



患者及照护者教育

乳腺癌化疗后

本信息介绍了乳腺癌化疗治疗结束后可能发生的情况。

大多数人在完成化疗后都会如释重负，但有些人可能会感到担忧。几个月来，您频繁在医疗保健提供者处就诊。他们可以在您每次就诊时回答您的问题，并为您提供支持。现在，您已完成化疗，不会再经常见到他们，但您可能仍会产生疑问和担忧。您需要记住的是，化疗结束并不意味着您要独自面对一切。无论是现在还是将来，您的医疗保健提供者都将继续为您提供护理。

化疗后的副作用

化疗结束后，您可能会出现一些副作用。大多数副作用会在您接受末次治疗后很快便消退，但有些副作用可能会持续数周或数月。其中的一些常见副作用如下。如需了解有关每种副作用的更多信息，请咨询您的医疗保健提供者。

血球计数降低

接受末次化疗后，您的白细胞计数会下降。该指标会在末次治疗后一个月左右开始恢复正常。您的红细胞计数也可能会下降，但应该会在大致相同的时间段过后恢复正常。

脱发

如果您脱发，那么在末次化疗结束后的 14 至 21 天，您应该会看到头发重新长出来。重新生发所需的时间因人而异。

新生毛发的颜色或质地有可能会与以往有所不同。这些变化是正常的。随着时间的推移，大多数人的头发会恢复到原来的颜色和质地，但有些人的头发可能会发生长期变化。如需了解更多信息，请阅读资源 [脱发与癌症治疗](https://mskcc.prod.acquia-sites.com/zh-hans/cancer-care/patient-education/hair-loss-cancer-treatment) (<https://mskcc.prod.acquia-sites.com/zh-hans/cancer-care/patient-education/hair-loss-cancer-treatment>)。

神经病变

某些化疗药物会导致神经病变（手足麻木或刺痛）。该副作用可能会在您接受末次化疗

后加重。大多数患者在化疗后2至4个月会发现神经病变有所好转，但其完全消退可能需要长达1年的时间。有些患者的神经病变永远都不会彻底消退。如需了解有关神经病变的更多信息，请阅读资源关于周围神经病变(<https://mskcc.prod.acquia-sites.com/zh-hans/cancer-care/patient-education/about-peripheral-neuropathy>)。

恶心、呕吐和味觉改变

末次化疗结束后，您可能会出现恶心（感觉想吐）和呕吐的副作用。这种情况应该会在2至3周消失。

在治疗期间，您的味觉可能会发生变化，您的食欲可能会因此持续受到影响。您的味觉应该会在化疗后1至2个月恢复正常。在此期间，您可以采取一些措施来应对这些变化。如果您想了解更多信息，请咨询您的护士。

疲劳

您的疲乏（感觉比平时更疲倦或更虚弱）症状会随着时间的推移逐渐好转。您可能在治疗期间失去了一些肌肉和力量，需要慢慢恢复。每天散步或做其他形式的低强度锻炼对此会有所帮助。

如需了解有关管理疲乏的更多信息，请阅读以下资源：

- 管理癌症相关的疲劳(<https://mskcc.prod.acquia-sites.com/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue>)
- *Managing Cancer-Related Fatigue* (<https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/video/managing-related-fatigue-01>) (视频)
- 管理幸存者的癌症相关疲劳(<https://mskcc.prod.acquia-sites.com/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue-survivors>) (视频)
- 借助运动管理癌症相关疲劳(<https://mskcc.prod.acquia-sites.com/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise>)

“化疗脑”和压力

很多患者在接受化疗后都会出现心理变化。这种情况有时被称为“化疗脑”。您可能会出现记忆力差、措辞困难、注意力不集中等问题。这可能会或多或少地影响您的生活，包括照顾家庭和管理工作。

一些有助于缓解化疗脑的方法包括写日程表、把每件事都记录下来，以及通过拼图和阅读来锻炼大脑。尝试一次专注于一项任务，不要同时执行多项任务。您也可以配合职业治疗师进行认知（心智或思维）行为康复。如果您有认知问题，该治疗可以帮助您恢复。职业治疗师在[康复服务科](#)工作。如需了解有关认知行为康复的更多信息，请向您的医疗保健提供者咨询转诊事宜。

尽量避免为自己设定过高的目标，否则会增加您的压力和挫败感。大多数患者表示，化疗结束后需要6至12个月才能完全恢复常态。如需了解有关管理化疗脑的更多信息，请阅读[资源管理认知变化](https://mskcc.prod.acquia-sites.com/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-cognitive-changes)(<https://mskcc.prod.acquia-sites.com/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-cognitive-changes>)。

担心癌症复发

治疗后，很多患者可能会担心癌症复发。您可能会对自己出现的新症状感到忧虑，怀疑其是否与乳腺癌有关。

与医疗保健提供者讨论您发现的所有新症状非常重要。其中很多问题都是康复期以及乳腺癌治疗后身体恢复常态过程中的正常现象。您可以随时与您的医疗团队讨论您的担忧或恐惧。

您可以通过MSK MyChart (mskmychart.mskcc.org) 给医生或护士打电话或发送消息。与社工、治疗师或牧师交谈可能也会有所助益。此外，您还可以加入支持小组。如需了解更多信息，请阅读[MSK 支持服务](https://mskcc.prod.acquia-sites.com/zh-hans/cancer-care/patient-education/mskcc-support-services)(<https://mskcc.prod.acquia-sites.com/zh-hans/cancer-care/patient-education/mskcc-support-services>)。

综合医学与健康服务

我们的综合医学与健康服务提供的治疗可以帮助您管理化疗后的副作用。该科室提供的部分服务如下：

- 针灸
- 按摩
- 瑜伽
- 其他放松技巧

这些服务有助于控制疼痛、恶心、疲乏、焦虑、抑郁、睡眠不佳等症状。如需查看该科

室所提供疗法的完整列表，请访问其网站 www.msk.org/integrativemedicine 或致电 646-449-1010 进行预约。如需了解有关这些疗法的更多信息，请阅读综合医学疗法与癌症治疗(<https://mskcc.prod.acquia-sites.com/zh-hans/cancer-care/patient-education/integrative-therapies-cancer-treatment>)。

随访护理

在接下来的 5 年中，您将每 4 至 6 个月看一次医生，进行随访预约。如有任何疑问或顾虑，您可以随时致电医生办公室。

每次访视期间，您的医疗团队都会询问您是否注意到自己的健康状况发生了任何变化。如有必要，您还将接受体检、血液检查（具体项目因癌症分期而异，可能包括肿瘤标志物检测）和影像学检查。

此外，与您的初级保健提供者进行日常保健随访也非常重要。此类随访包括血压检查、胆固醇检查以及其他标准实验室检查或血液检查。Memorial Sloan Kettering (MSK) 的医生需要掌握您的所有健康信息，包括您的初级保健提供者的联系信息。

在治疗结束后的 2 至 5 年，您的护理事宜将交由一名幸存者执业护理师 (SNP) 负责。SNP 是 MSK 乳腺癌团队的成员，他们会与您的医生密切合作。

随着您与乳腺癌相关需求的减少，您的后续护理可能会从 MSK 移交至您的初级保健提供者。这通常发生在治疗结束后 10 年左右，但具体取决于您所患乳腺癌的类型和所接受的治疗。

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。