

## 这是什么？

骨髓瘤是一种血癌，会影响骨髓中的浆细胞。骨髓瘤会造成肾脏和神经问题，或阻止骨髓产生正常的血细胞。骨髓瘤还会影响骨组织，导致骨骼变脆和骨折，以及血液中钙含量过高。

骨髓瘤还可能导致以下问题：

- 疲倦和虚弱
- 感觉不舒服、昏昏欲睡或意识模糊
- 异常出血和瘀伤
- 骨痛或骨折
- 感染风险增加

## 家庭医生现在会做些什么？

家庭医生会和你讨论你的症状。如果家庭医生认为你患有骨髓瘤，会安排血液和尿液检查来进行诊断。如果家庭医生认为你患有骨髓瘤，他们会将你转介给血液学家进行骨髓活检。你可能需要进行更多检查才能确定癌症的分期。治疗取决于癌症的分期和扩散部位。

治疗方案可能包括：

- 止痛
- 针对癌症的药物
- 化学疗法
- 干细胞移植（用新的健康细胞替换骨髓细胞）
- 放射疗法
- 手术

你的癌症护理团队将解释治疗方法、其益处及可能的副作用。虽然骨髓瘤无法治愈，但治疗有助于控制症状。如果你有任何令人担忧的症状或测试结果，家庭医生可能会将你转诊至医院。

## 家庭医生将来会做些什么？

一旦被确诊，你将在需要时去看专家进行检查和治疗。家庭医生还将支持你的一般健康和福祉需求。

## 我能做些什么？

每日记录你的症状，这样就可以让你的癌症护理团队知道是否有任何变化。这些症状包括：

- 颈部、腋窝、腹股沟或其他部位的腺体肿大或肿块
- 腿部或其他部位肿胀
- 吃东西时肚子疼痛或腹胀或比平时更快感到饱腹感
- 未试图减肥而体重减轻
- 咳嗽、气短或胸部疼痛
- 头痛、呼吸困难或视力问题
- 背痛
- 手臂或腿部无力或麻木
- 经常发烧，或夜间或睡觉时出汗

实行健康的饮食并保持活跃。抽出时间放松，专注于呼吸和伸展运动。戒烟并减少饮酒量。照顾好自己的心理健康。



## 我可以问医生什么问题？

- 每种治疗都有哪些风险？
- 我可以进行正常活动吗？
- 如何知道治疗是否有效？
- 需要多久检查一次？
- 可以使用哪些止痛药？
- 我必须住院吗？



## 都有哪些支持？

### 本地

在健康资源目录网站 ([www.healthresourcedirectory.org.au](http://www.healthresourcedirectory.org.au)) 上查看此信息单，找到适合你的本地支持和服务。

### 州和国家

#### 澳大利亚骨髓瘤协会

如果你是骨髓瘤患者、护理人员、家人或朋友，并且对骨髓瘤及其治疗有疑问，可以与骨髓瘤支持护士通过电话咨询。电话：1800 693 566，周一至周五上午 9 点至下午 5 点。

## 在哪里可以了解更多信息？

- 澳大利亚骨髓瘤协会 - 患者和护理人员资源：[myeloma.org.au](http://myeloma.org.au)
- 白血病基金会 - 骨髓瘤：[leukaemia.org.au](http://leukaemia.org.au)