

肿瘤免疫治疗的 患者指南



您希望了解的有关癌症免疫疗法的信息

本指南旨在帮助您开始了解以下内容：

- 免疫疗法如何在您的体内起作用
- 您的免疫治疗体验可能会是怎么样的
- 在整个治疗之旅中，您可以获得哪些帮助和支持

我们希望您在阅读本指南后，在以下方面能够更加自如：

- 在自己的治疗中发挥积极作用
- 与您的护理团队进行坦诚的对话
- 向您关爱的人解释免疫疗法

引言

什么是肿瘤免疫治疗？

您可能已经了解了一些可用于癌症治疗的方案，例如手术、化疗、放疗或靶向治疗。

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（I-O），有时称为癌症免疫疗法，或简称为免疫疗法。

免疫疗法中的“免疫”是指您的免疫系统。免疫疗法使用的药物可帮助身体的自身免疫系统对抗癌症。

我的医疗团队里有哪些人？

您的医疗团队由医生、护士和其他医疗专业人员组成，他们共同为您提供护理帮助。

您的护理团队包括您的医疗团队以及您的朋友、家人和护理人员。

您的护理团队致力于帮助您完成治疗之旅。您可以在肿瘤免疫治疗体验过程中的任何时候向他们寻求支持。

您的护理团队可能包括：

- 您的肿瘤医生、您的初级保健医生（PCP）、您的外科医生和您去看的任何其他专科医生。
- 护士、治疗导医员（有时称为护士或病患导医员）、药剂师或营养师
- 社会工作者、顾问、治疗师、精神病医生、保险或财务顾问
- 护理人员、朋友、支持小组或精神顾问
- 以及其他人员



本指南有哪些内容？

第 1 部分	
肿瘤免疫疗法的故事	4
• 帮助您理解免疫疗法的花园比喻 • 免疫系统和癌症 • 免疫疗法作为一种治疗选择 • 接受免疫疗法的方法 • 免疫疗法可能产生的影响	
第 2 部分	
您的癌症经历	29
• 您的治疗之旅 • 了解癌症存活 • 情绪健康 • 与您的医疗团队交谈，了解更多信息	

在本指南中，我们为您提供了空白处，供您记笔记和写下问题。请妥善保管本指南供您自己参考，并考虑在预约就诊时带上本指南。

第 1 部分 肿瘤免疫疗法的故事

第 1 部分的章节：

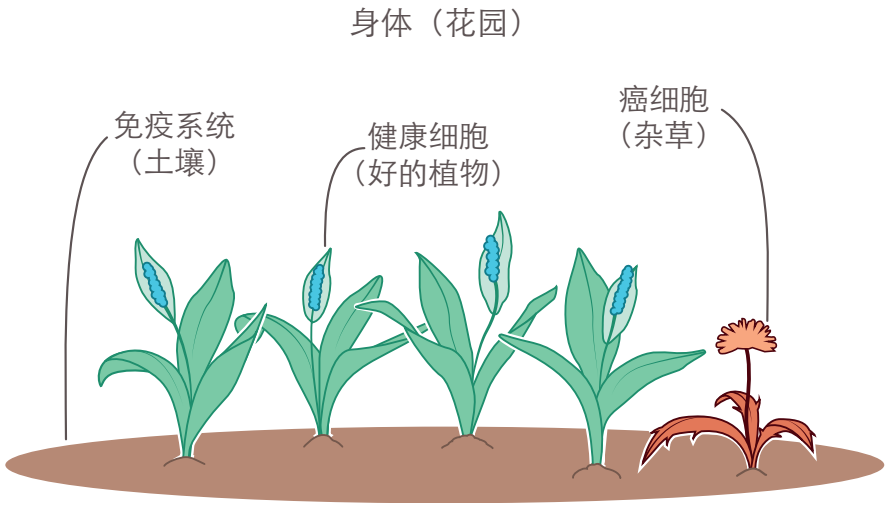
帮助您理解免疫疗法的花园比喻	5
免疫系统和癌症	11
免疫疗法作为一种治疗选择	15
接受免疫疗法的方法	20
免疫疗法可能产生的影响	22

帮助您理解免疫疗法的花园比喻

后面几页将向您介绍作为一种癌症治疗方法的免疫疗法。我们将把您的身体比作花园，来解释免疫疗法如何起作用，以及它与其他疗法的不同之处。

以下几页将回答这些问题：

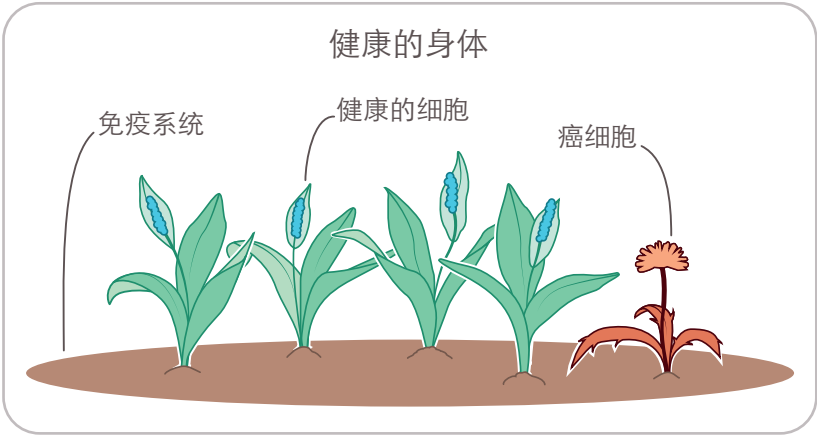
- 免疫疗法如何与我的免疫系统一起对抗癌症？
- 免疫疗法与其他类型的癌症治疗有何不同？
- 什么是生物标记物检测，它与治疗方案有什么关系？



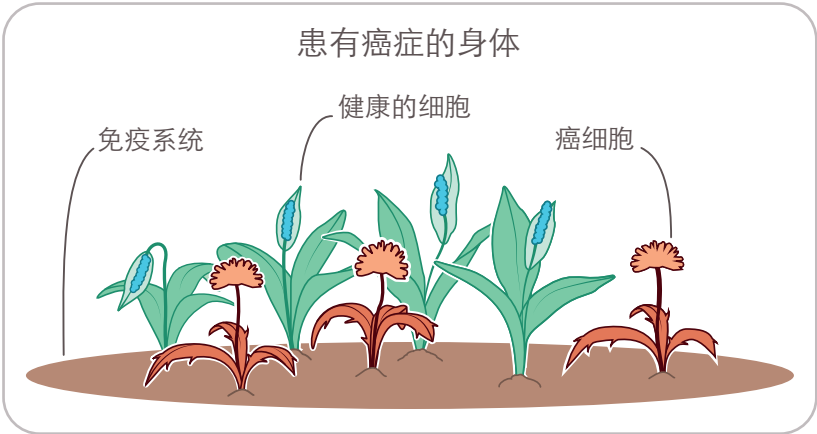
免疫疗法如何与我的免疫系统一起对抗癌症？

免疫疗法可帮助您身体的自身免疫系统对抗癌症。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个花园，土壤就是您的免疫系统。当您处于健康状态的时候，土壤肥沃，得到精心照料，花园里绿意盎然。通常，土壤能够防止杂草生长失控。



癌细胞就像您花园里的杂草。有时，土壤可以让杂草生长和蔓延，很快，整个花园都会受到影响，因为您的植物需要和杂草争夺空间和养分。



免疫疗法就像在土壤中添加除草肥料一样。它使花园现有的土壤变得肥沃。



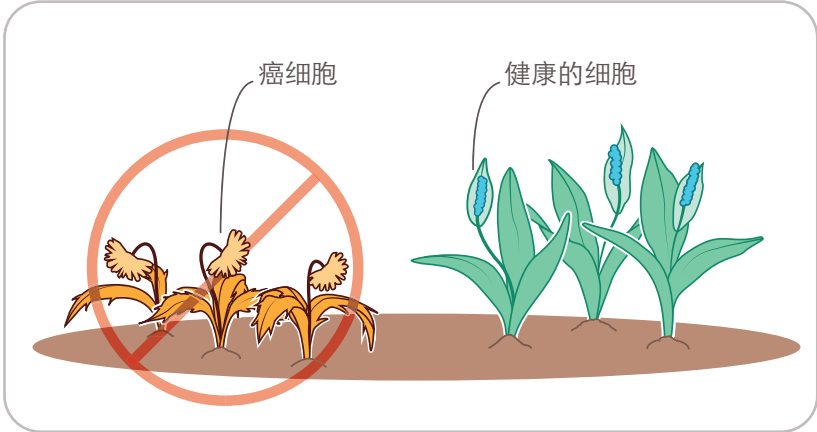
现在土壤可以帮助控制杂草并保持花园健康了。但过多的肥料可能对您的花园有害。



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，可以帮助您的身体自身的免疫系统对抗癌症。要了解免疫疗法与其他类型的癌症治疗方法的区别，让我们继续使用花园这个比喻。

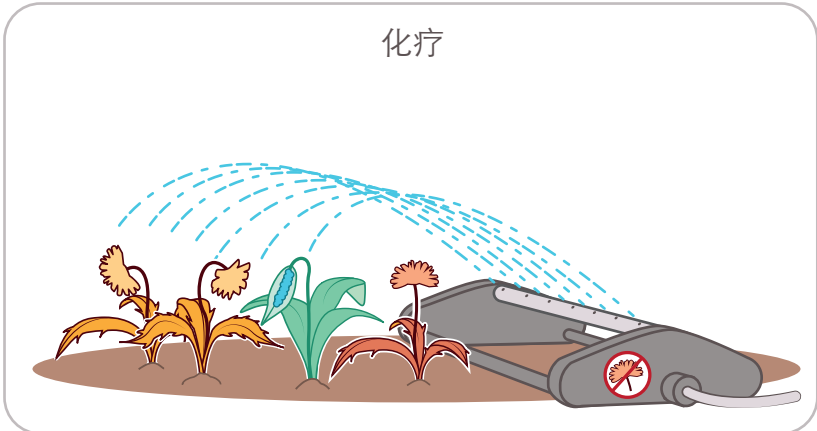
如果您的身体就像一个花园，您和您的医疗团队将决定如何去除杂草（癌细胞），同时对好的植物（健康细胞）造成的伤害要达到最小程度。



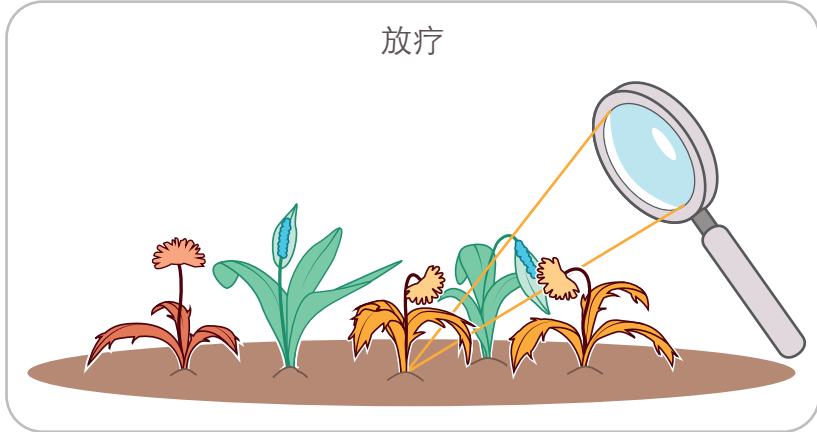
手术能够除去大片杂草及其周围的土壤，有时会影响好的植物并留下一些杂草草根。



化疗就像在整个花园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好的植物。



放疗就像用放大镜来增加太阳光的威力一样，瞄准杂草使其干死，但在这一过程中，一些好的植物也可能受到伤害。



通过靶向治疗，把除草剂直接喷洒在杂草上。好的植物仍然可能受到伤害。



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，从而恢复花园的健康。但是土壤中肥料过多时，可能对您的花园造成伤害。



请咨询您的医疗团队，了解您可使用的不同治疗方案。

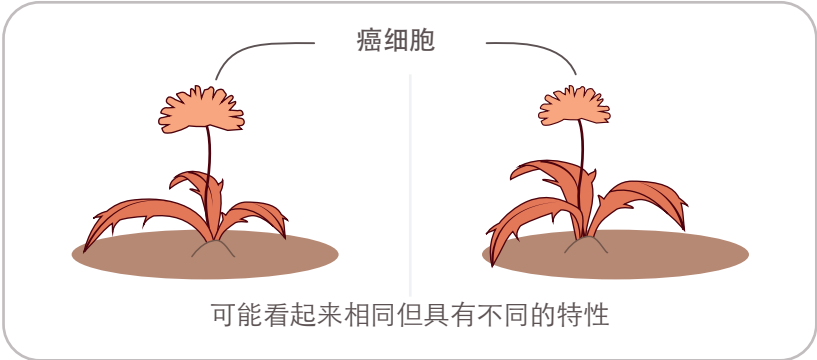
什么是生物标记物检测，它与我的治疗方案有什么关系？

您的医疗团队可能会在整个癌症治疗期间要求进行多次检测，以更好地了解您所患的癌症。其中一些检测被称为生物标记物检测。

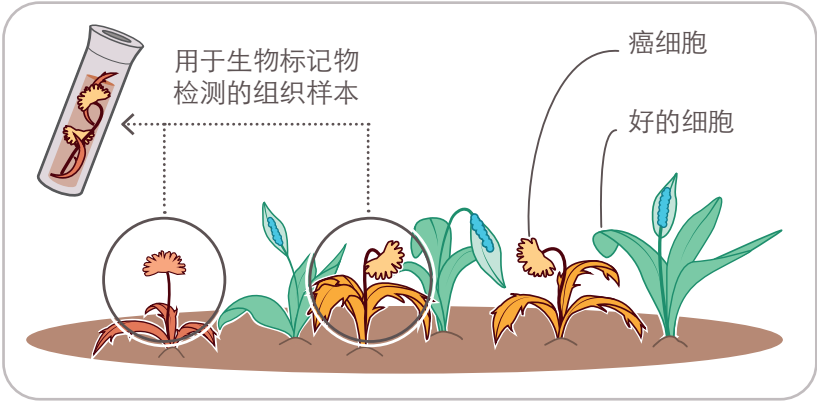
通过向您和您的癌症医疗团队提供有关您的身体现在对治疗有什么反应、您的身体以后对潜在的治疗可能会有什么反应的信息，针对特定生物标记物的检测可能能够为治疗决策提供指导：

根据您所患的癌症，您的医疗团队在谈论任何癌症治疗方案时都可能会提到生物标记物。要了解如何使用生物标记物，让我们继续使用花园这个比喻。

每个人的花园都可能有不同的类型的杂草。即使这些杂草看起来相同，每种杂草都有自己独特的特性，这会改变园丁除草的方式。



一种可帮助园丁选择用什么来除去某种杂草的方法是仔细观察。进行生物标记物检测可能就像从花园里拔出几根杂草，然后仔细观察。



检测结果可以帮助您和您的医疗团队更详细地了解您的花园以及如何控制杂草。



免疫系统和癌症

以下几页将回答这些问题：

- 免疫系统的作用是什么？
- 免疫系统可能如何被癌症“欺骗”？

细胞指南

在您继续阅读时，请留意这些关键细胞：

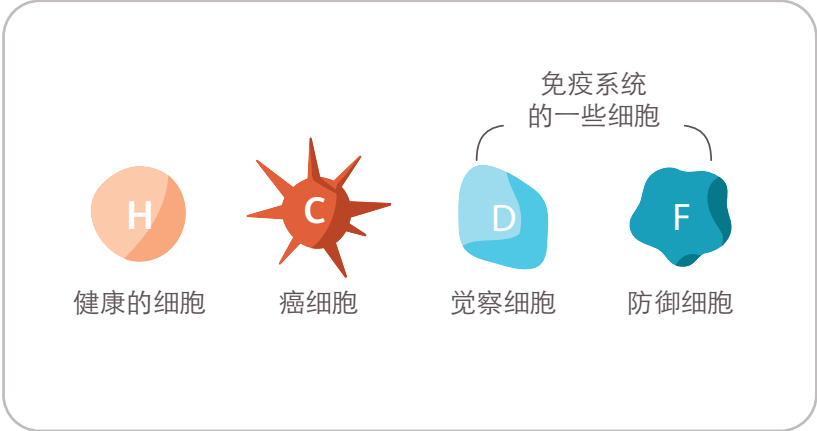


免疫系统的作用是什么？

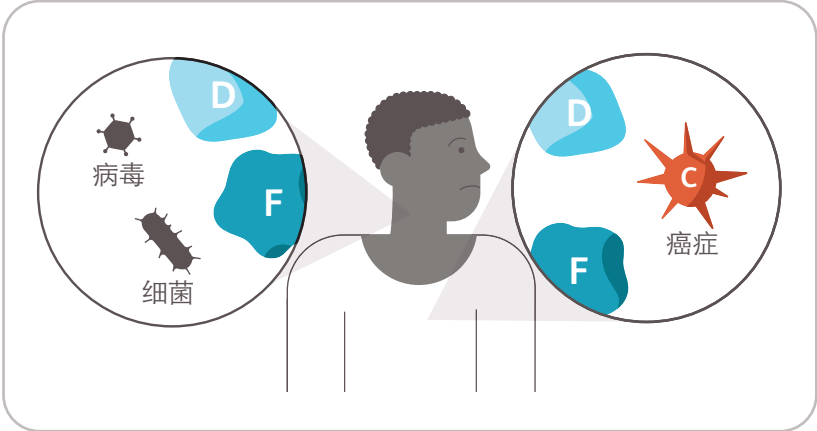
您的免疫系统可以保护健康细胞免受感染和疾病的侵害，并可以防止不健康的细胞失控生长。让我们仔细看看。

通常，您体内有不同的**健康细胞**。在某些情况下，可能存在不健康的细胞，如**癌细胞**。

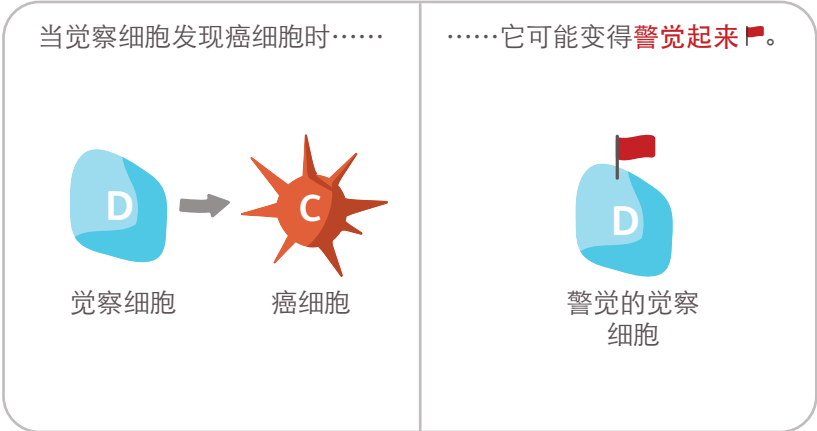
您的免疫系统由许多类型的细胞组成，包括：**觉察细胞**和**防御细胞**。



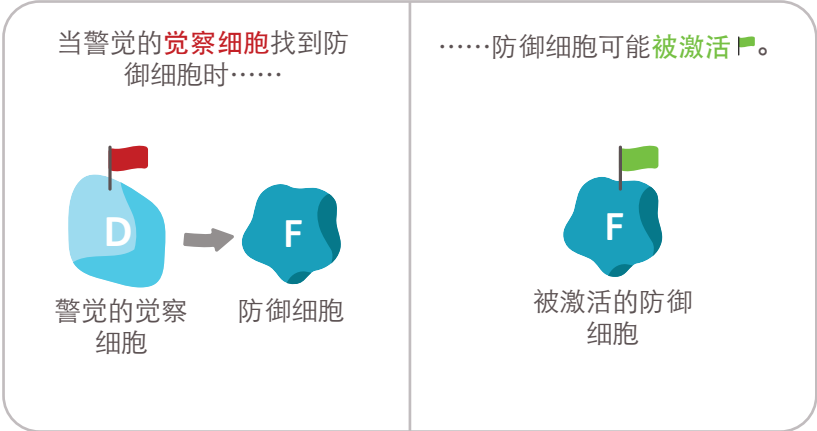
觉察细胞和防御细胞在您的全身寻找来自身体外部的威胁，如病毒和细菌，以及身体内部的威胁，如癌症。



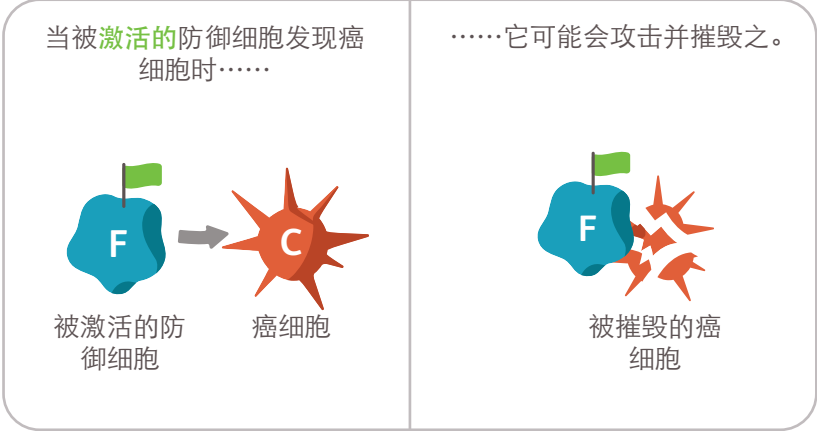
通常，当觉察细胞发现威胁时（如癌细胞），它们可能变得**警觉起来**。



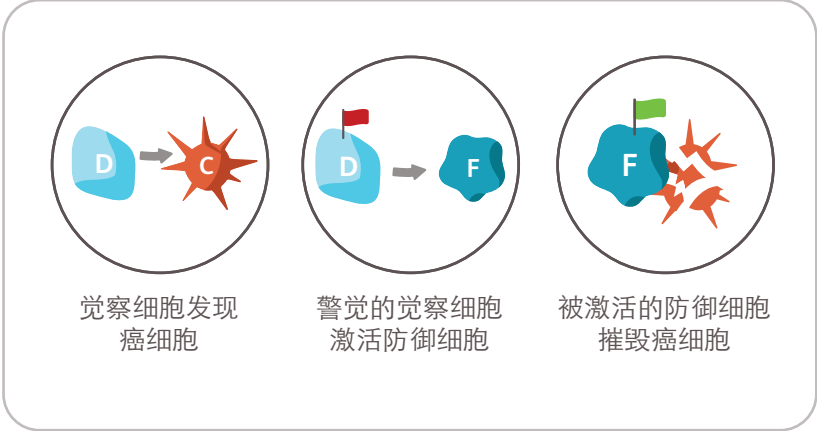
警觉的觉察细胞会寻找防御细胞向其求助。找到后，防御细胞便可能**被激活**。



然后，**被激活的**防御细胞可能寻找、发现、攻击和摧毁癌细胞。



通过这些相互作用，免疫系统可以保持身体健康。这种情况一直在您体内发生。



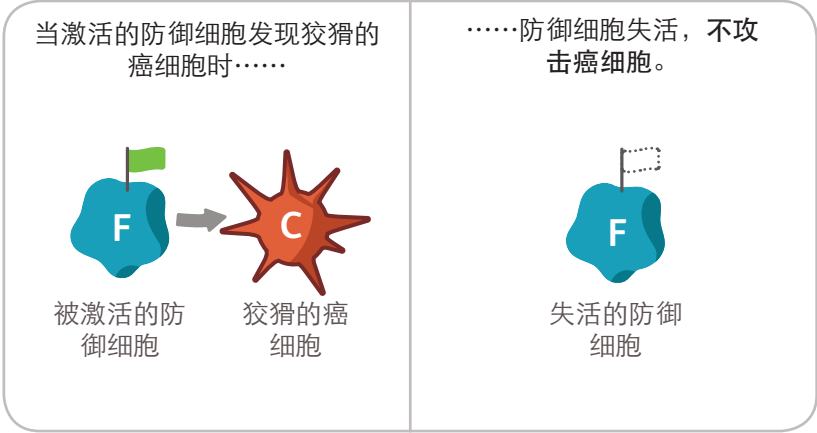
免疫系统可能如何被癌症“欺骗”？

您的免疫系统可能会被癌细胞欺骗。癌细胞可以改变免疫细胞通常对癌症的反应方式。让我们仔细看看。

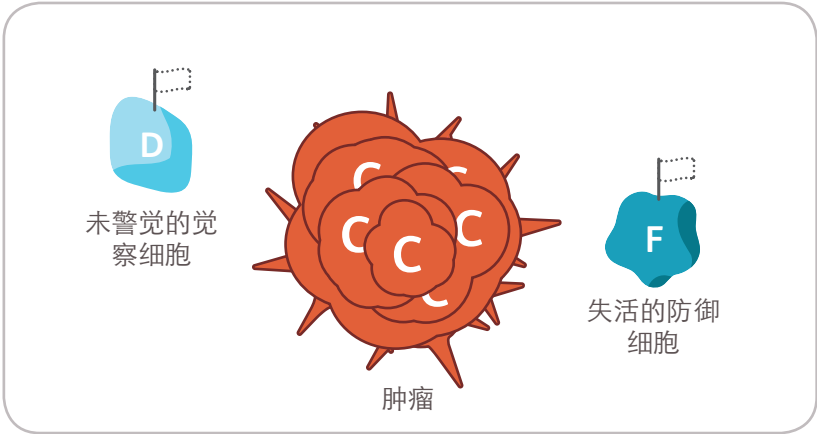
狡猾的癌细胞可以避免被觉察细胞识别。随之，觉察细胞便不会变得警觉。



防御细胞可能会被狡猾的癌细胞失活，从而不再攻击癌细胞。



随着时间的推移，狡猾的癌细胞能够不被觉察细胞识别并且使防御细胞失活，从而可以继续存活并长成肿瘤。



免疫疗法作为一种治疗选择

以下几页将回答这些问题：

- 免疫疗法可能会如何帮助免疫系统对抗癌症？
- 如果我在接受免疫疗法的同时，接受另一种癌症治疗方法，会怎么样？

细胞指南

在您继续阅读时，请留意这些关键细胞：

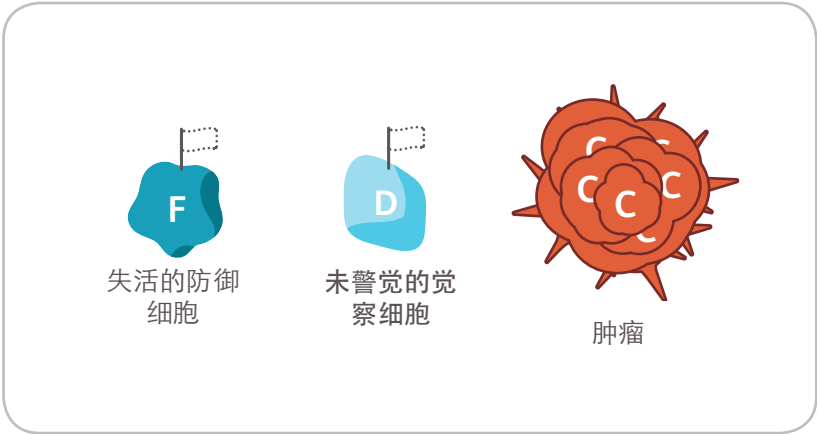


免疫疗法可能会如何帮助免疫系统对抗癌症？

有不同类型的免疫疗法。它们可能都会以不同的方式帮助免疫系统。让我们仔细看看。

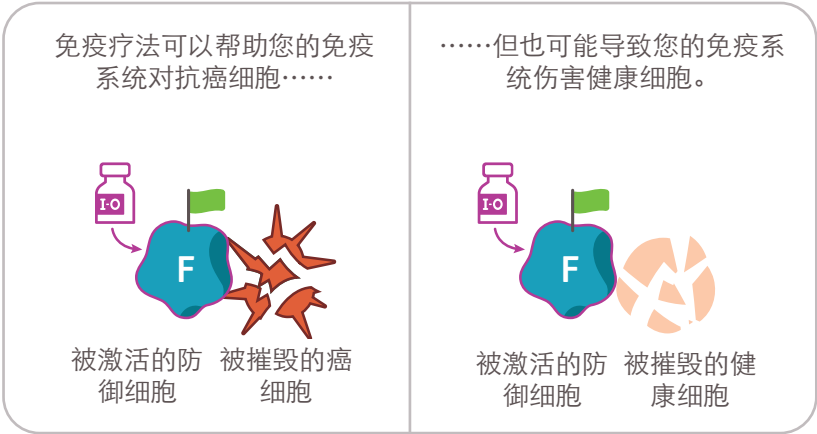
狡猾的癌细胞可能不会被觉察细胞识别，并且可能使防御细胞失活。反过来，这些癌细胞可以继续存活并长成肿瘤。

您的免疫系统可能需要帮助，才能再次找到并攻击狡猾的癌细胞。

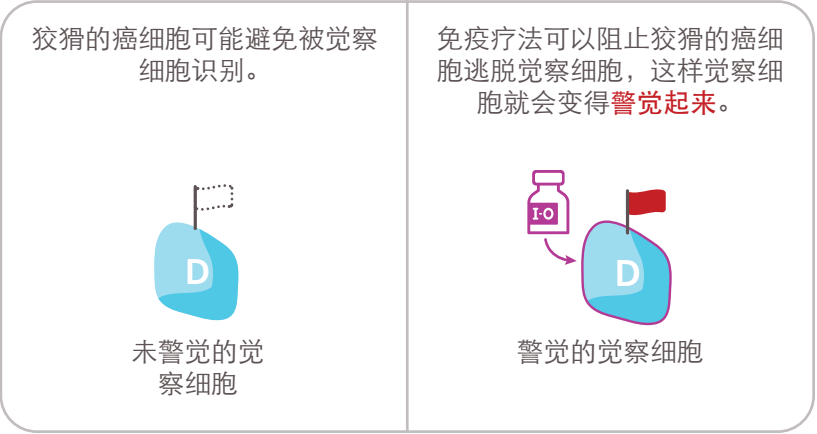


这就是免疫疗法的用武之地。

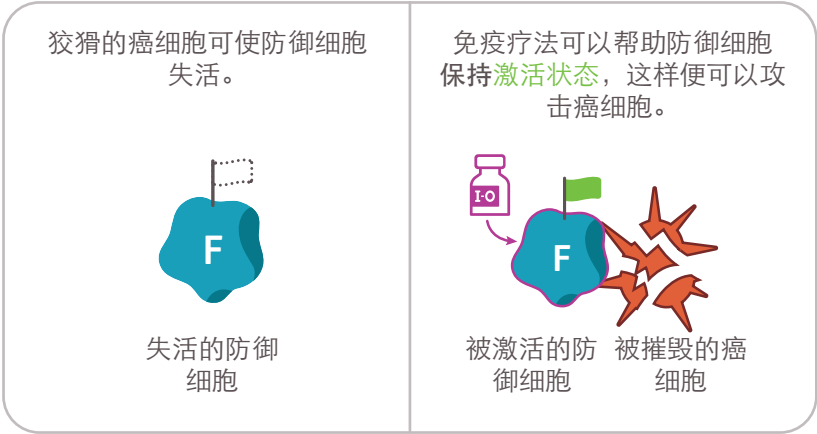
免疫疗法可以帮助您的免疫系统对抗癌细胞……然而，免疫疗法也可能导致您的免疫系统伤害健康细胞。



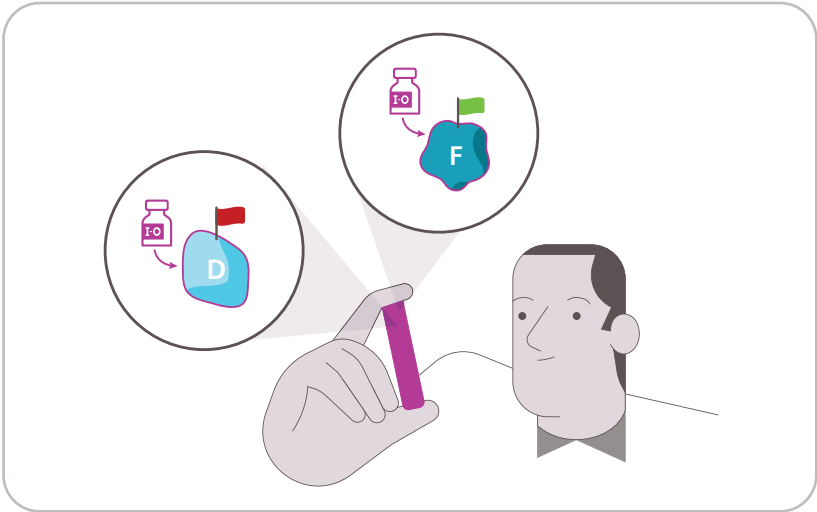
一些免疫疗法帮助觉察细胞阻止狡猾的癌细胞逃脱。然后，觉察细胞可能变得**警觉起来**。



其他免疫疗法可以帮助防御细胞保持**激活状态**。然后，被激活的防御细胞可以攻击癌细胞。



人们正在对新的免疫疗法如何能够帮助人类的免疫系统对抗癌症进行研究。



如果在接受免疫疗法的同时接受另一种癌症治疗，可能会发生什么情况？

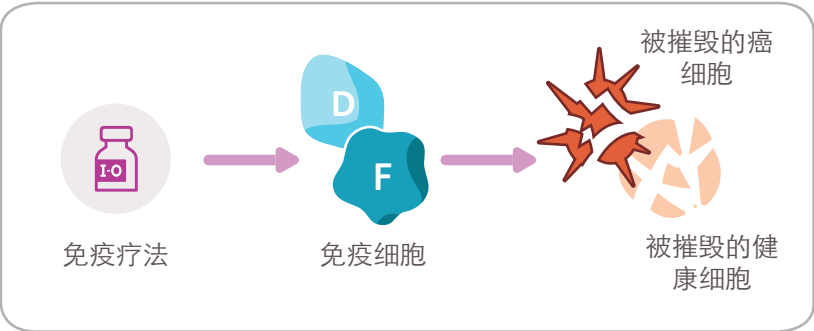
目前人们正在研究免疫疗法如何与其他治疗癌症的方法一起使用。一般来说，当您接受多种癌症治疗方法时，风险和收益都可能会增加。

免疫疗法可以与其他治疗方法一起使用，例如化疗、放疗、手术、靶向治疗和另一种免疫疗法。



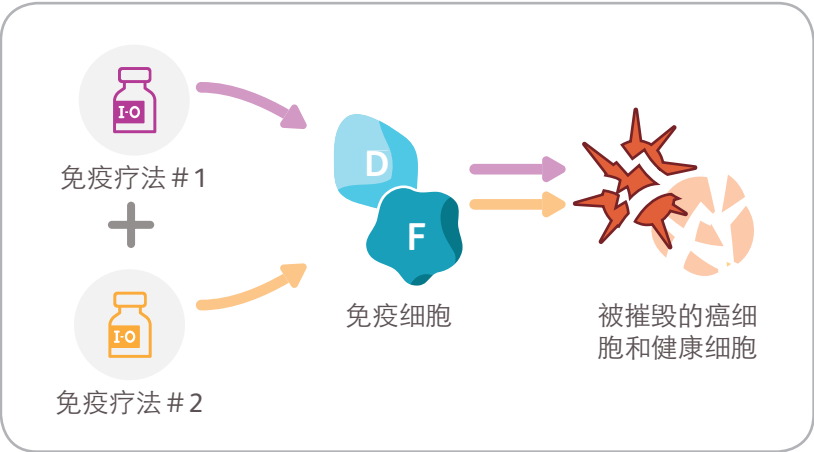
一种免疫疗法：

接受一种免疫治疗，可以帮助您的免疫系统对抗癌症。但在这一过程中，它也可能伤害健康的细胞。



同时使用两种不同类型的免疫疗法：

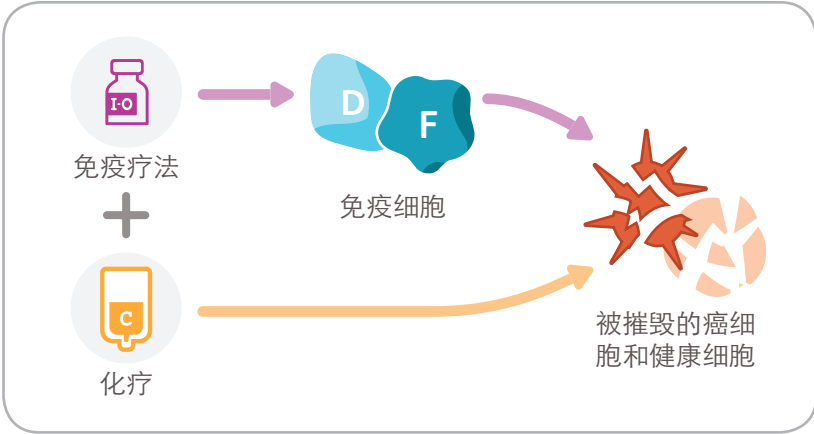
如果您同时接受两种不同类型的免疫疗法，您的免疫细胞更有可能同时攻击癌症。伤害健康细胞的几率也可能更大。



免疫疗法与化疗相结合：

当免疫疗法与另一种癌症治疗方法一起使用时，情况是相似的。

更有可能对抗癌症，但也更有可能伤害健康的细胞。



免疫疗法与手术相结合：

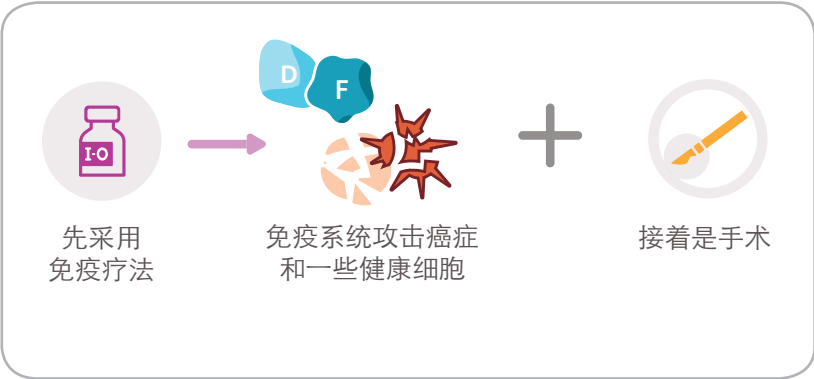
您的医生可能会建议接连采用手术和免疫疗法。

手术可能是第一个治疗方法，然后采用免疫疗法，帮助您的免疫系统攻击手术中可能遗漏的残留癌细胞。你可能会听到人们称之为“辅助”疗法。



免疫疗法可以是第一种治疗方法，以帮助免疫系统攻击癌症并使肿瘤变小。然后进行手术。你可能会听到人们称之为“新辅助”疗法。

您甚至可能围绕免疫疗法进行手术。您的医生可能会称之为“围手术期”治疗。



💡 | 与您的医疗团队讨论最适合您的治疗方案。

接受免疫疗法的方法

以下几页将回答这些问题：

- 如何接受免疫疗法？
- 静脉注射（IV）和皮下注射（SC）有什么区别？
- 如果我已经在接受静脉注射（IV）免疫疗法，是否可以选择免疫疗法（SC）？

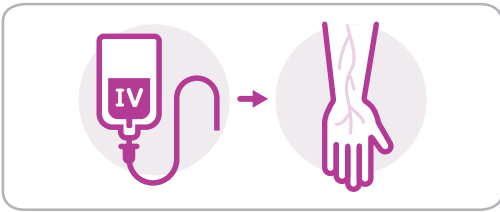
如何接受免疫疗法？

如果您和您的医疗团队决定以免疫疗法来治疗您的癌症，您可能会想知道它将如何开展。免疫治疗有不同的给药方式，例如通过静脉（静脉注射或IV）或皮下注射（皮下注射或SC）。

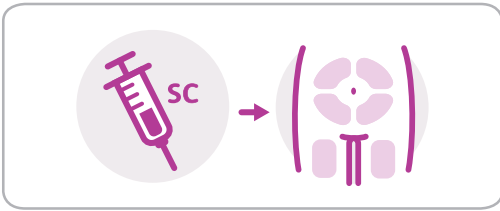
皮下注射（SC）与您可能熟悉的其他注射方式，如常规疫苗接种，有所不同。免疫治疗的皮下注射（SC）可能需要几分钟才能将药物注入体内。您将使用的治疗方法可能取决于您的治疗计划、接受护理的地点以及个人偏好。

静脉注射（IV）和皮下注射（SC）有什么区别？

静脉注射（IV）是一种常见的将治疗药物直接注入静脉的方式。这种方法作为癌症治疗的方式已经使用了很长时间。通过静脉注射接受治疗可能需要 30 分钟或更长时间。



皮下注射（SC）方法将治疗药物注射到皮肤下，通常是在腹部或大腿部位。注射给药时间通常为 2 到 8 分钟。皮下注射（SC）由癌症治疗药物和透明质酸酶组成。透明质酸酶有助于癌症治疗药物在皮下注射时被身体更好地吸收。一些患者更倾向于选择这种方法，因为他们在接受治疗时可能会感到更舒适，减少在诊所或医院的时间，并且在安排预约时更灵活。



虽然皮下注射（SC）和静脉注射（IV）方法的用药剂量可能不同，但这两种方法都能有效治疗癌症。研究人员进行仔细的研究，以确保皮下注射（SC）方法在治疗癌症方面与静脉注射（IV）方法一样有效。您的最佳选择取决于您的治疗计划和您感觉哪种方法的舒适度更高。

如果我已经在接受静脉注射（IV）免疫疗法，是否可以选择免疫疗法（SC）？



如果您想接受皮下免疫疗法，请与您的医疗团队商讨。他们会帮助您了解各种选项，并根据需要调整治疗计划。



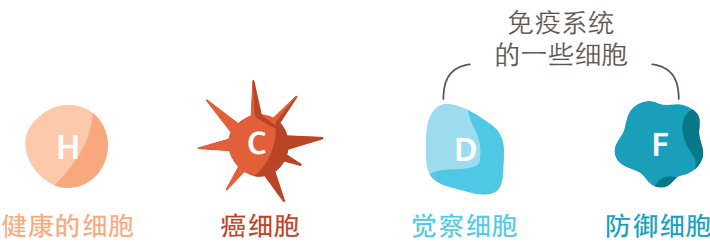
免疫疗法可能产生的影响

以下几页将回答这些问题：

- 我的肿瘤对免疫疗法可能有什么反应？
- 免疫治疗如何引起副作用？
- 免疫疗法有哪些可能发生的副作用？
- 如果出现副作用，我该怎么办？

细胞指南

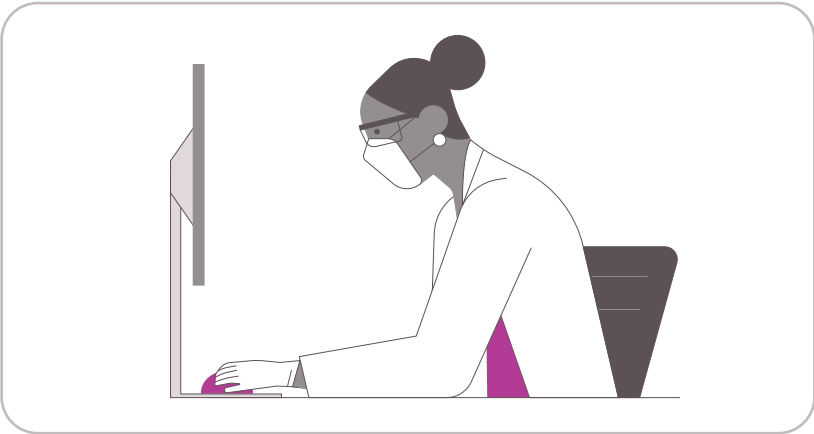
在您继续阅读时，请留意这些关键细胞：



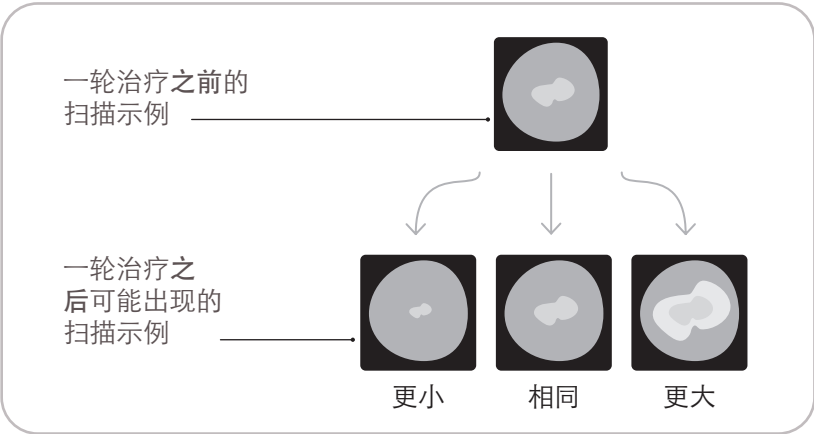
我的肿瘤对免疫疗法可能有什么反应？

肿瘤对免疫疗法的反应不同，取决于免疫疗法的类型以及免疫系统对其的反应。对于某些人来说，免疫疗法可以帮助缩小肿瘤。对于其他人来说，即使肿瘤不变小，也可能停止生长。肿瘤也可能根本不对免疫疗法起反应。

您在医院或诊所就诊时，您的医疗团队可能会通过扫描来监控您的进展。



经过一轮免疫疗法治疗后，与之前相比，肿瘤可能看起来变小了、没变化或者变大了。如果扫描结果显示肿瘤变大，那么这并不意味着免疫疗法无效。



对于一些先手术后免疫治疗的人来说，扫描结果可能与上面的图像不同。

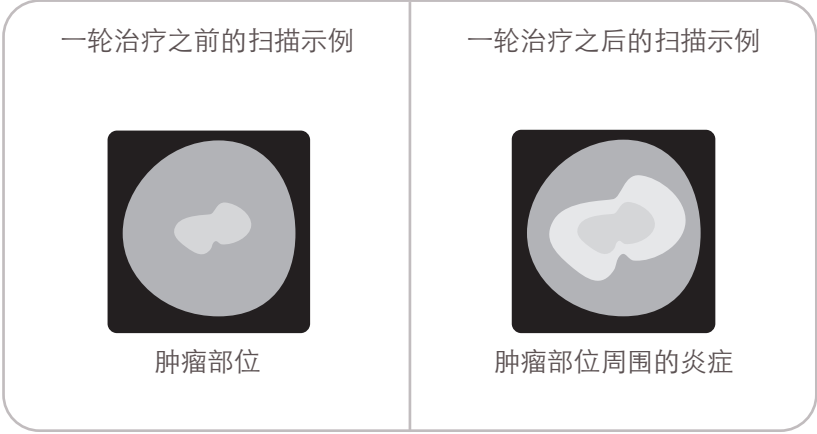
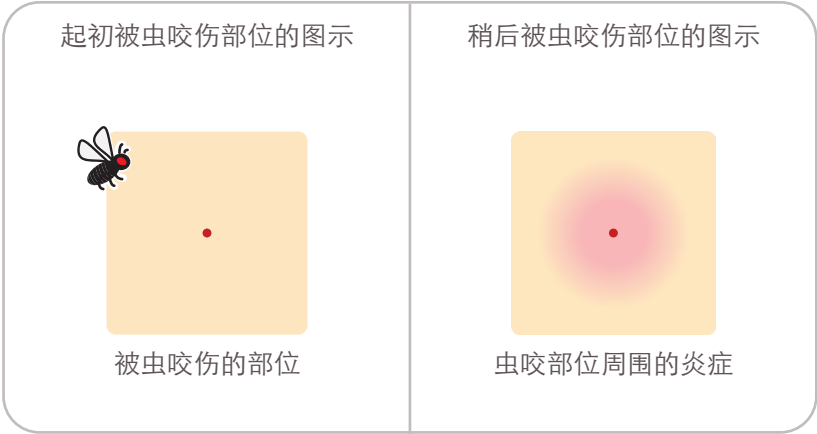
此处，我们做一个比喻，用来解释为什么会发生这种情况。

想象一下被虫咬了，咬伤部位周围的皮肤变红、发热、肿胀。这是炎症的征兆，源自您的免疫系统对威胁的反应，而不是来自咬伤本身。

您的扫描中可能会出现类似的情况。如果免疫疗法正常起作用，肿瘤周围可能会发生炎症，因为您的免疫系统会移动过去，将它包围起来。这可能使您的肿瘤在扫描时看起来更大。

在其他情况下，当肿瘤在扫描时显得更大时，可能是免疫疗法不起作用且肿瘤正在增长。每个人对免疫疗法的反应都不同。

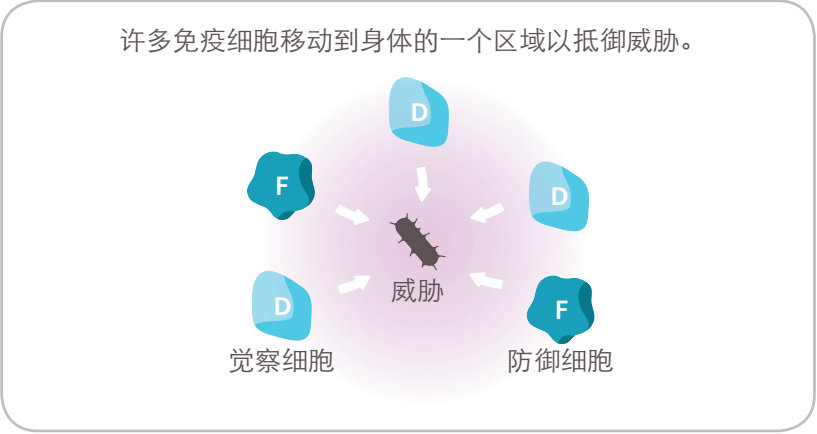
扫描不是检查免疫疗法是否有效的唯一方法。您的医疗团队也将关注其他化验结果和您的整体健康状况。



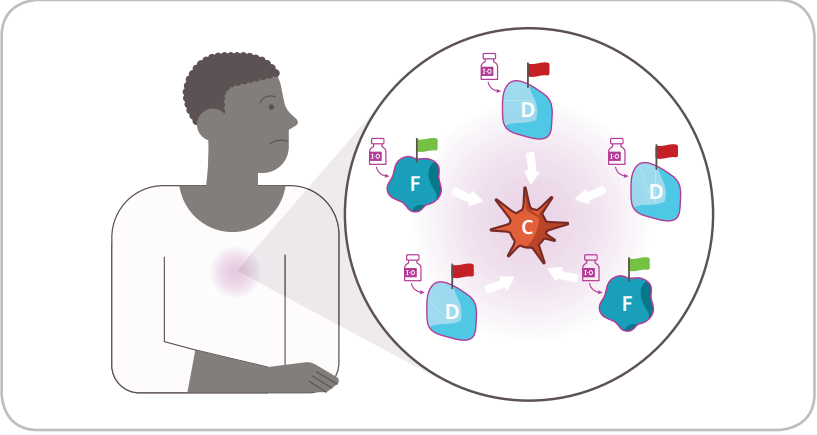
免疫治疗如何引起副作用？

副作用也可能发生，因为免疫治疗可能会引起肿瘤以外部位的炎症反应。一些副作用有可能会变得严重，或乃至危及生命。

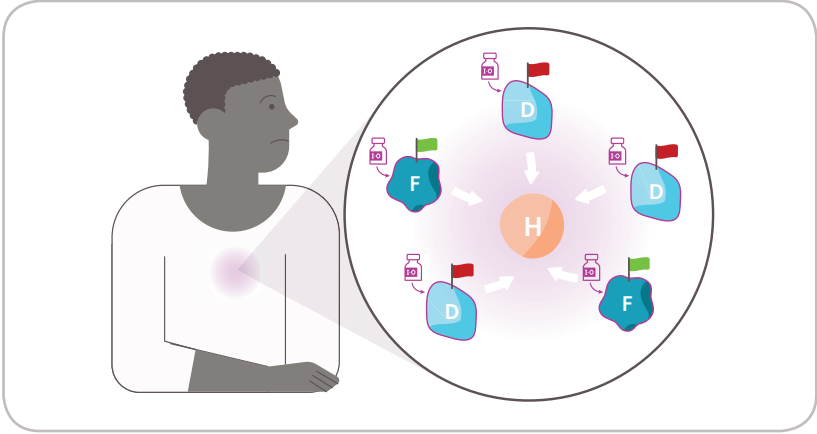
当许多不同的免疫细胞移动到受伤或受威胁的身体区域以抵御威胁时，就会发生炎症。



免疫疗法可以帮助您的免疫细胞攻击癌细胞。这可能导致肿瘤周围发生炎症。

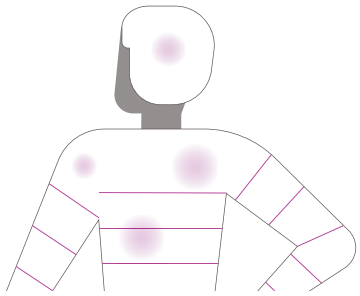


然而，免疫疗法也可能导致您的免疫细胞攻击健康细胞。这可能导致健康的身体部位周围发生炎症。



免疫疗法对整个身体中的免疫细胞都起作用。由于这一原因，炎症可能发生在您身体的任何地方。它也可能在治疗期间或之后的任何时间发生。

免疫疗法对整个身体中的免疫细胞都起作用。由于这一原因，炎症可能发生在您身体的任何地方。



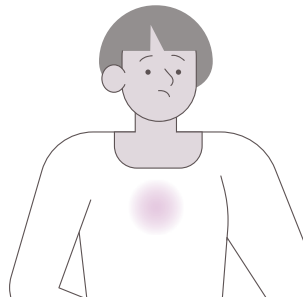
炎症的外观和感觉各不相同，取决于它在身体内的位置

您可能熟悉皮肤的炎症，看起来像肿胀和发红。但那些并不是唯一的迹象。例如，肺部炎症可能更像是咳嗽。

皮肤炎症可能看起来像肿胀或发红。



肺部的炎症可能感觉像是咳嗽。



炎症不是导致免疫疗法副作用的唯一原因。

免疫疗法的一些副作用也可能很严重或危及生命。一些副作用可能发生在治疗期间或之后。

把您所经历的任何变化都告诉您的医疗团队，这将使他们更容易提供帮助。



💡 | 记住要记录您身体的所有变化，无论您在多长时间前接受过治疗。

免疫疗法有哪些可能发生的副作用？

您的医疗团队将能够更好地了解您可能会经历的副作用。重要的是要知晓，接受免疫疗法的方法也可能产生副作用。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。

您可能发生的副作用既取决于您接受的疗法组合、接受治疗的方式，也取决于您的免疫系统如何对其作出反应。每个人对免疫疗法副作用的体验会有所不同。

记住：副作用可能发生在免疫治疗期间或之后。这些副作用可能发生在身体的任何部位，有些可能是严重的、威胁到生命的，并且是终身的副作用。

💡 | 您的医疗团队可为您提供特定免疫治疗可能导致的副作用的清单。与您的医疗团队讨论您可以使用哪种资源来了解免疫疗法可能产生的副作用。

如果出现副作用，我该怎么办？

让您的医疗团队随时了解您的感受，这非常重要。把新的、不同的或令人烦恼的所有变化都告诉您的医疗团队。密切关注您的症状，如果您有护理人员帮助您，也请告诉他们。

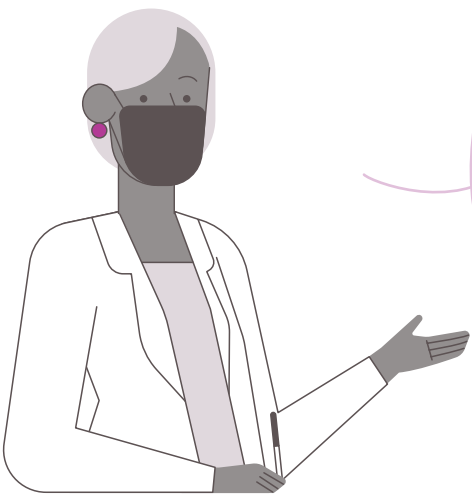


您最清楚自己的身体，您知道自己什么时候感觉好或不好。

随时记录出现的症状可能有一定的助益，这样您便可以与您的医疗团队分享。

以下是有关如何识别、记录和报告副作用的一些提示：

- 找到一种最适合您的跟踪方式，比如写日记。
- 记下您在免疫治疗后的感受
- 如果您感觉有任何新的、不同的或令人烦恼的变化，请告知您的医疗团队
- 把副作用尽快告诉您的医疗团队！这可以帮助他们更早地应对您的副作用。



我注意到一些病患不愿意向他们的医疗团队报告副作用。我的建议是“不要犹豫”！我们愿意随时为您提供帮助，我们需要充分了解情况，以便尽可能提供最好的护理。

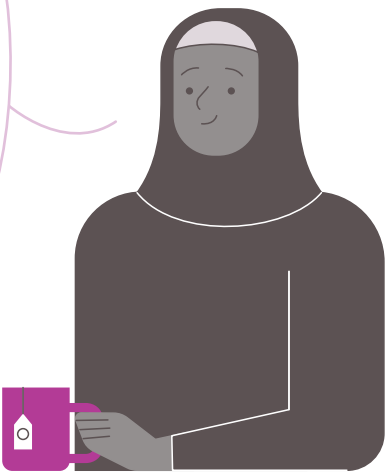
跟踪了解您的副作用是监控治疗进展的关键。

我的医生总是告诉我，关于副作用要记住三件事：

识别副作用：向我的医疗团队索取我的特定免疫疗法可能导致的副作用清单。

记录副作用：找到一种个人方式，在纸上或以数字化方式记录我所经历的副作用。如果我需要的话，还可以向我的护理人员求助。

告诉我的医疗团队：不要犹豫！



第 2 部分 您的癌症经历

第 2 部分的章节：

您的治疗之旅	30
了解癌症存活	36
情绪健康	40
与您的医疗团队交谈， 了解更多信息	44

您的治疗之旅

以下几页将回答与您治疗前、治疗中和治疗后体验相关的问题。

治疗前：

- 在开始免疫治疗之前，哪些因素是我要考虑的重要因素？
- 我在哪里可以详细了解免疫疗法这一选择？

治疗期间：

- 我的免疫治疗之旅可能会是什么样的？
- 我要如何为治疗就诊做准备？
- 什么是远程医疗？

治疗后：

- 治疗结束后，我的旅程会是怎样的？

在开始免疫治疗之前，哪些因素是我要考虑的重要因素？

您可能需要考虑以下一些因素：

- 我需要朋友和家人的哪种支持以帮助我完成这项治疗？
- 我将如何前往医院或诊所进行治疗就诊？
- 如果需要，我能否向工作单位请假？
- 我如何继续参加对我来说很重要的活动？
- 我能否支付治疗费用？

与您的医疗团队谈谈您在开始免疫治疗时可能出现的任何犹豫。与您的医疗团队就对您重要的因素进行真实、坦诚的对话非常重要。

我在哪里可以详细了解免疫疗法这一选择？

您的医疗团队是您最好的信息来源。他们能够：

- 回答您关于免疫疗法的问题
- 推荐值得信赖的教育资源



当我在网上研究各种治疗方法时，我感到非常不知所措。很难判断哪些资源是真实的，所以我和我的医生谈过，她帮助我找到了适合我的资源。

我的免疫治疗之旅可能会是什么样的？

进行免疫治疗是一项重大决定，您将与您的医疗团队一起做出决定。你的免疫治疗之旅将是独一无二的。请记住，免疫疗法可能并非对每个人都起作用。

免疫治疗之旅的一般步骤可能是：

1. 考虑将免疫疗法作为一种治疗手段

- 与您的医生讨论免疫疗法、它与其他癌症治疗方法的不同之处，以及哪种接受方式最适合您。
- 考虑重要的生活因素，例如费用、出行和时间投入
- 想想您是否愿意：
 - 与您的医疗团队交谈，了解所有副作用
 - 让您的癌症医疗团队随时了解您的健康状况
 - 在整个免疫治疗期间，成为您的医疗团队的积极合作伙伴

如果您和您的医生认为免疫疗法是适合您的选择，那么您将继续执行步骤 2 和 3。

2. 成为您治疗期间的积极合作伙伴

- 参加每一次的免疫治疗就诊
- 把您的感受告诉您的癌症医疗团队，包括可能是新的、不同的或令人烦恼的所有事情
- 完成医学检测，以监测您的进展和可能出现的副作用

3. 监测您的健康状况

- 记录你的整体健康状况，包括任何副作用
- 与您身边的人谈谈您可能需要的帮助



我要如何为治疗就诊做准备？

在去看诊之前，请考虑完成下面列出的事情。

- 提前打电话确认预约。询问您可能需要带什么，或者您可能需要做哪些准备
- 安排就诊的往返交通
- 写下您可能想问的任何问题以及您可能希望与医疗团队讨论的任何主题（如新的、不同的或令人烦恼的所有事情）
- 将您的健康信息保存于一处，并在每次就诊时带上
- 穿着舒适、宽松的衣物，以便更方便地接受治疗。
- 带点东西，以便在等待看病或接受免疫治疗输液时有事情可做
- 带上后援——一位朋友或家人，他们可以在预约就诊时充当您的另一对耳目



什么是远程医疗？

远程医疗是指您和您的医生使用电脑、平板电脑或智能手机相互查看和交谈。还可能包括通过短信、直接留言或在线健康记录与您的医疗团队进行沟通。

在远程医疗通话中，您的医疗团队可以：

- 查看您的状况，看看有没有肿胀或发红的现象
- 听听您是否在咳嗽或呼吸困难
- 通过电子邮件或电脑屏幕分享您的扫描结果
- 提供情绪支持，等等

您的医疗团队还可以教您如何使用家用设备测量自己的心跳、血压和体温。他们也可以告诉您如何做体检的其他部分。

 与您的医疗团队讨论如何为远程医疗预约做好准备。



治疗结束后，我的旅程会是怎样的？

每个人治疗后的旅程都会不一样。以下是一些在您完成治疗后可能变得重要的事情。



了解癌症存活

以下几页将回答这些问题：

- 什么是癌症存活？
- 癌症存活的要素有哪些？
- 什么是存活护理计划？
- 为什么我需要存活护理计划？

什么是癌症存活？

从诊断、治疗到随访，与癌症共存、经历癌症并超越癌症的过程，通常被称为“癌症存活”。癌症病患比过去活得更久，现在有了新的不同的需求。

人们对癌症存活的意义可能有不同的定义。



花点时间想一想，癌症存活对您来说可能意味着什么。

癌症存活的要素有哪些？

每个癌症患者都是独一无二的，在他们的癌症存活之旅中有着不同的需求，面临不同的挑战。

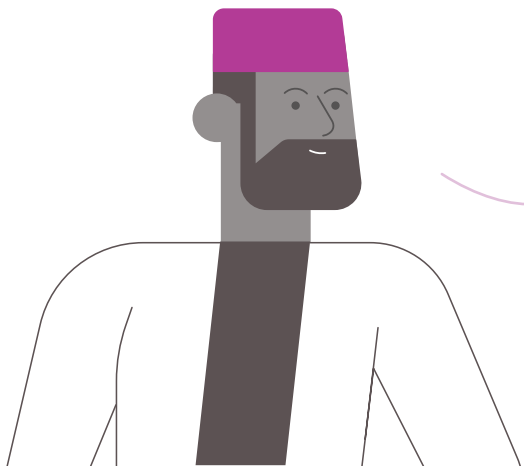
可能有许多在您生活中很重要的因素决定着癌症存活。有些因素在诊断时对您最重要，而有些因素则在治疗结束后对您最重要。



与您的护理团队讨论现在对您很重要的癌症存活要素。

以下是一些常见的要素，可以用来开始您的对话，并弄清楚癌症存活对您意味着什么：

- 情绪健康和您日常的感受
- 锻炼和您的饮食情况
- 计划生育和您作为父母或祖父母的作用
- 性健康
- 继续工作或重返工作岗位
- 重新发掘关系
- 财务规划和护理费用
- 精神健康
- 增进与主要保健医生的关系



在我的癌症和免疫治疗经历中，对我来说最重要的事情发生了变化。

我总是和我的护理团队谈论对我来说很重要的生存要素。

什么是存活护理计划？

存活护理计划是一种工具，可帮助您的肿瘤医生、初级保健医生和护理团队的其他成员与您合作，为您的医疗、身体、情感、心理、社会和精神需求提供最好的护理，即使在您的治疗结束后也是如此。

为什么我需要存活护理计划？

这对您的整个护理团队很重要，因为它有助于所有护理团队成员与您和在彼此之间就您的护理进行全面的沟通。作为一份文件，它也很重要，您的护理人员和家人可以用它来了解您的整个护理过程，特别是在您自己无法解释清楚的情况下。

免疫治疗的存活护理计划可能包括：

- 对您来说最重要的癌症存活的所有要素，包括情绪健康、保险、管理关系、性健康等等
- 包括护理人员在内的整个护理团队的联系方式
- 您已接受或正在接受的免疫治疗和任何其他癌症治疗的详细信息
- 您的副作用是如何控制的，包括哪些方法有效，哪些无效
- 治疗后您的随访怎么安排

情绪健康

以下几页将回答这些问题：

- 我的感受是否正常？
- 我能做些什么来应对？
- 我该怎么来做来跟踪记录我的感受？
- 我可以与谁联系，以寻求更多支持？
- 我怎样才能保持自己的整体健康？

我的感受是否正常？

身患癌症可能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，您能独自处理这些感受，但有时，您也需要来自他人的帮助。请记住，您也是人，而不仅是一位患者。在应对癌症护理的旅途中，您并不孤单。

我能做些什么来应对？

您的情感、心理、身体和精神健康都同样重要。确定自己的感受是照顾自己的第一步。



考虑每周花一些时间思考：

- 您如何维持与他人的关系
- 您感受到的情绪（好情绪和坏情绪）

我该怎么做来跟踪记录我的感受？

不时地，使用下面的自我反思清单来帮助您了解自己表现如何。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

我感到悲伤……

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

我感到有希望……

从不 很少 有时 经常 始终

我感到愤怒……

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

我感到无助……

从不 很少 有时 经常 始终

我觉得精力充沛……

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

我感到快乐……

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

我感到有力量……

从不 很少 有时 经常 始终

我觉得自己被否定了……

从不 很少 有时 经常 始终

我心存感激……

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_____

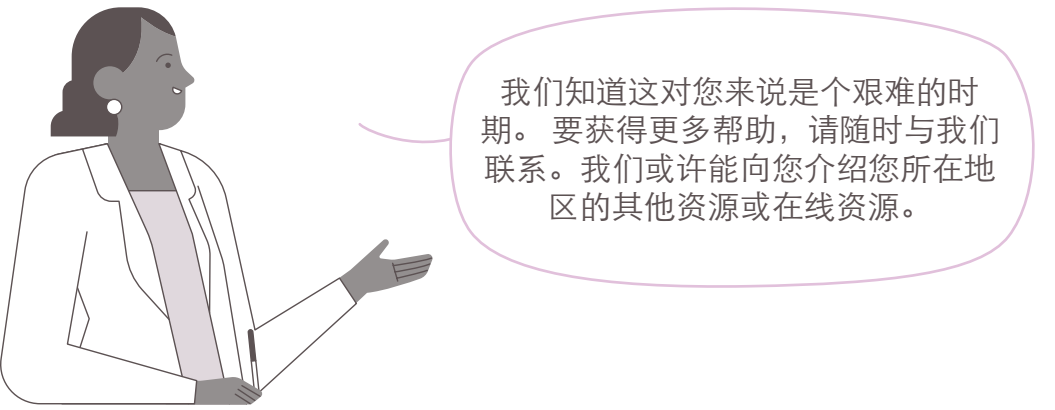
从不 很少 有时 经常 始终

考虑与您的护理团队分享上述自我反思，以开启对话。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。

我可以与谁联系，以寻求更多支持？

您可能会发现，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大有裨益。病患积极参与社区活动、寻求支持并寻求其他人的帮助是非常普遍的，例如：

- 接受免疫治疗的病友
- 支持小组（在您所在地区或网络上）
- 专业人士，如治疗师、心理咨询师或精神领袖
- 朋友和家人



我怎样才能保持自己的整体健康？

考虑从事下面列出的活动，以保持您的整体健康。在开始任何新活动之前，请务必咨询您的医疗团队。

- 散步并呼吸新鲜空气
- 锻炼
- 健康饮食
- 从事您喜欢的一项活动
- 休息

与您的医疗团队交谈，了解更多信息

以下几页将回答这些问题：

- 我如何与我的医疗团队交谈？
- 我可以向医疗团队询问哪些问题？
- 有哪些词是我可以查到的，以了解更多信息？
- 哪些在线资源可以为我提供更多关于癌症、免疫疗法和现有支持的信息？

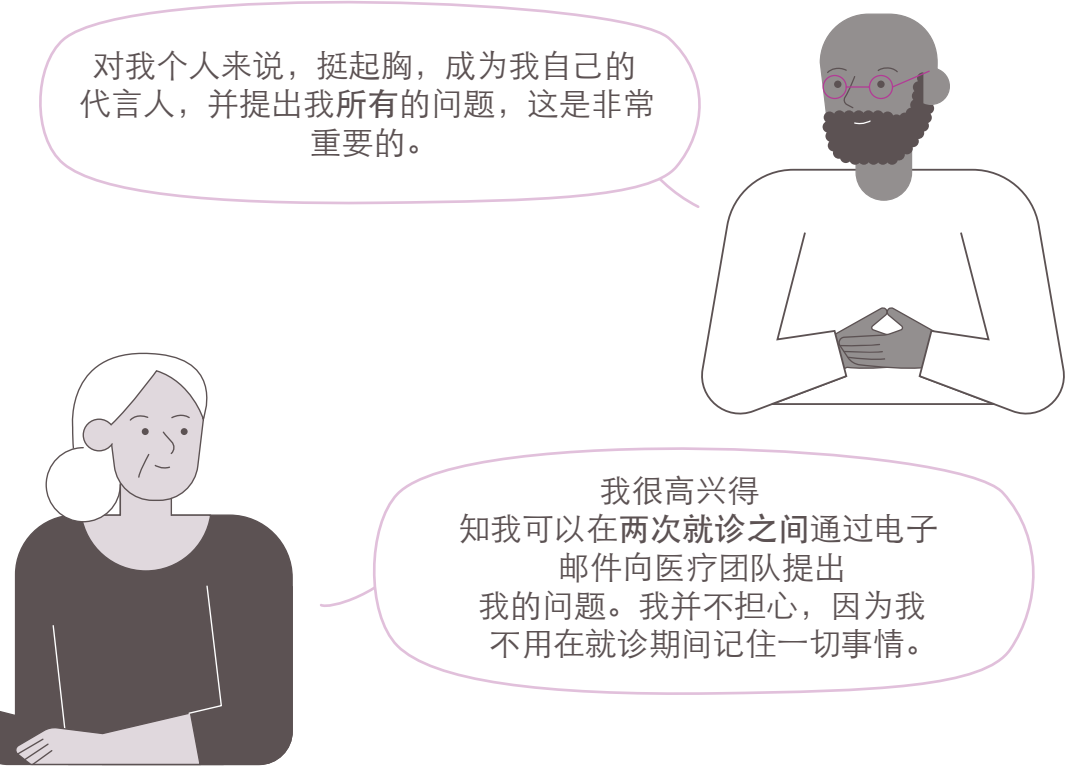
我如何与我的医疗团队交谈？

想到要与医疗团队交谈并提问时，您可能会感到胆怯。有时，也很难理解医生说的话，或者记住您想要询问和谈论的内容。

但是，提问是解决可能令您担忧的事情的重要方法。

以下是关于如何提问的一些提示：

- 在与护理团队交谈之前，请考虑并记下您想要询问的内容
- 做笔记或询问您是否可以记录就诊情况
- 询问是否可以提供远程医疗通话的视频或记录
- 在您与医疗团队谈话时，请护理人员、家人或朋友作为另一对耳目，与您相伴
- 如果您不理解您的医疗团队对您问题所做的回答，请要求澄清。不要羞于要求提供更多信息！



💡 | 如果您在就诊后有其他问题，请问您的医疗团队如何与他们沟通。

我可以向医疗团队询问哪些问题？

您可以询问您想问的任何问题。为了帮助您入门，以下列出了需要考虑的示例问题。

关于免疫疗法的问题	 备注
免疫疗法适合我吗？	
针对我的癌症是否有得到批准的免疫疗法？	
是否有另一位患者可以和我谈谈他们的免疫治疗经历？	
在进行免疫治疗时，我或我的女性伴侣是否可以怀孕？	
我还有哪些其他选择？	
如果针对我的癌症并没有经过批准的免疫疗法，那么是否有我可以参加的免疫疗法相关试验或其他临床试验？	
我将如何接受免疫疗法（如静脉注射、皮下注射或药片）？	
某些接受免疫疗法的方法是否比其他方法更有效？	
关于生物标记物的问题	 备注
什么是生物标记物检测？	
生物标记物检测可以告诉我们有关我的癌症的什么信息？	

关于生物标记物的问题（续）	 备注
何时以及如何进行生物标记物检测？	
生物标记物检测结果需要多长时间？	
关于免疫治疗如何与其他治疗方法一起使用的问题	 备注
这种免疫疗法是我唯一的治疗方法吗？如果不是，有哪些其他治疗方法可能是我治疗计划的一部分？	
我还会接受其他可能需要静脉注射的治疗吗？	
如果我接受多种治疗方法，我会出现更多的副作用吗？	
我是同时接受多种治疗方法，还是完成一个之后，再接受下一个呢？	
我是否要多次到医院或诊所接受多种治疗，还是会在一天内完成所有治疗？	
我的所有治疗都会在同一家医院或诊所进行吗？	
我可以接受多少种不同的治疗方法？	
我可以和接受过多种治疗方法的人交谈吗？	
对此进行过哪些研究？	

关于费用的问题

 备注

免疫治疗需要多少费用？

如果我对费用、保险和付款有疑问，可以问谁？

关于免疫治疗就诊的问题

 备注

我需要多久来医院或诊所进行免疫治疗就诊一次？

每种接受免疫疗法的方法需要多长时间？

每次就诊期间会发生什么？

每次就诊时都应该有人陪我吗？

每次就诊后我会有什么感受？

下班后我可以联系谁？

如果我搬家了，我可以继续在另一家医院或诊所进行免疫治疗吗？

关于副作用的问题

 备注

每种接受免疫治疗的方法可能会导致哪些副作用？

副作用经常发生在什么时候？

如果出现副作用，我该和谁联系？

我如何知道何时应该给医生打电话，何时应该记录我的副作用？

如果我需要看急诊医生或任何其他医疗保健专业人员，我要告诉他们关于我的免疫治疗和副作用的哪些信息？

免疫疗法会影响我生育的能力吗？

关于远程医疗的问题

 备注

我没有电脑；我还能进行远程医疗就诊吗？

远程医疗就诊时间有多长？

如果我需要体检，医生会如何进行体检？

有哪些词是我可以查到的，以了解更多信息？

以下是本指南中的单词和短语列表及其定义。您可以使用此列表上的词语作为搜索词，在线了解有关这些主题的更多信息，与您的支持小组交谈，或向您的护理团队询问这些问题。

辅助治疗是一种免疫治疗加手术的联合治疗。手术可能是第一个治疗方法，然后采用免疫疗法，帮助您的免疫系统攻击手术中可能遗漏的残留癌细胞。

癌症存活是指从诊断、治疗到随访，与癌症共存、经历癌症并超越癌症的过程。

免疫系统是身体保护健康细胞免受感染和疾病侵害的方式。您的免疫系统可以帮助防止不健康的细胞失控生长。

肿瘤免疫疗法（有时称为癌症免疫疗法，或仅仅是免疫疗法）使用的药物可帮助身体的自身免疫系统对抗癌症。

新辅助治疗是一种免疫治疗加手术的联合治疗。免疫疗法可以是第一种治疗方法，以帮助免疫系统攻击癌症并使肿瘤变小。然后进行手术。

围手术期治疗是一种免疫治疗加手术的联合治疗。在这种治疗中，您可能会围绕两次免疫治疗进行手术。您可以先进行免疫治疗，然后进行手术，然后再进行免疫治疗。

扫描焦虑症是指在治疗或随访期间，为监测癌症而进行扫描之前、期间或之后，您可能感到焦虑或苦恼。

存活护理计划是一种工具，可帮助您的肿瘤医生、初级保健医生和护理团队的其他成员与您协作，为您的医疗、身体、情感、心理、社会和精神需求提供最好的护理，即使在您的治疗结束后也是如此。

我的单词和短语	 我的定义
.....	
.....	

 您可以随时要求您的护理团队解释任何不清晰的词语。

哪些在线资源可以为我提供更多关于癌症、免疫疗法和现有支持的信息？

美国癌症协会
cancer.org

Bright Spot Network
brightspotnetwork.org

癌症与职业
cancerandcareers.org

癌症支持社区
cancersupportcommunity.org

癌症研究所
cancerresearch.org

CancerCare
cancercares.org

关爱之桥
caringbridge.org

ClinicalTrials.gov
ClinicalTrials.gov

Family Reach
familyreach.org

美国食品与药品管理局的数据库
Drugs@FDA 或者 accessdata.fda.gov/scripts/cder/daf/

INSPIRE
inspire.com

勇敢面对癌症
standuptocancer.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，也不承担任何责任。

我接下来该怎么办？

- 考虑访问上一页列出的链接，以获得有关癌症、免疫疗法和支持的更多信息。
- 查看此指南中的示例问题，并记下您可能想提出的任何其他问题，为与护理团队进行对话做好准备。
- 考虑您自己生活中可能受到免疫治疗影响的因素，并开始规划如何更好地掌控您的生活和治疗。

