



多发性骨髓瘤确诊后



多发性骨髓瘤是一种始于浆细胞的癌症。浆细胞是一种存在于骨髓（大多数骨骼中心的海绵状组织）中的白细胞。浆细胞是人体免疫系统的一部分，有助于抵抗感染。如果您被告知患有多发性骨髓瘤，您可能已经接受过检测、X光检查、扫描和骨髓活检（提取一些组织来检查是否存在癌症的一种检查方法）。还可能已经对癌细胞进行了其他测试，以检查某些蛋白质和称为生物标志物的基因变化。这些检查有助于医生了解您所患的多发性骨髓瘤处于哪个阶段以及哪种治疗方法可能对您有帮助。

多发性骨髓瘤的治疗

治疗方法取决于多发性骨髓瘤的类型及其所处的阶段。您的治疗方案还取决于癌细胞检测结果、您的健康状况以及您的个人偏好。

某些类型的多发性骨髓瘤不会立即治疗。这些被称为低危型、非活跃型或隐匿型骨髓瘤。它们通常在早期被发现，且通常不会引起症状。如果您患有这种类型的骨髓瘤，医生可能会对您进行密切监测，以观察病情是否有恶化的迹象。

部分患者患有活跃型或有症状的多发性骨髓瘤类型。药物是几乎所有此类多发性骨髓瘤的主要治疗方法。大多数情况下，将2到4种不同的药物联合使用的疗效更好。

其他可以采用的治疗方法包括干细胞移植或放疗。也有几种治疗方法可帮助预防或缓解多发性骨髓瘤的症状，如低血细胞计数和感染。有时，这些药物会与其他疗法一起使用。医生会帮助您决定哪种治疗方法最适合您。

请务必询问：

- 我所患有的多发性骨髓瘤处于哪个阶段，这意味着什么？
- 我是否需要做更多检查？
- 您认为哪种方法最适合我？
- 治疗的目标是什么？
- 我是否还需要其他类型的治疗？
- 干细胞移植对我有用吗？

治疗前和治疗期间的注意事项

癌症医护团队会向您解释治疗计划。该团队可能包括不同的医生、护士和其他医护人员，具体取决于您需要的治疗类型。例如，如果您需要化疗，您将经历周期性的治疗，中间会有测试和检查。您的癌症医护团队将帮助您了解在治疗前、治疗期间和治疗后需要注意的事项。他们将向您解释有关治疗的实施，帮助您做好准备工作，跟踪您的状况并帮助您管理任何副作用。您将在特定时间做检查，以了解治疗效果。

并非每个接受多发性骨髓瘤治疗的患者都有相同的副作用。例如，患者可能要接受化疗。化疗的副作用与放疗、靶向治疗或干细胞移植的副作用不同。接受相同治疗的人可能会有不同的副作用。

请务必询问：

- 我可能会有哪些副作用，我该怎么办？
- 我们如何知道治疗是否有效？
- 我多长时间接受一次治疗？治疗将持续多久？
- 我去哪里接受治疗？我能自己开车吗？
- 我还能继续从事平时的活动吗，比如工作和锻炼？
- 我是否应该考虑干细胞移植？如果需要，何时进行？
- 有没有适合我的临床试验？

治疗后的注意事项

治疗后，请向癌症医生索取治疗总结和后续复诊计划。这就是所谓的生存期医护计划。您的癌症医生会与您的家庭医生或主治医生合作，帮助控制治疗副作用并检查您的总体健康状况。您将定期接受检查，以确定癌症是否复发，或者身体的其他部位是否出现了新的癌症。

患过多发性骨髓瘤的人有可能再次患上多发性骨髓瘤或某些其他类型的癌症。即使您在结束治疗后感觉良好，也要向您的癌症医护团队询问定期复查血液化验和尿检的时间安排，以检查您的多发性骨髓瘤是否复发。

对于某些患者，癌症可能不会完全消失。这些患者可能会继续接受治疗，并且仍然需要进行测试以查看治疗效果。

请务必询问：

- 我在哪里可以获得我的治疗总结和后续复诊计划的副本？
- 我需要多久见一次癌症医护团队？
- 我应该何时以及如何联系他们？
- 我还需要更多的血液检查和骨髓活检吗？我需要多久就做一次检测？
- 我是否需要做检查来查看癌症是否复发，或者检查我的治疗是否出现问题？
- 我是否需要任何筛查测试，如乳房 X 光检查或结肠镜检查，以及早发现其他癌症？
- 我是否应该注意治疗的晚期或长期副作用？
- 治疗后在哪里可以找到我的病历？

保持健康

如果任何治疗副作用没有消失或出现任何新症状，一定要告诉医生或癌症医护团队。

在治疗期间和治疗后，您可以采取一些措施来帮助保持身体健康。由于多发性骨髓瘤及其治疗可能会增加感染风险，您应避免接触生病的人。戒烟可能有助于降低多发性骨髓瘤恶化或复发的风险。达到并保持健康的体重、良好的饮食习惯、积极锻炼和避免饮酒也能帮助您保持健康，可能降低罹患其他癌症的风险。

控制情绪

患上多发性骨髓瘤可能会让您感到孤独、恐惧、悲伤或紧张。有这些感觉是正常的，有一些方法可以帮助您应对这些情绪。

- 不要试图独自处理您的感受。不管是什么感受，都要说出来。
- 偶尔感到悲伤或沮丧没问题，但如果您的这种情绪超过几天，请告知您的癌症医护团队。
- 如果您的医生说没问题，请继续做您喜欢的的事情，例如在户外活动、看电影或参加体育赛事或外出就餐。
- 在烹饪和清洁等工作上寻求帮助。

您可能需要向朋友、家人、宗教领袖或团体寻求帮助。心理咨询或支持小组也会有所帮助。请告诉您的癌症医护团队您的感受。他们可以帮助您找到合适的支持。



如需更多信息和支持，请访问美国癌症协会网站 cancer.org/chinese 或致电 1-800-227-2345 联系我们。我们随时为您提供帮助。