

三藩市 KAISER
PERMANENTE



化學治療

我們為癌症治療提供全方位最先進的服務。
您的醫生會幫助您決定哪些服務最適合您。

地點

三藩市Kaiser Permanente醫療大樓8樓

吉爾里大道2238號

三藩市，加州 94115

415-833-3692

尊敬的 Kaiser 会员：

欢迎您来到旧金山肿瘤科。您的医生以及我们多学科团队的其他成员会在这里为您的抗癌之路提供帮助。请查看随附由我们的团队以及患者咨询委员会编制的化疗课程手册，这是我们向您提供的一项资源。我们请您在参加化疗课程时携带本手册。

我们鼓励您登录：www.kp.org/mydoctor/sanfrancisco/cancer。您可在 Supportive Services（支持性服务）选项下找到该幻灯片。

请观看题为“San Francisco Introduction to Chemotherapy Class”的简短幻灯片。

广东话 <https://www.youtube.com/watch?v=Yx6CxaVm9s0>

普通话 <https://www.youtube.com/watch?v=oWMIFtJSyhU>

如有任何问题，敬请拨打总机号码联系我们的团队：415-833-3692

诚致敬意，

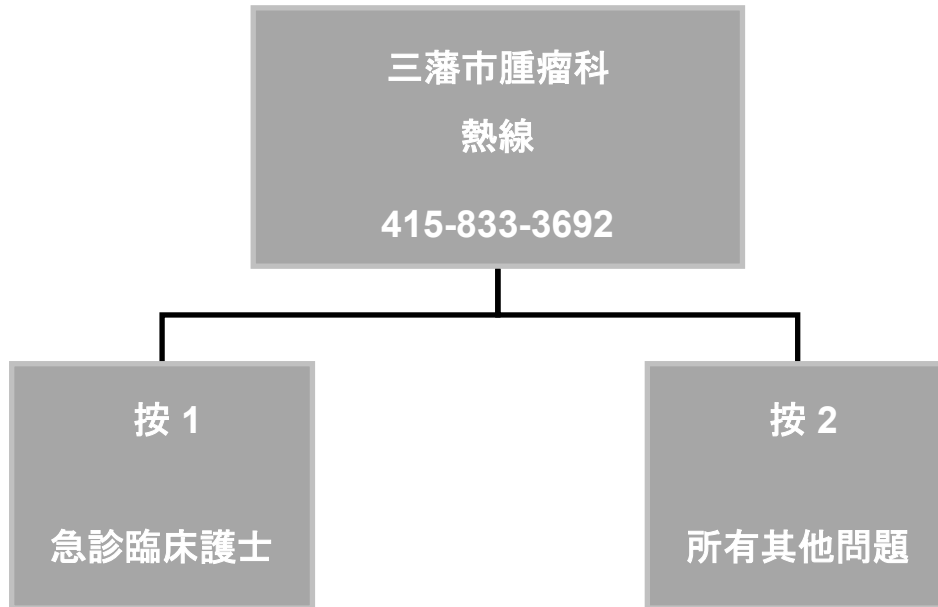
您的肿瘤护理团队

目錄

腫瘤科電話號碼	4
預先提示.....	5
地圖和停車	6-7
什麼是化療?	7-9
化療對您的影響	10-25
營養	26-27
化療後	28-30
支援資源	31-32
健康教育資源	33-35
針灸	36
表格.....	37-39
社區資源	40-42
附件	
購物清單	43
臨床試驗	44
術語表	45

本手冊和Power Point演示文稿可在以下網址線上獲取

www.kp.org/mydoctor/sanfrancisco/cancer 支援護理部分。然後點擊三藩市化療類小冊子或三藩市化療課程Power Point。



我該給誰打電話？

若發生緊急情況

請撥911或前往最近的醫院。請讓急診室醫生儘快聯繫「待命」血液科或腫瘤科專家。

不要給醫生發緊急症狀或副作用的電子郵件。請打電話。

下班後諮詢護士

週一至週五下午5:00之後、週末和節假日

415-833-2200

化療輸注計畫科

週一至週五上午9:00至下午5:00

415-833-8821

醫療社工

週一至週五上午9:00至下午4:30

415-833-7989

地區藥房（僅口服化療）

510-625-4860



您在化療第一天 該做什麼？

為了幫助您做好化療預約就診的準備，此處將說明您在之前和第一天該做什麼。

化療之前：

- 在化療預約就診前兩天去實驗室。
- 按醫囑服藥。
- 在預定預約就診時間前10分鐘到達。
- 不要線上取消腫瘤/化療預約。

請直接聯繫我們 415-833-8821

穿什麼：

- * 舒適/寬鬆合身的衣物
- * V領或帶鈕扣的前鈕扣襯衫

帶什麼：

- * 第一天帶上這本化療手冊
- * 零食或餐點
- * 個人娛樂（例如書籍、音樂、針織用品、Wi-Fi/熱點等）
- * 可有1人陪同。

第一天的範例：

- * 註冊後，醫療助理或註冊護士將檢查您的體重和生命體征（溫度、心率、血壓）。
- * 然後，註冊護士將進行全面評估，包括檢查任何症狀。
- * 護士完成評估後，大約需要30分鐘等待藥房為您準備藥物，因此請放鬆並保持舒適。一旦您的藥物準備好，註冊護士就會開始您的治療。
- * 一次典型的預約就診大約3個小時。您將被告知預約就診的時間。

San Francisco campus maps

Geary Campus



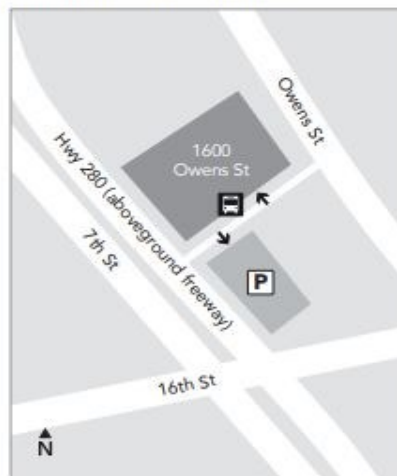
Map not to scale

French Campus



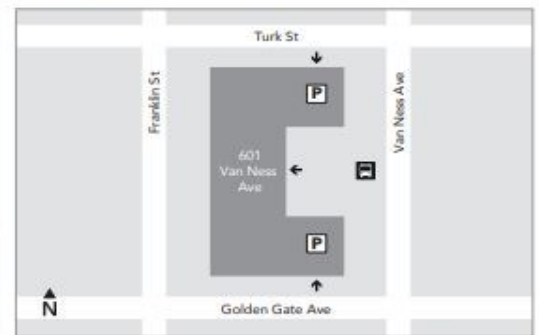
Map not to scale

Mission Bay Campus



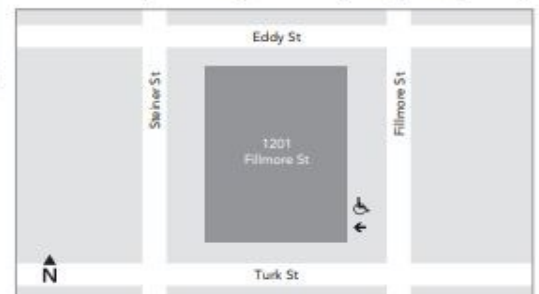
Map not to scale

Occupational Medicine Department & Occupational Health Services



Map not to scale

Chemical Dependency Recovery Program (CDRP)



Map not to scale

停車

病人停車場位於吉爾里大道2238號。

在2238號公佈的公共停車費包括兩層，一層是KP會員費，另一層是非KP會員費。除非系統出現故障，否則張貼的停車費率將每天24小時、每週7天強制執行。

請隨身攜帶您的停車票，並在登記時在接待處驗證您的停車票。這將允許您在取車之前在其中一個支付站支付KP會員費率。

三藩市KAISER PERMANENTE停車場收費標準

KP會員：前3小時每半小時1美元，之後每半小時2美元，全天16美元。

非KP會員：每小時12美元；全天60美元。

帶加利福尼亞州ADA標牌/車牌的訪客可免交張貼的停車費。車庫服務人員將在系統中將這些票據處理為「ADA已驗證」。

因治療要求而在腫瘤科停留4小時以上的人將獲得免費停車券。請向您的護士索要免費停車券。

什麼是化療？

化療是一種利用藥物破壞癌細胞的癌症治療方法。它是治療癌症的一種方法，可以單獨使用，也可以與手術、放射療法、激素或免疫療法一起使用。

化學療法通過阻止或減緩癌細胞的生長來起作用，癌細胞的生長和分裂很快。但是它也會損害身體中快速生長的正常細胞。對正常細胞的損害可能會引起副作用。通常，化療結束後這些副作用會好轉或消失。

根據您的癌症類型和進展程度，化療可以：

- * 手術前把腫瘤縮小。這被稱為新輔助化療。
- * 摧毀手術或放射治療後可能殘留的癌細胞。這叫做輔助化療。
- * 幫助放射治療和免疫治療更好地工作。
- * 摧毀已經復發（復發性癌症）或擴散到身體其他部位（轉移性癌症）的癌細胞。

您的醫生會和您討論具體的化療方案。您將定期預約評估治療進度。

如何進行化療

大多數化療藥物是通過靜脈注射給藥的，稱為靜脈注射（IV）。有些是口服的。一些是通過皮下注射或肌肉注射。

對於靜脈化療，藥物是通過一根插入靜脈的小針管給予的。輸液的時間長短取決於腫瘤醫生為您選擇的化療方案。癌症的類型決定了治療的類型。

除了插針的不適，化療過程沒有其他痛苦。有些輸液需要幾分鐘，而有些可能需要幾個小時。您可以通過靜脈注射線接受其他藥物以防止副作用（例如噁心）。治療結束後，針將取出。

發紅或瘀傷

如果化療注射部位出現紅腫或疼痛，請致電醫生或護士。發紅或瘀傷在抽取血液的地方或接受治療的地方可能會出現輕微的瘀傷，但

靜脈通路裝置

這些裝置允許在不使用手部或手臂靜脈的情況下進行化療和其他靜脈注射藥物。也使抽血更加容易。治療完成後，這些裝置通常被移除。如果確定您將從此類設備中受益，則會向相應部門發送轉診介紹以供安置。經常使用兩種不同類型的靜脈通路裝置。為您選擇的靜脈通路設備類型是基於您將接受的癌症治療。

PICC: PICC管是一根插入手臂的靜脈中的長導管，末端插入心臟附近胸部的大靜脈。有一、兩條線露出皮膚。

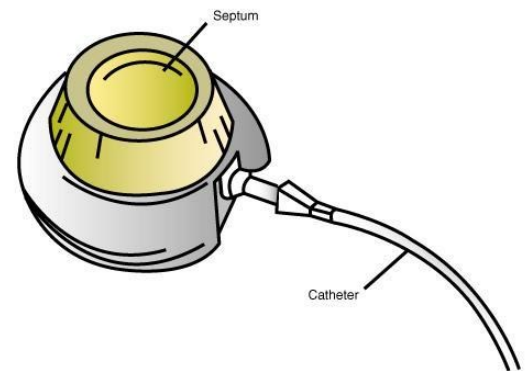
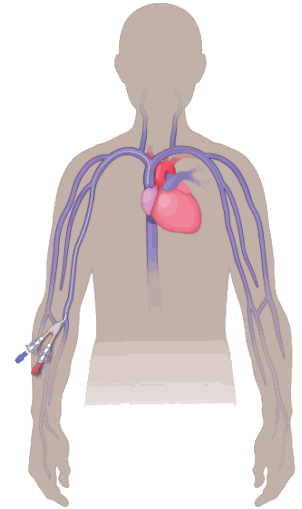
- * PICC管要求每7天進行一次沖洗和清洗。
- * PICC管及其敷料不能弄濕，所以洗澡時需要蓋上。

埠：由塑膠或金屬製成的圓形小圓盤，放在胸部的皮膚下。這個埠與一根導管相連，導管的末端是靠近心臟的大靜脈。您的護士在您的埠插入一個特殊的針給您化療或抽血。

- * 若化療時間超過1天，該針可留在原位進行化療治療。
- * 埠不使用時需要每4周沖洗一次。

一定要注意靜脈通路裝置周圍是否有感染跡象（發紅、腫脹、不適或滲漏）。如有任何疑問，請致電。

泵：可攜式輸液泵可用於化療。這些泵通常很小，可以繫在皮帶上、口袋裡或裝在腰包裡。當化療必須持續一段特定的時間（通常是幾天）時，它們是有用的。他們控制化療在PICC或埠進行的程度和速度。這個泵可以讓您呆在家裡而不是在醫院裡接受化療。



化療對您的影響

化療藥物會影響體內快速分裂的細胞。

癌細胞比正常細胞更容易形成新細胞。然而，化學療法可能會損害身體中快速生長的正常健康細胞，如毛囊、口腔、皮膚、腸壁和骨髓（血細胞的形成地）中的細胞。對正常細胞的損傷可能會導致不好的副作用，但這種副作用通常在化療結束後會好轉或消失。然而，沒有副作用並不意味著化療無效。

有關每種化療藥物常見和不常見副作用的詳細說明，請參閱藥物資訊表。

化療對骨髓的影響

骨髓位於骨骼中心，特別是在頭骨、胸骨、肋骨、脊骨和骨盆中。骨髓產生紅細胞和白細胞以及血小板，這些都是快速分裂的細胞。它們在這些地方生長直到成熟，然後釋放到血液中以執行它們的重要功能。因為化療對這些快速分裂的細胞起作用，所以化療時它們的產生可能會中斷。因此，血液中迴圈細胞的數量會隨著時間的推移而減少，從而導致貧血（紅細胞計數減少）、中性粒細胞減少症（白細胞計數減少）和血小板減少症（血小板計數減少）。

在治療過程中，可能會使用術語「最低點」。這是指身體中的細胞處於其最低數目時的點。這是一個可預測的時間，取決於使用的化療藥物。例如，一種藥物的最低點可能為7至10天。這意味著在開始化療7到10天後，紅細胞、白細胞和血小板的數量將在血液中處於最低水準。一段時間後，血細胞計數將開始恢復正常。

白細胞與感染

白細胞（WBC）有助於身體抵抗感染。化療會殺死致癌細胞和健康的抗感染細胞，這會降低您身體抵抗感染的能力。當白細胞計數低於正常值時，感染的幾率最高。

以下提示有助於預防感染：

- * 避免接觸大量人群和生病的人。
- * 保持良好的個人衛生，包括口腔護理。如果可能的話，在您開始化療之前要做好牙科治療。

- * 白天經常用肥皂和溫水洗手，或者使用抗菌洗手液。這在吃飯前和使用洗手間後尤為重要。正確洗手是避免感染的第一步。
- * 在白血球較低的時候，避免出現小的傷口或擦傷，因為皮膚可能含有細菌，並因此感染。如果發生割傷或擦傷，用肥皂和水徹底清潔該區域，然後用乾淨的繃帶覆蓋該區域以保護它。如果需要的話，打電話給您的醫生辦公室尋求進一步的指導。
- * 在做必要的雜務時，使用手套、布墊、防曬霜和其他物品來保護您的皮膚。
- * 食品安全很重要。清洗所有水果和蔬菜。不要吃生的食物，包括肉、貝類和雞蛋。牛奶和果汁應經過巴氏殺菌。
- * 不要更換貓砂或處理動物糞便。

在大多數情況下，白細胞計數（WBC）的降低將是溫和的，並且隨著骨髓的癒合而自我糾正。癒合通常發生在每個化療療程之間。在某些情況下，您的醫生可能會推薦一種叫做非格司亭 (Zarxio®) 的藥物來刺激骨髓，使其產生更多的白細胞。醫生將教您如何服用這種藥物，這樣您可以在家裡服用。

記住，在您血細胞計數較低時，避免接觸大量人群和生病的人。除非您的醫生或護士指

重要事項

備一支溫度計放在家裏，並知道怎麼用。

當您感到熱或冷時，隨時檢查體溫。

感染的早期症狀可能包括

持續一小時以上體溫達101°F或100.4°F

發燒或不發燒時發冷（或發抖）

新發或加重的咳嗽

喉嚨痛

一天稀便三次以上

小便時疼痛或灼痛

發紅、流幹或不癒合的傷口

血小板和出血

血小板是促進血液凝結並幫助阻止傷口或損傷出血的血細胞。血小板會被化療破壞。

血小板計數低（血小板減少）的一些最初症狀是傷口持續出血或意外（或突然）瘀傷。

有些人在吃飯或刷牙後發現牙齦出血。也可能發生鼻出血、月經過多或持續出血和/或尿液或大便出血。您可能會注意到一些小的、精確的斑點，通常是成串的，口內或身體其他部位如胳膊或腿上的斑點。

防止出血

- * 血小板過低時，避免對皮膚造成傷害。小心避免碰傷、割傷或燒傷。
- * 輕輕地擤鼻涕，不要摳鼻子。如果發生鼻出血，在保持直立的狀態下，輕輕地按壓鼻孔。如有必要，對鼻子進行冷敷。
- * 剃鬚時，使用電子剃鬚刀來防止刮痕，而不是剃鬚刀刀片。
- * 保護您的口腔。使用軟毛牙刷。繼續使用牙線，除非出現出血或醫生指示您不要使用牙線。
- * 如果您有假牙，要確保它們合適，以減少對牙齦的刺激。用鹽水漱口，有助於保持口腔清潔，促進癒合。
- * 避免便秘，保持大便柔軟，避免大便時出現排便困難是很重要的。用力排便會使直腸區域

可能影響血小板並導致出血的藥物

阿司匹林和一些非阿司匹林止痛藥，如布洛芬（美林®或艾德維爾®）、萘普生（阿列維®）或塞來昔布（西樂葆®），也稱為非甾體抗炎藥，是血液稀釋劑，使血小板更難凝結血液。除非醫生開處方，否則應避免使用這些藥物。許多非處方藥含有非甾體抗炎藥。確保閱讀所有非處方藥的標籤，以確保它不包含非甾體抗炎藥。如果您不確定任何

您應該告訴醫生出血症狀

按壓後仍出血十分鐘以上。

牙齦在使用牙線或刷牙時出血過多。

月經期間使用過多的衛生巾。

如果您遇到以下任何情況，請立即尋求醫療幫助：

- * 嚴重頭痛
- * 尿液或糞便中有血液
- * 咳血

紅細胞和貧血

化療可通過降低紅細胞（RBC）的數量來引起貧血。當血液中血紅蛋白較低時，就會出現貧血。血紅蛋白是紅細胞中攜帶人體所需氧氣的部分。如果您有貧血，對您的全血細胞（CBC）計數的測試會顯示血紅蛋白的降低。

當您的血紅蛋白較低時，試著多休息，加快您的活動速度。

吃營養豐富的食物或補充鐵和葉酸有助於改善貧血。請在服用任何藥物之前諮詢您的醫生，包括非處方補充劑。

貧血的特殊治療可能包括輸血和服用鐵補充劑。

您應該告訴醫生貧血症狀

胸痛

頭暈，眩暈

呼吸急促

心悸

脫髮

有些人，但不是所有接受化療的人，都會掉頭髮，也稱為脫髮。脫髮量將取決於您所接受的藥物和劑量，並且因人而異。有些人的頭髮會部分變薄，有些人的頭髮會完全脫落。

開始化療後，頭髮通常不會立刻脫落。在第一次化療後的兩到三周內，頭髮開始變薄或脫落，在開始治療後的一兩個月內，頭髮會加速脫落。有些人說他們的「頭髮疼」就在掉出來之前，這是完全正常的。其他人報告說脫髮後頭皮發癢或不適，但這是暫時的。

如果您沒有脫髮，並不意味著化療無效。在化療期間，頭髮也可能開始再生，這並不意味著化療已經停止了對癌症的治療。

化療脫髮是可逆的。在停止治療後的幾個月內，您的頭髮會重新生長，6到12個月後，頭髮會完全恢復。當頭髮長回來的時候，它的顏色或質地可能與您平常的頭髮不同。它通常會恢復您化療前頭髮的特徵。

如果您知道您的治療可能會導致脫髮，您可能會發現下面的一些建議很有幫助。

- * 如果您打算戴假髮，在脫髮前購買假髮，這樣您就可以更好地匹配您的正常髮色和髮型。
- * 帽子、圍巾、頭巾和帽子有助於保護您的頭部免受陽光的傷害，在寒冷的時候保持溫暖。

頭髮和頭皮護理的有用提示

- * 使用溫和的無香味洗髮水。
- * 如果您的頭皮發癢或感到疼痛，使用溫和的保濕霜或乳液。
- * 用軟毛刷或寬齒梳子輕輕地梳發。
- * 在吹風機上設置盡可能低的熱量。

口腔潰瘍

許多化療藥物會導致口腔（包括嘴唇）和喉嚨的內壁變幹、發炎、腫脹、疼痛和/或形成潰瘍。這被稱為口炎或口腔粘膜炎。這些可能會很痛苦，限制了您可以吃的食物種類。口腔潰瘍通常在3到7天內癒合。

您可以通過良好的口腔衛生（如刷牙、牙線清潔、漱口）來預防口腔潰瘍。這有助於清除食物顆粒，改善迴圈，保持口腔清潔。建議飯後和睡前用軟毛牙刷刷牙。除非出血，否則每天使用兩次牙線。用漱口液可以幫助改善您的味覺和減少細菌。考慮在嘴唇上塗一層水性保濕霜。

如果您在刷牙或用牙線清潔時口腔有疼痛、灼熱感或比正常出血更多，請每天沖洗口腔3至4次。如果痛得無法刷牙，軟的「口腔拭棒」（泡沫牙刷）可能會有幫助。

如果您戴假牙，確保它們合適。確保您每天用義齒清潔劑清潔它們兩次，並沖洗乾淨。如果您出現口腔潰瘍，請傷口癒合後再戴假牙。

向您的醫生、護士或藥劑師諮詢有關處方漱口液的事宜，以塗抹並舒緩您的口腔。

增強癒合

- * 保持良好的營養，重點放在高蛋白和高熱量的軟的、容易咀嚼的食物上（例如炒雞蛋、布丁、混合或糊狀食物）。液體補充劑（例如康乃馨即溶早餐®，Ensure®，Boost®）可能是另一種營養和熱量來源。

避免可能刺激口腔的物品

- * 辛辣、酸性、大顆粒的、質地粗糙的（鬆脆的）食物。
- * 很熱或很冷的飲料和食物。
- * 柑橘汁或含有檸檬酸的食物（如番茄、柳丁、檸檬、葡萄柚）。
- * 酒精飲料、咖啡因和煙草製品。
- * 含酒精的漱口水。
- * 含酒精的液體藥物（例如一些咳嗽藥），如果不嚴重的話。

口腔潰瘍的有用提示

- * 經常用水漱口（清醒時每2小時漱口一次）。可以加入鹽或小蘇打（8盎司溫水中加入1/4茶匙小蘇打和/或1/8茶匙鹽）。
- * 處方漱口水[可能包括：木聚卡因粘性溶液、苯海拉明（可他敏®）和/或氫氧化鋁、氫氧化鎂和西米西酮（梅蘭塔®）]可能對不適感有用。
- * 在刷牙前把您的牙刷放在溫水裡，會使牙刷更加柔軟。
- * 溫熱的、冷的或已經被煮熟的食物和流質可能更容易食用。
- * 把食物和肉汁或醬汁混合，使它們更容易吞嚥。
- * 用高熱量和高蛋白飲料補充膳食。
- * 經常使用潤唇膏（如羊毛脂軟膏）。
- * 吃硬的無糖糖果。
- * 每天至少用土蠟的牙線輕輕地清潔一次，除非疼痛、出血或建議您不要用牙線清潔。

您應該告訴您的醫生或護士的症狀

藥物不能緩解疼痛

溫度高於100.4°F

進食困難

口腔出現新的白色斑塊或潰瘍

噁心嘔吐

噁心是咽喉後部的一種不舒服的波浪狀感覺，可能導致嘔吐，是癌症治療的常見副作用。化療、放療或癌症本身會加重症狀。您是否感到噁心和嘔吐取決於您正在接受的化療藥物的類型以及其他因素。

大量的食物會讓人感到焦慮，甚至噁心。想到每天三次坐在一張桌子旁吃大餐您可能會覺得無法忍受。您可能會發現您對某些食物或強烈的氣味產生厭惡感，這些氣味會引起噁心。

幸運的是，噁心和嘔吐可以通過藥物和行為變化的結合來控制。將根據您的個人風險和

服用抗噁心藥物時，一定要遵循醫生、護士或藥劑師的建議。不這樣做可能會導致其他副作用。如果您在按醫囑服藥後感到噁心或嘔吐，請聯繫您的護士或醫生。

當您感到噁心時該怎麼做：

- * 深呼吸和放鬆。
- * 咀嚼冰片直到噁心消失。
- * 喝少量水或乾淨的純鹼水（如薑汁汽水）。
- * 當您開始感覺好起來時，慢慢地把其他食物加入您的飲食中。

為了防止噁心和嘔吐，在化療前一到兩小時吃一頓清淡的小餐是有幫助的。

治療期間和治療後的有用提示

- * 如果您不能吃東西，用奶昔或液體營養補充劑來幫助維持營養需求。
- * 在您最不噁心的時候吃您最大的一頓飯。對許多人來說，這個時候是早晨。
- * 請朋友和家人為您做飯，這樣您就可以避免廚房裡的氣味。
- * 避免胃部過飽。試著一天吃5-6頓小餐，而不是3頓大餐。
- * 慢慢地吃喝，仔細咀嚼，以便消化。
- * 避免吃甜的、辛辣的、油膩的或油炸的食物。
- * 吃乾的清淡食物，如餅乾或烤麵包。
- * 飯後不要躺著，否則會引起嘔吐。

便秘

大多數情況下，便秘指的是不經常的大便（BM）。您可能會出現抽筋、大便困難、感到有壓力、不完全排空的感覺，和/或需要灌腸劑、栓劑和/或瀉藥來保持規律。便秘在癌症患者中非常常見，尤其是在使用某些化療藥物、不良食物/液體攝入、使用止痛藥或減少運動的治療過程中。在白血球計數或血小板低的時候，**不應**使用栓劑和灌腸劑。

嘗試在飲食中加入富含纖維的食物是很有幫助的。限制可能導致便秘的食物，如乳酪、肉類和白米。

每天喝6到8杯水（如水、湯、果汁或冰棒）有助於保持糞便柔軟。在平常排便前30分鐘喝一杯熱飲料也有幫助。

富含纖維食物的例子

全麥麵包

全穀幹麥片

水果

蔬菜

大麥

糙米

梅幹

運動有助於促進腸道活動。簡單的步行有很大的幫助。嘗試建立排便時間模式。這也有助於訓練您的身體。一定要對任何排便的衝動採取行動。

如果您的大便太硬，不舒服，難以排出，您可能會考慮用大便軟化劑或瀉藥作為預防措

重要事項

- * 每天簡單的鍛煉，如散步，可以幫助預防便秘。
- * 每天喝6到8杯流質。
- * 如果您正在服用麻醉性疼痛藥物，建議使用糞便軟化劑和瀉藥作為預防措施。
- * 推薦的瀉藥類型：番瀉葉、聚乙二醇（米拉拉克斯®）。
- * 糞便軟化劑：多庫酯（科萊斯®）
- * □□□□□□！
- * **當血細胞計數低（白細胞和/或血小板）時，不應使用灌腸劑或栓劑。**

□□□□□□□□□□□□

- * 乾燥、堅硬的大便
- * 儘管有瀉藥，但五天內沒有排便
- * 胃痛或痙攣
- * 嘔吐
- * 發燒

如有以下症狀，立即尋求醫療救助

嚴重胃痛或腫脹

嘔吐棕色、黃色或綠色，苦味嘔吐

如果您沒有痔瘡或便秘出血史，就有明顯的直腸出血。

排出黑柏油大便

腹瀉

腹瀉是糞便的數量、頻率或液體（水樣）異常增加。因為化療對腸壁的暫時性作用，所以在化療期間可能發生腹瀉。

化療的副作用有時會導致腹瀉。可能是水性大便運動的突然改變，或者是您平常排稀便，此時稀便數量增加。

腹瀉會導致營養和體液的流失，因為您吃的食物和液體會很快通過腸道。您會變得虛弱、頭暈和眩暈。

避免使用瀉藥和糞便軟化劑等藥物。

您可能需要改變飲食來幫助解決這個問題。清爽的流質飲食效果最好。這種飲食有助於減少腸道所需的工作量，並可幫助您補充所需要的營養和液體。

請每小時飲用8至12杯清流質。這些飲料包括水、清湯、薑汁汽水、稀釋果汁或運動飲料（如佳得樂®）。慢慢喝，選擇常溫飲料。在喝碳酸飲料之前先讓它們消泡。碳酸化會使腹瀉惡化。如果飲料使您口渴或噁心，請額外加水。

避免牛奶和乳製品、咖啡因、酒精、乳製品、脂肪、纖維、果汁和辛

BRAT 飲食

B: B: 香蕉 (熟)

R: 米飯 (白米飯)

A: 蘋果醬 (不含肉桂或其他口味)

T: 吐司 (幹品 , 不要黃油或果醬)

如果您能正常食用以上食譜，而且不會增加腹瀉，那麼試著加入一些義大利面、煮熟的或烤的雞肉和煮熟的蔬菜。避免食用乳製品，因為它們會使腹瀉惡化。

您的醫生、護士或藥劑師可能會推薦諸如洛呱胺(瀉立停®) 或阿托品/地芬諾酯(止瀉寧®) 等藥

您應該告訴醫生的腹瀉的問題

- * 24小時無法進液
- * 腹瀉持續超過24小時
- * 直腸出血
- * 體溫超過100.4°F
- * 胃痛或腫脹
- * 頭暈

周圍神經病變

化療會對你的周圍神經造成損害。周圍神經遍佈全身負責幫助您感受事物。

神經損傷的症狀可能包括：

- * 手或腳的感覺變化，如麻木或刺痛（即針紮的感覺）
- * 用手指扣衣服、拿東西或拿東西有困難
- * 對冷或熱的敏感性增加
- * 肌肉無力，可能導致平衡問題
- * 便秘

在大多數情況下，化療結束後症狀會隨著時間的推移而減輕或消失。然而，在某些情況下，可能不會。請向您的醫生或護士諮詢您可能遇到的任何症狀，因為早期管理可延緩症狀的惡化。

皮膚敏感

某些化療藥物可能會使您的皮膚對陽光更敏感。在戶外或使用曬黑床您的皮膚可能會更容易被曬黑。我們建議日常使用防曬霜（SPF 30或更多），並在戶外時用帽子、頭巾或假髮蓋住頭部。如果您對最佳做法有疑問，請諮詢您的腫瘤醫生、護士或藥劑師。

疲勞

疲勞是指身體、精神或情感上感到疲勞。這意味著做您平時想做的事的精力減少。

癌症相關疲勞是指癌症或癌症治療過程中可能出現的一種不尋常且持久的疲勞感。可能慢性，幹擾正常的活動。與我們大多數人在正常生活環境下偶爾經歷的疲勞相比，癌症相關的疲勞更加嚴重和痛苦。休息並不能緩解疲勞。

與癌症相關的疲勞會使患者感到與朋友和家人在一起難以承受，並使繼續正常活動（如工作、愛好）變得困難。您可能要用更多的努力和精力去做您的日常活動。不要因為自己不能完成正常的任務而感到沮喪。

教育和諮詢是治療疲勞的一部分，可以幫助您學會如何節約精力、減少壓力，以及利用分散精力來思考疲勞以外的事情以及是什麼導致了疲勞。如果疲勞的原因是已知的，將直接對其進行治療（例如貧血、失眠、營養問題）。

應對疲勞的有用提示：

- * 積極從事一些輕鬆的活動。這有助於緩解疲勞，幫助您晚上睡得更好。和您的醫生或護士談談您在化療期間的可以變得活躍的方式。
- * 嘗試一些放鬆技巧，如調解、祈禱、瑜伽或想像。
- * 每天吃5到6頓小餐，保持身體水分充足。
- * 計畫每天經常休息或小睡。

失眠

失眠是指難以入睡和/或難以保持睡眠狀態。這會導致疲勞、記憶和注意力問題，以及情緒紊亂（如抑鬱）。某些癌症治療和藥物會導致失眠。治療可能包括藥物治療、運動和/或減壓。

抑鬱症

對癌症進行診斷並應對化療的影響可能會使您的生活失去控制。生氣或沮喪是很常見的現象。談論您的感受會有所幫助。有時，與您親近的人也會從諮詢中受益。有關更多資訊，請參見「支援小組和資源」一節（第30-31頁），或致電心理科415-833-2292。

性交

化療期間您是否需要性交取決於您以前是否存在這些問題、您接受的化療類型、您的年齡以及您是否患有其他疾病。一旦化療結束，一些問題，如性冷淡可能有所改善。

在男性身上，化療會引起激素水準的變化、陰莖供血減少和/或控制陰莖的神經受損，所有這些都會導致陽痿。他們可能會經歷：他們可能會經歷：

- * 無法達到高潮
- * 陽萎（不能勃起或保持勃起）
- * 累得不能性交或對性交不感興趣

在女性身上，化療可能會損害卵巢，從而導致激素水準的變化。激素變化會導致陰道乾燥和早期絕經等問題。她們可能會經歷：

- * 更年期症狀（對於尚未進入更年期的婦女）可能包括：
 - * 潮熱
 - * 陰道乾澀
 - * 易怒
 - * 月經不規則或無月經

- * 陰道分泌物或瘙癢
- * 累得不能性交，或對性交不感興趣

男性和女性的提示：

- * 性生活 詢問您的醫生或護士，您是否可以在化療期間做愛。大多數人都可以過性生活，但最好問問。
- * 藥物：與您的醫生、護士或藥劑師談談有助於解決性問題的藥物。
- * 坦誠地對待您的配偶或伴侶。談談您的感受和擔心。
- * 探索表達愛的新方式。當您接受化療時，您和您的配偶或伴侶可能想用新的方式表達您對彼此的愛。例如，如果您的性生活不太頻繁，您可能會想擁抱或摟抱更多，一起洗澡，互相按摩，或嘗試其他讓您感覺親近的活動。
- * 與您的醫生、護士、社工或諮詢師交談。如果您和您的配偶或伴侶擔心性問題，您可能會想和有幫助的人談談。這可能是精神病醫生、心理學家，社會工作者、婚姻顧問、性治療師、或神職人員。
- * 與您的醫生、護士、社工或諮詢師交談。如果您和您的配偶或伴侶擔心性問題，您可能會想和有幫助的人談談。這可能是精神病醫生、心理學家、社會工作者、婚姻顧問、性治療師、或神職人員。

化療藥物也可以在體液中排出，如精液和陰道液。為防止您和您的伴侶接觸這些液體，請遵循以下指南。

- * 治療後72小時內，在口交和性交中使用避孕套。
- * 在治療過程中以及治療後的幾個月或幾年內，應採用有效的避孕措施來防止懷孕。化療會對胎兒產生有害的副作用，尤其是在妊娠早期。此外，在治療期間和治療後，月經週期可能變得不規則，因此您可能不知道自己處於月經週期的哪一部分，或者您是否真的懷孕了。

其他注意事項

在服用任何其他藥物前諮詢您的醫生或藥劑師，包括維生素和草藥。

常規醫療

您的初級保健醫師（PCP）將繼續照顧您的日常醫療需求。在尋求PCP的醫療護理或建議時，請記住告知他們您在血液/腫瘤科接受的護理。

流感疫苗

在接受化療時注射流感疫苗是可以的，除非醫生建議不要注射。

口腔健康

在治療過程中安排任何牙科治療或其他外科手術之前，請諮詢您的醫生或護士。有關牙齒衛生的更多資訊，請參閱口腔潰瘍部分。

藥用大麻

如果您選擇使用醫用大麻：

- * 請向持有執照、信譽良好的藥房購買。
- * 找一個知識淵博的大麻醫生來幫助您。
- * 確保您的食物不被兒童和寵物意外食用，尤其是餅乾和巧克力餅等食物。
- * 醫生的信件可能有助於避免營業稅。

關於藥用大麻的資訊

吸入：

- * 吸入數分鐘
- * 30分鐘後效果達到峰值
- * 持續1到4小時，取決於劑量
- * 能立即感覺到效果，因此更容易給藥
- * 強烈建議汽化，不要吸煙。

攝食:

- * 攝食60到90分鐘後
- * 在2到3小時內達到峰值效果
- * 持續6到8小時
- * 劑量難以確定時—從少量開始給藥，需要時滴定。
- * THC在食用時會改成一種更強的化合物：注意少量就很有效。
- * 新的或沒有大麻經驗的人可能需要食用產品的1/8或1/4，等待1小時以獲得效果，只有在感覺不到效果時才重複。

舌下給藥

- * 給藥15到20分鐘後
- * 1到2小時後達到峰值
- * 持續1到4小時
- * 可以使用酊劑、提取物和可溶解條。
- * 放在舌頭下面
- * 新的或沒有大麻經驗的人可以從幾滴或1/4條大麻開始，等待1個小時，如果感覺不到效果，重複。

外用

- * 僅供外皮使用
- * 不會引起精神活躍（高）效應
- * 適用於手、腳、膝蓋等關節。
- * 根據需要重複劑量

癌症的治療與營養

在癌症治療過程中，最佳營養是幫助身體免疫功能的重要組成部分。健康均衡的飲食是最好的。通常情況下，癌症治療的副作用會使患者難以攝入良好的營養。下面是一些處理這些可能的副作用的提示。

基本原則

- * 少量多餐（每天4到6次）。
- * 試著在起床後一小時內吃東西。如果您等的時間超過這個時間，您可能會失去食慾。
- * 吃各種各樣的食物，包括各種顏色、質地和口味。

體重下降

在癌症治療期間嘗試減肥不是好時機。如果發生體重下降，請嘗試以下提示：

- * 一天中少量、多次進食（5到6次或每3到4小時）。
- * 充分利用一天中您感覺最好的時間。
- * 嘗試吃高熱量的食物，如天然花生醬、雞蛋、優酪乳、堅果、酪梨和/或湯，以增加您的攝入量。這是一個不應該關注食物脂肪含量的時期。
- * 用調味汁、蘸醬、乳酪和全脂乳製品（除非您有乳糖不耐症）來幫助增加熱量。
- * 當您不能吃太多時，可以吃營養飲料或其他奶昔。

糖會致癌嗎？

糖是我們身體的一種能量形式。我們的身體需要葡萄糖（一種糖）來為我們所有的細胞提供能量。它不會導致癌症或使癌細胞生長得更快。然而，攝入大量的糖，包括精製碳水化合物和含糖飲料，會導致體重增加，增加肥胖、糖尿病和某些癌症的風險。目前還不清楚多少單糖可能是不健康的。最重要的是當您感覺良好的時候，要注意健康、均衡的飲食。如果您胃口不好，吃對您有吸引力的食物。目的是在治療過程中保持體重。

補充劑

您可能會開始服用維生素、草藥等補充劑或替代藥物。不幸的是，食品藥品監督管理局並沒有對其中的大部分補充劑進行監管。此外，許多草藥和補充劑與一些藥物相互作用，可能會對身體有害。在接受癌症治療時，最好避免服用補充劑。

噁心/嘔吐，食慾不振

- * 吃聽起來對您身體好的食物。
- * 經常吃小餐，餐間喝水，避免「飽」的感覺。
- * 當您感到特別噁心的時候，把蘇打汽水、蘇打水和餅乾放身邊。
- * 準備一整天吃的零食，這樣您的胃裡總是有一些食物。
- * 通常情況下，溫熱的食物如茶、熱牛奶或湯會有所幫助。即使是非常冷的食物，如冷凍優酪乳、冰糕或奶昔也可能有吸引力。（註：如果您正在接受奧沙利鉑化療，請避免食用冷食）。
- * 有些人發現生薑有助於安胃。嘗嘗薑汁汽水、薑茶或薑糖。

腹瀉

- * 確保您喝了大量的液體以防止脫水。水、淡茶、無咖啡因咖啡、稀釋果汁和肉湯都是好的選擇。
- * 嘗試低纖維食物，如白米飯、麵條、白麵包、無皮土豆、熟透的蔬菜、裝在水或果汁中的罐裝水果、香蕉或蘋果醬。
- * 瘦雞肉、火雞、碎牛肉、熟魚和雞蛋都是很好的蛋白質來源，很少有人排斥這些食物。

食品安全

當您接受癌症治療時，您的免疫系統可能沒有那麼強。通過以下安全的食品處理措施幫助降低患病風險，例如：

- * 避免食用未經高溫消毒的乳酪、蜂蜜、鮮榨果汁或蘋果酒。
- * 避免生吃或未經烹煮食用以下食物：海鮮、肉類、雞蛋、苜蓿芽、豆芽或曲奇麵團
- * 選擇沒有瘀傷、斑點、凹痕或黴菌的水果和蔬菜。
- * 不要把剩菜放在冰箱裡超過2天。重新加熱，直到冒蒸氣或食物不再是冰凍狀態。
- * 如有疑問，扔掉！

本營養部分有一個擴展的線上版本，有一個更詳細的食物建議列表。下載位置www.kp.org/

化療後的指導

化療後您可以在家服用以下藥物。

普魯氯嗪 (康帕嗪®) :

地塞米松(氟美松®):

昂丹司瓊(佐夫蘭®):

奈妥匹坦和帕洛諾司瓊(阿肯索®):

奧氮平(吡普樂®)

如有下列症狀，請通知腫瘤醫生、化療護士或藥劑師：

體溫101°F或100.4°F，持續1小時以上寒顫

任何不尋常的瘀傷或出血

藥物無法控制的噁心和/或嘔吐

藥物無法控制的腹瀉

藥物無法控制的疼痛

便秘

嚴重疲勞或呼吸急促

口腔有任何不適或疼痛

任何引起憂慮或不適的情況

行走困難或跌倒

排尿時無尿或燒灼

三藩市

化療靜脈注射中心

週一至週五：上午8:30至下午5:30

KAISER PERMANENTE顧問護士

非辦公時間、週末和節假日

家庭安全技巧

這份講義將說明如何在家裡安全地處理化療藥物和身體廢物。

處理身體廢物

在您的治療期間及之後2天時間，您的化療藥物可能在您的體液裡（尿液、糞便、嘔吐物、陰道液、精液）。

- * 像往常一樣使用衛生間。
- * 每次使用馬桶時，都要把蓋子放下，徹底沖洗馬桶。
- * 經常用肥皂和清水洗手。如果有液體濺到皮膚上，請用肥皂和水徹底清潔。
- * 清潔廁所或清理尿液、糞便或嘔吐物以及更換尿布/尿失禁墊時，請戴手套。扔掉手套，用肥皂和水好好洗手。
- * 如果使用便盆或小便器，請戴上手套，將內容物倒入廁所，盡可能靠近水面，以防濺灑。戴上手套，用肥皂和水清洗容器，然後取下手套，用肥皂和水洗手。
- * 把尿布放在一個可密封的塑膠袋裡，放在普通垃圾桶裡處理。
- * 如果您做了造口手術，在清空時戴上手套，每天用肥皂和水清洗收集袋一次。

處理垃圾或衣物

在治療後72小時內處理與化療或體液接觸的垃圾或衣物時，請遵循以下指南。

- * 戴手套處理被污染的垃圾或衣物。脫手套前後要洗手。
- * 被污染的垃圾應放在防漏塑膠袋中。
- * 戴上手套，立即脫掉被危險藥物或體液弄髒的衣服。儘快將弄髒的亞麻布或衣物放入洗衣機。用熱水清洗物品，與其他衣物分開。

處理溢出物

如果化療或體液在治療後72小時內溢出或飛濺，請遵循以下指南。

- * 戴上手套清理濺出或溢出物。
- * 用紙巾把溢出來的水吸乾。
- * 用肥皂或洗衣粉和水清潔該區域。用清水沖洗。
- * 將髒紙巾和其他用於清潔溢出物的用品放在塑膠防漏袋中。
- * 把您的手套脫下放進袋子裡。
- * 把袋子封緊，然後用肥皂和水洗手。
- * 將垃圾袋丟棄在一般家庭垃圾中，或送往社區危險廢物收集中心。

家庭的安全

繼續：

- * 擁抱並親吻您的伴侶、家人和孩子。
- * 探望孕婦，但是（如果可能的話）她們不應在您接受治療後清理您的體液。
- * 和別人共用一個浴室。如果體液濺到馬桶上，請戴上手套，並在其他人使用馬桶之前用肥皂和水清潔該區域。

支援資源

雖然您的注意力將集中在您的身體健康和所有的測試和治療上，但重要的是不要忘記您的情感、心理和精神健康。它們會影響您的身體健康，對您的恢復起到重要作用。

KAISER PERMANENTE的全套護理服務

除了醫療之外，Kaiser Permanente和社區還可以以其他方式提供援助。

- * 社工：當您或您所愛的人面臨嚴重疾病時，醫療社會工作者可以幫助您。社會工作者提供教育、資訊服務、支援和應對策略。通常情況下，癌症的診斷會產生其他需求，如財務、交通、提前指示和生命終結計畫。社會工作者可以在Kaiser Permanente或社區內協助或指導您使用其他適當的資源。如果您想與社工交談，請隨時與腫瘤科社工聯繫，並提出任何問題或疑慮。
- * 諮詢：對於病人和親人來說，癌症可能是一段緊張的時期。短期諮詢可以幫助患者應對新的診斷。

情感支持

- * 試著找一個您能接觸到並敞開心扉的人。他應該是一個您可以放心和他分享您的想法、恐懼、憤怒和希望的人。支援小組還提供一個安全的地方來分享您的想法和情感。請務必諮詢您的護理團隊以獲得建議。
- * 從給您帶來快樂的事物（如閱讀、音樂、家庭、寵物等）中尋找靈感和希望。
- * 在此期間，患者和護理者都需要練習自我護理。在壓力很大的時候，您通常做什麼來照顧自己？

家庭支持

- * 家庭和伴侶/配偶問題：每個人都有不同的方式來處理愛人患癌症的消息。人在第一次收到消息時會震驚、懷疑甚至憤怒。請記住，對於您或您的家人來說，沒有「正確的方式」來面對您的病情。分享和開放是家庭處理感情的最好方式之一。
- * 告訴您的孩子：很多父母都有問題和顧慮（即告訴他們的孩

* 家庭成員的幫助：在此期間向您的家庭成員尋求幫助會使您和他們受益。

- ◇ 為每個家庭成員分配特定任務。不要猶豫，在日常工作中尋求幫助，比如做飯、打掃衛生、在院子裡幹活、開車送孩子上學和參加活動。
- ◇ 您可能要求幾個人提供不同類型的情感支援，這樣您就總能有人來拜訪您。

KAISER PERMANENTE癌症支援小組和講座系列

我們的兩週一次的支援小組為在有著相似經歷的群體中找到力量和希望提供了一個聚集的地方。每個月的第一個星期五，都會有一個演講嘉賓或小組的主題。每個月的第三個星期五是一個開放的論壇，可以與其他人交流和討論任何您想討論的事情。這個支援小組都向所有癌症診斷類型和任何階段的人開放。歡迎親朋好友加入。

每月的第一和第三個星期五

下午1:30—下午2:30

吉爾里大道2238號.8樓

SE Topaz 會議室

如有疑問或更多資訊，請致電415-833-7989。

如果您尋找特定類型的癌症或護理者支援小組，請聯繫社會工作者為您尋找支援小組。

社區支援小組

UCSF對特定類型的癌症有許多支援小組：

<http://cancer.ucsf.edu/support/crc/supportgroups>

線上支援小組

聰明病人小組 <https://www.smartpatients.com/partners/kpsf-onc>

癌症護理小組 https://www.cancercare.org/support_groups

年輕人小組 <http://stupidcancer.org/>

同伴支持

Imerman Angels是一個同伴支援組織，它會將您與一位有類似的診斷/治療計畫的導師聯繫起來以提供個人支援。 <https://imermanangels.org/>



計畫	描述	註冊	
<i>情緒健康</i>			
彈性計畫	課程旨在幫助癌症患者及其護理者有效地管理痛苦並減少焦慮。	這是會員的保險福利	415-833-7989
情感健康之路	一個很好的起點。瞭解您的想法和情緒如何影響您的身體健康。我們將幫助您確定壓力的來源，學習一些簡單的技巧來幫助您放鬆，處理焦慮，識別抑鬱的症狀和體征。	這是會員的保險福利；非會員每人20美元	415-833-3450
身心健康	情緒、思想和行為會影響您的健康。在本計畫中，您將學習識別生活中壓力的來源，以及如何管理與壓力相關的症狀和疾病。您還將學習和養成健康的生活習慣，更好地照顧自己，享受更多的生活。	這是會員的保險福利；非會員每人110美元	415-833-3450
正念壓力減輕法	一個健康的頭腦和精神是身體強大的治療工具。學習正念冥想和輕柔運動的練習，可以幫助您控制壓力、慢性疼痛、疾病、焦慮和抑鬱。	會員每人135美元；非會員每人280美元	415-833-3450
理解焦慮	學習識別什麼會引發您的焦慮，以及如何控制您的症狀。我們將幫助您探索您的想法，並將您的恐懼與現實進行比較。	這是會員的保險福利；非會員每人110美元	415-833-3450
管理抑鬱症	抑鬱症是常見的、真實的、可治療的。本系列課程探討了抑鬱症的原因和影響。在課程結束後，您將學會如何面對消極的思維、減輕壓力和控制情緒。	這是會員的保險福利；非會員每人110美元	415-833-3450

生命護理規劃			
生命護理規劃	生活護理計畫始於選擇一個人在您無法為自己說話的情況下替您說話。我們鼓勵您的醫療機構或家庭成員參加。	免費	415-833-3450
健康飲食			
癌症營養班	主題包括與噁心和嘔吐作鬥爭，學習高熱量食物以幫助預防體重減輕，以及在癌症治療期間食品安全的重要性。 建議接受化療的患者參加。	免費	415-833-6352
靈活性和運動性			
乳房手術後的恢復	瞭解有關乳房手術的治療、鍛煉和資源。	免費	415-833-4325
和緩的瑜珈	讓您的身體、心靈和感官安靜下來，通過溫和的、養生的姿勢，您可以在沒有壓力的情況下完成更深層的放鬆。	會員每人27美元；非會員每人39美元	415-833-3450
個人健康教練：優化健康計畫	對於使用食物和運動作為補充藥物的慢性病患者，如心臟病、糖尿病和癌症患者。 包括：健身測試、營養評估、6個月的定制隨訪支持。	會員每人520美元；非會員每人800美元	415-833-7800
太極拳：運動帶來的快樂	體驗健康、幸福和減壓。這20個簡單但有效的動作學起來是很容易的，我們的課程適合初學者和有基礎的學習者，對您的年齡、身體狀況或靈活性沒有限制。	會員每人53美元；非會員每人77美元	415-833-3450
氣功	學會發展能量（氣），平衡您的思想、身體和精神。有助於減輕壓力、疼痛和慢性疾病的症狀。	會員每人67美元；非會員每人97美元	415-833-3450

線上資源			
癌症護理	「我的醫生」線上癌症頁面為您和您的家人提供了許多資源。		Kp.org/mydoctor/cancercare
營養	獲取癌症護理期間有關營養的線上資源和資訊。		Kp.org/nutrition
健康食譜	線上訪問健康食譜。		Kp.org/recipes
克服憂鬱症	這個定制的線上計劃可以幫助您更好地控制您的抑鬱情緒，讓您感覺更好。		Kp.org/overcomingdepression
克服失眠	通過這個為您量身定制的線上計劃，您可以更好地控制您的失眠，獲得更多您需要的睡眠。		Kp.org/overcominginsomnia
聆聽	引導圖像計劃幫助您減輕壓力。		Kp.org/listen
放鬆	這個線上計劃提供定制的計畫來管理與壓力有關的症狀和健康問題。		Kp.org/relax

綜合服務



提供：

三藩市Kaiser Permanente 腫瘤科提供針灸項目。該計畫針對出現與化療有關的疼痛、神經病變、噁心和嘔吐症狀的患者。針灸治療可以在化療前、化療中或化療後進行。

預先提示：

在您看病期間，針灸師會將細針（大約和頭髮絲一樣細）插入您身體的各個部位。插針後，您將被要求坐下來休息大約20到25分鐘，同時保持針的位置。之後，您的針灸師會取出並處理針頭。這個過程通常是無痛的，通常治療後患者馬上感覺症狀減輕。針灸的附帶好處是：改善睡眠，感覺更放鬆，提高幸福感。

如果可能的話，請穿寬鬆的衣服去赴診，尤其是可以輕易地卷到膝蓋以上的褲子。同時，儘量在治療後休息30分鐘，之後再恢復日常生活。

預約：

請與您的腫瘤護理團隊人員聯繫，以便轉診。這項服務需共同付款。

常見問題和資訊：

請致電415-833-7805

休假時間

三個政府殘疾保險計畫的名稱非常相似：SDI、SSDI和SSI。

- * **國家傷殘保險 (SDI)** 是一項通過EDD管理的州計畫，它為因嚴重疾病而殘疾的加利福尼亞人提供長達一年的現金福利。您必須在殘疾前的基本期限（18個月）內支付EDD。政府僱員通常不向EDD基金支付費用。個體經營者在致殘之前必須每季度主動向系統支付。SDI通常支付您稅前工資的60-70%。
- * **社會保障殘疾保險 (SSDI)** 是一項聯邦計畫，每月向符合資格的長期殘疾（超過12個月）人員支付現金福利，這些人過去曾經工作過或具有合格家庭成員，工作並繳納足夠時間的社會保障稅。
- * **補充保障收入 (SSI)** 是一項聯邦計畫，每月向18歲以上但65歲以下無工作能力的殘疾人支付現金。如果您因嚴重疾病而無法工作，沒有其他收入來源，並且資源有限，您可能有資格獲得SSI。您不需要在過去曾經工作過就可以獲得SSI。

您可同時符合多個以上計畫資格。例如，您可能會在開始時獲取SDI，然後開始獲取SSDI。

私人傷殘保險

- * **短期殘疾保險 (STD)** 是一種私人保險，如您患有某種會阻礙您工作的疾病，則可補償您的部分收入。當您不工作的時候，它會在一段時間內支付您一定比例的收入。一些僱主提供團體性STD保單作為其福利計畫的一部分。STD保單可以單獨購買。
- * **長期殘疾保險 (LTD)** 是幫助因殘疾不能工作的人的私人保險。如果您有LTD保險，當您因殘疾或嚴重疾病不能工作時，它將補償您失去的部分收入。一些僱主提供LTD保險。一些人自己購買。

護理者可能有資格通過EDD和FMLA獲得帶薪家庭休假，以在照顧家庭成員時獲得工作保護。

如何申請國家傷殘保險 (SDI)

所有申請 (紙質和電子版) 都需要醫生證明——一份包含殘疾開始和結束日期的**工作狀態報告**。

這是您的病歷中由您的醫生簽名的電子便條。一旦您與醫生討論了請假事宜, 您可以要求醫療助理、社會工作者、護士個案經理提供表格。

SDI線上申請

1. 請遵循http://www.eed.ca.gov/Disability/SDI_Online.htm的說明。
2. 「醫師/執業醫師證書」部分留空白。
3. 提交申請時, 請記下您的收據號碼。
4. 請致電**醫療資訊發佈部** (聯繫方式見下文), 告知您的收據號碼, 他們將代表醫生進入您的申請並填寫醫師證書。

SDI紙質申請

從**醫療資訊發佈部** (聯繫資訊如下) 獲取SDI申請的硬拷貝。紙質申請需要更長的時間來處理, 大約一個月。

SDI延期

1. 與您的醫生討論您的延期申請, 並獲得一份包含延期日期的工作狀態報告。
2. 請致電**醫療資訊發佈部**, 並附上您的申請/收據編號, 以完成流程。

醫療資訊發佈部

吉爾里大道2238號., NE 7樓
三藩市, 加州 94115

如何申請家庭和病假 (FMLA)

FMLA 需要醫生認證—工作狀態報告

由於以下原因，FMLA每年為某些員工提供長達12周的停薪留職假期：

- * 照顧有嚴重健康狀況的直系親屬（配偶、子女或父母）
- * 員工因嚴重健康狀況不能工作時請病假

如何申請

1. 從您的僱主或人力資源部門獲得一份FMLA申請
2. 和您的醫生談談您的休假計畫。醫生會給您一份工作狀態報告
3. 完成申請部分。醫療資訊發佈部將完成健康提供者部分。
4. 填寫並簽署名為使用患者健康資訊披露授權的Kaiser Permanente 表格。
5. 通過傳真（877-612-2937）、電子郵件（SF-ROI-Disability-Reg@kp.org），或將兩份文檔直接遞交醫療資訊發佈部

地址：吉爾里大道2238號,NE7樓

三藩市，加州94115

電話：415-833-3778；

週一至週五 上午8:30至下午4:30

實際需要

殘障

- * SDI—國家傷殘保險—最長一年 (edd.ca.gov) 800-480-3287有關短期殘疾福利和線上表格的資訊。
- * SSDI—美國社會保障局(ssa.gov/disability) 800-722-1213
有關一年以上的聯邦傷殘津貼和長期傷殘線上表格的資訊。

醫療費用的財政資源

- * Kaiser Permanente醫療財政援助計畫866-399-7696
這個計畫可以降低處方和醫療服務的費用。 在<https://share.kaiserpermanente.org/article/subsidized-care-and-coverage-medica-financial-assistance-program>下載該應用程式或從會員服務處獲取。
- * MediCAL (dhcs.ca.gov) 415-558-4700
針對低收入人群的加州醫療補助計畫
NeedyMeds.org是一個尋求高額共付藥物共付支援網站。

交通接送

- * 康復之路 (ACS) 800-227-2345
美國癌症協會志願者計畫為沒有乘車或不能自己開車的癌症患者提供往返治療的交通工具。
- * DMV (dmv.ca.gov/vr/disabled.htm) 800-777-0133
可以在Kaiser Permanente申請殘疾人的免費停車位。
- * 為殘疾低收入成年人提供免費MUNI (<https://www.sfmta.com/fares/free-muni-people-disabilities>)
- * 公共交通(<http://www.sfparatransit.com/>) 415-285-6945

營養

- * 援手計畫(<https://www.opendhand.org>) 415-447-2492 提供給癌症治療者的健康膳食。
- * 媽媽的飯: 營養保健 (momsmealsnc.com) 888-860-9424
送到您家裡, 滿足您的健康需求的菜單選項。
- * 車輪餐點 (老年人委員會) 415-355-6700
為老年人提供膳食

身體需要

鍛煉

- * 向日葵保健(www.sunflowerwellness.org) 415-234-7010
基督教青年會健康生活：一項為期12周的力量和健身計畫，針對那些因治療或疾病而變得不適或長期疲勞的成人癌症倖存者。更多資訊發送電子郵件至 Eturpin@ymcasf.org 或撥打 (415) -281-6702。

家庭和情感需求

幫助您與家人和朋友交流和組織幫助的網站

- * Caringbridge.com
一個您可以訪問，分享新聞和獲得支援的免費網站。
- * Lotsahelpinghands.com
一個免費的網站，方便組織對護理者的支援。
- * Supportcircle.com
免費的個人網站，讓家人和朋友更容易溝通和相互支持。
- * Youcaring.com/cancer
癌症患者免費眾籌（線上籌款）。

第二專家意見

- * 歡迎您諮詢第二專家意見。在 Kaiser Permanente 系統內，沒有費用高於您的正常共同支付。
- * 如果您選擇離開 Kaiser Permanente 系統，您要承擔所有相關的費用。
- * 區域癌症基金免費第二專家意見腫瘤委員會 415-775-9956 (thesecondopinion.org) 為加州被診斷患有癌症的成年人提供免費的、獨立的第二專家意見。

組織和網站

* Kaiser Permanente (kp.org/cancer)

提供各種癌症主題來管理您的護理，幫助您提高生活品質。

* 美國癌症學會 (cancer.org)

提供多種選擇：治療期間住宿、交通、患者導航、癌症倖存者網路SM、邁向康復[®]、溫柔關愛[®]、超越癌症的跳板、臨床試驗、護理者資訊等。

當地辦事處，阿拉米達510-464-8125

全國辦事處 800-227-2345

* 美國臨床腫瘤學會(cancer.net)

* 全國癌症研究所(cancer.gov)

* NCI癌症資訊服務800-4-CANCER

白血病與淋巴瘤協會(LLS.org) 800-955-4572

癌症和職業(cancerandcareers.org)

購物清單

為了幫助您做好化療的準備，這裡有一份購物清單，上面列有您可能需要的食品和其他物品。提前購買這些物品可以節省您的時間和精力，之後當您忙於預約就診您可能更累。

雜貨儲備

- * 液體，如蘋果汁、葡萄汁、果汁、湯、肉湯、運動飲料、薑汁、西瓜、果凍、冰棒、果子露和草藥茶。
- * 清淡的食物，如米飯、土豆、義大利面、燕麥片、穀類食品、麵包、餅乾、乾酪、優酪乳、去皮雞肉、魚、雞蛋、切片火雞、蘋果醬和香蕉。
- * 高蛋白零食，如乳酪、優酪乳、堅果和花生醬。

其他您可能需要的物品

- * 溫度計—型號不限。
- * 軟毛牙刷—溫和的口腔護理。
- * 小蘇打—做溫和的漱口水。
- * 帶防曬霜的唇膏—保護和滋潤您的嘴唇。
- * 防曬霜（SPF 30或更高）—以保護您的皮膚，在化療期間皮膚對太陽可能更敏感。
- * 洗手液—保持雙手清潔的簡單方法。
- * 乙醯氨基酚（泰諾®）或其他溫和的止痛藥—治療期間可能出現頭痛或發熱
- * 多索酸鈉(DSS, 科萊斯®) —糞便軟化劑，因為您服用的一些藥物會引起便秘。
- * 番瀉葉—一種溫和的、天然的瀉藥，因為您服用一些藥物後，會有便秘之類的副作用。

其他您可能需要的物品

- * 帽子、圍巾或假髮—您可能會脫髮。
- * 避孕套—為了保護您的伴侶，如果您是性活躍的，並防止在化療期間懷孕，化療的副作用會影響懷孕。
- * 苯海拉明（可他敏®）—如果您的醫生或護士推薦的話。
- * 鹽酸洛哌胺（瀉立停®）—化療可能帶來腹瀉之類的副作用。

化療臨床試驗

新的癌症治療，包括新形式的化療和用於治療化療副作用的藥物，都要進行臨床試驗，看它們是否安全有效。食品藥品監督管理局對藥品的批准取決於這些臨床試驗的結果。您的腫瘤學團隊將與您討論可用的研究機會。

在研究實驗治療時，研究人員想知道：

- * 特定治療是否比現有的其他治療更有效？
- * 治療會產生什麼副作用？
- * 效益是否大於風險，包括副作用？
- * 哪些病人最有可能從治療中獲益？

在您治療癌症的過程中，您的醫生可能會建議您參加一項新療法的臨床試驗。只有當研究人員有理由相信研究中的治療確實比其他治療更好時，才能進行臨床試驗。如果已經有標準的治療方法，您將不會接受安慰劑（糖丸）。

如果您對臨床試驗有疑問，請諮詢您的醫生或腫瘤科人員。

術語表

絕對中性粒細胞計數(ANC): 成熟到足以抵抗感染的白細胞總數。

脫髮: 用來描述脫髮的醫學術語。

貧血: 紅細胞計數低，導致虛弱和疲勞。

止吐藥: 用以治療噁心和嘔吐的藥物。

骨髓: 存在於骨骼中心，尤其是頭骨、胸骨、肋骨、脊骨和骨盆。骨髓產生紅細胞和白細胞以及血小板。

全血球計數 (CBC) : 顯示白細胞、紅細胞和血小板水準的血液測試。

便秘: 不頻繁的腸道運動，糞便可能乾燥或硬。它也可能是指糞便體積或重量的減少，或在排便過程中需要用力。

腹瀉: 液態或水樣大便。

疲勞: 一種不尋常的持久的疲勞感或感覺。

血紅蛋白: 紅細胞中攜帶氧氣的成分。

靜脈注射液 (IV) : 指使用靜脈給藥的方法。

最低點: 人體內的血細胞數量最低的點。

噁心: 胃部不適 (不舒服或不舒) ，可能導致嘔吐。

中性粒細胞減少: 白細胞減少。

周圍神經病變: 手和腳的神經損傷，可能導致麻木、刺痛或燒灼感的病變。

瘀點: 小的、紅色的針狀斑點，通常在口腔內或身體其他部位 (如胳膊和腿) 成串發現。

血小板 (PLT) : 幫助血液凝結的血細胞，它能阻止受傷或割傷引起的出血。

紅細胞 (RBC) : 一種為身體輸送氧氣的血細胞。

口炎: 化療引起的口腔 (牙齦、嘴唇、舌頭) 疼痛。這些也可能發生在食道和腸道。

血小板減少: 血小板計數低。

嘔吐 將胃裡的東西從嘴裡吐出來。 .