

血癌免疫治疗 病患指南

您需要知道的有关血癌免疫治疗的信息

您可能已经了解了一些可用于血癌治疗的方案，例如化疗、放疗、靶向治疗或干细胞移植。随着科学的进步，现在有了另一种治疗某些癌症的方法：[肿瘤免疫治疗](#)。

肿瘤免疫治疗使用被称为免疫疗法的药物来帮助身体免疫系统对抗癌症。肿瘤免疫治疗中的“免疫”是指您的免疫系统。免疫系统是您的身体抵抗疾病（如癌症）的天然屏障。

本指南将帮助您了解免疫疗法。请妥善保存本指南以备参考。在本指南中，我们为您提供了空白处，供您在阅读本指南时记笔记并写下问题。

我们在本指南中涉及的主题包括：

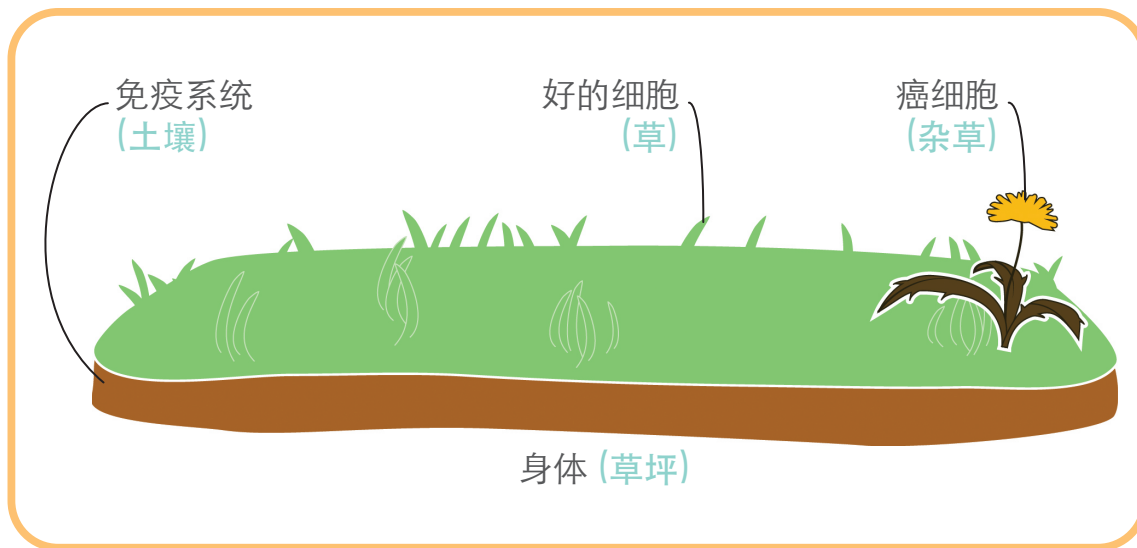
- 免疫疗法如何与我的免疫系统一起对抗癌症？
- 免疫疗法与其他类型的癌症治疗有何不同？
- 采用免疫疗法时我会出现什么副作用？
- 我该怎么做才能在治疗中发挥积极作用？
- 这种感觉是正常的吗？
- 我能做些什么来应对？
- 我在哪里可以找到有关免疫疗法的更多信息？

您的徽标

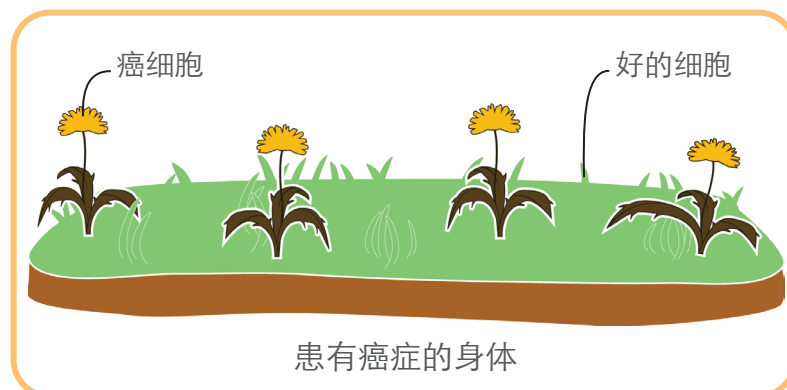
免疫疗法如何与我的免疫系统一起对抗癌症？

免疫疗法利用您身体自身的免疫系统来对抗癌症。在此，我们做一个比喻，来解释这一概念：

想象一下您的身体就像一片草坪，土壤就是您的免疫系统。当您健康的时候，土壤很肥沃，得到精心照料，草坪上绿意盎然。通常，土壤能够防止杂草生长失控。

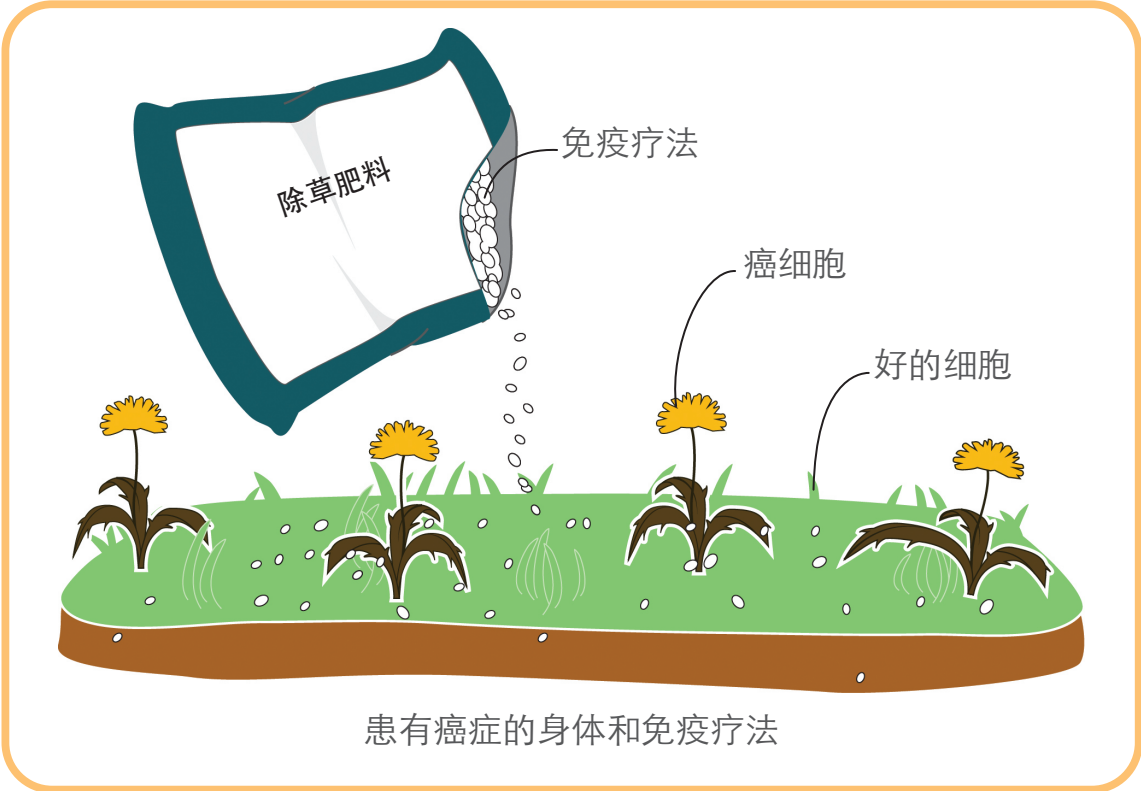


癌细胞就像草坪上的杂草。有时，土壤可以让杂草生长和蔓延，很快，整个草坪都会受到影响，因为草坪上的草需要和杂草争夺空间和养分。

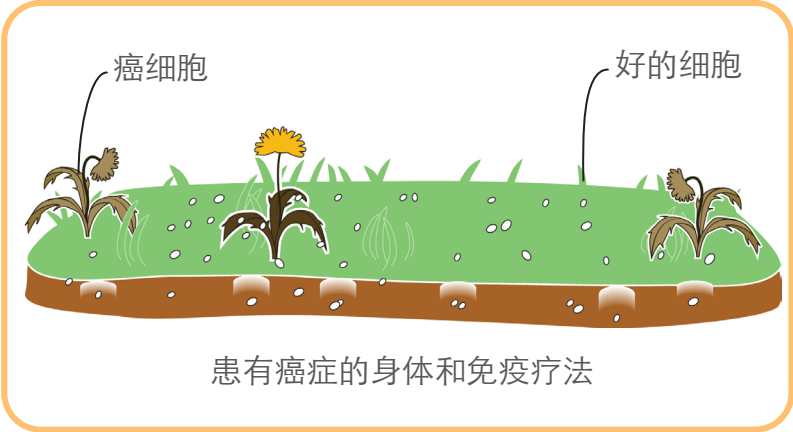


免疫疗法如何与我的免疫系统一起对抗癌症？

免疫疗法就像在土壤中添加除草肥料一样。它使草坪现有的土壤变得肥沃。



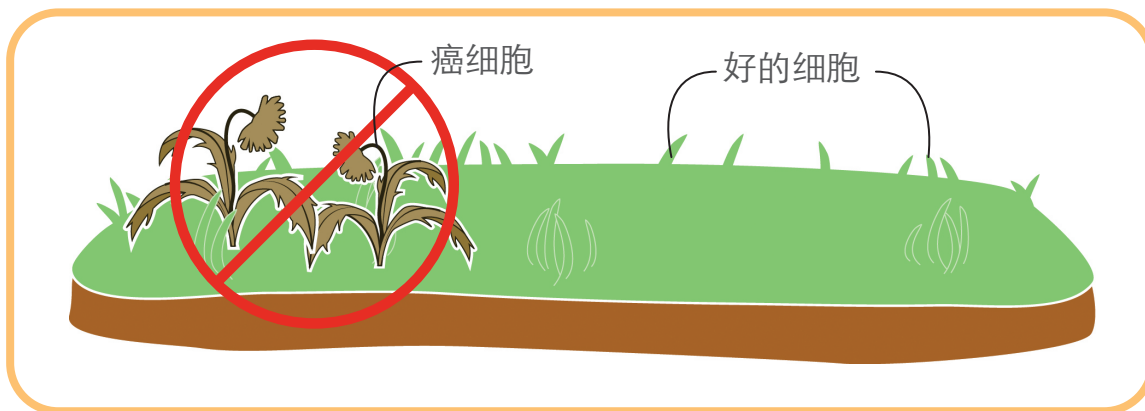
现在土壤可以帮助控制杂草并保持草坪健康了。



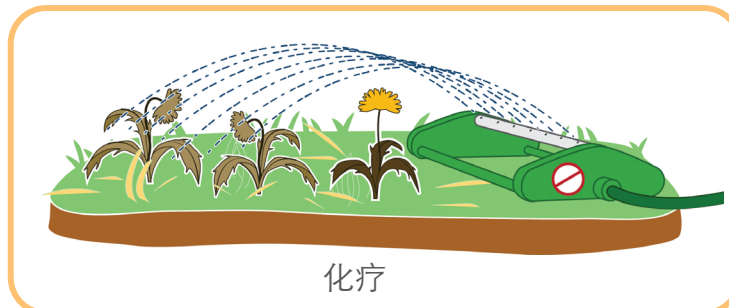
免疫疗法与其他类型的癌症治疗有何不同？

免疫疗法是一种独特的方法，利用身体的免疫系统来对抗癌症。要了解免疫疗法与其他疗法的不同之处，让我们继续使用草坪这个比喻。

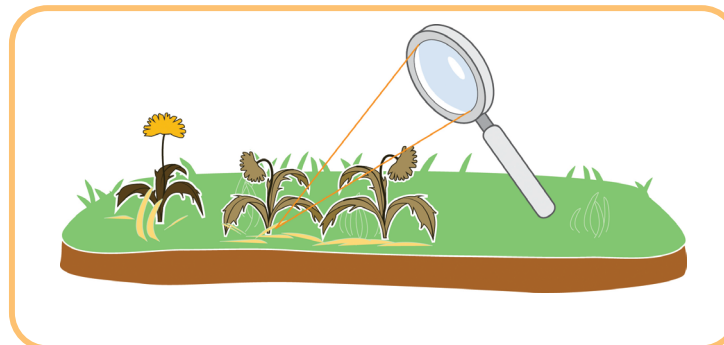
如果您的身体就像一片草坪，您和您的医疗团队将决定如何去除杂草（癌细胞），同时对草（好的细胞）造成较少的伤害。



化疗就像在整片草坪上喷洒通用除草剂一样。这种方法可能不会除掉所有的杂草，同时也可能伤害一些草。



放疗就像用放大镜来增加太阳的威力一样，瞄准杂草使其干死，但在这一过程中，一些草也可能受到伤害。

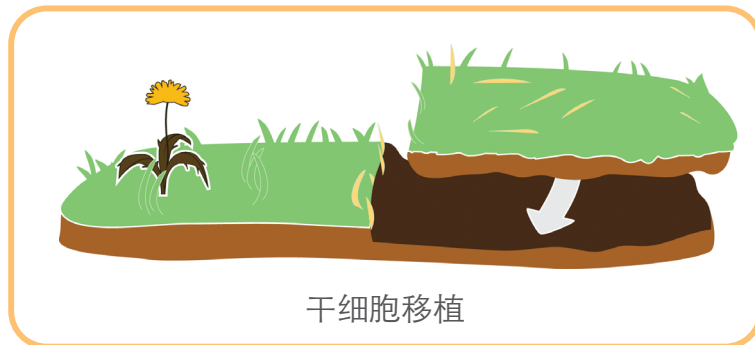


免疫疗法与其他类型的癌症治疗有何不同？

通过靶向治疗，把除草剂直接喷洒在杂草上。草仍然可能受到伤害。



干细胞移植就像在您现有的草坪上铺上一块健康的新草坪，以帮助控制杂草。然而，新的草可能不会在移植部分生长。



免疫疗法并不是把杂草作为攻击目标，而是像在土壤中添加除草肥料一样。这种肥料可以令土壤变得肥沃，帮助控制杂草，从而恢复草坪的健康。但是土壤中肥料过多时，可能对您的草坪造成伤害。



请咨询您的医疗团队，了解您可使用的不同治疗方案。

采用免疫疗法时我会出现什么副作用？

您可能感觉到的副作用既取决于您接受的免疫疗法本身，也取决于您的免疫系统如何对其作出反应。由于免疫系统照顾的是整个身体，因此许多器官都会出现副作用。其中一些副作用可能很严重。



如果您感觉不适，务必告诉您的医疗团队。没有人比您更了解您的身体。跟踪记录您的症状，并把新的、不同的或令人烦恼的所有变化及时告诉您的医疗团队。



您的医疗团队将能够更好地了解您可能会经历的副作用。向您的医疗团队要一份副作用清单，这样一旦出现副作用您就能识别并及时联系医护人员。

副作用可能发生在免疫治疗期间或之后。您是否感觉到副作用，取决于疗法的类型以及您的免疫系统响应的方式。每个人的体验都是特别的。



我该怎么才能在治疗中发挥积极作用？

为预约就诊做准备

随时了解情况。不要害怕提出很多问题。把想到的问题都写下来，并在预约就诊时带上。每天记录您的进展和任何副作用。有时，您在每次预约就诊时收到的信息可能会非常多。考虑询问您的医生是否可以记录您的就诊情况，以便您稍后可以再次收听就诊时的对话。

带上后援

朋友或家人可以在预约就诊时充当另一对耳朵和眼睛。他们也可能有自己的问题要问您的医疗团队。

有条不紊

一定要参加所有的预约就诊。提前打电话确认预约就诊，并找出您需要携带的东西（如所有药物的清单）。请使用下面的检查清单，为下次就诊做好准备。

预约检查清单

- 在日历上标出日期和时间。
- 针对您的预约就诊往返交通做出必要的安排。
- 提前写下您要提出的任何问题。
- 带上笔和记事本。

保持联系

请记住，在抗击癌症方面，您并不孤单。在您进一步了解治疗方法时，请尝试预计一下您需要执行哪些任务，并考虑谁可以帮助您。例如，是否有人可以帮助您提前规划如何往返诊所。

让您所在的社区参与进来

让其他人参与您的治疗之旅并从他们的经验和见解中学习。与癌症幸存者、关怀小组和您的医疗团队交谈，这将帮助您了解您可能遇到的问题以及如何克服这些问题。

报告您的症状

由于害怕麻烦他人，一些患者不愿意向他们的医疗团队报告副作用。不要犹豫！您的医疗团队可随时为您提供帮助，他们需要充分了解情况，以便尽可能提供最好的护理。跟踪了解您的副作用是监控治疗进展的关键。

重要联系信息

- 护士
- 肿瘤专科医生
- 心理咨询师.....
- 关怀小组

这种感觉是正常的吗？

身患癌症会让人的情绪变化无常。您所拥有的感受是对这种改变生活的体验的正常反应。

有时候，我们可以自己应对这些感受，但有时候，我们可能需要别人的帮助。请记住，您也是人，而不仅仅是病人。



反思

请定期查看以下问题，以便帮助您了解自己的感受。可随意复印此页面。

在过去的7天内：

我感到担心…

从不 很少 有时 经常 始终

我感到害怕…

从不 很少 有时 经常 始终

我感到生气…

从不 很少 有时 经常 始终

我感到无助…

从不 很少 有时 经常 始终

我感到内疚…

从不 很少 有时 经常 始终

我感到焦虑…

从不 很少 有时 经常 始终

我感到自己不肯接受现实…

从不 很少 有时 经常 始终

我感到_____

从不 很少 有时 经常 始终

我感到悲伤…

从不 很少 有时 经常 始终

我感到有希望…

从不 很少 有时 经常 始终

我感到乐观…

从不 很少 有时 经常 始终

我感到精力充沛…

从不 很少 有时 经常 始终

我感到很高兴…

从不 很少 有时 经常 始终

我觉得身心更有活力…

从不 很少 有时 经常 始终

我感恩…

从不 很少 有时 经常 始终

我感到_____

从不 很少 有时 经常 始终



考虑与您的医疗团队分享此页面，以便开始对话。讨论您的感受和顾虑，可以帮助其他人了解应该如何帮助您。

确定自己的感受是照顾自己的第一步。下一页将举例说明如何寻求支援、如何管理您的情绪健康。

我能做些什么来应对？

您的情绪健康与您的身体健康一样重要。您可以通过多种方式来管理自己的情绪健康，例如：

- 与您的医疗团队交谈
- 与朋友和家人交谈
- 与心理咨询师交谈
- 寻找本地或在线关怀小组
- 留点时间给自己
- 腾出一段安宁静谧的时间
- 写日记
- 散步
- 呼吸新鲜空气
- 冥想
- 锻炼
- 休息

病患寻求其他人的支持是很常见的。如果您觉得与您最亲近的人分享某些治疗方法会让自己感到不舒服，请考虑与您社区中的其他人交谈，例如：

- 其他朋友和家人
- 您的医疗团队
- 心理咨询师
- 关怀小组
- 病友
- 宗教顾问

反思

请查看以下问题，了解如何扩大自己的支持网络：

您和别人谈论您自己或您的处境吗？

从不 很少 有时 经常 始终

是否有什么人您可以信任或可以与之谈论您自己或您的处境？

从不 很少 有时 经常 始终

当您需要交流时，您是否能找到人来听您说话？

从不 很少 有时 经常 始终



您的医疗团队知道这对您来说是个艰难的时期。要获得更多帮助，请随时与他们联系。他们可能会向您介绍您所在地区的其他资源。


我在哪里可以找到有关免疫疗法的更多信息?

您的医疗团队很高兴为您提供这种新的治疗方案。
如需有关癌症免疫疗法的更多信息，
请咨询您的医疗团队或访问以下网站。



- 美国癌症协会 www.cancer.org
- CancerCare www.cancercare.org
- 癌症研究所 www.cancerresearch.org
- 癌症支持社区 www.cancersupportcommunity.org
- ClinicalTrials.gov www.clinicaltrials.gov
- 国际骨髓瘤基金会 www.myeloma.org
- 白血病和淋巴瘤协会 www.lls.org
- 多发性骨髓瘤的研究和教育机会 www.mmore.org
- 多发性骨髓瘤研究基金会 www.themmr.org
- 勇敢面对癌症 www.standup2cancer.org

提供此资源清单是为了方便大家。Bristol-Myers Squibb不对第三方组织提供的信息予以认可，亦不承担任何责任。

 搜索术语

 笔记

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....