



患者及照护者教育

在癌症治疗期间管理扫描焦虑症

本信息介绍了什么是扫描焦虑症。还介绍了如何在癌症治疗期间控制扫描焦虑症。在本文中，“您”和“您的”均指您或您的孩子。

关于扫描焦虑症

作为癌症治疗的一部分，您的医疗团队可能会要求您进行成像扫描，以检查您的治疗进展情况。这类扫描可以帮助他们决定是否需要对您的治疗计划做出任何更改。但扫描也会让您感到焦虑（担心或害怕）。成像扫描引起的焦虑称为扫描焦虑症。

扫描焦虑症是进行扫描时的常见反应。每个人的扫描焦虑症程度不同。有些人会感到轻微担忧，而其他人会感到强烈的恐慌或痛苦。

每个人出现扫描焦虑症的时间也存在差异。您可能会在扫描前、扫描期间、等待结果时出现扫描焦虑症，也可能在这三个时间段都有出现。

扫描前

如果您在扫描前出现扫描焦虑症，您可能会在扫描安排好后立即开始担忧。在扫描前几天，您可能会感到紧张。

扫描当天，您可能会在准备预约就诊时感到紧张。在前往扫描的途中或在等候室中，您也可能会感到紧张。

扫描期间

如果在扫描过程中出现扫描焦虑症，您可能会在扫描仪内感到不适。有些扫描仪内的空间可能很小且很拥挤。您可能会感到恐慌或受困。还可能会害怕扫描仪发出的巨大噪音。

有些扫描台很硬，没有软垫。躺在上面可能会感觉不舒服。您可能还会觉得很难长时间保持一个姿势。

扫描后

扫描后，在等待结果期间出现扫描焦虑症是正常情况。您可能会感到紧张或害怕。也可能会反复出现同样的担心想法。如果结果出来的时间比正常时间长，等待过程可能会给您带来压力。还可能会唤起您对糟糕扫描结果的痛苦回忆。

扫描焦虑症的体征

在癌症治疗期间，很难控制扫描焦虑症。扫描焦虑症会妨碍您的日常活动，影响您的生活质量。因此，了解扫描焦虑症的体征并学会如何控制会很有帮助。

扫描焦虑症可能会影响您的思想、身体、感觉，或者三者兼有。下列情况可能是扫描焦虑症的体征：

- 睡眠困难。
- 没有饥饿感。
- 心率比平时快，血压比平时高，或两者兼有。
- 情绪波动（情绪变化）。
- 反复出现悲伤或担忧的想法。
- 很难集中注意力。
- 对以前喜欢的爱好和活动兴趣减退。
- 担心癌症扩散或复发。

如果您有任何上述体征，请咨询您的医疗保健提供者。告诉他们这些体征是否影响了您的日常活动和生活质量。您还可以联系“MSK 资源”一节中的任何资源来获取帮助。我们可以帮助您找到适合您的治疗方法。

如何管理扫描焦虑症

控制扫描焦虑症的第一步是倾诉自己的感受。您的家人和朋友也可能会有扫描焦虑症。向家人朋友倾诉可能会让您和他们都得到慰藉。您的 MSK 医疗团队也可以向您提供安慰、支持和指导。告诉他们您和您的亲人有何感受总是好的。

在扫描前、扫描期间和扫描后，您可以做很多事情来控制扫描焦虑症。请尝试以下应对方法，找到适合自己的方法。处理扫描焦虑症的方法并没有对错之分。

在扫描之前

如果可以，请将扫描安排在上午进行

如果您在一天中较早的时间进行扫描，则可能不需要等待太长时间。这意味着您将没有那么多时间感觉到扫描焦虑症。

写下向医疗团队提出的问题清单

以下是您可以提出的一些问题：

- 我应该为扫描工作做哪些准备？
- 扫描期间会发生什么？
- 扫描需要多长时间？
- 我什么时候能得到结果？
- 如果需要等待很长时间才能得到结果，我可以给谁打电话？
- 我将如何得到结果？
- 如果扫描显示我的治疗无效，后续步骤是怎样的？

如果您的孩子正在接受扫描，请写下他们对医疗团队的任何疑问。

请务必写下他们的回答，以便您之后查看。您可以打印本资源，并在最后的空白处写下问题和答案。

还可以向您的医疗团队咨询有关如何为扫描做好准备的更多信息。这可以是可供阅读的内容，例如宣教材料。

与医疗团队讨论您的担忧

请在扫描前 1 到 2 周与您的医疗团队预约咨询事宜。如果您不能与他们面谈，请安排电话联系。如果您有问题清单，请在预约时随身携带。

将您的担忧告知您的医疗团队。如果您对扫描感到担心，他们可以帮助您计划一些让您感觉更舒适和放松的方法。如果您对进入扫描仪感到紧张，他们可能会给您开一些药物，让您感觉更放松。

如果您的孩子要进行扫描，请想一想哪些事情可能会让他们感到害怕或紧张。与您孩子的医疗团队讨论您的担忧。他们可以帮助您计划让孩子在扫描过程中更加舒适和放松的

方法。

根据所接受的扫描类型，您可能会保持固定体位平躺 30 到 60 分钟。如果您认为静躺会让您感到不适，请提前告知您的医疗团队。他们可能会建议或开具某种止痛药，供您在扫描前服用。

做笔记，帮助您记住您和医疗团队的谈话内容。

确认何时以及如何获得扫描结果

如果您对等待结果感到焦虑，请告知您的医疗团队。与他们一起计划何时以及如何获取结果。大多数患者可在扫描后 1 个工作日（周一至周五）获得结果。您可以通过 MyMSK（MSK 患者门户网站）、电话或当面获取结果。

如果您有 MyMSK 账户，结果出来后您便能够查看。您可能会早于医疗团队看到结果。虽然某些结果易于理解，但其他结果可能令人困惑或担忧。您可以选择提前查看结果，但我们建议您等到医疗团队给您打电话之后再查看。他们通常会在扫描后 24 小时（1 天）内致电联系您。他们可以解释您的结果有何含义。

如果您没有 MyMSK 账户，可以选择以下方式获取结果：

- 通过电话获取。如果您选择这种方式，您的医疗团队可能需要几天时间才能致电您告知结果。为了缩短等待时间，请尝试在扫描后尽快致电您的医疗团队获取结果。如果您的结果尚未准备好，他们可以向您提供有关何时可以得到结果的更多信息。
- 当面获取。如果您选择这种方式，则可能需要等到随访预约时才能得到结果。为了缩短等待时间，请在扫描后尽快安排随访预约。

如果您没有 MyMSK 账户，请访问 my.mskcc.org 或致电 800-248-0593 进行注册。也可以阅览 *How to Enroll in MyMSK: Memorial Sloan Kettering's Patient Portal* (<https://sandbox18.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-enroll-mymsk-patient-portal>)。

与家人和朋友保持联系

与您的亲友讨论将要进行的扫描。告诉他们您有何感受。在癌症治疗期间为自己建立一个支持系统非常重要。与支持您的人分享感受有助于您放松心情，减轻扫描焦虑症。

获得心理和情感支持

MSK 拥有心理健康专家，如心理咨询师和社会工作者，他们可以帮助您应对扫描焦虑

症。我们也设有牧师（宗教信仰咨询师），他们可以倾听、祈祷并给予安慰。您还可以联系“MSK 资源”一节中的任何资源来获取帮助。

如果您的孩子要进行扫描，您可以咨询我们的儿童生活专家。儿童生活专家是儿童发育方面的专家。他们能帮助您的孩子为扫描做好准备，并回答您或您孩子的任何问题。

加入支持小组

您可能会发现，与其他正在接受癌症治疗的群体交流能为您提供慰藉。您可以了解其他人应对扫描焦虑症的方式，并谨记您并非孤身一人。

- 如需了解 MSK 支持小组，请访问 www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling 或致电我们的咨询中心 646-888-0200。
- 我们还通过虚拟计划提供在线支持小组。请访问 www.mskcc.org/vp 获取更多信息。

学习放松练习

深呼吸、拉伸和冥想等放松练习能帮助您控制扫描焦虑症。这些练习可以有助于放松心情和平和心境。如果您的孩子正在接受扫描，儿童生活专家可以教他们做放松练习。

有关放松练习的更多信息：

- 收听并跟读 *Breathing Exercises to Prepare for Procedures (Robin Hardbattle)* (<https://sandbox18.mskcc.org/videos/breathing-exercises-prepare-procedures>)。这种冥想有助于您在扫描前专注于呼吸，从而感到平静。
- 阅读 *综合医学疗法与癌症治疗* (<https://sandbox18.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/integrative-therapies-cancer-treatment>)，了解 MSK 综合医学服务提供的疗法。这些疗法可以帮助您建立应对技能，减轻扫描焦虑症。
- 您可以访问 www.mskcc.org/meditation 了解由 MSK 综合医疗服务提供者组织的冥想活动信息。

了解有关扫描焦虑症的更多信息

您对扫描焦虑症了解得越多，就越有能力进行控制。

了解扫描焦虑症的最佳途径之一是听取专家的意见，例如 MSK 医疗保健提供者。他们了解患者产生扫描焦虑症的原因，知道如何让玩家保持冷静和放松。请观看，看看 MSK 临床专家介绍什么是扫描焦虑症。其中还提供了如何控制焦虑症的小贴士。

了解扫描焦虑症的另一个好方法是听取其他患有扫描焦虑症的 MSK 患者有何意见。了解他们如何应对扫描焦虑症有助于您管理自己的焦虑症。阅读 *How to Ease Pre-Visit Anxiety: Tips from the MSK Community* (<https://sandbox18.mskcc.org/news/how-ease-pre-visit-anxiety-tips-msk-community>)，了解其他患者如何缓解扫描前的焦虑症。

扫描当天 进行放松练习

预约就诊当天早上，请尝试做放松练习，如深呼吸、拉伸或冥想等。这些练习可以帮助您管理压力，减轻扫描焦虑症，并为扫描做好更充分的准备。

咨询放射技师

前往预约就诊时，请询问放射技师将会发生什么，以及扫描需要多长时间。这将有助于您了解预期情况。还可以要求提供一些能让您在扫描仪内感到舒适的物品。可以是毯子、眼罩或者可供听音乐的耳机。

等待时做一些舒缓活动

您可以用手机或平板电脑看电影、听音乐或看书。如果您的孩子要进行扫描，请带上一些安慰物品，让他们在等待时保持平静。可以是他们喜欢玩的玩具或喜欢看的电影。

带上朋友或家人

当您在等候室时，朋友或家人可以为您提供支持并帮助您保持冷静。尽管他们不能在扫描期间陪伴您，但可以在扫描结束后安慰您。

如果您的孩子要进行扫描，他们可以在预约就诊时安排 1 名陪护人员。通常是家长或照护者。

- 如果您的孩子在扫描期间保持清醒，您可以留在检查室陪伴他们。
- 有些孩子可能需要麻醉（使其昏昏欲睡的药物）以进行扫描。如果您的孩子接受麻醉扫描，您可以在孩子入睡前一直接陪着他们。然后，您将留在等候室，直至扫描结束。

为确保患者和工作人员的安全与健康，MSK 的访客政策可能会不时进行变更。请访问 www.mskcc.org/visit 了解最新的访客政策信息。

在扫描期间

如果放射技师许可，请练习深呼吸

深呼吸是一种在扫描期间帮您放松的练习。您可以在某些扫描过程中练习深呼吸，但并不适用于所有扫描，因为这会干扰成像过程。

扫描前，请咨询放射技师您是否可以在扫描仪内练习深呼吸。如果可以，他们将告知您该怎么做。

尝试正念冥想

正念冥想是帮助您在扫描过程中放松的另一种练习。您可以按照以下步骤练习正念冥想：

1. 如果可以，请闭上眼睛，想象自己身处宁静的环境。
2. 得到放射技师的许可后，缓慢地深呼吸。将注意力集中在您的呼吸上。感觉空气从鼻子和肺中进出。
 - 可能会不允许进行深呼吸，因为这有可能会影响您的扫描。扫描前，请咨询放射技师您是否可以在扫描仪内进行深呼吸。如果可以，他们将告知您该怎么做。
3. 请注意您身体的感觉。从顶部开始。缓慢向下移动至脚趾尖。
4. 放松身体的每一个部位，一次一个部位。

如果不舒服，请告知放射技师

如果您在扫描仪内感觉不适，请告知放射技师。他们将尽一切努力确保您感觉舒适。您可以通过扫描仪内的扬声器与他们交谈。即使扫描仪内的噪音很大，放射技师也能听到您的声音。

还可能会设有特殊的呼叫按钮，其形状是一个挤压球。如果您在扫描期间遇到任何问题，都可以使用该按钮。挤压小球可以让放射技师知道要立即停止扫描。

在扫描之后

安排时间查看结果

如果您要当面获取结果，请在扫描后尽快安排预约时间。这样，您就不会纠结于查看扫描结果的医疗保健提供者何时能够给予回复。知道自己已有预约安排可以带来一种掌控感。这也有助于您为获取结果做好更充分的准备。

如果结果出来的时间比正常时间长，请联系您的医疗团队

有时，检查结果出来的时间可能长于正常时间。例如，您的医疗保健提供者可能会请其他医疗保健提供者查看扫描结果，这可能会增加等待时间。

如果等待的时间比预期的长，请与您的医疗团队成员沟通。他们或许可以向您提供有关何时得到结果的更多信息。

如果您感觉自在，可以让亲人陪同您一起等待结果

等待扫描结果也会给您的家人和朋友带来压力。得到结果时，让亲人陪伴在您身边可能会让彼此都感到安慰。如果您选择当面获取结果，前往预约就诊时可以带 1 名陪同人员。

为确保患者和工作人员的安全与健康，MSK 的访客政策可能会不时进行变更。请访问 www.mskcc.org/visit 了解最新的访客政策信息。

让自己保持忙碌

在等待结果的过程中，您可以做一些轻松愉快的活动来充实自己，例如：

- 阅读书籍或杂志。
- 看电影或电视节目。
- 听音乐或播客。
- 培养新爱好或学习新技能。
- 锻炼身体。
- 与亲友共度时光。
- 进行放松练习。
- 参加一日游。

MSK 资源

我们提供多种不同资源，致力于帮助您和您的亲人管理扫描焦虑症。无论您的感觉如何，我们随时为您提供支持，并且我们拥有能够起到帮助的资源。扫描焦虑症可以得到治疗。

咨询中心

646-888-0200

www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling

许多人发现，心理咨询可以帮助他们处理癌症治疗期间产生的情绪。我们的咨询师提供一对一咨询服务，也为夫妇、家庭、照护者和团体提供咨询服务。如果您感到焦虑或抑

郁，他们也可以为您开具一些药物来帮助您。预约时，请向您的医疗保健提供者请求转诊，或致电上述电话号码。

社会工作

212-639-7020

www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/social-work-support

我们的社工能够帮助患者、其家人和朋友解决癌症患者遇到的常见问题，如扫描焦虑症。他们可在整个治疗过程中提供一对一咨询和支持小组服务。还可以帮助您与孩子和其他家庭成员进行沟通。如果想要咨询社工，请致电上述电话号码。

儿童生活服务

212-639-8285

www.mskcc.org/pediatrics/experience/life-pediatrics/child-life-services

MSK 儿童生活服务可帮助年幼患者及其家人应对医院环境中的治疗事宜。我们的儿童生活专家是儿童发育方面的专家。他们教授的应对技能可以帮助您和孩子为检查和治疗做好准备。他们还提供一对一和小组活动，以满足每个孩子的社交、情感和学习需求。通过游戏，我们的儿童生活专家可以帮助儿童了解自己的身体。他们还能帮助儿童学习如何应对压力和表达自己的感受。如需咨询儿童生活专家，请致电上述电话号码。

精神照护

212-639-5982

www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/spiritual-religious-care

我们的牧师随时提供祷告服务，帮助支持家庭成员、联系社区神职人员或信仰团体。他们还可以倾听您的心声，为您带来精神上的慰藉。无论您是何种宗教信仰，任何人都可以请求获得精神支持。MSK 的多信仰教堂位于 Memorial Hospital 的大厅附近。每天 24 小时开放。如果您有紧急情况，请致电 212-639-2000，联系值班牧师。

综合医疗计划

646-449-1010

www.mskcc.org/integrativemedicine

我们的综合医疗服务可以为您提供多种疗法，以完善配合传统医疗。这些服务包括音乐疗法、身心疗法、舞蹈和运动疗法、瑜伽和触摸疗法。患者、患者家人、照护者和公众均可获得该服务。如需了解更多信息或进行预约，请致电上述电话号码。

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

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

Managing Scanxiety During Your Cancer Treatment - Last updated on November 8, 2022
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利