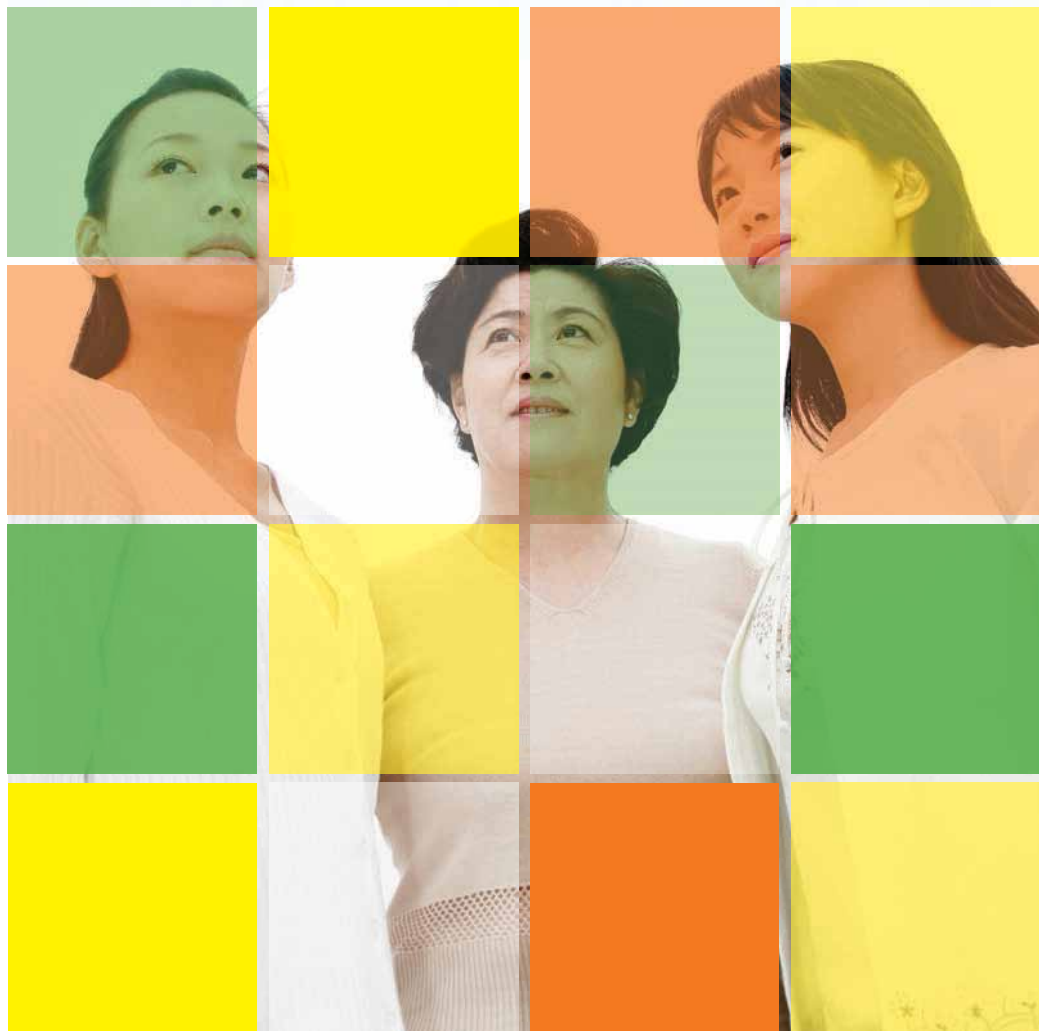


乳癌



National Cancer
Centre Singapore
SingHealth

目录

1. 简介	1
2. 正常的女性乳房	2
3. 什么是乳癌?	2
4. 谁有患上乳癌的风险?	3
5. 征兆与症状	3
6. 及早发现和筛查	4
7. 乳癌的种类	5
8. 确诊方法	5
9. 治疗方法	7
10. 乳癌的分期	12
11. 乳房再造手术	12
12. 手术后的护理	14
13. 康复护理	16
14. 后续护理	17
15. 常见疑问	18
16. 癌症支援服务	23
17. 互联网上的其他癌症资源	25

特此鸣谢下列人士对本册编撰所做的贡献:

公众与病患教育主任黄南舜医生
肿瘤外科高级顾问医生杨维信医生
乳癌护理临床护士陈美玲

内文

癌症教育高级护士经理杨宝燕

CEIS/2010/05/02

免责声明

国立癌症中心并不推荐或推广本册中所提到的任何产品.本册提供的摘要资讯只作一般资讯用途,并不推荐自我护理健康问题或取代向医生咨询。读者不应因本册的内容而忽视医护人员的意见或延迟求医。

2006年2月首版.本版2010年8月

国立癌症中心(新加坡)版权所有,翻版必究

未经出版者事先书面批准,本刊内容一概不得复制、存储于检索系统,或以电子、机械、复印、录制或其他任何形式或途径传输。



简介

乳癌是目前新加坡女性癌症中最常见的癌症。每年确诊的新病例超过1600例。

随着初期检查方法越来越可靠,加上治疗方法越来越趋向侵入程度较小的手术,预期有更多的乳癌患者能够治愈,并恢复正常的生活。

这本小册子是特地为你而编制的,以帮助你进一步认识乳癌。文中讨论的课题包括乳癌筛查、初期检验方法、征兆和症状、确诊方法、治疗方法、康复护理等。要明白的是,没有一种疗法适合所有的患者,以及每个病人对治疗的反应,大多数是受到外貌和心理状况的影响。

我们希望这本小册子提供的相关资讯和应对的技巧,能解开你对乳癌的疑惑。这本册子的内容只供作为参考指引,不能做为医疗意见。你还是需要和医生讨论什么是最适合你的治疗方法。如果你对这本小册子的内容有任何疑问,或有任何你想知道的资讯,在小册子里却没有提到,欢迎你拨癌症援助热线62255655,以获取更多的资讯。

新加坡国立癌症中心癌症教育与资讯服务也提供有关其他癌症资讯的册子。请拨癌症援助热线索取其他册子。你也可在我们的网站www.nccs.com.sg/publications浏览这本册子及其他小册子的电子版内容。

正常的女性乳房

女性乳房的作用是分泌乳汁。每个乳房都含有许多制造乳汁的乳腺，乳腺由15-20个腺叶组成，这些腺体和腺叶与通往乳头的输乳管连接，乳头周围较深色的部分称为乳晕。纤维组织和脂肪包围着这些腺叶，帮助构成乳房的结构和形状。

每个乳房也含有血管、淋巴管、淋巴结和神经。淋巴管将无色的淋巴液输往称为淋巴结的豆状腺体。淋巴结位于腋下、锁骨上方和胸部。淋巴管和淋巴结是淋巴系统的组成部分，而淋巴结的主要作用是作为排污系统，在淋巴重新进入血液前，协助淋巴清洁和过滤细菌和废物。淋巴结也制造白血球和抗体，协助人体抵抗感染。



女性乳房在青春期过后经历许多变化。乳房的发育受到雌激素和黄体激素的影响。想了解更多有关乳房肿块和其他乳房变化的问题，请参阅国立癌症中心编制的常见乳房问题小册。想索取免费小册，请拨癌症援助热线62255655,或通过电邮cancerhelpline@nccs.com.sg 索取。

什么是乳癌？

正常的细胞会有规律地分裂和繁殖。身体依赖这种有规律的活动修补和更替耗损的组织。有时这种规律的程序会受到干扰，细胞失控地生长和分裂，制造过量的组织，形成肿瘤。肿瘤可分为恶性或良性。

良性肿瘤并不是癌。它们生长缓慢，不会扩散到身体其他部位。

恶性肿瘤是癌，并可能扩散到身体其他部位。

乳癌就是恶性肿瘤。当乳房细胞变成不正常，并失控或没有规律地分裂，就形成乳癌。大多数的乳癌是由输乳管开始的。一小部分先在乳囊或乳腺叶长出。在这两种乳癌当中，有的发展得很慢，有的则很快。乳癌可扩散到淋巴结，以及身体的其他部位，例如骨骼、肝、肺，有时还会扩散到脑部。

谁有患上乳癌的风险？

所有女性都有患上乳癌的风险。随着年龄的增长，风险就会提高。另外还有多种因素会提高患上乳癌的风险。如果你有以下一种或多种因素，患上乳癌的风险就会比一般的女性高：

- 家族中有人患乳癌，特别是有一个直系亲属（母亲、姐妹、女儿），或两个或以上的近亲，例如表亲曾患乳癌；
- 某些基因出现变化，例如BRCA1或BRCA2；
- 良性病痛，例如非典型导管增生、非典型腺叶增生或在乳房切片检查时发现的原位腺叶癌；
- 12岁之前就来经；
- 很迟才停经(55岁过后)；
- 从没生育过；
- 很迟才生育(30岁过后)；
- 本身曾患过乳癌；
- 过度肥胖；
- 停经后体重激增；
- 缺乏运动；
- 长期酗酒；
- 长期接受综合激素替代疗法

不过大多数患上乳癌的女性并没有以上的风险因素，所以就算没有以上风险因素并不意味着你就不会患上乳癌。目前医学界仍在研究这些风险因素，以及预防乳癌的方法。

征兆与症状

乳癌不会引起疼痛，特别是在初期阶段。事实上，在患上乳癌的初期，可能完全没有症状。因此要密切注意乳房的变化，以下是一些乳癌初期阶段常见的征兆：

- 乳房或腋下长有硬块或变厚，而且持久不消；
- 乳房大小或形状起变化；
- 乳房皮肤变色或变样，例如红斑、皱纹或凹陷；

- 乳头出血；
- 乳头或乳晕起变化，例如呈鳞状、皮疹持久不消，或乳头内陷

如果你发现有以上任何一种变化，应尽快求诊。这些变化通常不是因乳癌引起的，不过还是要让医生检查才能确定。

及早发现和筛查

乳癌如果发现得早，并及时治疗，患者会有较多的治疗选择，完全康复的机会也大。因此重要的是即使没有出现症状，也应定期接受筛查，以尽早发现乳癌。‘筛查’就是接受初步的检测或程序，一旦发现有典型的征兆，就能作进一步的检查。除了注意以上所提的症状外，还有多种筛查的方法，包括：

自行检查乳房

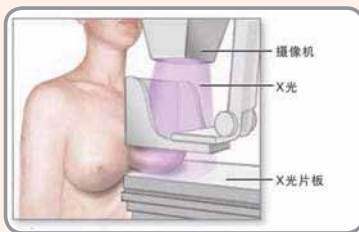
每个月在月经开始后的第七到第十天定期自行检查乳房。如果已经停经，就选定一个容易记得的日子，在每个月的同一天自行检查乳房。如果发现乳房出现任何红斑、肿胀、硬块、皮肤变化或乳头排出分泌物，应该告诉医生。

临床乳房检查

如果你年过40，应该每年一次让医生或受过专门训练的乳房护理护士帮你检查乳房，包括凭肉眼观察，以及用手检查整个乳房和腋下范围，以确定是否有任何变化。这些变化可能是因为乳癌引起的，也可能不是。医生会作进一步的检验，以确定检查结果。

乳房X光筛查法

这种检查方法利用低能量的X光技术，在X光片上显示乳房的内部结构。在怀疑出现的病变的部分，放大影像以不同的角度拍摄乳房组织。乳房X光筛查法可以帮助诊断乳房问题，包括乳癌在内。就算还没有出现任何症状，**如果你的年龄介于40至49岁，应每年接受一次乳房X光检查。如果你已过50岁，应该每两年检查一次。**



每一侧的乳房会先以水平角度夹压拍摄，然后再以斜侧角度夹压拍摄。



如果你已年过50，应该每两年检查一次。随着年龄的增长，每个女性患上乳癌的风险都会提高。年轻女性的乳房组织密度比较高，因此比较难发现小变化。有鉴于此，医生不建议40岁以下的女性接受乳房X光检查。不过，如果你有患乳癌的风险因素，应该与你的医生讨论是否该开始接受定期检查。

想知道更多有关乳癌筛查方法，或者对自己乳房的变化有任何疑问，你可以：

- 和医生讨论
- 联络最近的综合诊所
- 联络乳房护理护士
- 拨打癌症援助热线62255655，向护士辅导员查询

乳癌的种类

非侵略性乳癌

这类乳癌的癌细胞只局限在输乳管，称为导管原位癌。

侵略性乳癌

当癌细胞扩散到输乳管或乳腺叶以外，就称为**侵略性乳癌**。癌细胞首先会扩散到周围的乳房组织，接着扩散到腋下的淋巴结。癌细胞也会蔓延到身体的其他部位，例如肺、肝或骨骼。当出现这种情况时，就称为转移性乳癌。

确诊方法

如果你发现乳房有硬块或不寻常的变化，应找医生检查。尽量准确地指出位置，这有助于医生进行检验。医生可能会建议你接受一些检查，以作出正确诊断，检查方法可能是一种，或多种：

乳房X光检查

如果出现乳癌的症状，你可能需要接受乳房X光检查，以作出正确诊断。这种检查法利用比乳房X光筛查法还要精密的射线来查出乳房是否出现不正常的情况，以及癌变的位置。有时候感觉得到的硬块，在乳房X光片上看不出来，那就需要再进行其他的检验，以确定硬块是否属于恶性。如果你不久前做过乳房X光检查，记得将X光片（以及报告，如有的话）也带给专科医生看。

超声波扫描

另一种检查方法是利用高频率的声波扫描乳房，以产生乳房组织的图像。在扫描时，医务人员会在病人的乳房上涂一些水溶凝胶，并以一支手提的

器具(换能器),在乳房上导引声波。换能器在乳房上移动,以产生图像。超声波扫描并不会利用放射线,由医生或放射线技师负责进行超声波扫描,这种扫描可以区分出乳房中的肿块究竟是水囊或硬块。

磁共振成像扫描

这种检查法是利用磁场和无线电波来构成详细的人体横截面图像。病人需躺在一张平台上,然后推进一个两端开口,构成巨大磁铁的隧道状结构内。这种扫描可能需时一小时,但完全不痛。



细针抽吸法

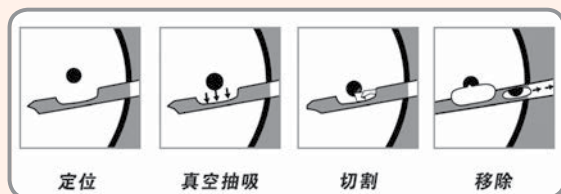
医生利用细针从乳房肿块抽吸液体或细胞。这可能会令人感到不适,但一般不痛。如果肿块只是水囊,抽吸囊中的液体会使囊消失。不过如果是硬块,医生就会抽取一些硬块的细胞,然后送去化验。

粗针切片检查法

这种方法是利用粗针从病变的范围抽取一些组织,抽取前,会在乳房进行局部麻醉,再开个小切口,这样会比较容易将针插入。如果病变的地方无法触摸得到,医生会在超声波或X光的辅助下,确定肿块位置,抽取组织。

麦玛通切片探针

这种方法是在真空抽吸器的辅助下,以粗针从触摸不到的乳房硬块组织抽吸组织样本。医生在X光或超声波的辅助下,确定硬块位置,准确地从怀疑病变的位置抽取组织。



医生可能会将一个钛微型夹植入切片部位,以作为日后治疗的位置标记。在切片完成后,医生会为病人拍X光片,以确定微型夹植入正确。

相对开刀做切片检查,这种方法侵入程度相对较小,属于日间外科程序。这种方法可以抽取极微小的钙化病变组织,从而让医生能及早诊断是否为乳癌。医生会先为病人进行局部麻醉,整个程序需时大约30到45分钟。抽吸过程一般不会引起疼痛,但可能会令你感到有一些不舒服。

切除式切片

这种方法是通过外科切除肿块或可疑组织样本,以在显微镜下仔细观察,从而确定诊断结果。医生可能会先让病人接受超声波扫描或拍X光片,以指引医生将一条细金属线导入乳房病变的正确部位。这种方法称为钩线定位切片。

切片可在局部麻醉或全身麻醉的情况下进行,要看肿块的大小和位置而定。病人可在当天就出院。

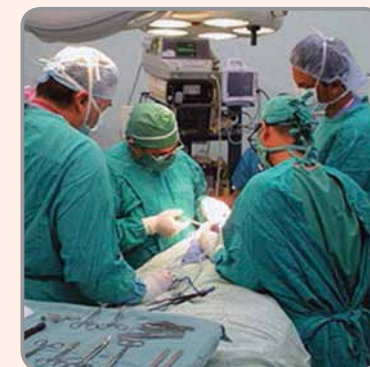
如果你不确定切片是怎样进行的,你可以要求外科医生向你解释。你可能也可以向医生了解切口有多大,位置会在哪里,是否会觉得疼痛或不适,以及需要休假几天。

治疗方法

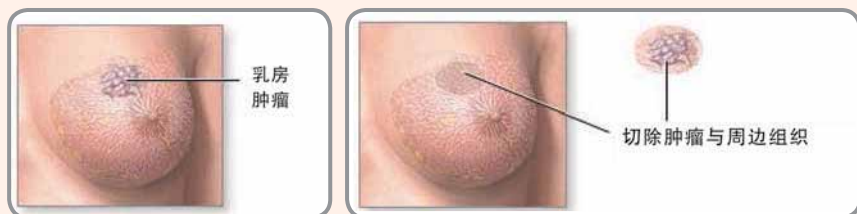
治疗乳癌可能需要同时采用几种方法,例如纯粹外科切除手术,或切除手术加乳房再造手术、化疗、电疗、激素疗法和靶向治疗。治疗的选择要看多种因素而定,例如乳癌的阶段、治愈的可能性、一般健康状况以及病人自身的选择。确诊患上乳癌,并要决定选择什么疗法,是人生中最难做的决定之一。当你去找医生讨论化验结果和治疗的选择,最好找个亲密的亲友陪你去。

手术

切除肿瘤或乳房是治疗乳癌最常用的方法。采用哪种手术要看乳癌的阶段、肿瘤大小、对比乳房大小、是否想保留乳房,以及你对不同疗法选择的感受。



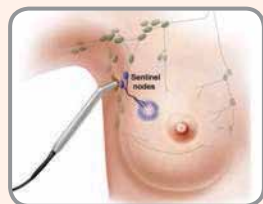
肿瘤切除或广面切除，是保留乳房的手术，只在初期乳癌时才采用。医生会切除患癌的乳房部位，以及周边的正常乳房组织。对于侵略性的乳癌，医生还会开多一个切口，切除腋下的一些淋巴结，目的是清除所有的癌细胞，而尽量使乳房外观保持不变。选择肿瘤切除手术的女性，还需要接受放射治疗，以清除在患癌部位可能残留的癌细胞。



前哨淋巴结切片是一种在近年研发出来的检查法，用以确定乳癌是否已扩散到腋下的淋巴结。前哨淋巴结是淋巴管最先导入的一些淋巴结。外科医生将一种蓝色染剂或放射性染剂，或两种同时输入癌症原本位置。蓝色染剂会将淋巴组织染色，医生利用一种扫描器，鉴定出前哨淋巴结，并取出前哨淋巴结，以便病理学家化验。如果前哨淋巴结化验呈阴性，就不需要再进行淋巴结切除术。相反的，如果前哨淋巴结癌细胞化验呈阳性，就必须进行腋下淋巴结切除术。



1. 在肿瘤附近注入蓝色染剂或放射性物质。



2. 通过视觉或使用探针跟踪注入的染剂。

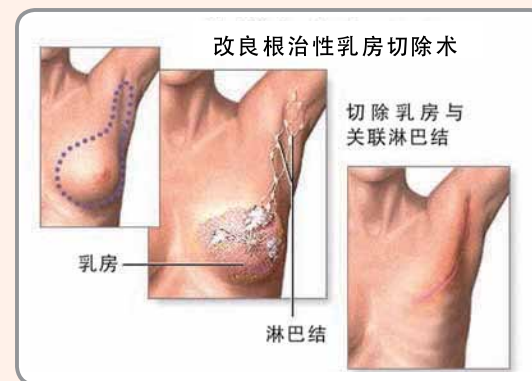


3. 首先吸收染剂的淋巴结被取出，并检测是否带癌细胞。

乳房切除术就是开刀切除乳房，可分为两种：

- **单纯乳房切除术**是切除整个乳房组织，部分表皮，以及乳头但不包括腋下的淋巴结。这种切除术通常用以治疗导管原位癌。

- **改良根治性乳房切除术**除了切除整个乳房组织、表皮、乳头外，腋下的部分淋巴结也会切除。这种切除术通常用以治疗侵入性乳癌。



在以下情况下，必须采用乳房切除术：

- 乳房出现癌细胞的部位不只一个。
- 患癌的部位大，正常的乳房细胞所剩无几。进行乳房肿瘤切除术的结果是外观让人无法接受。
- 患者不愿接受电疗。不过如果肿瘤比较大，或者腋下淋巴结也受癌细胞波及，有的病人就算接受乳房切除术之后，还是需要接受电疗。

乳房护理护士

大多数医院都设有乳房护理护士服务，受过专门训练的护士会在病人接受手术之前和之后，与病人谈他们所关注的问题。

化疗

化疗是利用抗癌药物消灭癌细胞。这些药物会抑制癌细胞生长和繁衍。药物可通过口服或注射进入血液循环系统，到达身体各部分。有时可以只用化疗，在手术之前或之后，或是配合电疗一起使用，以提高治疗的疗效，这要看乳癌处于哪个阶段而定。



化疗分几个疗程进行。每个疗程为期一段时间，然后休息一段时间，让病人复原。由于正常细胞也会受化疗药物影响，休息期可让病人身体复原，才开始下一个疗程。化疗会有一些副作用，例如脱发、恶心、呕吐、失去胃口、口疮、感染风险。不过这些都是暂时性的，而且有机会防止或减轻这些副作用。

电疗

电疗就是用高能量的辐射线消灭癌细胞，或防止癌细胞继续生长。虽然电疗也会影响正常细胞，不过电疗的目的是尽量消灭癌细胞，而不影响正常细胞。电疗可以用在手术前用以缩小癌肿瘤，不过通常是在切除乳房肿瘤后，针对患癌的部位进行电疗。有的时候会在乳房切除手术后，对胸壁进行电疗。一般是一个星期五次，为期六个星期。电疗可能引起一些副作用，不过会因人而异。

最常见的副作用是皮肤“晒伤”皮肤变红与干燥。电疗剂量越大，肤色越白皙的人，皮肤的反应就越大。皮肤也会变得较黑较厚。乳房可能会肿胀，其敏感性也可能变得更敏感或比较不敏感。通常这些反应都只是暂时性的，而且可以控制。

激素疗法

一些乳腺癌细胞的生长受激素的影响。病人的雌激素和黄体激素受体如果都呈阳性的话，激素疗法奏效的机会最大。激素疗法的目的是左右雌激素，这种激素已知有助癌细胞的生长。对于一些初期的乳腺癌患者，抗癌激素疗法可用作额外的疗法，以减低乳腺癌复发的几率。激素疗法可能引起一些副作用，这要看所用的药物种类而定，而且会因人而异。

泰莫西芬

泰莫西芬是激素疗法中最常用的药物。这种药可抑制雌激素对身体的作用，但不会抑制雌激素的分泌。泰莫西芬可能会引起热潮红、抑郁症或情绪转变、阴道分泌或不适、月经不规律，有时可能导致停经。如果出现任何不正常的出血情况，应该告诉医生。

泰莫西芬一般不会引起严重的副作用，不过泰莫西芬可能导致血块在静脉中形成，特别是在脚部。极少数的病人可能会因泰莫西芬而患上子宫膜癌。如果出现不正常出血，你可能需要看妇科医生。

芳香环转化酶抑制剂

对于更年期后的妇女，医生会用乳腺癌激素疗法的另一组药物，称为芳香环转化酶抑制剂。这种抑制剂通过阻断人体用以制造雌激素的芳香环转化酶发挥作用。目前采用的抑制剂，例如安美达、复乳纳和诺曼癌素，病人一般都可以承受，医生多用来治疗早期与晚期乳腺癌患者。这类抑制剂的副作用包括热潮红、情绪变化、恶心、阴道干燥、关节疼痛或僵硬、疲倦、无精打采、骨质疏松（与泰莫西芬相比，骨折的风险较高）。

你可以和医生、乳房护理护士或药剂师讨论有关治疗的事宜，以及治疗期间如何照顾自己。想要知道更多详情，你也可拨打癌症援助热线62255655查询。

靶向疗法

靶向治疗是一种癌症疗法。这种疗法是利用抗体和小分子来约束肿瘤细胞上的特定地点，以防止癌细胞的生长和分裂繁殖。治疗目的是为减少人体内的癌细胞并希望能在消灭癌细胞的同时，尽量减少对正常细胞的副作用。

捷杜滋美，又名赫赛汀是治疗乳腺癌的靶向疗法之一。它是一种抗体，用于针对人类表皮生长因子受体2。在所有乳腺癌患者中，大约25%有这种受体过剩的表现。通过实验室化验切片样本可确定是否有这种基因的存在，而要确保药物有效，这项检验是必要的。

实验证明赫赛汀配合化疗，可延长晚期(第四期)乳腺癌患者的寿命。近期，多项大型的国际临床研究数据都显示这种疗法可大幅度减低初期乳腺癌患者病情复发的风险。接受赫赛汀的患者可能会申诉因注射药物而引起的反应，例如发烧和发冷。有些病人会出现心肌衰弱情况，不过属于罕见。

可用来治疗乳腺癌的靶向药物越来越多，当中包括拉帕替尼（专打击人类表皮生长因子受体2和EGFR基因），还有贝伐单抗（能抑制肿瘤里的人类血管内皮生长因子）。

乳癌的分期

零期

这一阶段的癌细胞还处于非常初期或还没侵入其他组织，只局限在输乳管，并且还没能力扩散到乳房以外的地方。零期的乳癌，也称为导管原位癌。

第一期

肿瘤在两公分或以下，且腋下的淋巴结或乳房外没有癌细胞，列为第一期。

第二A期

肿瘤在两公分或以下，腋下一到三个淋巴结内有癌细胞，
或
肿瘤介于二到五公分大，腋下一到三个淋巴结内有癌细胞

第二B期

肿瘤超过五公分。腋下淋巴结内并没有癌细胞。

第三期

肿瘤达到五公分大，腋下超过三个淋巴结内有癌细胞，
或
肿瘤超过五公分，腋下的淋巴结内有癌细胞，
或
肿瘤不论大小，腋下超过九个淋巴结内或是锁骨上方的淋巴结内有癌细胞，
或
肿瘤附着于乳房其他部位，包括乳房下的胸骨、肋骨和肌肉或乳房皮肤，
或
炎性乳癌。这种乳癌较为罕见，患者的乳房皮肤会红肿。

第四期

癌细胞扩散到身体其他部位，例如骨骼、肺部、肝脏或脑部。

乳房再造手术

乳房再造手术是通过手术，利用植入物及/或自己的身体组织重新塑造一个乳房。对于因乳癌而切除乳房的女性，她们可选择再造乳房。这种手术可使乳房保持形状，但没有自然的感觉。为改善乳房的外观，可能需要采取多几个步骤，这包括：

- 加上乳头
- 在另一侧没有患癌的乳房进行手术，以使两边乳房对称
- 修整再造乳房的形状

利用植入物再造乳房

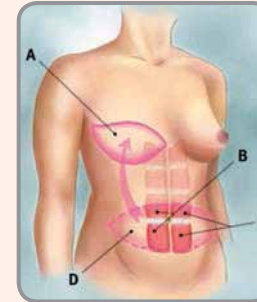
这类置入胸肌下的植入物包括矽胶囊或盐水囊

自体组织瓣再造乳房

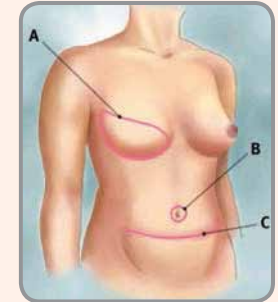
自体组织瓣是利用患者身体的其他部位取得的肌肉、脂肪和皮肤来再造乳房。这些组织可取自下腹、背部或臀部。乳头和乳晕则在迟些时候再造。



腹直肌皮瓣

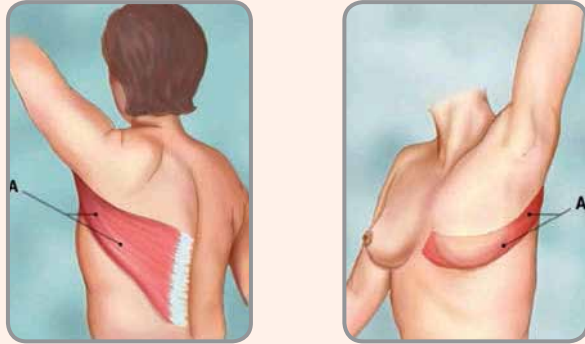


- A - 乳房切除手术部位
- B - 右腹直肌
- C - 左腹直肌
- D - 腹部组织、皮肤和脂肪，连同肌肉将用以塑造新乳房



- A - 再造乳房切口标线
- B - 重新定位肚脐切口
- C - 腹部手术切口

背阔肌皮瓣



A - A - 将背部的一片组织皮瓣从皮下移到前面完成乳房再造。

保留皮肤的乳房切除术

这种手术是在乳晕周边切口，以取出病变组织，而不是像改良根治性乳房切除术那样，切口跨越整个乳房。这种手术，疤痕最小，也让病人可以选择手术后立刻或稍后再接受再造乳房手术。

如果你考虑接受乳房再造，应在切除乳房手术前，与医生讨论这个问题。医生可能推介你和整形外科医生讨论再造手术的问题。一些女性选择在切除手术后即刻接受再造手术，有的则选择在切除乳房手术后几个月或甚至几年后才作乳房再造手术。医生会根据你的身体形态、年龄和所接受的癌症疗法，来决定哪个时机和哪种再造方法最适合你，以取得最佳的效果。

手术后的护理

大范围的局部切除/乳房连带腋下淋巴结的切除手术

如果你接受这类的手术，通常在手术后需要住院一两天。因此你必须学会出院后如何在家中照顾自己。

手术切口的护理

- 手术后的首两天内，在冲凉前，应该在伤口的外层纱布盖上保护膜，以防弄湿纱布。此后，你就可以拿开外层的纱布，如常冲凉。

伤口愈合

如果手术切口是以**U形钉缝合**：

- 在冲凉后，用毛巾轻振伤口，让它风干。
- 按指示的日期，找主治医生、综合诊所或家庭医生拆钉。

如果手术切口是以**吸收性缝线缝合**：

- 医生可能会在切口上贴上免缝胶带，以帮助皮面伤口愈合。
- 免缝胶带可在手术后第十天，冲凉过后撕掉。

如果出现以下情况，**应立即看医生**：

- 发烧达摄氏38度或以上
- 切口周围出现红肿
- 伤口或排液管周围流出分泌物
- 伤口越来越疼痛
- 伤口裂开

排液管护理

在进行手术时，医生会在皮下置入一条软管，让开刀部位积聚的血液和其他液体可以排出。当你出院时，这条管可能还未能拆除。护士会教你如何在家里照料软管，并记录排液的情况。当排出量减到非常少时，你可以到诊所拆除软管。这通常是在五到七天后。

服药 - 你应遵照医生的指示，继续服用日常所服的药物。

饮食 - 除非医生特别指示，手术后无需戒口。

活动与运动

在手术后的第一或第二天，你必须做些运动，以保持动作灵活，避免受影响的肩膀变得僵硬。所有病人在出院之前，将一起参加由职能治疗师协调的小组运动计划。治疗师会发一本小册子给你，教导你如何做整套的手臂运动。在出院后的首几个星期，避免做剧烈的运动或活动，以免太疲惫。乳房护理护士会和你讨论你可以做，以及应该做的运动。

康复护理

在手术后，你的胸口和腋窝也许会觉得僵硬和紧绷。这可能会限制你的手臂的活动度。手和臂膀的运动很重要，可帮助你恢复手臂的全面动作和力量。

如果淋巴结在手术中也被切除，开刀那一侧的手和臂膀可能会轻微发肿，但这不代表乳癌复发。淋巴结帮助手臂排水，切除淋巴结可能导致开刀一侧的手臂和腋窝积水，称为淋巴水肿。一些病人的手臂会持久肿胀，但通常不会影响手臂的功能。

医生可能推介你接受物理治疗师或职能治疗师的护理，他们受过护理淋巴水肿的专门训练。护理计划包括运动、人工淋巴排水(一种特别的按摩技术)、皮肤护理和帮助减轻肿胀的压缩包扎法。

淋巴结含有对抗细菌感染的细胞。当淋巴结被切除，开刀一侧的手臂就比较容易受感染。因此你必须特别小心照顾开刀一侧的手和臂膀以避免受伤。

臂膀和手的护理

- 涂防晒霜，以免皮肤晒伤
- 受影响的手臂，应避免抽血、量血压或打针
- 避免戴太紧的首饰、手表和穿紧身衣服
- 用不含酒精的润肤品，以免皮肤干裂
- 修剪指甲时，须额外小心，以免剪伤手指
- 如果开刀一侧的臂膀或手有轻微割伤或烧伤：
 - * 用肥皂和水彻底清洗伤口，以保持伤口清洁
 - * 涂上一层抗菌药膏，并以干净的纱布敷盖伤口
 - * 每天更换伤口敷盖一两次
 - * 如果伤口在三天内没有好转，应看医生
 - * 如果伤口变红、疼痛或更肿，应立刻看医生或打电话询问乳房护理护士
- 冲凉或洗碗时，应避免水的温度变化太大

身形外观

在切除乳房后，你可以使用义乳或接受乳房再造手术，以保持身形外观不变。你可以向医生或乳房护理护士讨论有关的选择。

许多患者在切除乳房后选择不要接受再造乳房手术。有的是因为不想再做手术，有的则对自己的身形外观感到自在。

乳垫或义乳可用以保持身形外观不变，并让患者维持体型均匀对称，也可帮助减轻切除乳房后因不相称姿势而引起的脊背痛。义乳有多种尺寸、形状和颜色。有的可以放进特制的乳罩。有的附有特别的粘贴，可以稳固地贴在胸前。



乳房护理护士会在手术后六个星期，安排让你试装义乳。在伤口愈合的期间，你可在乳罩内放置软垫。在选择义乳时，应该选用和另一侧乳房相同大小和重量相等的义乳。这可帮助你保持姿势平衡，并避免对脊背构成压力。

后续护理

在完成治疗后，你需要定期看医生，接受后续检查。由于乳癌可能复发，医生会紧密观察你的情况。这包括对胸部、腋下、颈项和对侧乳房的体检。你也可能需要接受定期性的乳房X光检查和验血。如果你发现有以下的情况出现，应该通知医生：

- 开刀的伤疤和接受治疗的部位起变化
- 接受治疗的乳房或对侧乳房有不正常的变化
- 淋巴腺肿胀
- 骨痛

- 持续咳嗽
- 呼吸困难
- 黄疸

常见疑问

乳癌激素疗法

1 为什么我需要接受激素疗法？

正常的女性激素，例如雌激素可促进正常健康的乳房组织生长，但也可能加速某种乳癌的生长和复发。通过干扰正常雌激素的活动，以减缓癌细胞生长的药物，称为激素疗法。有的乳癌需要雌激素促进生长。激素疗法可防止身体天然的激素促进癌细胞的生长或扩散。

2 我会服用什么药物？它有什么作用？

乳癌激素疗法最常用的药物是口服的泰莫西芬药 (Tamoxifen)。它可阻止雌激素发挥作用。

3 会有什么副作用？如何应对？

常见的副作用包括：

• 热潮红/出汗

如有热潮红，应穿轻薄的衣服，以保持凉爽

• 阴道不适

有的患者阴道会干燥或有分泌物。医生可以开些不含雌激素的药膏或润滑剂给你

• 经期不规律

有些更年期前的女性可能会出现经期不规律的情况。有的女性会发现，一旦停止服用泰莫西芬，经期就恢复正常。

其他比较不常见的副作用包括忧郁、情绪波动，患上子宫癌的风险稍微提高，以及深静脉血栓。你应当定期接受妇科检查。

4 激素疗法为时多久？

初期的乳癌患者，一般需要服用五年的泰莫西芬。后期患者服药的时间长短则取决于她们对药物的反应。

5 为什么有的女性需要接受激素疗法，有的却不需要？

许多乳癌患者都有雌激素和黄体激素的受体，这些受体是癌细胞表层上的蛋白质，一些特定的激素（例如雌激素或黄体激素）会附着在上面。如果癌细胞上有雌激素或黄体激素的受体，激素疗法对这些女性会有帮助。

6 接受激素疗法会令人失去性欲吗？

有一些女性的性生活会保持不变，有的性欲会减低。如果性欲减退，不必担忧，因为这并非不正常的情况。你应告诉伴侣你的忧虑与恐惧。医生或护士也会推介你接受专业辅导员和治疗师的帮助，以消除你的忧虑和恐惧。

性事

7 对于性事方面的担忧，医生或护士能帮到我吗？

你可以和医生或护士谈谈你在这方面的担忧。如果他们无法帮你，也会推介可以帮到你的人。

8 患上乳癌，还可以怀孕吗？

一般相信怀孕期间激素水平的改变，可能导致乳癌复发。不过目前还没有数据可以证明这一点。有的医生会劝谕患者在治疗结束后等上一两年才尝试怀孕。你可在计划生育前，与医生讨论这事。

9 乳癌治疗过后，我还会来月经吗？

化疗和激素疗法可能影响月经周期，导致月经不规律或提早停经。如果你已届更年期，可能就不会再来经。

辅助或替代疗法

10 什么是癌症的辅助和替代疗法？

辅助疗法是指配合手术、化疗和电疗等常规治疗法，额外采用的治疗方法。如果不用常规疗法，而只采用其他疗法，就称为替代疗法。

11 在接受常规疗法的同时，可以接受辅助疗法吗？

很多人在接受常规疗法的同时，也接受辅助疗法，而且通常不会引起什么问题。重要的是你应该告诉医生你的做法，或你打算怎么做。这样就能确保你正在接受的疗法或准备接受的治疗，不会干扰到常规疗法。

12 如果我考虑接受替代疗法，而不接受常规疗法，我该怎么做？

你有权选择自己的疗法。但是，你应该考虑会否失去常规疗法的效益。不要仓促作出决定。在作出决定前，应先和医生讨论，并考虑每种疗法的得与失。

13 我看过有关替代疗法治好癌症的资料，是真的吗？

你可能看过或听过有人声称以替代疗法治好癌症的事。但到目前为止，并没有科学证据证明单靠替代疗法可以治好癌症。这些声称治好癌症的人，多数时候都有接受常规疗法，通常是在他们接受替代疗法之前或两者同时进行。常规疗法有时会在多个星期或几个月后才完全发挥作用。

大部分癌症患者在多数时候并没有出现任何症状，但这并不表示癌症已受到控制。有时，虽然病患还没有治愈，癌症依然存在或持续增长着，但患者却可能有短时期的良好感觉。因此医生通常会观察多年，才能确定癌症的确已治好。

要记得的是，那些提倡未经证实或替代疗法的人，从不报告治疗失败的事，也就是说，很多接受替代疗法的人，他们的癌症并没有治好，或者没再回去看医疗师。

义乳

14 有什么义乳可供选择？

选择有很多。要看个人的需要而定。你所选择的义乳重量与形状，应该和原来的乳房以及另一侧的乳房相近。如果你需要征求意见，应请教乳房护理护士。

15 义乳可以清洗吗？应如何保养？

义乳是可以清洗的。义乳的包装盒上附有关于保养的说明。不用义乳时，应放回盒内。

手臂运动

16 为什么要做手臂运动？

在手术过后，应尽早开始活动受影响的手臂，以避免肩膀关节僵硬。

17 应该何时开始做手臂运动？

在手术后的前几天，难免会感到疲累。当你觉得自己恢复力气后，就可以开始做些手臂的运动。你可能在手术后的第一天就能开始手臂运动了。越早开始，就会越早恢复肩膀的活动能力。

复发

18 如何知道癌症是否复发？

如果你发现有不正常的肿块或新的症状，应预约时间看医生。通常你需要定期复诊。拥有医生的持续照顾是重要的。但不是每个女性都需要密切观察情况。医生会告诉你需要多久复诊一次。

乳房再造手术

19 什么时候可以接受乳房再造手术？

对于这一点，不同人有不同意见。再造手术可以在乳房切除手术后立刻进行，也可等几个月或几年后。这要看你所患的乳癌属于哪一种、是否需要接受进一步治疗（例如化疗）、你对少了乳房的感受、身体的整体状况和其他关注，例如费用。你应该和乳房外科医生，以及整形医生讨论。若有需要，不妨听听其他医生的意见。

20 接受乳房再造手术后，可以做运动吗？

如果可以的话，保持活跃，定期运动，对你有帮助。在手术后，做些轻微的运动，例如步行，有助加快复原。你所做的运动量和种类，要看你习惯做哪些运动，以及身体状况如何而定。最好和医生讨论你所关注的问题。

21 接受乳房再造手术后，是否需要定期接受乳房筛查？

定期接受对侧乳房的检查是很重要的。你应该继续自行检查乳房。每个月检查对侧乳房和再造的乳房。再造乳房后，你会慢慢知道怎样是正常的情况。再造乳房的感觉是不一样的，对侧乳房的感觉也可能有所改变。

哺乳

22 在确诊患上乳癌后，还可以给婴儿哺乳吗？

你可以用没患癌的乳房给婴儿哺乳，不宜用患癌的乳房哺乳，因为患癌的乳房可能奶水不足。

23 切除肿块和接受电疗后，可以哺乳吗？

可以。手术切除乳房肿块的范围不是那么大，不会影响奶水量，但是电疗会。接受电疗的乳房可能会经历和怀孕期间同样的变化，但分泌的奶水不多，或没有奶水。你可以用对侧的乳房哺乳婴儿。

24 在切除乳房后，可以哺乳吗？

你还是可以用对侧乳房哺乳。起初你需要增加哺乳的次数，以促进奶水供应。

25 乳房受伤是否会导致乳癌？

乳房受伤并不会导致乳癌。当身体修补瘀伤时，可能产生结疤组织。在乳房X光检查时，结疤组织可能会被误认为是癌肿瘤。不过受伤的症状应该会在一个月内消除。如果你有担忧，可让医生检查确定。

癌症支援服务

辅导与支援

社会心理服务部门提供以下计划，帮助病人应付癌症：

- 尽情生活计划（互助小组）
- 生命导航计划

电话：6436 8117

电邮：mss@nccs.com.sg

癌症援助热线通过电话、电邮和面对面的辅导，提供资讯、感情和心理支援。免付费服务。

电话：6225 5655

传真：6324 5664

电邮：cancerhelpline@nccs.com.sg

乳癌基金会

5, 体育场径, #04-03/08, 加冷娱乐广场, 新加坡邮区397693

电话：6352 6560

援助热线：6356 0123

电邮：enquiries@bcf.org.sg

网址：www.bcf.org.sg

新加坡防癌协会

15, 英娥街, #04-01至04, 海德大厦

新加坡邮区079716

电话：6221 9578 传真：6221 9575

电邮：screening@singaporecancersociety.org

网址：www.singaporecancersociety.org.sg

防癌协会设有以下计划：

- 复原指导-乳癌支援计划
- 癌症病患支援小组-为正在接受癌症治疗的患者而设

新加坡防癌协会综合服务中心

9, 碧山第八站办公大楼, #06-05, 新加坡邮区579837

电话：6499 9133 传真：6499 9140

电邮：enquiry@singaporecancersociety.org.sg

网址：www.singaporecancersociety.org.sg

疼痛护理与末期病症护理

雅西西慈怀病院

820 Thomson Road

新加坡邮区 574623

电话：6347 6446

传真：6253 5312

电邮：assisi@assisihospice.org.sg

网址：www.assisihospice.org

爱加倍卫理慈怀服务

70 Baker Road. #05-03

新加坡邮区 309936

电话：6478 4766 / 4725

传真：6478 4765

电邮：admin@amh.mws.org.sg

网址：www.msw.org.sg

光明综合医院

5 Lorong Napiri

新加坡邮区 547530

电话：6248 5755

传真：6881 3872

电邮：enquiries@bvh.org.sg

网址：www.bvh.org.sg

托福园慈怀医院

10 Jalan Tan Tock Seng

新加坡邮区 308436

电话：6500 7272

传真：6258 9007

电邮：info@doverpark.org.sg

网址：www.doverpark.org.sg

HCA慈怀护理

12 Tan Tock Seng

新加坡邮区 308437

电话：6251 2561

传真：6352 2030 (居家护理)

电邮：

info@hcahospicecare.org.sg (一般询问)

homecare@hcahospicecare.org.sg (居家护理服务)

daycare@hcahospicecare.org.sg (日间护理中心)

volunteer@hcahospicecare.org.sg (义工)

socialworker@hcahospicecare.org.sg (社工)

网址：www.hca.org.sg

慈光安宁居家护理中心

32 Simei Street 1

Metta Building (五楼)

新加坡邮区 529950

电话：6580 4695

传真：6787 7542

电邮：hhospice@metta.org.sg

网址：www.metta.org.sg

新加坡防癌协会综合服务中心

9 Bishan Place, Junction 8 Office Tower, #06-05

新加坡邮区 579837

电话：6499 9133

传真：6499 9140

电邮：enquiry@singaporecancersociety.org.sg

网址：www.singaporecancersociety.org.sg

圣若瑟护理之家

921 Jurong Road

新加坡邮区 649694

电话：6268 0482

传真：6268 4787

电邮：stjoseph@stjh.org.sg

网址：www.stjh.org.sg

互联网上的其他癌症资源

美国防癌协会
www.cancer.org

癌症护理
www.cancer.org

美国国家癌症研究所
www.cancer.gov

癌症网
www.cancer.net

国立乳癌组织联盟
www.nabco.org

国立淋巴水肿网络
www.lymphnet.org

苏珊G.科曼乳癌基金会
www.5komen.org

参考资料

1. “乳癌须知” 美国国立癌症研究院属下国立卫生研究院出版
2. “乳癌诊断与治疗女性指引” 美国加州卫生服务部门出版
3. “初期乳癌全指南” 澳洲国立乳癌中心国立卫生医疗研究癌症中心出版
4. “生存手册-乳癌疗法指南” 弗拉基米尔.朗格医生著
5. “常见乳房问题” 新加坡国立癌症中心癌症教育与资讯服务出版
6. “自己做主!年长女性与乳房健康” 苏珊G.科曼乳癌基金会出版苏山

您可以协助我们帮助别人

新加坡国立癌症中心的癌症教育部门为所有在新加坡的人提供支援服务。该部门分为两个单位：

- 癌症教育与资讯服务
- 病人教育与支援项目

癌症教育与资讯服务是任何受癌症影响的人所需要的联系站。它或许称得上是任何希望对癌症有进一步了解的人应该到的第一站。癌症教育与资讯服务提供电话热线咨询服务、支援和辅导，以及为您介绍专业医疗护理人员、义工或癌症互助小组/组织。接听热线为您提供辅导的是受过训练的癌症专科护士。他们可以分享他们的技能、跟病人讨论不同的治疗选择，帮助他们应对癌症。

该服务也提供各种癌症的相关册子，包括预防和治疗癌症的资料。

病人教育与支援项目为不同阶段的病人提供多项活动，包括互助与自助小组、郊游、交友活动及扶助服务等，为病人提供癌症的相关知识，帮助他们放松心情。我们也为癌症病患的看护者和孩子提供家庭支援服务。

我们希望在您最需要帮助的时候向您伸出援手。只要拿起电话，您就可以联络我们。由于善心人士的慷慨解囊，让我们能够做到这一点。有了他们所提供的资金，我们才可以帮助到需要我们服务的人。

如果您有意捐款支持我们，请在支票接受人栏目填上“Community Cancer Fund”，并在划线支票背面写上：

- i) 您的名字和身份证号码
- ii) 电邮地址和联络电话

您的个人资料将用来申请免税资格。请把支票邮寄至：

Community Cancer Fund

Division of Community Outreach & Philanthropy
National Cancer Centre Singapore,
11, Hospital Drive,
Singapore 169610



如果您有任何疑问，请拨打6236 9440 或电邮至 donate@nccs.com.sg
不管善款数额多少，只要每个人付出一点善心，我们就可以给癌症病人更大的帮助。

感谢您的善心支持。

欲了解更多有关癌症的资讯，请拨癌症援助热线 6225 5655，
或电邮至 cancerhelpline@nccs.com.sg 查询

星期一至星期五 : 上午8点30分至下午5点30分

星期六，星期天 : 休息
及公共假期

这项公共教育资讯由以下组织为您提供：

新加坡国立癌症中心

慈善与社区外展部
癌症教育与资讯服务

11 Hospital Drive
Singapore 169610
网址 www.nccs.com.sg

