
- 担忧

您可能害怕告诉您的雇主您得了癌症，或者为支付医药费而感到担忧。您或许会担心您的家庭关系可能发生变化，担心癌症会复发。您或许会担心癌症治疗对您身体的影响，担心您是否能继续保持性吸引力。

有这些担心是正常的。如果您或您爱的人身患重病，出现以上这些情绪非常正常。我们随时为您提供支持。

## 管理情绪的方法

**与他们聊天谈心。** 当人们试图通过隐藏自己的情绪来保护对方时，他们可能会感到非常孤独。交谈可以让您周围的人知道您在想些什么。与您信任的人谈论您的感受可能会对您有所帮助。例如，您可以与您的配偶或伴侣、密友或家庭成员交谈。您还可以与牧师（精神导师）、护士、社工或心理医生交谈。

**加入支持小组。** 通过与其他癌症患者见面，您将有机会谈论自己的感受，同时了解他人的经历感受。您可以了解其他人应对癌症和治疗的方式，并感受到其实您并不孤单。

我们都知道，每个人所患癌种和患者个人情况都不尽相同。所以我们会为患有相似癌种或个人情况类似的患者提供支持小组。例如，您可以加入乳腺癌患者支持小组或 LGBTQ+（女同性恋者、男同性恋者、双性恋者、跨性别者或性取向疑惑者等）癌症患者支持小组。如要了解有关 MSK 支持小组的信息，请访问 [www.msk.org/vp](http://www.msk.org/vp)。您还可以与您的放射肿瘤医生、护士或社工讨论。



**尝试放松和冥想。** 这些活动可以有助于放松心情和平和心境。您可以尝试在一个您喜欢的地方思考。思考时，请缓慢呼吸。全心投入每一次呼吸，或者听听舒缓的音乐或声音。对有些人来说，祈祷是冥想的另一种方式。您可以访问 [www.msk.org/meditations](http://www.msk.org/meditations) 了解由我们的综合医疗服务提供者组织的引导冥想活动信息。

**运动。** 许多人发现，散步、骑自行车、瑜伽或水中有氧运动这样的轻度运动有助于减少不适。您可以向您的医疗保健提供者咨询适合您的运动。

解决困难时，我们都有自己的方法。我们通常会使用过去曾经奏效的方式。然而，有时这些还不够。我们鼓励您与您的医生、护士或社工讨论您的问题。

## 接受前列腺 IG-IMRT 后

如果您与育龄女性保持有性生活，请记得在放射治疗结束后的 1 年内采取避孕措施。

### 随访预约

请务必完成与您的放射肿瘤医生的所有随访预约，这一点很重要。在这些随访预约期间，他们将检查您的肿瘤和身体对放射治疗的反应。在这些访视期间，您可能会接受血液检查、x 光检查和其他成像扫描。

请在随访预约之前写下您的问题和担忧。请您带着记下的这些信息和您所有的药品清单。您也可以在完成放射治疗后或随访预约之间的时间段致电您的放射肿瘤医生或护士。

### 放射治疗后的维生素及膳食补充剂

- 患者可能会在接受放射治疗的同时接受其他癌症治疗。如果您属于这种情况，请询问负责该治疗的医生什么时候再次开始服用膳食补充剂是安全的。在手术前或化疗期间服用一些膳食补充剂并不安全。
- 如果您不用接受其他癌症治疗，您可以在完成放射治疗后 1 个月再次开始服用膳食补充剂。

如果您希望与临床营养师讨论您的饮食或补充剂情况，您可以告知您的放射科护士。

### 泌尿系统和肠道变化

有些人会在治疗后 4 个月或更长时间出现副作用。这些症状可能与您在治疗期间的情况

相似。您发生其他副作用的可能性很小。例如：

- 膀胱开口可能变得更窄。
- 可能出现尿血。
- 直肠可能出血。

这些副作用非常罕见。可能会随着时间的推移出现并消退，或者也可能是持续性和慢性的。您的医疗团队可帮助您管理这些副作用。

即使您没有出现任何迟发性副作用，也请记住放射治疗已经影响到了膀胱和直肠中的组织。如果您有以下情况，请致电您的放射肿瘤医生：

- 有任何新发泌尿、膀胱或肠道症状。
- 需要进行结肠镜检查。治疗后第一年请避免进行结肠镜检查。
- 需要任何类型的泌尿科或直肠手术。

## 性生活变化

有些人在完成治疗后会出现性生活方面的改变。例如：

- 产生或保持勃起可能变得更困难或无法勃起。这被称为勃起功能障碍 (ED)。
- 您的性高潮的感觉可能会发生变化。
- 当您射精时，您的精液的数量或黏稠度可能会发生变化。

这些变化可能发生在放射治疗后数月甚至数年。如果您注意到其中任何一种，请告知您的医疗保健提供者。他们可以帮您转诊至治疗这些问题的医疗保健提供者。

## MSK 支持服务

咨询中心

[www.msk.org/counseling](http://www.msk.org/counseling)

646-888-0200

许多人发现咨询服务很有帮助。我们的咨询中心为个人、夫妇、家庭和团体提供咨询服务。如果您感到焦虑或抑郁，我们也可以为您开具一些药物以提供帮助。请向您的医疗团队成员请求转诊，或致电上述电话号码以进行预约。

## 综合医学服务部

[www.msk.org/integrativemedicine](http://www.msk.org/integrativemedicine)

646-608-8550

我们的综合医学服务部为患者提供许多服务来补充传统医疗，包括音乐疗法、心身疗法、舞蹈和运动疗法、瑜伽和触摸疗法。请致电 646-449-1010 预约上述服务。

您还可以预约咨询综合医学服务部的医疗保健提供者。他们将与您一起制定计划，以打造健康的生活方式并管理副作用。请致电 646-608-8550 预约咨询。

## 男性性医学和生殖医学项目

646-888-6024

此项目旨在帮助正在应对癌症相关性健康问题的男性患者，包括勃起功能障碍。

## 营养服务

[www.msk.org/nutrition](http://www.msk.org/nutrition)

212-639-7312

通过我们的营养服务，您可以向我们的临床营养师进行营养相关咨询。您的临床营养师将与您讨论您的饮食习惯。他们还将给出治疗期间和治疗之后的饮食建议。请向您的医疗团队成员请求转诊，或致电上述电话号码以进行预约。

## 康复服务

[www.msk.org/rehabilitation](http://www.msk.org/rehabilitation)

癌症和癌症治疗会导致您的身体感到虚弱、僵硬或紧绷。某些情况下会引发淋巴水肿（肿胀）。我们的理疗医生（康复医学医生）、职业治疗师 (OT) 和物理治疗师 (PT) 可帮助您恢复正常活动。

- 康复医学医生负责诊断和治疗影响您运动和活动的相关问题。他们可以设计并帮助协调您的康复治疗方案，无论是在 MSK 还是在离家更近的地方均可。如需了解更多信息，请致电 646-888-1929 联系康复医学（物理康复科）。
- 如果您无法进行日常活动，职业治疗师可以为您提供帮助。例如，他们可以推荐一些工具来帮助简化日常工作。物理治疗师可以教您锻炼身体，帮助您增强力量和灵活性。如需了解更多信息，请致电 646-888-1900 联系康复治疗部。

## 联系信息

如果您有问题或顾虑，请与您放射治疗团队的成员讨论。您可以在周一至周五上午 9:00 至 下午 5:00 通过以下电话号码与他们取得联系。

放射肿瘤医生： \_\_\_\_\_

电话： \_\_\_\_\_

放射科护士： \_\_\_\_\_

电话： \_\_\_\_\_

下午 5:00 后或在周末和节假日，请致电 212-639-2000。请接线员为您找来值班的放射肿瘤医生。

## 可向您的放射肿瘤医生咨询的问题

就诊前，写下您希望咨询的问题会有所帮助。下面列出了一些示例。就诊期间请记下答案，以便日后再次查阅。

我将接受什么样的放射治疗？

---

---

我将接受多少次放射治疗？

---

---

放射治疗期间我的身体可能会出现哪些副作用？

---

---

放射治疗结束后，这些副作用会消失吗？

---

---

放射治疗结束后，我的身体可能会出现什么样的后期副作用？

---

有关更多资源，请访问 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

---

About Image-Guided, Intensity-Modulated Radiation Therapy (IG-IMRT) to Your Prostate - Last updated on March 22, 2024

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利