

# 刚确诊癌症：先做什么

确诊癌症会让人不知所措，出现强烈的情绪很常见。在最初的几天里，重点是弄清楚您确切的诊断和分期、询问您有哪些选择，并组建您的医疗团队和支持力量。请问您的医疗团队，您有多少时间来做决定。

## 首先，深呼吸

确诊癌症可能让人觉得不真实。害怕、愤怒和压力都很常见。在最初的几天里，可能很难接受这些信息。请允许自己停一停，深呼吸。然后问您的医疗团队，在需要做决定之前，您还有多少时间。

## 弄清楚您确切的诊断

并不是所有的癌症都一样，细节比“癌症”这个词本身更重要。请问您的医疗团队询问：

- 癌症的确切类型
- 它是从哪里开始的
- 分期，也就是癌症的范围，例如肿瘤有多大、是否已经扩散

请他们为您写下来，或者用您自己的话复述一遍，确认您理解得没错。这些信息能让您之后比较各种治疗选择，也让您对接下来的决定更有掌控感。

## 问问您有多少时间

治疗必须多快开始，取决于哪种癌症。请直接问您的医疗团队，是否有什么事情很紧急，以及您有多长时间来做决定。请他们解释为什么。

## 组建您的医疗团队和支持力量

您的治疗通常由肿瘤科医生主导，也就是治疗癌症的医生。他们会和一个更大的团队合作。这个团队里通常有肿瘤科护士或护理协调员，可以在两次就诊之间回答您的问题。

除了医疗团队，也请依靠家人、朋友和支持小组。美国国家癌症研究所（NCI）还通过电话1-800-4-CANCER（1-800-422-6237）和在线聊天 LiveHelp 提供帮助。许多人发现，带一个人去就诊，帮忙听和做笔记，会更容易一些。

## 询问第二诊疗意见

第二诊疗意见是指由另一位医生复查您的诊断和治疗方案。在做重大治疗决定之前，请问您的医疗团队，这对您是否合适，以及如何安排。

## 该问医疗团队什么

NCI 建议每次就诊都带一份问题清单。进了诊室之后，很容易忘记要问什么。一些有帮助的早期问题包括：

- 我患的是什么确切的癌症类型和分期？
- 我有哪些治疗选择，每一种的目标是什么？
- 预期会有哪些副作用，如何处理？
- 我有多少时间来做决定，我可以获得第二诊疗意见吗？
- 在两次就诊之间，我有问题时主要找谁联系？

## 资料来源

- [National Cancer Institute — Coping With Cancer](https://cancer.gov/about-cancer/coping) (cancer.gov/about-cancer/coping)
- [National Cancer Institute — Cancer Staging](https://cancer.gov/about-cancer/diagnosis-staging/staging) (cancer.gov/about-cancer/diagnosis-staging/staging)

---

### 基于可信来源

这是根据美国国家癌症研究所 — 应对癌症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 — 应对癌症: [cancer.gov/about-cancer/coping](https://cancer.gov/about-cancer/coping)

**最后更新：** 2026-07-14

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/just-diagnosed-with-cancer-what-to-do-first](https://cancerexplained.org/languages/zh/just-diagnosed-with-cancer-what-to-do-first)

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。