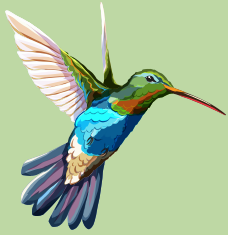


您的旅程从 这里开始

患有转移性乳腺癌
(Metastatic Breast Cancer)的生活







转移性乳腺癌 (Metastatic Breast Cancer)



发现自己患有转移性乳腺癌(Metastatic Breast Cancer)是令人畏惧的您会有疑问、担忧、焦虑，并且可能不确定可以向谁求助

为什么是我？

我做错了什么？

我如何告诉我的家人和朋友？

我还能活多久？

我可以在哪里获得支援？

确诊后会发
生什么？



患者旅程

1

当您发现乳房有肿块时

不要恐慌。

大多数肿块不是乳腺癌。也可能是不太严重的事情。为了确定这一点，请咨询您的医生/全科医生(GP)。

4

阳性检测结果

如果肿块是癌性的，需进一步检查以确定癌症的阶段和类型。为此，您的医生/全科医生(GP)将转诊您去看肿瘤科医生。

了解有关不同癌症类型和阶段的更多信息，请查看第1章：了解转移性乳腺癌(Metastatic Breast Cancer)。

有关马来西亚肿瘤科服务的更多信息，请查看在**马来西亚的肿瘤科服务**。

3

阴性检测结果

如果您的医生/全科医生(GP)没有发现任何异常，但您仍然担心可能哪里不对劲，征求第二意见是个好主意。这会让您安心。

5

当您发现自己患有转移性乳腺癌(mBC)时

知识就是力量：了解自己的状况

尽可能了解您自己的具体癌症情况以及与您的肿瘤科医生讨论最佳治疗方案，以帮助您应对正在面临的挑战。了解您的病情并熟悉您遇到的医学术语。

了解更多信息，请参阅第1章：了解转移性乳腺癌(Metastatic Breast Cancer)。

6

制定治疗方案

与您的肿瘤科医生一起计划您的治疗方案

根据您的测试结果和治疗偏好，您可以与您的肿瘤科医生一起决定最合适您的治疗方案。

请参阅**第3章：治疗方案**以了解更多信息

2

在咨询您的医生/全科医生(GP)期间

您的医生/GP会问您以下问题：

- 你的健康
- 家族病史
- 您是如何以及在何处发现肿块的

您的医生/GP将检查肿块区域、腋窝区域，并对其他器官系统进行身体检查：

- 尺寸
- 质地和流动性
- 任何增大的腋窝淋巴结

可能需要进行额外的测试才能了解有关肿块的更多信息。

- 诊断性乳房X光检查
- 乳房超声检查
- 乳房磁共振成像(MRI)扫描
- 活检

了解有关测试和程序的更多信息，请查看**第2章：癌症评估（诊断）- 测试和程序**

7

定期检查很重要

确保您接受定期检查，以监测您的治疗结果。测试结果将表明治疗是否有效。因此，每次去医院复诊是非常重要的。充分利用每次复诊。

了解有关如何监测您的治疗以及如何充分利用每次医院预约的更多信息，请查看**第4章：治疗监测¹²³⁴**

在这段时间里，一定要让自己的生活过得充实！您可以在第6章和第7章中找到针对您的身体、思想和灵魂相关建议，以及给予您家人和朋友们的建议。



事实上，癌症诊断是令人恐惧的。

但更多地了解这种疾病会让人们不再那么害怕。这包括教育我们自己关于诊断并了解从诊断到长期生存的治疗路径。

尽管许多人了解早期乳腺癌，但为患有转移性乳腺癌(mBC)的女性找到有用的信息仍然是一个挑战。本书的目标是帮助转移性乳腺癌患者了解她们的疾病，并告诉她们有关马来西亚乳腺癌专家推荐的检查和治疗。

我们希望您发现这本转移性乳腺癌(mBC)患者指南在您和您的家人经历癌症的过程中非常有价值。

虽然我尽可能

保持积极的态度，

总是存在“如果”和“何时”
的可怕疑问。

转移性乳腺癌(mBC)患者，
摘自继发性乳腺癌研究，BCNA,2014年



这种癌症
不能控制我。



癌症不是
死刑。

我可以过正常的生活，
你也可以。
活一天就赚一天。



我不怕癌症，
因为我相信科学。
多年来，乳腺癌的治
疗取得了很大进展。

目录

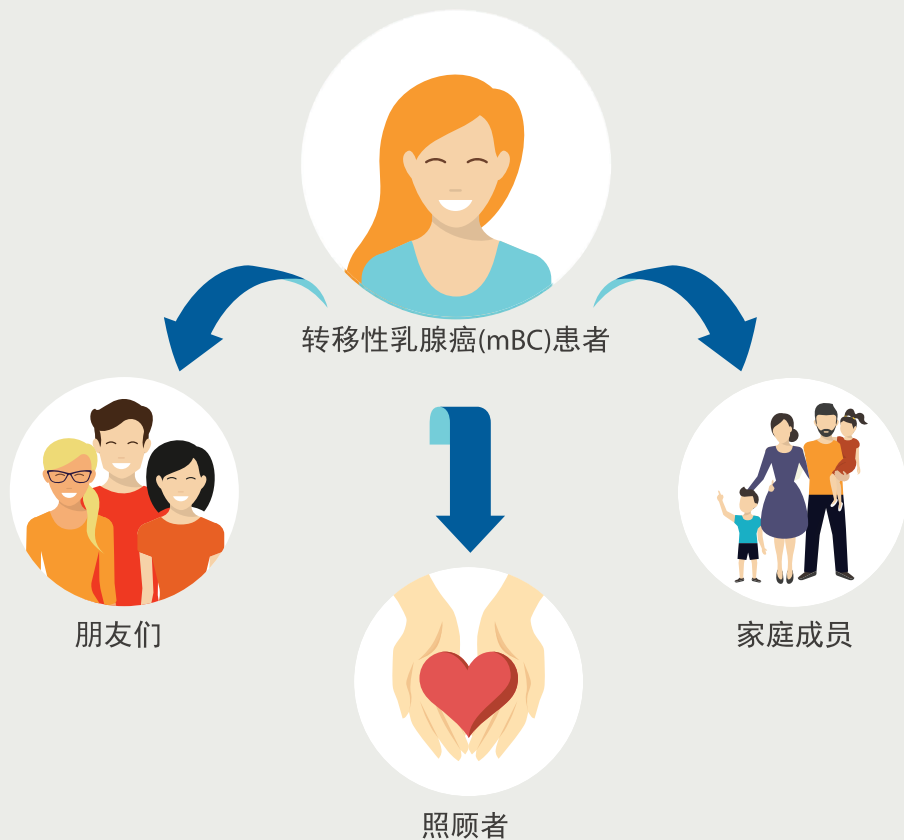


本书适用于:	9
第1章: 了解转移性乳腺癌 (Metastatic Breast Cancer) 乳腺癌的基础知识及其扩散方式	11
第2章: 癌症评估 (诊断) – 测试和程序 健康检查以规划癌症治疗方案	18
第3章: 治疗方案 控制癌症生长的可能治疗方法	25
第4章: 治疗监测 用于评估治疗反应的措施	39
第5章: 治疗决策 选择适合您的治疗方案	43
第6章: 将你的生命发挥到极致	48
第7章: 对家人和朋友有用的提示	54
信息资源	59
马来西亚中的肿瘤科服务	60
词汇表	65
附录	69
参考文献	70





本书适用于:





与医生讨论并决定最适合您的护理计划。您可能还会发现创建一个问题列表来询问医生是很有用的。

许多医学术语

当您在书籍中以及医生或治疗团队中遇到用于描述癌症、检查和治疗的不熟悉的医学词汇时，请不要灰心。大多数信息对您来说可能是新的，并且有很多东西需要学习。

请继续阅读，不要害怕要求您的医生解释您不理解的单词或短语，因为某些短语可能是缩写的，例如将转移性乳腺癌 (Metastatic Breast Cancer) 缩写为 mBC。



这本书对我适用吗？

本指南中包含适用于马来西亚转移性乳腺癌(mBC)患者多种情况的重要信息。因此，您可能不会接受所有列出的检查和治疗。本书中的建议包括肿瘤学家根据他们的经验和科学事实提供的专家意见和治疗方案。由于每个患者都是不同的，这些建议可能并不适合您。您的医生可能会根据您的健康状况和其他因素建议其他检查或治疗。如果您的治疗团队建议其他选择，请随时询问他们原因。



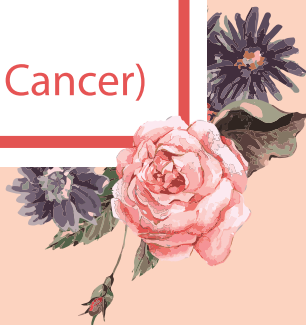
它永久地改变了你。
但它可以是
积极的改变。

- 杰奎琳·史密斯 -



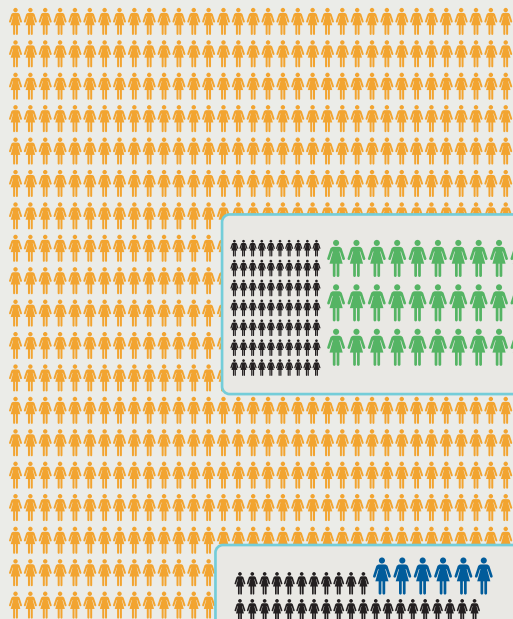
**第1章：
了解**

转移性乳腺癌(Metastatic Breast Cancer)





转移性乳腺癌 (Metastatic Breast Cancer) 是**乳腺癌的最晚期阶段**，是当疾病从乳房扩散到身体其他部位时。⁵



全世界每年诊断近
210万
乳腺癌新病例⁶

在接受早期乳腺癌诊断和
治疗的女性中，高达
30%
以上将继续
发展为转移性乳腺癌
(Metastatic Breast Cancer)⁷



5%-10%
的女性在初次诊断时
出现原发性转移性疾病
(primary metastatic disease)⁸

在疾病**较晚期阶段**进行初步诊断与较差的预后相关，并且在欠发达国家比在发达国家更常见⁹



(与一般人口调查中亚太地区以外的国家类似 - 范围 45% - 80%)

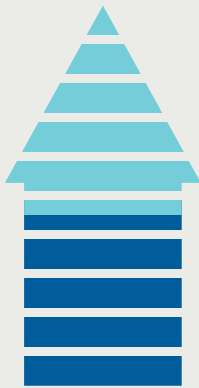
亚太地区公众对乳腺癌治疗的成功抱有不切实际的过高期望. 调查显示, 十分之四的人认为早期诊断和治疗的不会进展至转移性乳腺癌(mBC)阶段。¹⁰

事实核查

无论采取治疗或预防措施, 20% - 30% 的女性将发展成转移性乳腺癌 (mBC)。¹¹

注: 两次调查中按国家/地区划分的 8 个亚太地区国家(范围 47% - 78%)

在全球范围内,
乳腺癌死亡人数预计将增加

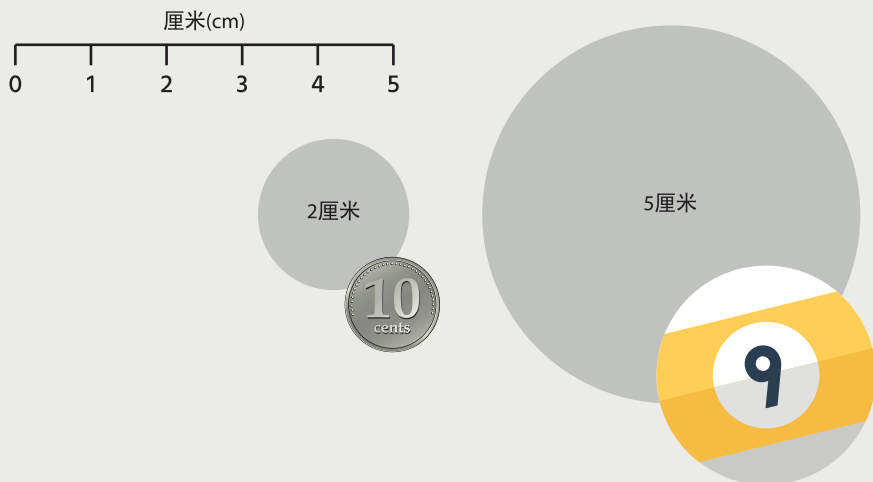
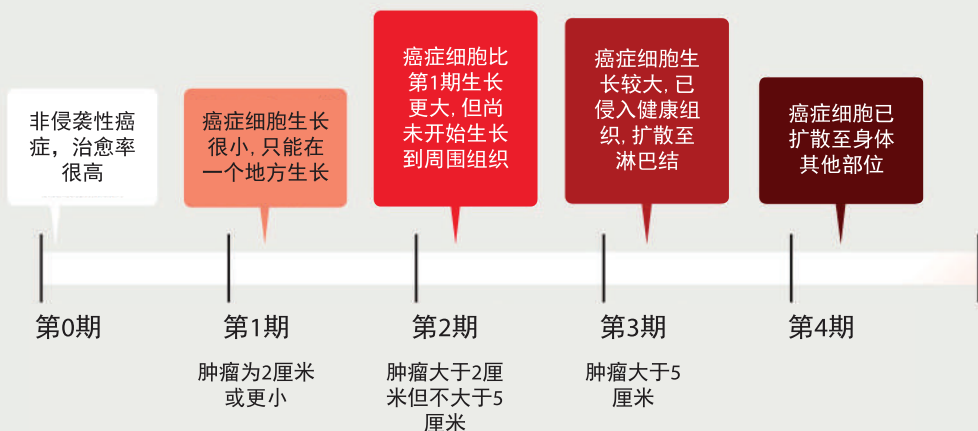


43%
年起 2015
到 2030 年,

其中大部分是metastatic疾病的结果。¹²

癌症进展

癌症阶段描述了癌症生长和扩散的程度。癌症分成第0期至第4期。了解癌症阶段的重要性有助于护理团队了解您的预后(癌症将如何影响您)并确定推荐的治疗方法。



有关乳腺癌分期的详细说明，请参阅下一页。

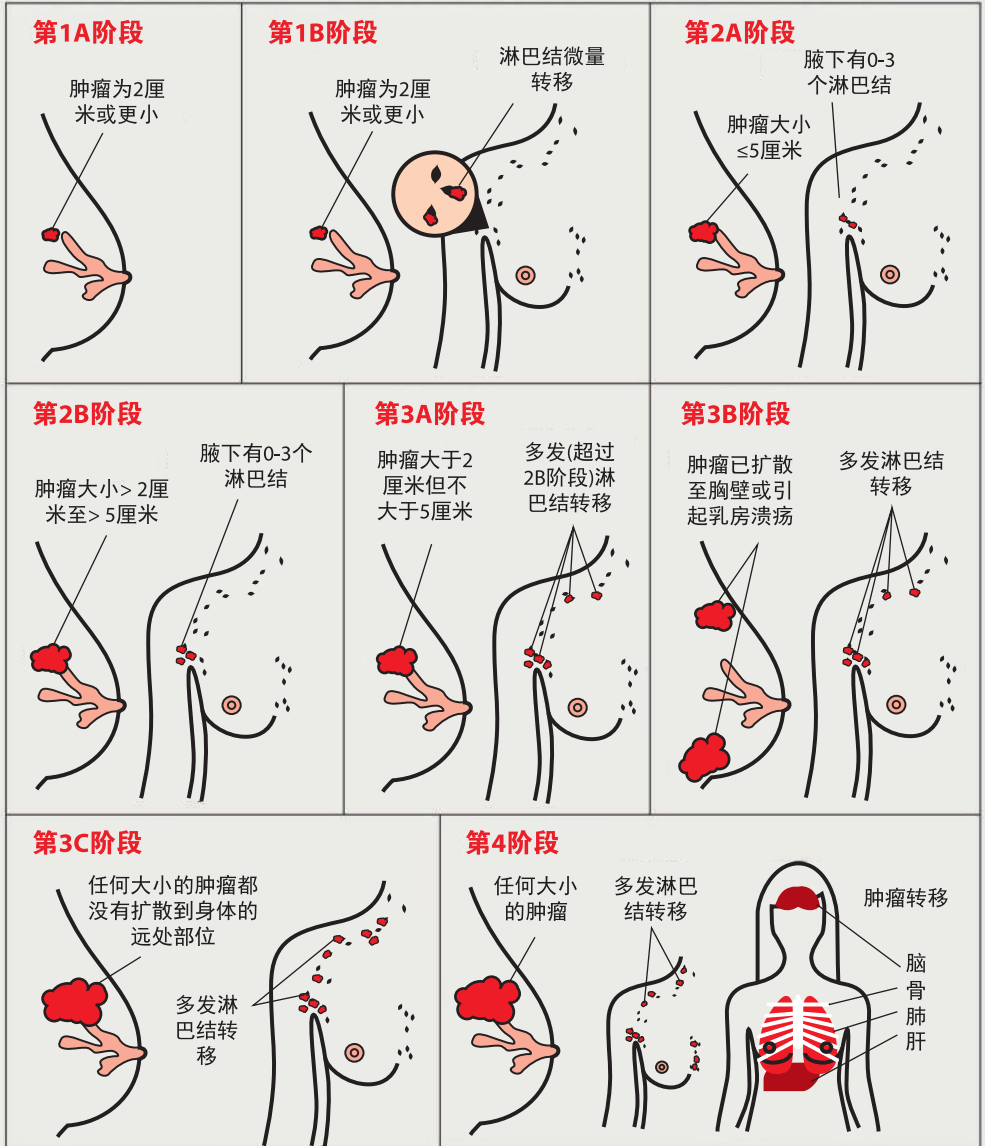
美国癌症联合委员会 (AJCC) 乳腺癌分期

AJCC 分期描述了从原发部位的初始肿瘤(第1期)到远处转移(第4期)的形成的癌症进展。

阶段由三个分类定义:

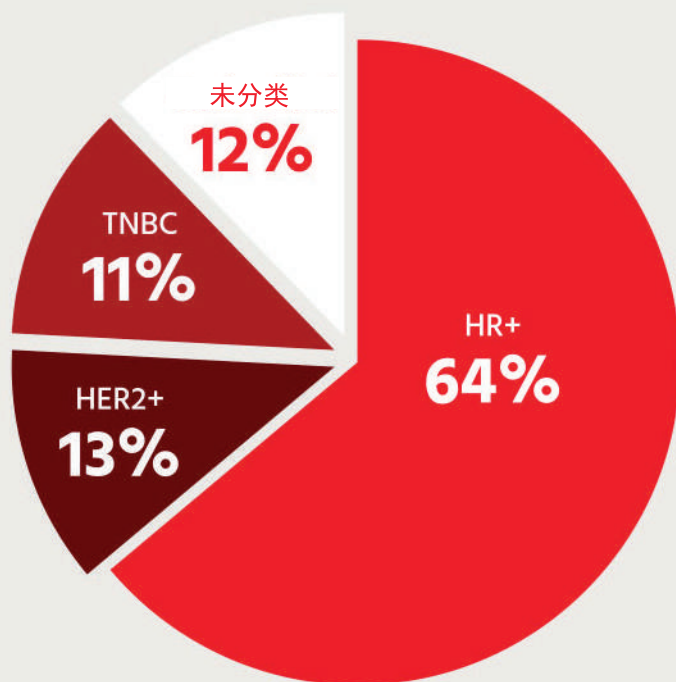
- 肿瘤 (T)
- 淋巴结 (N)
- 肿瘤转移 (M)

下图可能仅说明癌症分期的一种亚型。请寻求肿瘤科医生的建议以获得更多说明。



乳腺癌可分为3个主要亚型

美国监测, 流行病学和最终结果登记数据^{14,15}



TNBC

三阴性乳腺癌(TNBC)是指肿瘤雌激素受体呈阴性, 孕激素受体呈阴性和HER2 (第二型人类表皮生长因子受体受体)呈阴性。

HER2+

人类表皮生长因子受体 2(HER2+)乳腺癌是一种名为人表皮生长因子受体 2(HER2)的蛋白质检测呈阳性的乳腺癌, 促进癌细胞的生长。

HR+

激素受体呈阳性(HR+)乳腺癌意味着癌细胞响应雌激素和/或孕激素而生长。

未分类

未分类的乳腺癌诊断。

危险因素

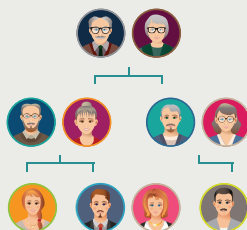
这些是影响乳腺癌的危险因素, 包括转移性疾病¹⁶。



年龄
(>55岁)



以往乳腺癌诊断



家族史



基因突变

例如 BRCA1 (乳腺癌易感基因1号)和 BRCA2 (乳腺癌易感基因2号)



肥胖



酒精摄入量



久坐不动的
生活方式



月经初潮在
12岁之前



绝经
55岁以后



绝经后
激素治疗



每一次经历
都让你获得
**力量, 勇气
和信心,**
你也会因此而
真正停止面对恐惧.

— 埃莉诺·罗斯福 —

第2章:
癌症评估(诊断) – 测试和程序

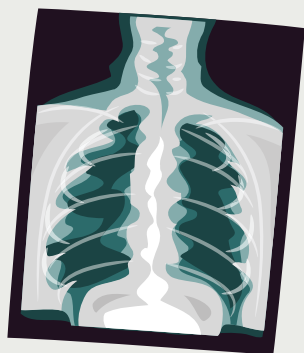
在开始任何治疗之前，您的医生会进行一系列测试。这是您可以预期的。



体检



血液检查



影像检查



实验室检查
(活检组织)

以下是您的医生需要了解的一些有关您的信息。

- 健康史
- 药物
- 过去的治疗
- 亲属的健康史 (因为乳腺癌可以在家族中遗传)
- 如果您已怀孕或计划怀孕



体检

以下是您可以对临床乳房检查 (CBE) 的期望：

- 您可能会被要求坐下, 站立和/或躺下
- 您的医生将检查您的乳房和淋巴结是否有异常
- 您的医生还会检查您的肺部, 心脏和腹部



血液检查

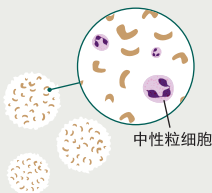
将进行全血计数 (CBC) 以查找任何异常情况。

CBC 测量白细胞, 红细胞和血小板的数量, 它们在您的体内具有不同的功能:



红细胞

将氧气输送到您的组织



白血细胞

对抗感染



血小板

血液凝结

全血细胞计数(CBC)测试是一项重要措施, 因为癌症和癌症治疗会影响血液中的细胞。

血细胞计数中的中性粒细胞是一种抗菌白细胞, 它最先到达感染部位。中性粒细胞水平低会使您面临严重感染的风险。

肝功能检查将评估肝功能。肾功能测试 (RFT) 将评估您的肾功能。

影像检查

影像检查可提供您身体内部的详细图片,并显示癌症扩散的程度。一些影像检查要求您停止饮食和停止服用某些药物。

计算机断层扫描(CT)

我们会建议您在测试前禁食几个小时。将对对比染料注射到您的静脉中以提高图像质量,但可能会引起潮红或荨麻疹。如果您以前有过不良反应,请告诉您的医生。**在扫描过程中,您将面朝上躺在一张通过CT机移动的桌子上。**



磁共振成像(MRI)

如果您的症状表明癌症已扩散到大脑或脊柱,您的医生可能会要求进行MRI检查。可以使用对比染料。扫描需要20-45分钟才能完成。

骨扫描

为了评估癌症是否已扩散到您的骨骼,将向您的静脉注射放射性示踪剂。它会发出辐射,当你静静地躺在桌子上时,相机会扫描骨头,从而检测到辐射。放射性示踪剂大约需要3小时才能进入您的骨骼,另外还需要1小时进行扫描。显示放射性示踪剂强烈积累的热点是一种异常现象。

如果其他测试的结果不清楚并且癌症的可见性较低,除了CT或骨扫描之外,您的医生可能还会要求进行其他影像学检查,例如正电子发射断层扫描(PET)扫描或X射线检查。



实验室检查

这些测试用于收集有关您乳腺癌的更多信息,以便您的医生可以指导您制定有效的治疗方案。

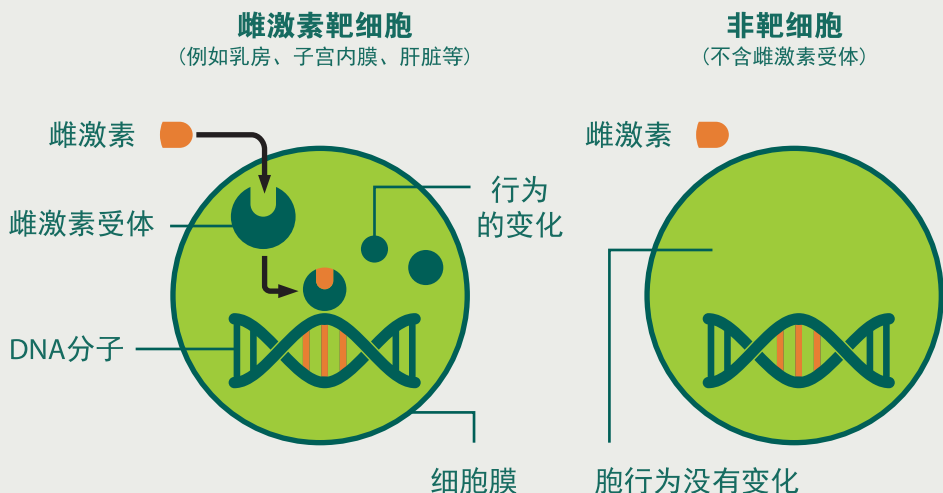


活检

活检是一种从体内提取少量组织或液体样本进行测试的方法。您的医生将执行此程序来确认远处部位(身体的其他部位)是否患有癌症并查明您患上的癌症类型。如果您已经接受过早期乳腺癌治疗,您的医生可能需要对您的**转移性乳腺癌(mBC)**进行另一次活检。

癌细胞测试

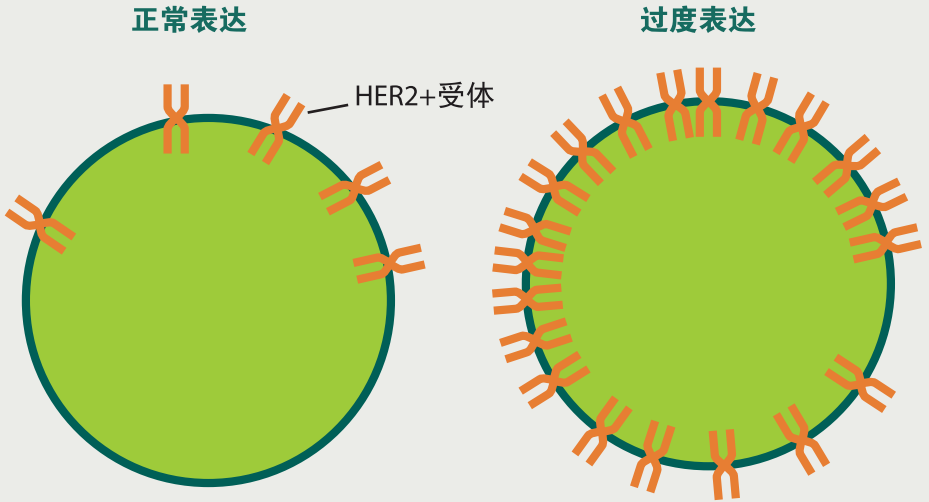
乳腺癌细胞并不完全相同。这些癌细胞因其所具有的受体类型而有所不同。受体是在细胞膜或细胞内部发现的蛋白质。有两种激素受体:雌激素(ER)和孕激素(PR)。雌激素和孕激素是女孩青春期间增加的激素,导致她们的乳房生长。对于某些乳腺癌,癌细胞具有大量激素受体。



激素受体测试很重要，因为您的癌症可能是由这种过量的激素引起的，并且有一些药物可以阻止激素导致癌症生长。免疫组织化学 (IHC) 是一种实验室测试，用于检查癌细胞是否具有激素受体。如果每100个癌细胞中至少有1个呈阳性，则该癌症细胞被称为激素受体 (HR) 呈阳性。如果癌细胞缺乏激素受体，则癌症被称为激素受体呈阴性。

HER2 受体测试

人类表皮生长因子受体 2 (HER2) 存在于细胞膜内。当 HER2 被激活时，它会导致乳腺癌细胞生长和分裂。当乳腺癌细胞含有超过 2 个 HER2 基因拷贝时，就会产生过多的 HER2 受体，随后乳腺癌细胞会快速生长和分裂。这种癌症被称为 HER2 呈阳性。





三阳性乳腺癌

ER+, PR+, HER2+



三阴性乳腺癌

ER-, PR-, HER2-



ER+, HER2-



ER-, HER2+

请务必索取您的测试结果副本。



遗传性乳腺癌 (hereditary breast cancer)通常是由 BRCA1 和 BRCA2 基因突变引起的。BRCA基因的功能是通过修复受损细胞并帮助细胞正常生长来生长，以帮助预防肿瘤。基因检测可以判断您是否患有 BRCA 基因突变。您患遗传性乳腺癌的可能性将由您的医生根据您的年龄、病史和家族史来评估。



第3章： 治疗方案



您得知自己患有转移性乳腺癌 (mBC)。下一步是根据测试结果、您的治疗偏好和其他因素以制定治疗方案。您应该了解癌症是一种复杂的疾病，可以通过结合治疗方案进行治疗。



治疗癌症的方法有很多。有些患者可能只接受一种治疗，而另一些患者则接受不止一种治疗。治疗选择基于多种因素，例如癌症扩散的癌细胞特征、过去的治疗、您的症状和总体健康状况。

治疗目标是减缓或阻止癌症生长，同时缓解癌症引起的症状并提高生活质量。附录 1 列出了可在马来西亚使用的药物摘要。

用于治疗转移性乳腺癌 (Metastatic Breast Cancer) 的治疗类型



激素治疗
(Hormone Therapy)



化疗
(Chemotherapy)



放射治疗
(Radiation Therapy)



靶向治疗
(Targeted therapy)

激素治疗

雌激素和孕激素是导致一些乳腺癌细胞产生更多癌细胞的激素。雌激素主要由卵巢产生，少量由肾上腺、肝脏和身体脂肪产生。孕激素大部分是由卵巢产生的。阻止这些激素发挥作用或降低激素水平可能有助于阻止乳腺癌细胞生长。

激素治疗可能会导致类似更年期的症状。更年期症状包括潮热、阴道分泌物或阴道干燥、睡眠问题、体重增加、头发稀疏、疲劳和情绪变化。



您可能会遇到与其他女性不同的症状，因为每个人对治疗的反应都不同。

抗雌激素药物



怎么运行的：

阻止雌激素对癌细胞生长的影响。



药物：

Tamoxifen 和 Fulvestrant



期待什么：

抗雌激素治疗（以药丸形式口服或肌肉注射）几乎没有副作用，但更年期症状在接受这种治疗的女性中很常见。

Aromatase inhibitor



怎么运行的：

阻断产生雌激素的蛋白质。



药物：

Anastrozole, Letrozole, 和 Exemestane (仅用于绝经后女性，因为药物不能阻止绝经前女性的卵巢产生雌激素)。



期待什么：

Aromatase inhibitors (以药丸形式口服) 会导致骨密度下降，并可能导致肌肉或关节疼痛。有时也可能会感觉到更年期症状。



速览

卵巢切除术



它是什么：

卵巢切除术是一个医学术语，用于描述阻止卵巢工作的不同方法。

卵巢切除术是仅适用于：

- 您尚未绝经(您正处于绝经前)
- 您患有雌激素受体呈阳性(ER 阳性)乳腺癌。

这是因为 ER 呈阳性乳腺癌是对激素疗法有反应的癌症类型。



有 3 种不同的方法可以阻止卵巢产生雌激素：

- 切除卵巢的手术
- “关闭”卵巢的激素疗法（卵巢抑制）
- 放射疗法使卵巢停止工作



怎么运行的：

手术是指进行切除卵巢的手术，称为卵巢切除术。切除卵巢会导致立即且永久的更年期。**激素疗法**使用的药物可以阻止大脑产生一种称为黄体化激素，这种激素会刺激卵巢产生雌激素。**放射疗法**是指进行高能 X 射线照射，并可照射到卵巢以阻止其工作和产生雌激素。



期待什么：

对于**手术**，可以使用局部或全身麻醉。对于**激素治疗**，您的医生可能会每月或每三个月注射一次（LHRH 激动剂药物），通过抑制卵巢产生雌激素来引起暂时的更年期。雌激素水平通常在开始治疗后三周内下降，并且只要治疗继续，雌激素水平就会保持这种状态。**放射治疗**可以作为门诊手术在几天内进行。放射治疗的一些副作用包括腹泻和感觉不适。放射治疗会导致永久性绝经。

如何评估更年期状况

绝经后 - 年龄 >60 岁或年龄 <60 岁且一年不来月经或切除了卵巢。

绝经前 - 仍在经历月经期。

为了确认更年期，将检测您血液中的雌激素或卵泡刺激素（FSH）水平。

如果您一直在服用 LHRH 激动剂药物，则在停药一段时间后才能知道您的更年期状况。

化疗



怎么运行的：

通过**输注**或**口服**进行的化疗，通过破坏癌细胞的 DNA (脱氧核糖核酸)、破坏 DNA 的形成过程或干扰形成新细胞所需的细胞部分来杀死癌细胞。

与您的医生讨论化疗的潜在副作用。与您的医生共同制定一个计划，以便您可以更好地管理副作用。



期待什么：

- 您可能会被要求停止服用其他可能导致化疗效果不佳或在化疗期间引起健康问题的药物或补充剂。
- 您的治疗可能包括一种药物(单药)或多种药物的混合(联合用药方案)，将在特定周期内给药，即 7 天、21 天或 28 天，然后休息几天。
- 常见副作用包括血细胞计数低、食欲不振、恶心、呕吐、腹泻、脱发和口腔溃疡。
- 您可能会服用另一种药物来帮助您对抗恶心和呕吐。
- 化疗的副作用取决于药物类型、服用量、治疗时间和个人体质。

用于治疗 (mBC) 的化疗药物有四类：

类别	药品通用名称	药物作用机制
Alkylating agents	Carboplatin, cisplatin, cyclophosphamide	通过添加化学物质来破坏 DNA
Anthracyclines	Doxorubicin, epirubicin	损伤并破坏 DNA 的制造
Antimetabolites	Capecitabine, gemcitabine, fluorouracil, methotrexate	防止 DNA 的“构件”被使用
Microtubule inhibitors	Docetaxel, emtansine, eribulin, ixabepilone, paclitaxel, viorelbine	阻止一个细胞分裂成两个细胞

放射治疗



它是什么：

它使用高能 X 射线来破坏癌细胞。这可以用于棘手的转移部位，例如骨转移或脑转移。



怎么运行的：

通常每天进行 5 分钟的治疗，持续 1-5 周。



期待什么：

您可能会在治疗区域出现皮肤刺激、疲劳、疼痛和肿胀。

靶向治疗



怎么运行的：

靶向并杀死有助于癌细胞生长的特定蛋白质或标记物，而不影响健康细胞。



药物：

亚型	药品通用名称
HER2+	Trastuzumab Lapatinib Pertuzumab Ado-trastuzumab emtansine
HER2-	Bevacizumab
HR+/HER2-	Everolimus Palbociclib Ribociclib
	Abemaciclib

注：其中一些疗法可以与另一种疗法结合使用。



期待什么：

您的医生会开出适合您的具体诊断的靶向治疗。大多数转移性乳腺癌(mBC)中使用的靶向疗法可以口服或注射给药，并且根据治疗的不同会产生各种副作用。

治疗指南

选择适合您的疗法

注：以下部分适用于 HR+ 患者。

首先使用的全身治疗类型至关重要，并且取决于许多因素。



如果您的激素受体呈阳性

单独使用激素治疗或与靶向治疗相结合通常效果良好。

如果癌症在内脏器官（例如肝脏或肺部）内快速扩散

则使用化疗来快速控制癌症生长，然后进行激素治疗。

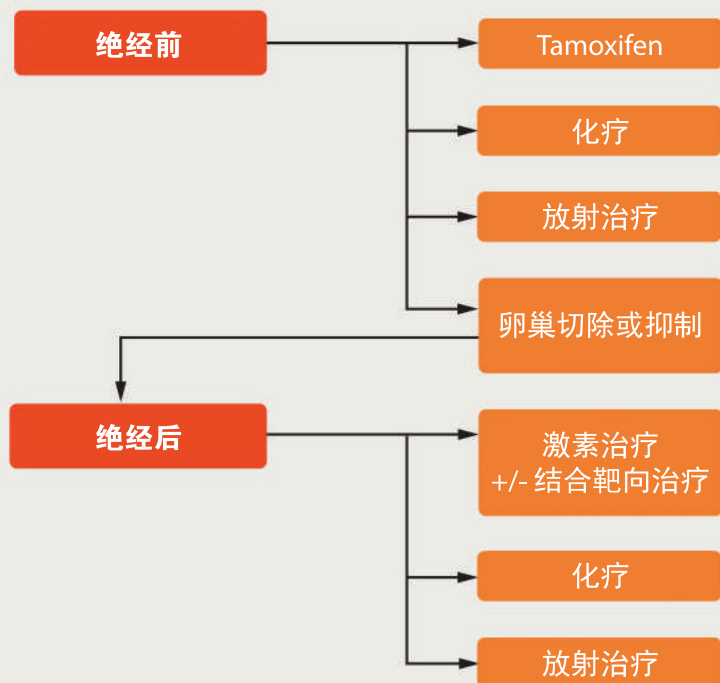
如果您处于绝经后状态，并且在过去一年中没有接受过激素治疗

通常会给予 aromatase inhibitor +/- 与靶向治疗的组合。

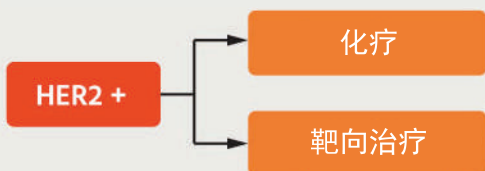
如果您在过去一年中接受过激素治疗

下一次激素治疗 +/- 与靶向治疗的结合将取决于您之前接受的治疗。

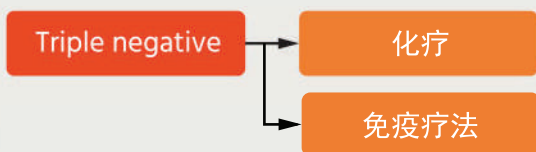
基于绝经状态的治疗选择



基于 HER2+ 的治疗方案



三阴性乳腺癌 (Triple Negative Breast Cancer (TNBC)) 的治疗方案



如果您拒绝治疗或被认为不适合积极治疗，**姑息治疗**或**最佳支持治疗**可能是您的最佳选择。这种支持治疗用于缓解癌症或治疗的**症状**，但不能治疗癌症。

笔记

您的医生可能会使用一种治疗方案，直到它不起作用并改用另一种治疗方案。这可以让您长期控制癌症。



你应该问你的医生什么？



尽可能多地询问你的医生。没有什么问题是太小或太愚蠢的。重要的是要利用医生的知识并记住 - **您有权知道! 不要害怕询问。**

以下是国家综合癌症网络¹⁷和美国癌症协会¹⁸建议的一些问题，您可以考虑询问您的医生。写下医生给出的答案以方便参考。

关于转移性乳腺癌(mBC)的问题

1. 什么是转移性乳腺癌(Metastatic Breast Cancer)乳腺癌“**Metastatic**”是什么意思？
2. 为什么我的 metastatic 乳腺癌没有尽早发现？
3. 什么是肿瘤标志物？
4. 晚期乳腺癌(Advance breast cancer)和转移性乳腺癌(Metastatic Breast Cancer)有什么区别？
5. 乳腺癌通常扩散到身体的哪个部位？
6. 转移性乳腺癌(mBC) 不可治愈是什么意思？
7. 如果无法治愈，治疗的目标是什么？
8. 转移性乳腺癌(mBC) 患者可以接受哪些治疗？
9. 决定我能活多久的因素有哪些？
10. 我的癌症生长速度有多快？



关于测试的问题

1. 我有哪些可用的测试选项？
2. 您推荐哪些测试？为什么您认为它最适合我？
3. 测试的流程是怎样的？需要多长时间以及我可以期待什么？
4. 结果什么时候出来？谁来向我解释结果和后续步骤？我可以得到结果的副本吗？
5. 我应该带人陪同我进行这些检查吗？

有关治疗的问题

1. 我可以选择哪些治疗方案？
2. 您推荐的治疗方法是什么？为什么您认为它最适合我？
3. 这种治疗的好处和效果是什么？有哪些风险？
4. 您能向我解释一下这种治疗的过程吗？
5. 我需要多久开始治疗以及在哪儿进行？
6. 治疗费用是多少？
7. 这种治疗可能有哪些副作用？我们可以做些什么来解决副作用？
8. 这种治疗将如何影响我的日常活动？
9. 获得第二意见对我有帮助吗？您能否指出在开始治疗之前我可以获得第二意见的地方吗？
10. 我可以考虑其他治疗选择，例如临床试验吗？



带您信任的人陪您去看医生。他们可以鼓励您与您的医生开诚布公地谈论您的病情和感受。



速览¹⁹

在评估治疗时，对**282**名美国转移性乳腺癌(mBC)患者进行的一项研究中，大多数患者 (**63%**) 表示他们更喜欢疾病控制时间更长的治疗方法，这与以下因素相关：



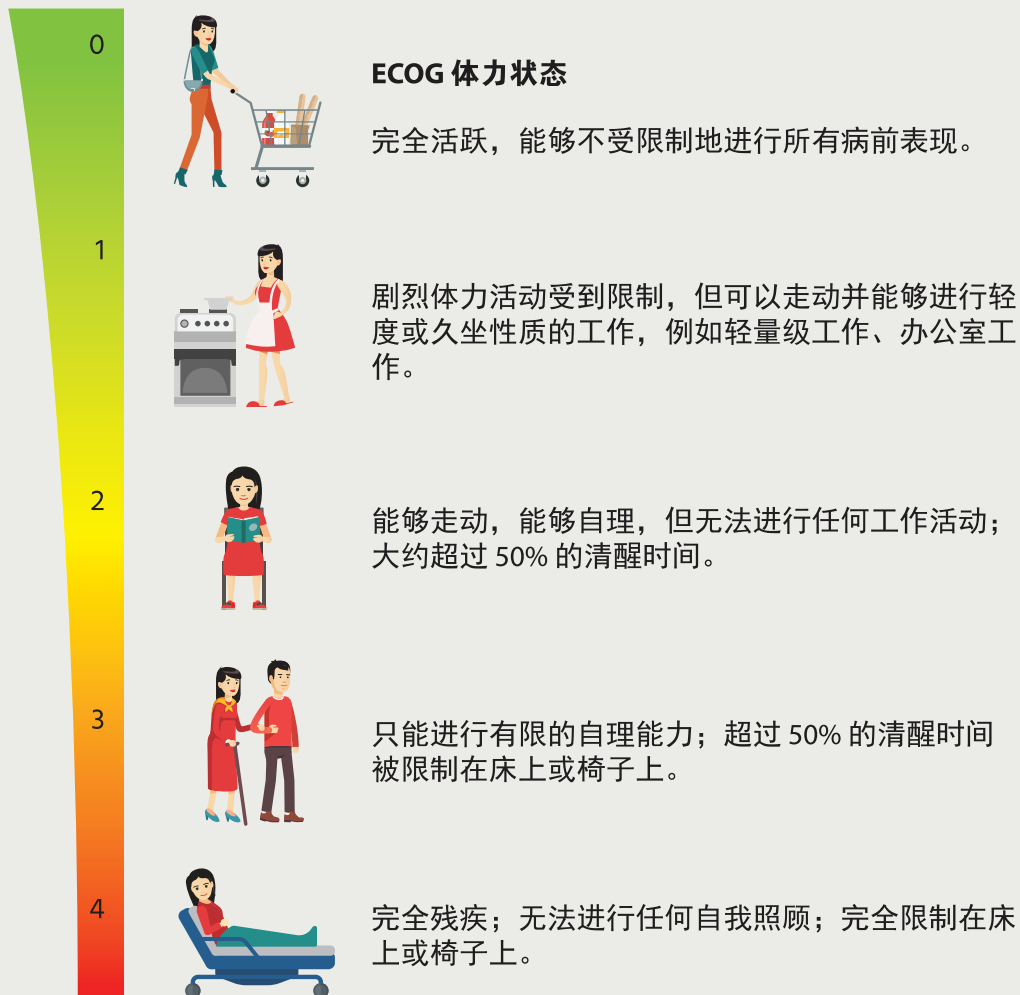


第4章：
治疗监测

一旦您被诊断出患有乳腺癌，我们将在治疗期间和治疗后进行测试，以监测您的治疗效果如何以及是否会引起任何副作用。

体能状态量表用于衡量您的总体健康状况。使用的量表之一来自东部肿瘤合作组 (ECOG)。²⁰

等级





速览

在随访期间，将抽取血样进行这些测试。



常规血液检查

- 副作用监测
- 评估肝功能、肾功能、骨髓功能



肿瘤标志物

- 尽管不是常规操作，但任何可用的凸起标记都可用于监测治疗进展

影像检查可用于检查治疗结果，因为 CT、PET-CT 和骨扫描可以显示肿瘤缩小或变大，并检测新的癌症区域。



充分利用您的医院就诊时间 - 这里有一份指南，可帮助您做好准备和期待什么。²¹



在您预约之前：

列出您正在服用的所有药物。如果您不确定药物的名称，您可以带这些药物给医生看。

- 维生素
- 乳液
- 补充剂
- 草药/传统药物

注意任何异常症状，如果感觉不适，请告诉您的医生。



在您预约的当天：

- 当您到达时通知护士。
- 在您被带到检查室之前，您的身高和体重会被测量出来，您可能需要在检查室换上病号服。
- 可能会检测血液以确定您是否适合接受治疗。
- 医疗团队将询问您一系列问题。
- 他们可能会检查您身体中肿瘤所在的区域。
- 您的医疗团队可能想与您讨论您的治疗方案。不要感到匆忙 - 花些时间尽可能多地了解情况，并告诉医生您是否需要更多时间交谈。
- 请记住在您离开前询问您的下一次就诊。





第5章： 治疗决策



现在您已经了解了有关转移性乳腺癌(mBC)及其检查和治疗的更多信息，您必须决定是否要同意医生的治疗方案或寻求其他意见。

制定治疗方案，您旅程的路线图

治疗方案是治疗期间及之后的书面行动方案。该方案满足所有癌症护理需求，同时尊重您的信仰、愿望和价值观。随着治疗的进行，计划的某些部分将发生变化和扩展。



癌症信息



癌症治疗



压力和症状控制



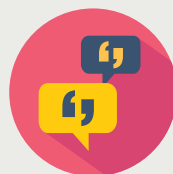
决定您的角色



高级护理治疗



治疗团队



获得第二意见

治疗方案的因素

在规划您的治疗时，您将根据以下因素做出决定：



医院地点



公立或私立
医院



您对副作用
的感受



治疗副作用



您的总体健
康状况



您生活的改变



您想从治疗中
得到什么



治疗费用

以下是共同决策的四个步骤：

步骤1
了解您的测试结果。

步骤2
了解您想从治疗中得到什么。
您想要控制癌症还是缓解症状？
为了实现您的目标，您愿意接受哪些挑战？

步骤3
努力与您的医生进行有益的交谈。
在就诊前准备好问题，如果您需要医生帮助您理解，请提出问题。请索取您的医疗记录副本。

步骤4
接受他人的帮助，尤其是其他患有
转移性乳腺癌(mBC)的女性。

您在治疗方案的决策中扮演什么角色？

有些女性可能想了解一切并与医生分享决策，而另一些女性则希望尽可能少参与。



姑息治疗/最佳支持治疗

当癌症无法治愈时，可以制定临终护理计划。大多数时候，这样的谈话往往发生得太晚或根本不发生。您的医生可能会推迟这些谈话，因为担心您可能会失去希望、变得抑郁或生存期缩短。这些担忧很强烈，但高级护理有很多好处，可用于：

- 设定期望
- 充分利用您的时间
- 减轻照顾者的压力
- 遵循您的意愿
- 拥有更好的生活质量
- 得到良好的照顾
- 临终关怀

姑息治疗是专门的医疗护理，专注于缓解严重危及生命疾病的症状。其目标不是治愈，而是提高患者的生活质量。



速览

Pfizer于2015年进行的乳腺癌中心调查中，发现**568**名转移性乳腺癌(mBC)患者已确定的需求超出医疗治疗范围。这凸显了患者在治疗过程中的不同考虑因素。

乳腺癌中心调查，Pfizer 2015年。

- **72%**的患者重视生活质量，重点关注疼痛控制/管理、营养摄入和症状管理。
- **79%**的患者需要情感/社会心理、家庭和社会支持以及照顾者和医生的帮助。
- **32%**的患者认为需要采用更有效的替代治疗方案来管理转移性乳腺癌(mBC)。
- **31%**的患者认为他们的需求属于财务性质。

马来西亚的资金来源²²

了解您在马来西亚的资金选择将帮助您对您的治疗提供者做出明智的决定。



政府一般收入



社险(SOCSSO)和公
积金(EPF)



雇主

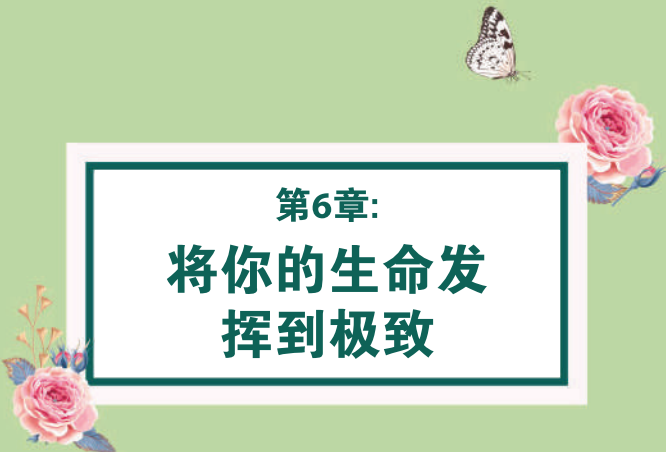


私人



保险





第6章:
将你的生命发
挥到极致



健康和营养提示

以下营养建议可以帮助您的身体保持强壮、应对副作用和抵抗感染：



保持健康、均衡的饮食，包括面包、谷物、水果、蔬菜和奶制品。请确保您的食物中饱和反式脂肪、糖和钠的含量较低。^{23, 24}



多吃高蛋白食物可以保持身体强壮并帮助其应对副作用。^{23, 25}



请倾听您身体的需求并做出回应。有时候你想吃东西，有时候却不想吃东西。有时只有某些食物对你来说才好吃。请适应并倾听您的身体告诉您的信息。请尝试全天吃五到六顿小餐，而不是三顿大餐。这会为您提供白天充足的能量。^{23, 26}

爱自己是如此重要。
在接受治疗的同时，要格外注意饮食和营养。用对您有益的食物滋养您的身体，以帮助您的治疗和/或康复过程。



在旅途中保持活跃和积极的态度

您的癌症治疗会让您在身体、精神和情感上精疲力尽，这就是为什么您需要健康地生活，这是获得和保持健康的重要组成部分。



请保持身体活跃。体力活动对您的心理和情绪健康有积极的影响。它还可以帮助您的身体应对治疗。散步。出去玩。和一些朋友一起进行一些轻微的运动。



请避免吸烟和使用娱乐性药物。如果您饮酒，请尽量限制每天喝一杯左右，以尽量减少酒精的抑制作用。



降低压力水平。积极的心态对您的健康很重要。



沉迷于您喜欢的事情。快乐可以成为健康和幸福的有力工具。

充分休息。²⁷

您会有好日子，也会有坏日子。您只想躲避世界其他地方的日子。

但没关系。

因为您需要时间来给你的身体、思想和精神充电。

继续阅读您最喜欢的书。写一封信。

看电视。或者只是抱有梦想。这将对帮助您保持坚强和积极的态度大有帮助。



社会心理支持

在 (mBC) 旅程中，遇到焦虑和抑郁是正常的。与您的治疗团队交谈并获得您需要的帮助。这里有一些有用的提示，可以帮助您管理压力、焦虑、恐惧和无助感。



静坐或寻求放松和压力管理方面的培训。



锻炼。考虑慢跑/跑步或游泳来缓解压力并改善情绪。



寻找并参加支持小组。团体环境中的社会支持通常有助于最大程度地减少孤独和悲伤的感觉。



考虑寻求辅导或治疗。寻求专业人士的指导可能有助于缓解精神压力。



咨询医生。如果您经历了额外的压力的情况并感到焦虑或抑郁控制了您的思想，那么您应考虑去看医生。²⁷

照顾您的照顾者

尽管您已确诊，您的照顾者仍会为您提供最好的护理，以确保您能够过上充实的生活。有时很容易忘记照顾者也需要得到照顾。

给您的照顾者一个拥抱，感谢他们为您提供的特殊支持。



与您的照顾者**进行开诚布公的对话**，并与无私照顾您的人建立更好的关系。分享您的想法、恐惧、快乐、需求和愿望。

支持您的照顾者，让他/她知道您多么重视他/她在您生活中的存在。加倍努力减轻负担或伸出援手，以便他/她有时间从事自己的兴趣。

与朋友和家人保持联系

与朋友和家人的社交互动非常重要。与朋友保持联系会影响您的整体健康和情绪健康。

不要把自己锁在家里。避免待在家里并限制社交互动。与亲人和朋友一起计划活动。这将帮助您过上正常的生活。

活在当下。那些活在当下的人会学习享受生活的新方法。这种心态有助于他们减轻情绪负担。²⁸

民间支持团体在您生活中的重要性

要知道，在这段充满挑战的旅程中，您并不孤单。当您向其他(mBC)患者伸出援手并寻求情感支持时，您将与了解您正在经历的事情的人交谈。这将帮助您更好地应对。

- **乳腺癌支持团体**通过定期会议、电话和在线方式联系。
- **融入**乳腺癌社区并参加他们的活动。他们定期组织有趣的活动。



重要的不是
你做了多少，

而是你在这件事上
投入了多
少愛。

本部分适用于照顾者、朋友和家人；对您的福祉至关重要的人。成为支援网络的一部分有时可以令人难以承受，但这里有一些具体的技巧可以帮助他们更好地管理和应对。

- 特蕾莎修女 -



第7章：
对家人和朋友有用的提示



给照顾者的一封信



亲爱的丈夫/伴侣、儿子、女儿、姐妹、兄弟、朋友，

当您与您所爱的人并肩而行，而她正面临着生命中最大的挑战时，您会发现您的生活在一种特殊的伙伴关系中交织在一起，这种伙伴关系是极少数人所经历的。

您不仅仅是她的照顾者。您也是她的啦啦队长、伴侣、哭泣时依靠的肩膀、健康助手、管家、财务经理、私人助理等等。而您扮演的每一个角色在您所爱的人的生活中是不可或缺的。

我们希望您在接下来的几页中找到力量，因为我们分享了一些有用的技巧和见解。这些技巧和见解将帮助您在扮演作为您所爱的人的照顾者的角色时找到意义和自豪感。

来自希望
的温暖祝福



如何成为一名有效的照顾者



互相沟通²⁹

良好的沟通能让你和心爱的人了解彼此的需求，更好地应对冲突。

- **帮助**她尽可能过上正常的生活。
- **鼓励**她分享自己的感受、想法和担忧。有时，她可能不想谈论它，因为她感到害怕或不想听起来像是在抱怨。给她准备一本日记，让她记下她的想法，这样她就可以在她觉得舒服的时候与你分享。
- **向她保证**，她可以随时与您联系。
- **尊重彼此的时间和个人空间**。癌症治疗可能持续数月至数年²⁹，您俩都会感到身心疲惫。



照顾好自己，才能照顾好您所爱的人

照顾患有转移性乳腺癌(mBC)的人会占用您大量的时间、精力和财力。但是，当您执行以下操作时，您可以更好地管理它：

- **为自己腾出时间**，继续做自己喜欢做的事情，以避免精疲力竭。
- **学会识别压力迹象并向他人寻求帮助**。

如果您自我感觉良好，您将能够为您所爱的人提供优质的护理。²⁹



备好成为医疗团队的一员

作为她的护理人员，您将与医疗团队密切合作，支持您所爱的人服用药物、管理副作用并向癌症护理团队报告问题。

您还可能参与健康决策³⁰，因为您必须跟踪处方、随时通知医生并完成所有文书工作，以确保她得到最好的治疗和护理。

- **了解如何随时联系您的医疗团队**，包括下班时间、周末和节假日期间。²⁹
- **识别和管理症状**，以便您知道该怎么做以及何时通知医疗团队。



与伴侣保持亲密关系

虽然亲密关系和性对每对夫妇都很重要，但这些可能会受到伴侣的诊断和治疗的影响。

您的伴侣可能会觉得自己吸引力下降，因为治疗可能会导致体重减轻和脱发。在某些情况下，她需要接受手术，这会导致她的皮肤留下疤痕或发生变化，从而影响她对自己的感觉。²⁹

帮助她，让她自我感觉良好。告诉她，无论她的身体发生什么变化，她都是多么美丽。

- **谈论**您的感受和担忧。
- 如果您觉得她还没有准备好，**不要强迫**她建立亲密关系。
- 如果白细胞计数低，**请避免性行为**，否则有感染的风险。
- **享受其他形式的亲密/亲密**，例如牵手、拥抱和亲吻。
- **请放心**，您不会从您的伴侣那里感染癌症。²⁹



发短信来表达您的关心

您对刚刚被诊断出患有癌症的人说什么？说话可能会很尴尬，而且大多数时候，我们发现很难表达我们的担忧。

发短信是鼓励正在经历 mBC 旅程的亲人的一种方式。一条简单的短信或简短的电子邮件可能会提醒她们，她们在您的脑海里。

这可以激励她。这可能会激励她。这可能会让她发笑。当她真正需要振奋精神的时候，她可以再次阅读您的短信。

这里有一些短信供您使用，但要个性化它们，使之与您所爱的人相关。³¹

我不知道该说什么，
但请知道我一直在您
身边。

只是想让您知道我今天
在想您。

当我需要帮助时，您总是在我
身边；我会在这里支持您，就
像您一直支持我一样。

我讨厌您正在经历这件事。
如果您想说话，我总是在这
里倾听。

我为您的家人做了晚餐。
我什么时候可以送份晚餐？

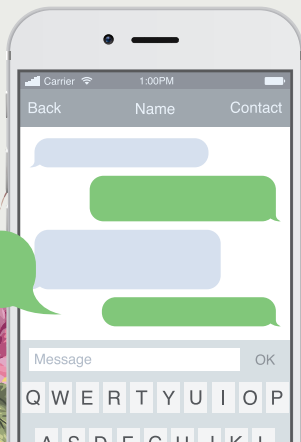
我要去集市了。
我能为您和您的家人
提供什么吗？

我找到了一个针对癌症患者
及其亲人的在线支持小组。
您是否想要和我一起参加下
一次会议吗？

我刚刚找到了这家很棒
的新面包店并为我们买了纸
杯蛋糕。我可以过去和您
分享吗？

只要一个电话，我便出
现在您身边。

我爱您。



信息资源



网站

American Cancer Society (ACS)
www.cancer.org

Cancer.Net
www.cancer.net

WebMD.com
www.webmd.com/breast-cancer

Metastatic Breast Cancer Network
www.mbcn.org

Cancer Care
www.cancercare.org

Patient Resource
www.patientresource.com/Metastatic_Breast_Caregiving.aspx

mBC Info Center
www.mbcinfocenter.com/metastatic-breast-cancer-support

Living Beyond Breast Cancer
www.lbbc.org/news-opinion/help-helpers-why-caregivers-need-self-care

Health Line
www.healthline.com/health/breast-cancer/stage-iv-taking-care-loved-one#1

Canadian Cancer Society
www.cancer.ca/en/cancer-information/cancer-type/breast/breast-cancer

Breast Cancer.Org
www.breastcancer.org/symptoms/types/recur_metast/treat_metast

THRIVE-Malaysia
<https://www.thrive-malaysia.com/>

马来西亚中的肿瘤科服务



▲●	私立医院
▲	公立医院
▲	教学医院
▲▲▲	癌症中心*



肿瘤中心

吉打

PANTAI HOSPITAL SUNGAI PETANI(PHSP)

- 📍 No. 1, Pesiaran Cempaka, Bandar Amanjaya, 08000 Sungai Petani,
- ☎ +604 445 8888
- ✉ pantaisp@pantai.com.my
- 🌐 www.pantai.com.my/sungai-petani

吉兰丹

Hospital Universiti Sains Malaysia (HUSM)

- 📍 Jalan Raja Perempuan Zainab 2,16150 Kota Bharu Kelantan
- ☎ +609 767 3000
- ✉ hospitalusm@usm.my
- 🌐 www.hospital.usm.my

檳城

Gleneagles Penang (GPG)

- 📍 1, Jalan Pangko, 10050 Penang
- ☎ +604 222 9111
- ✉ mg.gpg.enquiry@gleneagles.com.my
- 🌐 www.gleneagles.com.my/penang

Hospital Pulau Pinang (HPP)

- 📍 Jalan Residentsi, 10990 Georgetown
- ☎ +604 222 5333
- ✉ hpinang@moh.gov.my
- 🌐 http://jknpenang.moh.gov.my/hpp/

Institut Perubatan dan Pergigian Termaju (IPPT)

- 📍 Universiti Sains Malaysia, Bertam 13200 Kepala Batas
- ☎ +604 222 5333
- ✉ hpinang@moh.gov.my
- 🌐 http://jknpenang.moh.gov.my/hpp/

Lam Wah Ee Penang Hospital (LWEPH)

- 📍 141, Jalan Tan Sri the Ewe Lim, Jelutong, 11600 George Town
- ☎ +604 222 5333
- ✉ hpinang@moh.gov.my
- 🌐 http://jknpenang.moh.gov.my/hpp/

Loh Guan Lye Hospital (LGLH)

- 📍 238, Jalan Macalister, 10400 Penang, Malaysia
- ☎ +604 2388187 / +604 2388188
- ✉ lsc@lohguanlye.com
- 🌐 http://www.lohguanlye.com/

Sunway Medical Centre Penang (SMCP)

- 📍 Lebuhraya 2, 13700 Seberang Jaya, Pulau Pinang
- ☎ +604-3739191
- ✉ smcpenang@sunway.com.my
- 🌐 https://www.sunwaymedicalpenang.com.my/en/

Mount Miriam Cancer Hospital (MMCH)

- 📍 23, Jalan bulan Fettes Park, 11200 Tanjung Bungah
- ☎ +604 892 3999
- ✉ enquiry@mountmiriam.com
- 🌐 www.mountmiriam.com

Pantai Hospital Penang (PHP)

- 📍 82, Jalan Tengah, Bayan Baru, 11900 Bayan Lepas
- ☎ +604 643 3888
- ✉ php.admin@pantai.com.my
- 🌐 www.pantai.com.my/penang

Penang Adventist Hospital (PAH)

- 📍 465, Jalan Burma, 10350 George Town, Pulau Pinang
- ☎ +604 222 7200
- ✉ enquiry@pah.com.my
- 🌐 http://pah.com.my

怡保

Hospital Raja Permaisuri Bainun (HRPB)

- 📍 Jalan Raja Ashman Shah, 30450 Ipoh, Perak
- ☎ +605 208 5000
- ✉ hrpb_info@moh.gov.my
- 🌐 https://hrpb.moh.gov.my/baru/

KPJ Ipoh Specialist Hospital (KPJ Ipoh)

- 📍 26, Jalan Raja Dihilir, 30350 Ipoh, Perak
- ☎ +605 2408 777
- ✉ kpjipoh@kpjipoh.com
- 🌐 www.kpjhealth.com.my/ipoh/

Hospital Fatimah Ipoh (FHI)

- 📍 1, lebuhraya Chew Peng Loon, Off Jalan Dato' Lau Pak Khuan, Ipoh Garden, 31400 Ipoh
- ☎ +605 545 5777
- ✉ enquiry@fatimah.com.my
- 🌐 www.fatimah.com.my

Pantai Hospital Ipoh (PHI)

- 📍 126, Jalan Tambun, 31400 Ipoh
- ☎ +605 540 5555
- ✉ phi.info@pantai.com.my
- 🌐 www.pantai.com.my/ipoh

雪兰莪

Beacon Hospital (BH)

- 📍 1, Jalan 215, Section 51, Off Jalan Templer, 46050 Petaling Jaya
- ☎ +603 7620 7979, +603 7787 2992
- ✉ info@beaconhospital.com.my
- 🌐 www.beaconhospital.com.my

KPJ Ampang Puteri Specialist Hospital (KPJAPH)

- 📍 1, Jalan Mamanda 9, Taman Dato Ahmad Razali, 68000 Ampang Selangor
- ☎ +603 4289 5000
- ✉ apsh@kpjampang.com
- 🌐 www.kpjhealth.com.my/ampang/

KPJ Damansara (KPJD)

- 📍 119, Jalan SS 20/10, Damansara Utama, 47400 Petaling Jaya, Selangor
- ☎ +603 7718 1000
- ✉ marcommmdsh@kpjdamansara.com
- 🌐 www.kpjhealth.com.my/damansara/

Subang Jaya Medical Centre (SJMC)

- 📍 Jalan SS12/1A, 47500 Subang Jaya, Selangor
- ☎ +603 3569 1212
- ✉ healthcare@rsdhealth.com
- 🌐 www.subangjayamedicalcentre.com/

Sri Kota Specialist Medical Centre (SKSMC)

- 📍 Jalan Mohet, 41000 Klang, Selangor Darul Ehsan, Malaysia
- ☎ +603 3375 7734
- ✉ enquiry@srikotamedical.com
- 🌐 https://www.srikotamedical.com/

Sunway Medical Centre (SMC)

- 📍 5, Jalan Lagoon Selatan, 47500 Bandar Sunway,
- ☎ +603 7491 9191, +603 5566 9191
- ✉ smc@sunway.com.my
- 🌐 www.sunwaymedical.com

吉隆坡

Gleneagles Hospital Kuala Lumpur (GHKL)

- 📍 Block A & Block B, 286 & 288, Jalan Ampang 50450 Kuala Lumpur
- ☎ +603 4141 3000
- ✉ my.gkl.inquiry@parkwaypantai.com
- 🌐 https://www.gleneagles.com.my/kuala-lumpur#

Hospital Kuala Lumpur (HKL)

- 📍 Jalan Pahang, 50586 Kuala Lumpur
- ☎ +603 2615 5555
- ✉ pro.hkl@moh.gov.my
- 🌐 www.hkl.gov.my

Hospital Universiti Kebangsaan Malaysia (HUKM)

- 📍 Jalan Yaacob Latif, Bandar Tun Razak, 56000 Kuala Lumpur, Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur
- ☎ +603 9145 5555
- ✉ prohukm@ppukm.ukm.edu.my
- 🌐 www.hctm.ukm.my/en/

Onco Life Centre (OLC)

- 📍 Lot 3.1, Level 3, Wisma Life Care, 5 Jalan Kerinchi, Bangsar South 59200 Kuala Lumpur
- ☎ +603 2242 3260
- ✉ info@oncolifecentre.com
- 🌐 www.oncolifecentre.com

National Cancer Institute (IKN)

- 📍 No. 4 Jalan P7, 62250 W.P. Putrajaya
- ☎ +603 8892 5555
- ✉ ncipro@nci.gov.my
- 🌐 http://nci.moh.gov.my

Pantai Hospital Kuala Lumpur (PHKL)

- 📍 8, Jalan Bukit Pantai, Bangsar, 59100 Kuala Lumpur, Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur
- ☎ +603 2296 0888
- ✉ my.phkl@parkwaypantai.com
- 🌐 www.pantai.com.my/kuala-lumpur

Prince Court Medical Centre (PCMC)

- 📍 39, Jalan Kia Peng, 50450 Kuala Lumpur
- ☎ +603 2160 0000
- ✉ clinical.enquiries@princecourt.com
- 🌐 www.princecourt.com

Tung Shin Hospital (TSH)

- 📍 102, Jalan Pudu, 55100 Kuala Lumpur
- ☎ +603 2037 2288
- ✉ enquiry@tungshin.com.my
- 🌐 www.tungshin.com.my

Universiti Malaya Medical Centre (UMMC)

- 📍 Lembah Pantai, 59100 Kuala Lumpur
- ☎ +603 7949 4422
- ✉ ummc@ummc.edu.my
- 🌐 www.ummc.edu.my

Sunway Medical Centre Velocity (SMCV)

- 📍 Lingkaran SV2, Sunway Velocity, 55100 Kuala Lumpur
- ☎ +603 9772 9191
- ✉ smcv-enquiry@sunway.com.my
- 🌐 www.sunmedvelocity.com.my/en/

ParkCity Medical Centre (PMC)

- 📍 Perdana, 2, Jalan Intisari, Desa Parkcity, 52200 Kuala Lumpur, Federal Territory of Kuala Lumpur
- ☎ +603 5639 1616
- ✉ pmc@rsdhealth.com
- 🌐 www.parkcitymedicalcentre.com

UM Specialist Centre (UMSC)

- 📍 Lot 28, Lorong Universiti, Lembah Pantai, 50603 Kuala Lumpur
- ☎ 03 7841 4000
- ✉ enquiries@umsc.my
- 🌐 www.umsc.my

森美兰

Aurelius Hospital Nilai (AHN)

- 📍 PT 13717 Jalan BBN 2/1, Bandar Baru Nilai, 71800 Nilai, Negeri Sembilan
- ☎ +606 850 5000
- ✉ my.ahn.enquiry@aureliushealth.com
- 🌐 www.aureliushealth.com/nilai/

马六甲

Mahkota Medical Centre (MMC)

- 📍 3, Mahkota Melaka, Jalan Merdeka, 75000 Melaka
- ☎ +606 2785 2999
- ✉ info@mahkotamedical.com
- 🌐 www.mahkotamedical.com/

Pantai Hospital Ayer Keroh (PHAK)

- 📍 No. 2418-1, KM 8, Lebuhraya Ayer Keroh, 75450 Melaka
- ☎ +606 231 9999
- ✉ my.phak.general@parkwaypantai.com
- 🌐 www.pantai.com.my/ayer-keroh

柔佛

Dr Radzi Oncology Clinic (ROC)

- 📍 Suite 3.01-3.02, Landmark Medical Suites, No. 12, Jalan Ngee Heng, 80000 Johor Bahru
- ☎ +607 222 2666
- ✉ Jboncology@gmail.com
- 📞 -

Hospital Sultan Ismail (HSI)

- 📍 Jalan Mutiara Emas Utama, Taman Mount Austin, 81100 Johor Bahru, Johor
- ☎ +607 356 5000
- ✉ Info@hsi.gov.my
- 🌐 www.jknjohor.moh.gov.my/hsi/

Kempas Medical Centre (KMC)

- 📍 Lot PTD 7522, Jalan Kempas Baru, 81200 Johor Bahru
- ☎ +607 236 8999
- ✉ info@kempasmedical.com
- 🌐 www.kempasmedical.com

KPJ Johor Hospital (KPJJ)

- 📍 39B, Jalan Abdul Samad, Kolam Ayer, 80100 Johor Bahru, Johor
- ☎ +607 225 3000
- ✉ jsh@jsh.kpjhealth.com.my
- 🌐 www.kpjhealth.com.my/johor/

Regency Specialist Hospital (RSH)

- 📍 No. 1 Jalan Suria, Bandar Seri Alam, 81750 Masai
- ☎ +607 381 7700
- ✉ info@regencyspecialist.com
- 🌐 www.regencyspecialist.com

Gleneagles Hospital Medini (GHM)

- 📍 2, Jalan Medini Utara 4, 79250 Nusajaya, Johor
- ☎ +607 560 1000
- ✉ my.gmh.inquiry@parkwaypantai.com
- 🌐 www.gleneagles.com.my/medini-johor

沙巴

Gleneagles Kota Kinabalu (GKK)

- 📍 Riverson@Sembulan, Block A-1, Lorong Riverson@Sembulan, Off Coastal Highway, 88100 Kota Kinabalu, Sabah
- ☎ +608 851 8888
- 📞 -
- 🌐 www.gleneagles.com.my/kota-kinabalu

Hospital Wanita dan Kanak-Kanak Sabah (HWKKS)

- 📍 Jalan Kingfisher Likas, Likas, 88450 Kota Kinabalu
- ☎ +6088 522 600
- ✉ hwkss@moh.gov.my
- 🌐 https://jknsabah.moh.gov.my/hwkks/

KPJ Sabah Specialist Hospital (KPJS)

- 📍 Lot No.2 Off, Jalan Damai, Luyang Commercial Centre, 88300 Kota Kinabalu, Sabah
- ☎ +608 832 2000
- ✉ info@kpjsabah.com
- 🌐 www.kpjhealth.com.my/sabah/

砂拉越

Borneo Medical Centre (BMC)

- 📍 Lot 10992, Section 64, KTLD, Jalan Tun Jugah, 93350 Kuching
- ☎ +6082 507 333
- ✉ admin@borneomedicalcentre.com
- 🌐 www.borneomedicalcentre.com/en/

Sarawak General Hospital (SGH)

- 📍 Jalan Hospital 93586 Kuching
- ☎ +6082 276 666
- ✉ sgh@moh.gov.my
- 🌐 http://husmoh.gov.my/bm/

Normah Medical Centre (NMC)

- 📍 Lot 937, Section 30 KTLD, Jalan Tun Abdul Rahman Yaakub, Petra Jaya, 93050 Kuching, Sarawak
- ☎ +608 244 0055
- ✉ inquiry@normah.com
- 🌐 www.normah.com.my

Timberland Medical Centre (TMC)

- 📍 Lot 5164 -5165, Block 16 KCLD, 2½ Mile, Rock Road, Taman Timberland 93250 Kuching
- ☎ +6082 234 466
- ✉ marketing@timberlandmedical.com
- 🌐 www.timberlandmedical.com



词汇表 (Glossary)

5年生存率 (5-year survival rate): 研究或治疗组中被诊断患有某种疾病或开始治疗的5年后仍存活的人数百分比。

依从性 (Adherence): 患者在没有任何密切监督的情况下，继续接受商定的治疗模式的程度。

辅助治疗 (Adjuvant therapy): 在主要治疗后进行额外的癌症治疗，以降低癌症复发的风险。

外侧淋巴结 (Axillary lymph nodes): 也称为腋窝淋巴结，充当淋巴系统的过滤器。

生物标志物 (Biomarker): 一种生物分子，是正常或异常过程、状况或疾病的迹象。

活检 (Biopsy): 医生取一小块您的组织或体液对其进行测试，看看您是否患有癌症。

BRCA: 一种通常有助于抑制细胞生长的基因。遗传了BRCA1/2基因某些突变(变化)的人患乳腺癌、卵巢癌、前列腺癌和其他类型癌症的风险较高。

乳腺癌 (Breast cancer): 在乳房组织中形成的癌症；尽管男性乳腺癌很少见，但男性和女性都会发生这种情况。浸润性乳腺癌是一种从乳腺导管或小叶的起源点扩散到周围正常组织的癌症。

介入性的临床试验 (Interventional clinical trials)

: 临床试验是测试人类志愿者或患者潜在治疗方法的研究，看看他们是否应该进一步测试或批准用于一般情况人口。然而，潜在治疗方法必须首先在模型或动物中进行研究，以确定人体测试的安全性——只有这样才能将治疗方法进入临床试验阶段。临床试验是产品发现和开发的一个组成部分，这些数据是监管机构(如FDA)，在新药上市之前要求的。或者，非干预性临床试验设计包括测量生活质量(QoL)、风险的研究评估、筛查和预防。

伴随诊断 (Companion diagnostic): 提供安全有效使用相应药物或生物制品所必需的信息的医疗器械。

遵守用药 (Compliance): 患者遵循规定治疗方案的一致性和准确性。

细胞周期蛋白依赖性激酶 (Cyclin dependent kinase): 控制所有细胞中细胞周期进程的蛋白质。

新发 (de novo): 在癌症中，癌症在体内首次发生。

诊断 (Diagnosis): 描述您的肿瘤或疾病。

药物毒性 (Drug toxicity): 药物有害或有毒的程度。

早期乳腺癌 (Early breast cancer): 尚未扩散到乳房或腋窝淋巴结以外的乳腺癌。

早期疾病 (Early-stage disease): 处于生长早期且尚未扩散到身体其他部位的癌症。不同癌症类型的早期阶段可能有所不同。

EGFR (Epidermal Growth Factor Receptor):

一种细胞表面蛋白，表皮生长因子结合，导致细胞分裂。许多癌细胞具有异常高的表面蛋白水平，导致它们在表皮生长因子存在的情况下过度分裂。

临终关怀 (End of life care): 这是为已接近生命尽头并已停止治疗的患者提供的护理。护理包括对病人及其家人的身体、情感、社会和精神支持。目标是确保患者尽可能感到舒适并可能包括姑息治疗。

雌激素受体阳性 (ER+): 描述具有结合激素雌激素的受体蛋白的细胞。

循证医学 (Evidence-based medicine): 循证医学利用研究的发现和结果为现实世界临床实践环境中的决策提供依据。实现此目的的4个步骤是：从患者病例研究中提出一个明确的临床问题，在文献中查找相关的研究文章，评估证据，然后将研究结果应用于临床实践。

健康功能状态 (Functional wellbeing): 一个人执行日常生活任务和履行社会角色的能力。

基因组学 (Genomics): 对生物体完整遗传物质(包括基因及其功能)的研究。

医疗保健专业人员 (Healthcare professional): 向医疗保健消费者提供健康服务的个人。

健康相关生活质量 (Health related quality of Life): 对癌症患者症状的积极和消极方面的主观看法, 包括身体、情感、社会和认知功能、疾病症状和副作用。

异质的 (Heterogeneous): 由不相似的元素或成分组成。

激素受体呈阳性 (Hormone receptor-positive): 描述含有雌激素或孕激素受体的癌细胞。

人表皮生长因子受体 2 呈阳性 (Human epidermal growth factor receptor 2-positive): 描述表面含有过多名为 HER2 蛋白质的癌细胞。

发病率 (Incidence): 指定时间内新发病例数。

不耐受 (Intolerance): 在持续暴露的一段时间内缺乏忍受刺激的能力。

浸润性乳腺癌 (Invasive breast cancer): 从乳房扩散到周围正常组织的癌症。

联合决策 (Joint decision making): 患者可以积极参与与临床医生对他们的护理和治疗的选择。

Ki-67 指数 (Ki-67 Index): 测量肿瘤细胞分裂的速度。结果 <10% 表示低分裂率, 10-20% 为临界值, >20% 被认为是高分裂率。

KRAS: 一种参与细胞信号传导途径、细胞生长和细胞凋亡(细胞死亡)的 KRAS 蛋白。

乳房 X 线照相术 (Mammography): 使用胶片或计算机生成乳房图片, 用于诊断和定位乳腺肿瘤。

中位生存期 (Median survival): 从诊断到一半患者仍存活的时间长度。在临床试验中, 测量中位生存期是了解治疗效果的一种方法。

Met: 肝细胞生长因子的细胞表面受体。

荟萃分析 (Meta-analysis): 对关注同一主题的不同研究的数据进行分析的过程。

转移 (Metastasis): 癌症从身体的一个部位扩散到另一个部位。

转移性乳腺癌 (Metastatic breast cancer): 已扩散到身体其他部位的乳腺癌。

死亡 (Mortality): 指死亡的状态。也用于医学中的死亡率, 或特定人群在一定时间内的死亡人数。

新辅助治疗 (Neoadjuvant therapy): 在进行主要治疗(通常是手术)之前, 作为缩小肿瘤的第一步的治疗。

不依从性 (Non-adherence): 患者在没有密切监督的情况下, 不继续接受商定的治疗模式的程度。

肿瘤科医生 (Oncologist): 专门诊断和治疗癌症的医生。他们通常是癌症患者的主要医疗保健专业人员, 并可能协调其他专家提供的治疗。

肿瘤科护士 (Oncology nurse): 肿瘤科领域的护士, 为癌症患者提供护理。护士监测患者的身体状况, 可能会开药和进行化疗。

总生存期 (Overall survival): 从诊断日或开始治疗某种疾病(如癌症)之日起, 被诊断患有该疾病的患者仍然存活的时间长度。

患者支持团体 (Patient support group): 一群患有相似疾病的人通过分享经验和信息的方式来相互帮助和支持。

姑息治疗 (Palliative care): 为改善患者的生活质量而提供的护理。目标是治疗疾病的症状、治疗的副作用以及与疾病或治疗相关的任何心理社会问题。

PARP: 一种参与细胞许多功能的酶，包括修复 DIMA 损伤。

PD1/PD-L1: 也称为程序性死亡-1 途径/程序性死亡配体 1。由许多癌细胞表达。

PI3K: 也称为磷脂酰肌醇-3 激酶和 PI3 激酶。一种在细胞内传递信号并有助于控制细胞生长的酶。

精准医学 (Precision medicine): 利用有关人的基因、蛋白质和环境的信息来预防、诊断和治疗疾病。

个性化医疗 (Personalized medicine): 一种利用个人基因、蛋白质和环境信息来预防、诊断和治疗疾病的医学形式。

II 期临床试验 (Phase II trial): 测试新疗法是否对某种类型的癌症或其他疾病有效的研究。

III 期临床试验 (Phase III trial): 测试新疗法与标准疗法相比的安全性和有效性以及效果如何的研究。

表型 (Phenotype): 个体在物理或生化水平上可观察到的特征，由基因和环境决定。

关键性临床试验 (Pivotal trial): 提供监管机构用于决定是否批准某种药物的数据的研究。

安慰剂组 (Placebo arm): 安慰剂是正在研究的治疗药物的非活性形式 - 临床试验的安慰剂组用作对照，以评估治疗药物的有效性或安全性。

孕激素受体呈阳性 (Progesterone receptor-positive): 描述具有可与孕激素结合的蛋白质的细胞。

预测性 (Predictive): 预测一个人的癌症是否会对特定治疗产生反应。

预后 (Prognosis): 预测疾病的可能病程和结局。

进展 (Progression): 病情恶化或在体内扩散的病程。

无进展生存期 (Progression-free survival): 疾病 (例如癌症) 治疗期间和治疗后患者患有疾病但病情不会恶化的时间长度。

社会心理健康 (Psychosocial well being): 疾病及其治疗的心理和社会组成部分。这包括情绪、信仰、应对机制以及与家人和朋友的关系。

生活质量 (Quality of life): 衡量患者的福祉和进行日常活动的的能力。

放射肿瘤科医生 (Radiation oncologist): 专门使用放射治疗癌症的医生。

真实世界数据 (Real-world data): 用于临床、承保和支付决策的数据，这些数据不是在传统随机对照试验中收集的。

复发 (Recurrence): 癌症复发 (复发)，通常是在一段时间无法检测到癌症之后。

登记处 (Registry): 收集有关患者及其接受治疗的信息，并将其存储在可搜索的计算机数据库中。

复发 (Relapse): 经过一段时间的改善后，疾病或疾病的体征和症状再次出现。

对治疗的抵抗 (Resistance to treatment): 对治疗没有反应。

ROS-1: 许多实体瘤表达的生长或分化因子受体。

筛查 (Screening): 在没有症状的情况下检查是否患有疾病。

副作用概况 (Side effect profile): 药物可能引起的所有潜在副作用。副作用是使用药物治疗的时候产生的不属于治疗效果一部分的任何不良反应。

第 III 阶段疾病 (Stage III disease): 进一步细分为 III A、B 和 C。

IIIA:

- 肿瘤可以是任何大小，并且癌症发现于 4 至 9 个腋窝淋巴结或
- 肿瘤 > 5 厘米且乳房有小簇癌细胞存在于淋巴结或
- 肿瘤 > 5 厘米并且癌症已扩散至 1-3 个腋窝淋巴结

IIIB:

肿瘤已扩散至胸壁和/或乳房皮肤并引起肿胀/溃疡。它可能已经传播到:

- 最多 9 个淋巴结
- 胸骨附近的淋巴结

IIIC:

癌症已扩散至皮肤并引起肿胀或溃疡，并且已扩散至胸壁。它还蔓延到:

- 10 个或更多淋巴结
- 锁骨上方或下方的淋巴结
- 腋窝淋巴结和靠近胸骨的淋巴结。已扩散至乳房皮肤的癌症，也可能是炎症性乳腺癌。

第 IIIC 阶段要么可手术，要么不可手术。

统计显著性 (Statistical significance): 对两组之间的差异进行数学测量，该差异大于单独偶然发生的预期结果。

亚型 (Subtype): 描述根据癌细胞的某些特征，可以将一种癌症分为更小的组。

支持性护理 (Supportive care): 为改善患者的生活质量而提供的护理。目标是治疗疾病的症状、治疗的副作用以及与疾病或治疗相关的任何心理社会问题。

外科医生 (Surgeon): 通过切除或修复身体部位对患者进行手术的医生。

系统的文献综述 (Systematic literature review): 使用严格和标准化的方法来选择和评估文章，这些文章通常是经过同行评审的出版物—所有文章都集中于试图回答特定研究问题的特定主题。荟萃分析可以作为审查的一部分进行，这是结果的定量摘要。

全身治疗 (Systemic therapy): 使用通过血液传播、到达并影响全身细胞的物质进行治疗。

靶向治疗 (Targeted therapy): 一种使用药物或其他物质来识别和攻击特定类型癌细胞而对正常细胞伤害较小的治疗方法。

治疗目标 (Therapeutic goal): 与疾病治疗相关的预期结果。

三阴性乳腺癌 (Triple-negative breast cancer): 不具有雌激素受体、孕激素受体或大量人类表皮生长因子 2 受体 (HER2/neu) 蛋白的乳腺癌细胞。

附录1： 马来西亚常见药物

全身治疗的类型	通用名称
激素治疗	Anastrozole
	Ethinyl estradiol
	Exemestane
	Fulvestrant
	Letrozole
	Megestrol acetate
	Tamoxifen
化疗	Capecitabine
	Carboplatin
	Cisplatin
	Cyclophosphamide
	Docetaxel
	Doxorubicin
	Epirubicin
	Eribulin
	Fluorouracil
	Gemcitabine
	Methotrexate
	Paclitaxel
	Vinorelbine
靶向治疗	Everolimus
	Lapatinib
	Palbociclib
	Pertuzumab
	Trastuzumab
	Ribociclib
	Abemaciclib



参考文献

- ¹ Susan G. Komen. If you find a lump. Available at: <http://ww5.komen.org/BreastCancer/WhatToDoIfYouFindALump.html>. Last accessed: September 2019.
- ² Susan G. Komen. Facts for Life: When You Discover a Lump or Change. Available at http://ww5.komen.org/uploadedFiles/_Komen/Content/About_Breast_Cancer/Tools_and_Resources/Fact_Sheets_and_Breast_Self_Awareness_Cards/When%20you%20Discover%20a%20Lump%20or%20Change.pdf. Last accessed: September 2019.
- ³ American Cancer Society. If you have breast cancer. Available at <https://www.cancer.org/cancer/breast-cancer/if-you-have-breast-cancer.html>. Last accessed: September 2019.
- ⁴ WebMD. What to Do After a Breast Cancer Diagnosis. Available at: <http://www.webmd.com/breast-cancer/features/becoming-proactive-cancer-patient#1>. Last accessed: September 2019.
- ⁵ Susan G. Komen. Treatments for Metastatic Breast Cancer. Available at: <http://ww5.komen.org/BreastCancer/RecommendedTreatmentsforMetastaticBreastCancer.html>. Last accessed: September 2019.
- ⁶ World Health Organization. GLOBOCAN 2018: Estimated Cancer Incidence, Mortality and Prevalence Worldwide in 2018. Available at: <http://gco.iarc.fr/today/data/factsheets/cancers/39-All-cancers-fact-sheet.pdf>. Last accessed: September 2019.
- ⁷ O'Shaughnessy J. Extending Survival with Chemotherapy in Metastatic Breast Cancer. *The Oncologist* 2005;10(Suppl3):20-29.
- ⁸ Cardoso F et al. Locally Recurrent or Metastatic Breast Cancer: ESMO Clinical Practice Guidelines for Diagnosis, Treatment and Follow-Up. *Ann of Oncol* 2012; 23 (Supplement 7): vii11-vii19.
- ⁹ Franco M. and Rodriguez E. Delays in Breast Cancer Detection and Treatment in Developing Countries. *Breast Cancer: Basic and Clinical Research*, 2018; 12: 1-5.
- ¹⁰ Asia Pacific and General Population Metastatic Breast Cancer Survey sponsored by Pfizer Oncology. November 2015.
- ¹¹ Kennecke, Hagen, et al. Metastatic Behavior of Breast Cancer Subtypes. *Journal of Clinical Oncology*, 2010. Available at: jco.ascopubs.org/content/28/20/3271.full . Last access: September 2019
- ¹² World Health Organization. Projections of Mortality and Causes of Death, 2016 to 2060. Available at: https://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/projections/en/. Updated October 2018. Last accessed: December 2019.
- ¹³ National Breast Cancer Foundation, Inc. Breast Cancer Stages. Available at: <http://www.nationalbreastcancer.org/breast-cancer-stages>. Last accessed: September 2019.
- ¹⁴ Howlander N, et al. US Incidence of Breast Cancer Subtypes Defined by Joint Hormone Receptor and HER2 Status. *J Natl Cancer Inst.* 2014;106(5): dju055.
- ¹⁵ Santa-Maria CA et al. Changing Treatment Paradigms in Metastatic Breast Cancer Lessons Learned. *JAMA Oncol.* 2015; 1(4): 528-534.
- ¹⁶ American Cancer Society (Apr. 2016). Breast Cancer Risk and Prevention. Available at: <https://www.cancer.org/cancer/breast-cancer/risk-and-prevention.html>. Last accessed: September 2019.
- ¹⁷ National Comprehensive Cancer Network. NCCN Guidelines for Patients: Breast Cancer – Metastatic (Stage IV), Version 2.2017, pg. 40-43. Available at: https://www.nccn.org/patients/guidelines/stage_iv_breast/index.html. Last accessed: September 2019.
- ¹⁸ American Cancer Society. Understanding a Breast Cancer Diagnosis. Available at: <https://www.cancer.org/content/dam/CRC/PDF/Public/8580.00.pdf>. Last accessed: September 2019.

- ¹⁹ Sara A et al. Use of the Metastatic Breast Cancer Progression (MBC-P) Questionnaire to Assess the Value of Progression-Free Survival for Women with Metastatic Breast Cancer. *Breast Cancer Res Treat* 2013; 142:603-609.
- ²⁰ Oken M, Creech R, Tormey D, et al. Toxicity and Response Criteria of the Eastern Cooperative Oncology Group. *Am J Clin Oncol*. 1982;5: 649-655.
- ²¹ CancerCare Manitoba – My Cancer Handbook, pg 31-33.
- ²² Health Systems in Transition Malaysia Health System Review. Vol. 3 No. 1 2013.
- ²³ Breastcancer.org (2016): Healthy eating During Treatment. Available at: http://www.breastcancer.org/tips/nutrition/during_treat. Last accessed: September 2019.
- ²⁴ Canadian Cancer Society. Make Healthy Choices - Eat Well- 12 eating habits you can change right now. Available at: <http://www.cancer.ca/en/prevention-and-screening/reduce-cancer-risk/make-healthy-choices/eat-well/?region=bc>. Last accessed: September 2019.
- ²⁵ Susan G. Komen. Diet & Nutrition During Breast Cancer Treatment. Available at: https://ww5.komen.org/uploadedFiles/_Komen/Content/About_Breast_Cancer/Tools_and_Resources/Fact_Sheets_and_Breast_Self_Awareness_Cards/DietandNutritionDuringTreatment.pdf. Last accessed: September 2019.
- ²⁶ CancerCare Manitoba – My Cancer Handbook, pg 72.
- ²⁷ National Cancer Institute (Dec. 2012). Psychological Stress and Cancer. Available at: <https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/feelings/stress-fact-sheet>. Pg 1-2. Last accessed: September 2019.
- ²⁸ Pfizer and Partners (Mar.2016). Global Status of Advanced/Metastatic Breast Cancer – 2005 – 2015 Decade Report. Available at: http://www.breastcancervision.com/sites/default/files/Decade%20Report_Full%20Report_Final-Linked.pdf Pg 32. Last accessed: September 2019.
- ²⁹ American Cancer Society. What is a Cancer Caregiver? Available at: <https://www.cancer.org/treatment/caregivers/what-a-caregiver-does/who-and-what-are-caregivers.html>. Last accessed: September 2019.
- ³⁰ American Cancer Society. Making Health Decisions as a Cancer Caregiver? Available at: <https://www.cancer.org/treatment/caregivers/what-a-caregiver-does/making-decisions.html>. Last accessed: September 2019.
- ³¹ Cara Tompot. 12 Text Messages to Send Someone with Cancer. *Huffington Post* 21 Feb 2017. Available at: http://www.huffingtonpost.com/entry/12-text-messages-to-send-someone-with-cancer_us_58ac6f0fe4b0417c4066c30e.

笔记

A series of horizontal dashed lines for writing notes, spanning most of the page width.





笔记

A series of horizontal dashed lines for writing notes, spanning the width of the page.

笔记



Pfizer Malaysia Sdn Bhd - 197801003134 (40131-T)

Level 10 & 11, Wisma Averis, Tower 2, Avenue 5, Bangsar South,
No. 8, Jalan Kerinchi, 59200 Kuala Lumpur.

电话号码: 603 - 2281 6000 | 传真: 603 - 2281 6388 | www.pfizer.com.my

如需了解更多信息, 请浏览 <https://www.thrive-malaysia.com/>.