

乳腺癌治疗结束后，你可能又会遇到一些列新的问题与烦恼。一些人会经历治疗对性功能、生育或更年期所带来的后期影响。另一些人则开始担心家庭成员患上乳腺癌或自身癌症复发。了解治疗后可能出现的情况是非常有帮助的。



## 治疗对情绪所带来的影响

### 治疗的最后一天

在治疗结束之际感到五味陈杂、情绪不定和害怕都是正常的。每个人的感觉都不尽相同。你可能感到如释重负、轻松愉悦，想和家人朋友一同庆祝。或者感到失望、悲伤、疲惫又焦虑。静静享受一顿晚餐、一次特别的郊游，或是与朋友和家人来一场盛大的庆祝，都是可以纪念这一天的方式。

### 我还能感到自己是正常的吗？

朋友和家人通常以为治疗一旦结束，你也完全康复了。但你其实还需要一段时间让身体和情感恢复。根据自己的需要慢慢来，不要让自己一下做得太多。如果你感到很难开口说“不”，试着练习说：“不了，谢谢。我现在不想承担太多东西。”放慢脚步，逐渐回到你的日常活动中来。

## 感到焦虑？

感到焦虑的原因之一可能是身体上的不适与疼痛。每一次疼痛都会引起对癌症复发的恐惧心理。这种焦虑是正常的，会随着时间而缓解。如果你对自己的症状感到担忧，请联系你的医生。

从乳腺癌的共同幸存者（家人和朋友）中寻求支持也同样有助于缓解恐惧心理。如果这种情绪已经开始影响你的日常生活，请和医生谈谈。获得你所需要的支持和治疗对你的健康和生活质量至关重要。

### 医学检查引起的焦虑

后续检查可能会令人感到害怕。而针对检查做好计划应该会有帮助。你可以当天或是第二天收到检查结果。一些人喜欢和医生预约好时间，一起分析检查结果（当面或是通过电话交谈）。这样就不用被动地等医生的办公室打来电话。让家人或朋友陪你一起去看医生，给你提供一些支持。

## 治疗对身体所带来的影响

### 手术

乳房手术后会产生疤痕、乳房形状和触感改变，或是乳房组织缺失。如果你做了乳房切除术，整个胸部都可能有麻木感。你可能已经（或将要）经历乳房再造手术。

你可能需要一段时间来适应术后乳房样子。

如果腋下淋巴结已被切除（或正在接受放射线治疗），你会有患上淋巴水肿的风险。淋巴水肿会导致淋巴液在手臂上（或其他部位，例如手、手指、胸部或背部）聚集，造成肿胀。这种情况可能在术后立即出现，或接受治疗几年之后才出现。应向外科医生询问症状，以及如何降低风险。

### 化学疗法

化学疗法结束一到两个月之后，你的头发会再次长出，而且通常会比之前更卷。发质在几个月之后会恢复到以前的状态。你可以随时染发或者做头发护理。

正常的月经周期通常会在化疗期间停止。对于40岁以下的女性来说，这种变化可能是暂时的，月经在治疗结束后会重新恢复。对于40岁以上的女性而言，更常见的是永久绝经。这就意味着更年期到来的时间比预想的更早。提早到来的更年期使得女性无法自然怀孕。担心化学疗法对生育带来影响的女性，需要在开始治疗前和医生沟通可行的方案。

更年期提前还会带来一些症状，例如潮热和阴道干燥。更年期激素并不能用来缓解此类症状。这些激素会增加患乳腺癌的风险。你的医生能够通过其他方式来帮助你缓解症状。

化学疗法还可能导致精神上出现“迷迷糊糊”的状态，有时也被称作“化疗大脑”或“癌症大脑”（因为除了化学疗法，这种情况也在接受其他癌症治疗但是没有做化疗的女性中出现）。

症状可能包括精力不集中、失忆、不能一心二用。大部分女性认为这种情况会随着时间慢慢好转。和你的医生沟通，排除药物和抑郁带来的副作用的可能性。

体重增加也是化疗常见的副作用。运动能够帮助减肥，并释放压力。健康饮食也非常重要。

### 放射疗法

放射疗法结束后，你可能会发现乳房随着时间的推移变硬或缩小。治疗区域的皮肤，尤其是外科手术留下的伤疤附近，还可能会轻度晒黑或是出现红斑。这些改变可能是永久的。如果腋下淋巴结接受了放射线治疗，你会有患上淋巴水肿的风险。

### 激素疗法

激素疗法（他莫昔芬和/或芳香酶抑制剂）最长可使用10年。更年期症状（例如潮热和阴道干燥）是激素疗法常见的副作用。

芳香酶抑制剂还可能引起关节疼痛、肌肉疼痛并降低骨密度（可能导致骨质疏松）。你的医生可能会开其他药物来预防骨质疏松。

在极少数情况下，他莫昔芬会引起子宫癌和血栓。