如何支持癌症患者

支持癌症患者主要在于稳定的陪伴和实际的帮助，并以他们的意愿为主导。一顿饭、一次接送、一条问候短信这类小而具体的举动，往往比盛大的姿态更重要。

简单版本

支持癌症患者，并不在于有正确的答案，而在于稳定的陪伴和实际的帮助，并以对方真正想要的为指引。小而具体的关心，通常比盛大的举动更有意义。

情感支持

最有价值的往往只是陪在身边。倾听，而不要急着解决问题。让对方决定节奏。提醒他们并不孤单。一条简短的“想着你”的短信，不要求回复，就能让艰难的一天亮起来。

实际的帮助

真正替对方接手一件具体的事，能减轻实实在在的负担。具体的提议最有效：

- 送一顿饭，或者安排一份送餐的时间表。
- 接送去就诊和回家。
- 跑腿、买菜，或者取处方药。
- 照看孩子、照看宠物，或者帮忙做家务。

让对方保有掌控

癌症夺走了许多掌控感，所以把一部分还给他们会有帮助。提供选择，而不是替他们决定。尊重他们的回答，包括“今天不要”。支持应该像一只张开的手，绝不是压力。

让患者主导，提供选项，并遵从他们的选择。

别忘了照护者

负责日常照护的人承担着沉重的负担，而且很容易被忽略。给他们一顿饭、一段休息，或者只是一次问候。这样就支持了整个家庭。本页面是教育性信息，不是医疗建议。请鼓励这个家庭依靠他们的医疗团队和支持服务。

何时应尽早求助

与对方亲近，意味着您可能最先发现问题。请开口说出来，不要等待。

- **如果对方谈到要结束自己的生命，说别人没有他们会更好，或者似乎在计划伤害自己，请拨打或发短信到 988（自杀与危机生命线，Suicide and Crisis Lifeline），或者拨打 911。**
- **如果对方突然无法呼吸、胸痛、昏倒、癫痫发作、意识混乱或叫不醒，请拨打 911 或前往急诊室。** 不要自己开车。
- **如果对方在化疗或任何其他会降低血细胞计数的治疗期间，体温达到或超过100.4°F (38°C)，请帮助他们立刻打电话给癌症医疗团队，无论白天黑夜。** CDC 把这视为医疗紧急情况：发烧可能是严重感染的唯一迹象。如果无法很快联系到医疗团队，请带他们去急诊室，并马上说明他们正在化疗。
- **如果对方已经不吃不喝，请帮助他们立刻联系医疗团队。** 遇到紧急情况，请拨打 911 或前往急诊室。
- **如果情绪低落、绝望或严重焦虑持续超过两周，或者他们不再去就诊，请敦促他们在一两天内联系医疗团队。**

还有一件事：不要建议治疗方法、补充剂或饮食。即使是出于好意的建议，也可能干扰治疗。请把他们引回到医疗团队那里。

资料来源

- National Cancer Institute — Support for Caregivers of Cancer Patients (cancer.gov/about-cancer/coping/caregiver-support)
- National Cancer Institute — When Someone You Love Is Being Treated for Cancer (cancer.gov/publications/patient-education/when-someone-you-love-is-being-treated)
- CDC — Watch Out for Fever (Preventing Infections in Cancer Patients) (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html)
- NIMH — Depression (nimh.nih.gov/health/publications/depression)

基于可信来源

这是根据美国国家癌症研究所编写的教育内容的通俗语言翻译。请阅读原始来源以获取完整、最新的信息。仅供教育参考，不构成医疗建议。请务必与您的医疗团队沟通。

美国国家癌症研究所: cancer.gov/about-cancer/coping/caregiver-support

最后更新： 2026-09-29

您有权获得免费口译服务。在美国，接受联邦资助的医院和诊所必须免费为您提供合格的口译员。您可以在前台或就诊前提出要求。您不需要带家人或孩子来为您翻译。

在线版： cancerexplained.org/languages/zh/how-to-support-someone-with-cancer

译自 cancerexplained.org 上的英文文章。英文版是经过与来源核对的版本。

仅供教育参考，不是医疗建议。本页由人工智能辅助的编辑系统协助编写。除非另有列出，否则没有具名的医学审核人员审核过本页。

可免费打印、复印和分享，但不得修改。无需许可。请勿改动医疗内容。引用：cancerexplained.org。仅为教育信息，并非医疗建议。