



妇女癌症
基金会



妇科癌症概况介绍

幸存者：患者指南



癌症幸存者不仅仅关乎在治疗过程中幸存下来或使癌症永远消失。幸存关乎生活，是您和您的治疗团队从您被确诊时起，在整个治疗过程中及以后都应该考虑的事情。妇女癌症基金会网站上的“患者指南”系列旨在为您提供资源，您可以与您的医疗保健提供者进行讨论。

从您被诊断出患有癌症之日起，您就是一名幸存者。本概况介绍提供了一些信息和资源，帮助您在幸存历程中保持健康。

保持健康

我们很容易被癌症的诊断所迷惑，而忘记了我们身体（和心灵！）的其他部分。我们鼓励您在治疗期间和治疗后进行自我护理，以促进您的福祉和整体健康。这不仅对抗击癌症或防止其复发很重要，而且对您过上应有的充实生活也很重要。这意味着要通过锻炼、健康饮食来照顾自己的身体，还有照顾好自己的心灵和精神。

锻炼：锻炼已被证明能够改善健康状况、增强体力、提高免疫力、减轻压力和改善疲劳。研究还表明，即使在治疗期间，癌症患者也能从保持活跃和定期锻炼中获益。专家建议大多数人每周至少五天进行 30 分钟的适度运动，但这可能还无法实现 — 没关系！最重要的是选择一项您喜欢的活动，定期进行，并对自己保持耐心。开始时可以慢慢来，每天坚持十分钟。您所在的社区可能有专门为癌症幸存者设计的活动项目，这可能是一个很好的开始。

营养：您的食物是您身体的燃料，健康的饮食可以促进您的体力和健康，并为您的治疗提供能量。以下是一些关于健康饮食习惯的提示：

- 首先用蔬菜填满您的餐盘。水果和蔬菜对您身体有益。美国癌症协会建议每天吃五份以预防癌症。
- 全谷物比白碳水化合物（如白面包和土豆）更健康，是纤维和蛋白质的有效来源。
- 选择精益蛋白。鱼肉和鸡肉比红肉更可取。一般来说，您的饮食中只有三分之一来自动物产品。
- 选择饮水而非果汁或苏打水，并限制饮酒量。

向您的医生咨询癌症诊断和治疗对您的营养需求有何影响，并向营养师咨询。

保持健康体重：超重或肥胖会增加癌症复发的风险，并增加患心脏病、糖尿病和中风的几率。请记住，在美国，每 3 名女性中就有 1 人死于心脏病。与您的医疗保健团队讨论健康体重对您的意义，并讨论达到目标并保持体重安全健康的方法。健康的饮食和锻炼计划是每个人实现这一目标的第一步。

预防保健：除了记得使用防晒霜和接种疫苗外，在确诊癌症后，与您的主治医生 (PCP) 保持联系也很重要，因为 PCP 是负责帮助您进行健康筛查、预防保健和管理与癌症无关的疾病的专家。如果您还没有 PCP，应尽快与之建立联系。

戒烟：有许多充分的理由让您戒烟。烟草使用是美国可预防死亡的主要原因。吸烟仍然是导致肺癌的最常见原因，而肺癌是女性癌症死亡的主要原因。

吸烟还会导致宫颈癌，并增加疾病复发的几率。而且，对于正在接受任何癌症治疗的女性来说，重要的是要了解吸烟会增加手术并发症的风险，并加重化疗和放疗的毒性。如果您已经完成了癌症治疗，那么恭喜您！现在戒烟将帮助您感觉好转、治愈速度加快，并防止您患上心脏病、肺病或其他癌症。请与您的医疗保健团队讨论确定戒烟日期，并了解可帮助您成功戒烟的治疗方案。

情绪和精神支持，压力管理：压力是感受到威胁或面临挑战时的正常反应。接受癌症诊断结果让您产生巨大压力！通过治疗对心理健康、社会交往和经济状况的影响，压力也会潜移默化地影响幸存者的生活。在癌症治疗期间和之后，出现焦虑和抑郁症状是很常见的，例如感到悲伤、孤独或恐惧。这些都是情绪压力的例子。每个人应对这些挑战的方式都不尽相同，我们鼓励您向您的医疗保健团队寻求帮助，因为您应该充满希望地生活。心理健康专家、支持团体和社会参与可以帮助减轻压力。

幸存者工具包

妇科肿瘤学会 (SGO) 和妇女癌症基金会 (FWC) 幸存者工具包提供方便的资源，帮助您整理有关诊断、治疗和长期随访的信息。您也可以指导您的医疗保健提供者使用这些资源，以便准确填写和使用。使用我们的“查找专家”工具来查找您所在地区的妇科肿瘤医生。这份单页“幸存者日程”将帮助您跟踪癌症治疗后的约诊情况。

其他资源：

NCCS Cancer Survival Toolbox®

canceradvocacy.org/shop/cancer-survival-toolbox-eng/

American Cancer Society Survivorship: During and After Treatment

cancer.org/treatment/survivorship-during-and-after-treatment.html

Cancer.Net Survivorship

cancer.net/survivorship

妇女癌症基金会 (The Foundation for Women's Cancer, FWC) 是一个按美国第 501(c)3 条规定成立的非营利组织，致力于支持妇科癌症的研究、教育和提高公众意识。



foundationforwomenscancer.org

FWC 是妇科肿瘤协会的官方基金会。