

## 准备接受化疗

### 准备一袋必需品

袋内应有：保暖衣物、健康零食、饮料、护唇膏，还有一些可帮助您打发时间的物品，如书本、杂志、音乐（配戴耳机）、平板电脑或手提电脑。

### 安排亲友陪伴

一些化疗药物可能会让您感觉昏昏欲睡，最好您能安排亲友在疗程后接您回家，比较妥当。

### 安排家务援助

若家中有年幼的孩童，您需做好妥善的托管安排，寻求亲友的协助，在您疗程期间照顾孩子。

### 寻求雇主的支持

与雇主讨论工作上的安排，商讨是否可以在治疗当天或治疗后的一天请假或申请部分时间休假。

### 照顾自己

在治疗前和治疗期间，要保持身体健康。您需多喝水，确保有充足的睡眠，吃有营养的食物，维持活跃的生活，并有足够的休息。这些都助于减轻化疗的副作用。

### 寻求支援

癌症诊断对每名患者所带来的影响都不一样。您如果感到担忧，可以与家人、朋友、医生交谈，或拨打癌症援助热线向护士辅导员寻求支援。癌症热线是 6225 5655。

### 了解可能出现的副作用有哪些，做好心理准备

了解您可能面对的副作用并找寻控制与应对这些副作用的方法。如果脱发是其中一个副作用，那么您可以考虑在疗程开始前把头发剪短。

### 通知医生您是否服用其他药物

如果您正在服用其他药物，请通知您的医生。您所服用的药物可能与化疗药物互相干扰。