



乳房切除術：病友指南

罹患乳癌

診斷出乳癌之後，很多事情可能在一夕之間有了改變。這可能是您第一次面對醫生、醫院和先進的醫療技術。您可能會感覺全然的新奇和陌生。您該問醫療團隊哪些問題？身為病人有哪些權利？

當您診斷出癌症時，可能會覺得一切都失去了控制。但是，參與醫療決定，您可以再次拿回掌控權。

本手冊旨在解答有關乳房切除術的問題並提供乳癌的相關資訊，幫助您朝著康復之路邁進。

心理層面

罹患乳癌對於身心都會造成影響。您的任何感覺都很重要。面對乳癌的診斷結果，沒有所謂的正確方式。就像面對生活的任何其他方面，您也會以自己的方式來面對乳癌。

您可能會感到生氣、受傷、困惑、害怕、疲倦或難過。雖然這些感覺有時會讓您不知所措，但請記得，這是自然的反應，而且您並不孤單。癌症患者有這些想法和感覺是很正常而且常見的。

邁向康復（Reach to Recovery®）計劃義工

這本手冊可能是邁向康復計劃義工給您的。邁向康復計劃義工受過專業的訓練。她自己也接受過乳癌治療，在手術之後調適良好。她經過醫生的認可，有資格擔任義工。邁向康復計劃義工可回答您的問題，但不會給予醫療方面的建議。她熱誠、親切、細心而且有智慧。她尊重每位病人的隱私。

與具有同樣經歷的癌友分享感覺可能會讓您感到寬心。您可以與義工談談。雖然她不會告訴您該怎麼做，但可以幫助您找出最適合的選擇。

邁向康復計劃義工可以回答您目前對於癌症和治療的問題。本計劃的目的不在於提供持續的支持或治療，不過經由邁向康復計劃，很多癌友已經建立起長期的友誼。

診斷與治療

您的選擇：乳房切除術

在與醫生討論和考慮治療選擇之後，您選擇了切除整個乳房。這種手術稱為乳房切除術。

研究指出，對於大多數乳癌，乳房切除術的存活率與腫瘤切除術和放射治療相當。

乳癌的診斷結果可能很快就出來。您可能會覺得自己沒有太多時間或沒有時間來準備。您可能會問自己：「我是否做了正確的選擇？」

在與醫生討論並經過審慎考慮之後，您就會對所做出的決定感到滿意。您應認定這就是正確的決定。但是，請不要對於接下來的抗癌之路掉以輕心。癌症和手術都會讓您不好過，但有了適當的支持，您將可以克服這些困難。

您的治療小組

乳癌治療需要由一群專長於治療乳癌的專業人員進行，每個人都貢獻一己之長，藉由合作來達成共同的目標。

您的治療小組可能包括下列人員：

- 主治醫生或執業護士，負責協調治療
- 手術醫生，負責切片和乳房切除術
- 病理醫生，負責檢查組織和淋巴結，診測癌症是否擴散
- 內科腫瘤專科醫生，負責使用化學治療和/或荷爾蒙治療來治療癌症
- 放射科腫瘤醫生，負責使用放射治療來治療癌症
- 腫瘤護士，負責照顧癌症病人
- 腫瘤社工，負責協助病人及家屬面對癌症、治療和相關問題

您也是治療小組的重要成員。請多瞭解各項資訊、參與決定、準時看醫生、全力配合，並嘗試抱持積極的態度。您必須對治療小組有信心、對於為您所擬訂的治療計劃有信心，以及對於自己能夠經歷這一切有信心。

化學治療

進行化學治療的決定並非取決於您所選擇的手術類型。手術只治療局部的區域。化學治療則是治療全身。進行化學治療的決定會根據淋巴結侵犯程度、腫瘤大小以及荷爾蒙受體等因素而定。

通常，內科腫瘤專科醫生和腫瘤護士會合併使用多種化學治療藥物，以破壞可能擴散到身體其他部位的癌細胞。研究顯示，合併化學治療藥物比單一藥物更有效。

常見的合併方式包括：

- **CMF**：Cyclophosphamide（商標名：Cytosan）、methotrexate 和 fluorouracil（5-FU）
- **CAF**：Cyclophosphamide、doxorubicin（商標名：Adriamycin）和 fluorouracil
- **AC**：Doxorubicin 和 cyclophosphamide

參加臨床試驗的婦女可能會使用新藥物或以不同的合併方式使用藥物。

化學治療的副作用

雖然化學治療可能會導致某些副作用，但可能的長期益處一般要遠超過任何可能的短暫不適。

不是每位婦女都會出現所有的副作用。請就您個人的情況詢問醫生或護士。化學治療藥物的常見副作用包括噁心、嘔吐、暫時性掉髮、血球數量變少以及提早停經。腫瘤醫生可以給予藥物來搭配化學治療，以幫助預防或減少噁心和嘔吐並恢復血球數量。治療期間，保持活動以及均衡飲食有助於身心健康。積極的態度也有助於緩解副作用。

掉髮：當預期化學治療會導致掉髮時，您可以至少先準備一頂假髮。請拍下幾張有頭髮的照片。此外，請從不太明顯的地方剪下一縷頭髮，以便比對髮色之需。您可以將自己接受治療一事告訴固定幫您理髮的髮型師。髮型師可協助您選擇適合的假髮，並為您打薄和修剪假髮。

人工合成的假髮已經定型成直髮和捲髮，可配合您修剪、打薄或設計髮型。這種假髮很容易清洗和吹乾。價格則差異很大。請按照指示來照料人工假髮。要注意的是，熱氣可能會使假髮受損。另外也有真人髮假髮，但價格較貴。這種假髮必須定型，而且可以燙、剪、打薄和設計髮型。您可以在假髮店、百貨公司和美髮沙龍買到假髮。美國癌症協會（American Cancer Society）的某些分會也提供免費或租借假髮。

有些保險公司會給付化學治療所需的假髮。請讓醫生給您開立一份「因掉髮所需的頭部義體」處方。處方上最好不要出現「假髮」一詞。

除了全套式假髮外，您也可以購置小束假髮、辮子或小髮片，戴在帽子、圍巾或頭巾底下的前後方。這樣看起來髮量較多。頭巾的包覆性很好，有些甚至可以特製。頭巾也可以加上瀏海。圍巾可以繫上，並可與帽子搭配使用，不但保暖又舒適。如果您戴眼鏡，鏡架較大的眼鏡可以蓋住掉落的眉毛。

請參閱第 20 頁上的資源，瞭解美國癌症協會（American Cancer Society）的容光「換髮」心境更好（Look Good...Feel Better®）計劃以及“tlc”™ 雜誌型錄。

口腔照護問題：由於化學治療可能降低對細菌的抵抗力，而口腔又含有許多細菌，因此維護良好的口腔清潔非常重要。開始化學治療之前，請先進行完整的牙齒檢查和 X 光檢查。

口腔炎是指口腔組織發炎，化學治療有時會引起口腔炎。這可能會很疼痛，使得每天的刷牙、牙線清潔甚至進食都受到影響。如果發生嚴重的口腔問題，可暫時減少或停止化學治療。如果您發生問題，請務必告訴醫生。

血球數量變少：大多數化學治療藥物都會影響骨髓，使其無法正常製造紅血球（RBC）、白血球（WBC）和血小板。紅血球會將氧氣攜至全身各部位。紅血球變少時，可能會引起貧血。由於身體得不到充足的氧氣，您可能會覺得疲倦、頭暈或呼吸急促。白血球有助於抵抗感染。如果白血球變少，受到感染的機率就會變高。血小板可幫助血液凝結。如果血小板變少，可能容易出現瘀青或出血。

在治療期間，您的血球數量會受到嚴密的監測。雖然預期血球數量會減少，但如果變得太少，治療可能會暫緩，直到血球數量恢復正常為止。醫生或護士會告訴您血球變少時應注意的居家安全。

如果您的白血球變少，請盡量避免到擁擠的公共場所，也不要接近受到感染和感冒的人。經常洗手，特別是在吃飯前和如廁後更是如此。醫生或護士會告訴您避免感染的其他注意事項。

如果您受到感染，可能會出現下列一或多個症狀：發燒超過 100.5°F、發冷、出汗、排尿有灼熱感、咳嗽、喉嚨痛或腹瀉。如果出現上述任何症狀，請立即告訴醫生或護士。

當血小板數量變少時，您可能很容易瘀青或出血，因此最好避免可能受傷的活動。如果您容易瘀青或注意到皮膚下出現小紅點，或是牙齦出血或流鼻血，請立即告訴醫生或護士。

如果您貧血或血小板變少，醫生可能會決定給您輸血或輸注血小板。目前有一些更新型的治療，可能會給予病人群落刺激因子，有時也稱為 **CSF** 或生長因子，這有助於增加血球數量。

荷爾蒙治療

Tamoxifen：Tamoxifen 的商標名為 **Nolvadex**，是治療乳癌最普遍使用的荷爾蒙藥物。這是針對乳癌組織有荷爾蒙受體的婦女最常開的藥物。**Tamoxifen** 會阻斷手術後仍殘存在體內的乳癌細胞生長，而且可以與其他治療，如化學治療搭配使用，以增加治療的效果。（這稱為輔助性治療。）

對多數人來說，**tamoxifen** 的副作用很少。病人可能會出現輕微噁心或體重增加，以及陰道分泌物或乾燥等症狀。年輕婦女可能會注意到出現停經的症狀，如熱潮紅和盜汗。

芳香酶抑制劑：芳香酶抑制劑是荷爾蒙類藥物，用於罹患荷爾蒙受體陽性乳癌的停經後婦女。已有三種這類藥物經核准用於治療乳癌：**anastrozole**、**letrozole** 和 **exemestane**。這些藥物的作用是阻斷停經後婦女體內製造雌激素的酶。這些藥物無法阻斷停經前婦女的卵巢分泌雌激素，因此只對停經後婦女有效。**Tamoxifen** 是最適合停經前婦女使用的藥物。

這些芳香酶抑制劑已與 **tamoxifen** 在輔助性荷爾蒙治療的效果上作出比較，結果顯示與 **tamoxifen** 預防停經後婦女乳癌復發的效果相當。這類藥物的副作用比 **tamoxifen** 少，但可能導致骨質疏鬆和骨折，因為停經後婦女將完全不再分泌雌激素。另外也可能導致熱潮紅和關節疼痛。

放射治療

放射治療一般不會例行性在乳房切除術後使用。但可能會建議在術前使用來縮小腫瘤，或在術後使用來減少癌症復發的機率。

乳房部位的放射治療通常無痛。放射線照射的部位可能會有點乾燥、發癢、稍微腫脹和膚色改變。這些作用通常是短暫的，會隨著治療結束逐漸消失。

請詢問放射科腫瘤醫生如何清潔治療部位。醫生通常會告訴病人使用非乾性肥皂，不要擦洗或搓揉該部位。不建議使用止汗劑和純皂，因為身體會變得乾燥。請不要讓治療部位受熱，如接近熱水瓶和熱敷墊。

請向放射科腫瘤醫生詢問何時可以再使用止汗劑。但您可以在腋下撲爽身粉。此外，請詢問何時可以再次剃腋毛。

放射治療最常見的副作用為某程度的疲倦，這可能會在治療結束後持續數週。大多數婦女都能夠在治療期間進行日常活動，然而，這是最好的時候舒減壓力、多留點時間休息並注意均衡飲食。

請注意防曬。治療後至少一年，請使用 **SPF 15** 或更高數度的防曬乳保護放射線照射的部位。在這之後，就可以如同身體其他部位，使用一般防曬乳和其他措施即可。

臨床試驗

許多癌症病人並不知道他們可以參加臨床試驗。臨床試驗是一種測試新治療方式的有用方法，至少可讓病人寄望最先進的治療。臨床試驗會比較現行標準治療與前景看好的新治療，讓病人有機會在新治療普遍之前先嘗試使用。許多人不參加臨床試驗，因為他們害怕變成「實驗品」。但是，事實正好相反：參加臨床試驗可讓您獲得最新的治療。除了您獲得的益處外，其他病人也可因為您參加臨床試驗所得到的新知而受益。

目前有許多臨床試驗正在全方位的研究癌症治療和生活品質。如果您有興趣參加臨床試驗，請詢問醫生或致電美國癌症協會（**American Cancer Society**）**1-800-ACS-2345**，瞭解您是否符合參加臨床試驗的資格。

補充與另類治療

成千上萬的婦女使用補充和另類療法來治療乳癌，這些療法可能單獨使用，也可能搭配標準治療使用。雖然有些療法有助於減輕治療的副作用，能夠提高生活品質，但有些另類療法實際上卻可能剝奪婦女抗癌的最佳機會。

為幫助病人篩選各種治療選擇，美國癌症協會（**American Cancer Society**）針對兩者訂出下列定義：

- 補充治療是指用來與標準癌症治療搭配使用的治療。這些治療通常可以改善治療期間的生活品質，其中包括減輕壓力和維持營養的方法。禱告、按摩、冥想、營養諮詢、針灸和瑜珈都屬於補充療法。這些療法可搭配標準治療使用。
- 另類治療是指普遍使用但未經證實的療法。這些治療會取代標準治療。另類療法通常是指營養或代謝療法，例子包括特殊飲食或配方，如鯊魚軟骨、維他命 **C** 和抗癌酮。至目前為止，這些療法均尚未證實有效。

如欲進一步瞭解補充或另類療法，請聯絡美國癌症協會（**American Cancer Society**）**1-800-ACS-2345** 或美國國家癌症病署（**National Cancer Institute**）**1-800-4-CANCER**。這些組織可以針對您所考慮的療法提供相關資訊，以及建議您在嘗試非醫生推薦的治療之前該問的問題。請經常向醫生諮詢您可能考慮的任何療法。

乳房重建術

乳房重建術是在乳房切除後建立自然乳房外形的手術或系列手術。婦女接受乳房重建術的理由很多，包括：

- 不需要戴義乳，感覺舒適自在

- 增加性方面的吸引力
- 可以穿更多類型和樣式的衣服
- 重新恢復自由的感覺，以及全身煥然一新的感覺

雖然每個人的情況都不同，但大多數乳房切除術病人都可以進行重建。重建可以在乳房切除術的同時進行，也可以在數年後進行。如果您考慮接受乳房重建術，最好能夠在乳房重建術之前與手術醫生和整形外科醫生討論。這可讓手術小組規劃最適合您的治療，即使您想等一段時間後再接受重建手術也是如此。根據現在的規定，保險公司必須給付乳房重建術的費用，但您應確認自己的保單。

如需其他乳房重建術類型和方法的更多資訊，請致電美國癌症協會（**American Cancer Society**）1-800-ACS-2345 索取《*乳房切除術後的乳房重建*》小冊。此外，「邁向康復」計劃義工也可安排您與接受過重建手術的癌友談談。

如果您對重建有興趣，請向手術醫生諮詢，並要求看看重建後乳房的照片。手術醫生會回答手術方面的問題，並解釋手術的風險和益處。

實用資訊

手術之後

您在返家後的前幾天可能會很容易疲倦。請嘗試放鬆，慢慢恢復正常生活步調。

您會感到暫時疼痛、腫脹和發紅，這是正常的。如果引流液增加或疼痛加劇，或腫脹和發紅惡化，請立即告知醫生。

運動

手臂和胸部運動對身心都有益處。請詢問醫生何時可以開始運動、如何開始運動，以及適合哪些運動。

在醫生的許可下，請盡快恢復正常運動。您可以計劃恢復以往的所有運動習慣，如打高爾夫、種花、慢跑、游泳、打網球、跳舞等。罹患乳癌並不表示您就必須改變生活。事實上，許多婦女在恢復之後學習新的運動或培養新的嗜好。

手臂照護

若病人接受腋下淋巴結切除術或切除腋下淋巴結，患側手部和手臂可能會發生腫脹的情況。淋巴結的作用是過濾多餘的液體、異常細胞和感染的副產物。當您切除腋下的淋巴結時，發生腫脹的機率會較高，這種狀況稱為淋巴水腫。

淋巴水腫可能會在術後立即發生（通常是暫時性的）或在數個月或數年後才發生。請採取下列預防措施來降低發生的機率：

- 抽血、量血壓和打針時，請盡量使用另一側手臂。請向醫生詢問這一點。
- 當患側手臂割傷、被咬或燙傷時，請用肥皂和水清洗受傷部位，並保持清潔。使用抗菌藥物治療傷口，並用無菌紗布包紮。經常更換紗布或繃帶，以避免感染。
- 從事園藝活動時請戴上工作手套。使用家用去垢劑或雙手泡在水裡時，請戴上寬鬆的橡膠手套。
- 保護手指不受尖銳物品所傷，如針頭和別針。縫紉時請使用指套。
- 修指甲時，將硬皮推回而不要剪除。
- 由於手術可能造成麻木的感覺，使用除毛刀剃除腋毛時請小心。您可以使用電動除毛刀。
- 有規律運動，但不要讓患側手臂太疲勞。
- 提重包裹、手袋、行李或抱小孩時，請盡可能使用非患側手臂或雙臂。
- 不要穿戴太緊的飾物、衣服和手套。
- 做好防曬措施，特別是手臂和胸部。塗抹 **SPF 15** 或更高係數的防曬乳。

如果您發現任何腫脹、發紅或感染跡象，請務必致電醫生。

睡眠

手術之後，您可能會發現提高手臂會睡得舒服一些。在患側手臂下放個小枕頭有助於減輕壓力。寬鬆的睡袍或睡衣也有助於休息。

義乳

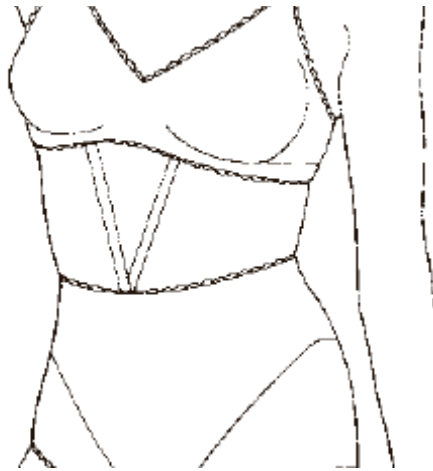
進行乳房切除術之後，婦女可能會選擇穿戴義乳，或接受乳房重建術來恢復乳房的自然外形和輪廓。這是個人的選擇，會視您本身的需要和要求、生活方式以及任何身體狀況或疾病而定。每位婦女皆為獨特個體。請給予自己充分的時間，做出適合自己的選擇。（請參閱第 6 頁更多有關乳房重建術的資訊。）

暫時性義乳：您可能會收到「邁向康復」計劃義工提供的暫時性義乳。如果想在衣服或睡袍之下展現乳房的輪廓，可以將義乳固定在衣服內或穿在寬鬆的胸罩內。

義乳可以用手洗，接著放到舊絲襪的足踝部分後再放進乾衣機烘乾。您可能需要重新調整義乳的形狀，以恢復您所需的輪廓。

如果義乳的顏色不夠深，可以將它浸泡在濃咖啡或濃茶中，以獲得所要的顏色。如果需要，您可以使用染劑（淺褐或深褐色）。染劑上色很快，所以只要浸泡在溶液裏 2 或 3 次，再放在冷水下沖洗即可。

如果您正使用暫時性義乳，或決定購買重量較輕適合在乳房切除術後初期使用的義乳，它可能不夠重，無法讓胸罩定位。這可以利用固定胸罩的方式來解決。取來一條鬆緊帶，然後將它縫在胸罩的兩邊罩杯上。這應可以輕鬆拉到內褲或褲襠，變成一個 V 字形。在內褲的 V 點處扣上吊帶（請參見下圖）。



永久性義乳：當傷口完全癒合而且醫生也表示同意時，您就可以開始購置永久性義乳。義乳的樣式和類型有很多種。大多數義乳的感覺和重量與正常的乳房組織相同。

最貴的不一定最好。義乳不僅要看起來美觀，也應感覺舒適。

嘗試不要被別人的想法影響，讓自己做出決定。由於切口的不同，對親戚或朋友適合的，不一定全然適合您。

你要透過比較不同店家來瞭解有那些可選擇的義乳。店家不一定都備有齊全的品牌或貨色。不要匆促地購買所看到的第一件義乳。就像購買任何其他東西，您也需要找到適合自己的才買。

購買義乳時，請穿著貼身的衣服，如針織衫，讓布料自然垂下，清楚展現出乳房的形狀和輪廓。將義乳放在舒適的支撐胸罩內試穿。確保義乳的外形從雙側、上方、下方和前方都與另一側乳房相似。請由受過訓練和有經驗的試穿人員為您服務。

為申請保險，您可以請醫生開立義乳和特製胸罩的處方。美國癌症協會（American Cancer Society）各地分會可提供銷售和試穿義乳的店家名單。

如果您無法或不想購買義乳，可以自製義乳。利用從工藝店或縫紉店所購得的聚酯或滌綸絨毛，製作適合自己輪廓的義乳。將絨毛放入胸罩罩杯形狀的襯套。為增加義乳重量，將布用砵碼或釣魚用的鉛墜綴放在絨毛裡。請注意，如果您自製義乳，用來增加義乳重量的物品可能會引起機場等地方的偵測器發出警報聲。如果另一邊的乳房很大，就必須購買或製作有重量的義乳。自然乳房和義乳的重量必須平衡，以便維持平衡姿勢和舒適感。

衣服

買衣服或做衣服仍會是令人興奮的一件事。您在手術之前喜歡的衣服樣式，不論是無袖洋裝、貼身針織衫或泳衣，都仍可以穿。您可能仍然能夠穿衣櫥中的所有衣服，所以別太快丟掉任何衣服。重新審視可以激發您的想像力。深領和開放式領口可以用許多方式填滿 — 混搭衣服已經成為流行經典。所以，不妨發揮更多的創意。

胸罩

手術之後，乳房可能會感覺疼痛和腫脹。您可以先在胸罩上加裝背扣。背扣會增加胸罩的空間，穿起來更舒適合身。或者，您也可以將撐鬆一點的舊胸罩再穿上。

休閒和睡衣胸罩較柔軟，支撐力不如一般胸罩。這些胸罩可以在百貨公司、乳房切除術專門店以及孕婦用品店買到。在傷口癒合這段期間 — 或如果您想穿著胸罩睡覺 — 這可能是較佳的選擇。

許多義乳製造商也生產特製胸罩，這種胸罩縫有口袋，可將義乳固定在定位。這些胸罩能夠輕鬆支撐義乳的重量。您可以在銷售乳房切除術後產品的零售店購買。不過，不是每位婦女都需要特製乳房切除術胸罩。受過訓練的試穿人員可為您推薦適合的胸罩類型。

有時候，您也可以現在有的胸罩上縫口袋。許多乳房切除術產品零售店售有口袋材料或剪裁好的特製口袋，也會幫您縫到胸罩上。如果您想將口袋縫到胸罩上，第 22 頁的附錄有相關的操作說明。

後續追蹤

醫療方面

您與醫療團隊的關係是終身的。如果您搬家，請務必帶著病歷並寄給新醫生一份。如果您需要看新醫生，可以請現在的醫生推薦，或請各縣郡醫療協會轉介。

大多數醫生都同意，在術後第一年，應該每 2 到 3 個月接受一次追蹤看診。接下來，您可以按照醫療團隊的建議，安排看診時間。請注意肩膀、臀部、下背部或骨盆腔所出現的任何疼痛。此外，也要注意在非月經週期出現的任何異常乳房疼痛。如有上述任何變化，請務必立即告知醫生。

後續追蹤的最重要部分取決於您。請每年做一次乳房 X 光攝影檢查和乳房檢查 — 甚至一開始就增加檢查的頻率 — 如乳房發生任何變化，請立即告知醫生。

乳房手術後的乳房認知

檢查另一邊乳房和患側乳房的手術部位對您很重要。輕輕地仔細觸摸整個乳房。如果發現異常，請聯絡醫生。請務必檢查胸部和腋下的兩側，特別是疤痕部位。

由於手術後會發生組織變化，您的醫生可以告訴您會有什麼樣的變化。定期檢查乳房有助於您瞭解身體的正常現象，可讓您更熟悉檢查的技巧。

營養與生活習慣

超過建議體重 30 磅以上即視為肥胖，一般認為肥胖會增加乳癌的風險。

按照美國癌症協會（American Cancer Society）的飲食、營養和癌症預防指引，可幫助您達到和維持健康體重、減少癌症風險，並達到整體良好健康。

美國癌症協會（American Cancer Society）指引建議：

- 增加植物性飲食，包括全穀類食物以及一天 5 份以上的蔬果。少吃加工肉類和紅肉。
- 每天至少運動 30 分鐘，一週 5 天以上；45 到 60 分鐘的目標性運動甚至可進一步降低罹患乳癌和大腸癌的風險。
- 終身維持健康體重。
- 如果喝酒，請適量。婦女每天喝酒不應超過 1 杯。

吸煙也是健康的主要威脅。有些婦女在診斷出乳癌後，戒煙的意願會大幅增加。

溝通

表達心理的感受可能有助於身體復原。當您準備好時，可以與其他人分享您的感覺，讓其他人也有機會針對您的罹癌表達他們的想法和感受。

溝通可分為兩個層面：您與家人、朋友和他人的溝通，以及他們與您的溝通。一開始，有些人可能完全不願意談論您的病情。有些人可能願意談談，但感覺不知該說什麼

。還有些人可能會說出不太顧及您感受的話。請記得，您可以向外界尋求支持，也可以向家人和朋友尋求支持。

與醫療團隊溝通

乳癌的診斷和治療可能是您有生以來第一次遇到的重大醫療體驗。改變就像是一夕之間發生的。您需要熟悉醫生診所、醫院和各項診斷程序。與醫療團隊溝通將有助於解決一些問題和擔憂。

醫生、護士和技術人員可以提供些什麼？本手冊所請教的大多數醫生都同意他們的角色包括：

- 建議治療選擇
- 施行實際治療
- 提供關於治療的客觀資訊
- 除專業醫學領域外，提供其他資訊的資源
- 提供情緒上的支持

而他們又期望您提供什麼？您是一個完全獨立又充滿複雜情緒的個人，您的需要會影響生活的各個層面。您的心理、社交和身體等各方面錯綜交織在一起。因此，您的治療團隊必須盡可能瞭解您這個人。分享這些資訊將有助於溝通，也有助於身體復原。

乳癌診斷結果可能會令您產生許多壓力，特別是當您嘗試瞭解所獲得的各項新資訊時尤為如此。但是，您可以採取一些步驟來消除緊張。

詢問問題是非常重要的。醫生和護士都希望病人能夠詢問問題，這樣他們才能進一步瞭解您和您的需求。問題無所謂對錯。您可以先詢問有關治療或治療併發症和副作用的問題。請讓醫療團隊瞭解您想知道哪些內容。

當您看醫生時，可能會很緊張，不確定是否能記住所有想問的問題。這時別光靠記憶。請詳讀手邊的任何資訊，這可幫助您思考該問的問題。準備好筆記本隨身帶著，一想到問題就記下來，然後帶著這些問題去看醫生。

您可以請家人或好友陪伴您進行密集治療以及做出治療決定。一個人很難記住太多事情。如果有兩個人在場提問和聆聽，就較可能記住所獲得的資訊。

請務必瞭解，不論準備多麼周全，您一定會忘記某個問題或稍後才能想到更多問題。請在下次看診時提出這些問題，如果需要立即回答，請打電話給醫生。這才是良好的醫療品質。

在希望醫生提供醫療資訊的同時，您又需要醫療團隊提供多少情緒上的支持？他們也許無法完全滿足您的情緒需求，但應能夠介紹您從其他方面獲得額外協助，如癌友互助團體、諮商師、教堂或社會服務機構。

與伴侶溝通

您可能會想知道乳房切除術對於親密關係有多大的影響。您的伴侶也可能會有疑問。談話是幫助彼此的最好方式。溝通正是關鍵。

這可能是瞭解彼此想法的好時機，對於彼此可能會有新的看法。例如，您罹癌一事也可能令伴侶感到震驚。焦急或生氣是對於害怕的正常反應。請要瞭解，您所愛的人正跟您一樣，心理也充滿了強烈的情緒。這時候，兩個人可以彼此談談，瞭解心理的想法和選擇。這樣可以強化彼此的關係，同時恢復以往的親密感。

然而，不論彼此的關係多麼緊密，乳癌可能還是 2 個人無法獨自面對的。諮商師、癌友互助團體、牧師和朋友都能夠幫助您個人或您與伴侶適應此一新的局面。

當您和伴侶準備好時，可以討論對於性生活方面的任何擔憂或問題。手術並不會影響您愛人的能力，也不會讓彼此的愛稍減。

您和伴侶需要知道彼此的需求，彼此溝通和瞭解。一開始可能會有點尷尬。但是，在這段時間對彼此多點耐心，也將能夠有滿意和健康的性生活。請記得，您仍然是您伴侶所愛和希望攜手一輩子的人。

如需本主題的更多資訊，請參閱本手冊第 19 頁所列的資源。

單身女性

接受乳房切除術的婦女不但擔心身體的復原情況，還會擔心存活率、失去女人味和性吸引力、被排拒的感覺以及可能改變的身體形象。對於單身女性來說，這些疑慮和害怕的感覺還可能更大，特別是沒有人可以在身旁支持時更是如此。

乳房切除術並不會對談戀愛、愛情和婚姻形成障礙。許多婦女在乳房手術後才結婚，而也有很多喪偶和離婚婦女在這之後再婚。

不論您是否處於一段承諾的關係，面對乳癌，就如同面對生命中其他的重大事件一樣。就如同以往任何時候，朋友將是最大的支持力量。您可以好好想一下，決定要在何時、向哪些朋友告知罹患乳癌一事。

約會是很私人的事情，就如同診斷出乳癌之前一樣。在這段適應期間，您可能不願意開始一段關係，或可能發現某段關係正在穩定發展。

當準備認真交往時，請與對方談談。在認定彼此之前，對方應該知道您罹患癌症。要認定您作為伴侶，就必須接受原本的您。只有在開誠布公之後，才能真正建立以信任為基礎的關係。

與成人溝通

乳癌病人最常有的兩種強烈情緒就是害怕和生氣。您可能會害怕失去伴侶、工作或性吸引力，或者也可能害怕癌症復發或死亡。您可能會對醫生、伴侶或自己感到生氣。您可能會害怕做出錯誤選擇，以及害怕身心在復原期間的經歷。

請與成年家人和朋友討論這些感覺和其他情緒。雖然您可能感覺自己的身體不受控制，但其實並未失去對生命的主導權。面對其他成人時，請嘗試說出您想要和需要什麼。請找出您可以依靠的人。

與成人溝通的要點就是傳達出您願意接受幫助這一訊息。請承認自己無法一手包辦所有事情。如果朋友問有什麼地方可以幫忙，可以建議他們某個下午幫您看孩子、到雜貨店買些東西、送車保養、跑銀行或準備一餐。

您可以要求實質上的幫助。這可讓其他人感覺幫上了忙，同時也能減輕您的負擔。對您瞭解的家人或朋友可以幫助您決定要分配什麼工作、分配給誰以及分配的時間。

家人是最願意聆聽和幫助您的人。您可以選擇一開始不告訴家人罹癌一事。當您準備好時，可以請他們傾聽您的感覺。他們永遠是最關心您的人。

不妨告訴家族女性成員有關您的診斷結果。她們罹患乳癌的風險可能較高，所以最好能讓她們知道。她們應瞭解早期診測的措施，如乳房 X 光攝影和乳房檢查。

與孩子溝通

孩子們面對母親生病會有不同的反應。有些孩子會對母親生病感到生氣，有些會害怕接下來的事情，還有一些會擔心是不是自己讓母親生病。

小孩子對於實際發生的事情遠不如對您的反應有感覺。也就是說，他們的態度會視您的態度而定。當您接受事實，對於診斷結果抱持積極的態度，他們也可能以同樣的態度回應。

請盡可能給予孩子建設性和積極的思考。除了聽大人說話，他們還會從行為觀察。如果大人沒有清楚地說明發生了什麼事，他們可能會想像成更糟的事情。

雖然您可能不想告訴孩子有關乳房切除術或乳癌的事情，但最好還是誠實以對。就算再小的孩子，還是能夠感覺到不對勁。學齡前的孩子在母親住院時常會有被遺棄的感覺，如果母親回到家時出現虛弱或難過的情形，他們會很害怕。青少年則可

能出現行為突然改變的情形，因為他們會害怕母親生病之後，將無法再保有剛開始擁有的獨立自主性。不要給十多歲的孩子太多的責任。請記得與他們分享您的感覺。

請以孩子可以瞭解的方式描述事情。表達的方式會視他們的年齡而定。除必要外，父母不應太過詳述細節。如果他們提出問題，請誠實回答。

觀察孩子的反應，例如情緒上的變化或夜間是否醒來。這些可能是孩子感受到壓力的徵兆。請讓學校老師知道家中發生的事情。請告訴老師您在孩子身上觀察到的行為變化，詢問他們是否注意到這些變化。

請嘗試放鬆。好好花時間來悉心照顧自己和孩子。讓他們幫助您一起邁向康復。

與雇主溝通

許多婦女在治療乳癌的同時仍繼續工作。雖然工作很重要，但健康第一。請瞭解雇主可以幫些什麼忙。

診斷出乳癌通常是很突然的，再加上療程可能很快開始，您的雇主可能沒有太多時間或沒有時間來準備您的工作交接。您可以盡快讓他們知道接下來的狀況。您請假的時間會視手術的類型、恢復時間和後續追蹤而定。大公司可能會有一套既定的計劃來處理員工的工作分配。在小公司，一人缺勤可能會引起問題和變化。

您應向雇主爭取自己享有的權益。請詢問保障強制性緊急家庭假的各項聯邦法和州法。瞭解雇主提供的醫療保險等級。另外，請詢問您是否應遵守任何醫療報告規定。請視需要詢問有關殘疾保險以及申請的事宜。

有些雇主採取自費的保險方式，因此不受特定聯邦或州規定約束。即便如此，您仍受到美國殘疾人士法（**Americans with Disabilities Act, ADA**）保障，其中規定：「任何受規範實體均不得以殘疾之由歧視符合資格之殘疾人士。」**ADA** 自 1992 年 7 月起生效，適用對象為 25 名員工以上的雇主，並於 1994 年 7 月將適用範圍擴及 15 名員工以上的雇主。根據 **ADA** 規定，癌症病人以及罹患過癌症者均視為殘疾人士。

請盡可能向雇主坦誠說明。雖然生病或請假多少會對雇主和同事造成影響，但他們也可能給予您支持。請讓他們有機會來幫助您。

來自於其他方面的支持

您可能想要與家人和朋友以外的人談談。不妨考慮跟牧師、心理治療師或剛認識的乳癌癌友談談。現在有許多婦女乳癌癌友互助團體。若要參加互助團體，請向護士或社工詢問，或致電美國癌症協會（**American Cancer Society**）1-800-ACS-2345。

神父、猶太教士和牧師通常受過訓練，而且也常接觸到面對病痛的人。這方面的訓練讓他們知道您何時需要尋求其他方面的支持。您可能會發現，罹患乳癌讓您開始

探索或改變自己的心靈。您也可能會想要談談罹患乳癌如何改變了您和其他人的關係。牧師也能給家人和朋友帶來支持和慰藉。

治療師受過專業訓練，可針對罹患重病的人給予心理方面的回應。治療師可讓您知道您與其他乳癌癌友分享了哪些經驗。瞭解這些共通的情緒或經驗之後，您便可放心自己的感覺是正常的。

雖然您現在可能並不想跟人交談，但後來可能會發生一些事情，而讓您想找人談談。您可以隨時找心理治療師談話，即使您認為自己已走出乳癌的陰影也無妨。心理治療可以是短期或長期治療。

在這段壓力極大的期間，家中可能難免出現緊張氣氛。心理治療師可以幫助您和家人學習面對這段經歷，並共同克服此一難關。您可以請醫生或牧師轉介心理治療師。

保險建議

在美國，癌症病人的醫療保險有很多種。

如果您有醫療保險，而且是在大公司投保，管理式醫療機構會處理您的理賠事宜。您可能需要事先聯絡保險公司，以取得某些治療或住院時間的批准。如果您需要住院更多天，請將您的狀況告知保險公司，他們會與您的醫生確認。

如果您在小公司工作，參加的是團保或自行投保，請按照保單的規定取得手術的事先授權。此外，也請確認手術後可住院的天數。您的保單可能會針對特定手術或治療計劃列有限制，請注意這些限制條款。

大多數醫生都會按照規定辦理，讓您可以獲得最大的權益。不過，您有責任確認是否遵守了所有必要的保單條款。

如果您想接受乳房重建手術，請先向醫生諮詢，再向保險公司確認手術是否涵蓋在保險範圍內。您必須讓保險公司清楚瞭解您的個人狀況。

此外，也請向保險公司確認是否給付假髮、胸罩和義乳的費用。保險可能也涵蓋心理治療的費用。不同的保單會有不同的內容。在申請理賠前，請務必確認保險範圍，以便掌握接下來的情況。

如果您目前沒有醫療保險，可等到癌症未復發一段時間後，請一般保險公司核發保單給您。保險公司可能會加註條款，規定癌症復發排除在保險範圍外。

一般來說，如果您目前沒有壽險，應該可以在一段合理期間過後買保單。但是這樣的保費可能比未罹癌者高。

如果您發現罹癌後很難取得或保有品質良好的保險，可聯絡州保險業監理處。請告訴他們您在醫療保險方面所遇到的問題。

稅務建議

雖然您現在要面對的事情很多，但同時也可以思考一下罹癌會對繳稅產生什麼影響。

請注意現行的規定，瞭解應保留那些記錄。請仔細規劃並思考各年度可抵稅的發生費用。請記得，若未補償醫療費用超過每年調整後總收入的一定比例，便可用來抵稅。

另外還有一些抵稅項目。例如，特製胸罩和義乳的未補償費用部分，可以用來抵稅。此外，門診治療和重建手術的往返交通和住宿費用也可抵稅。您可以向稅務專業人員諮詢，瞭解更多節稅訣竅。

展望未來

本手冊想告訴您的是：您仍然擁有生命的主導權。癌症不是生命的全部，只是人生的一小段插曲。

您並沒有改變，仍然是從前那位朋友、同事、伴侶和父母。

危機一詞在中文（如右圖所示）有兩層涵義 — 一是危險，另一則是隱藏的機會。在面對乳癌時，希望您也能發現隱藏的機會。

危
機

邁向康復（Reach to Recovery®）計劃的歷史沿革

1952 年，紐約一位開明而勇敢的女士 Terese Lasser 創立了「邁向康復」計劃。Lasser 身體上的乳癌雖經醫生治癒，但心理上的復原卻是從百般的嘗試和錯誤中學習而得。

在適應了乳癌的診斷和治療後，她發現自己的經驗將對剛診斷出乳癌的病人有所助益。她成功地走出了乳癌的陰霾，對於剛得知罹癌的病人是寶貴的學習典範。Lasser 召集了其他同為乳癌康復者的婦女，一同探訪剛接受完手術的婦女。毫無意外，藉由探訪，對於病人和義工都有很大的幫助。

「邁向康復」的規模逐年擴大，到了 1969 年，成為美國癌症協會（American Cancer Society）的計劃之一。美國癌症協會（American Cancer Society）讓「邁向康復」成為全國性組織，而「邁向康復」則以重要且完善的義工組織，幫助美國癌症協會（American Cancer Society）茁壯成長。

今天，「邁向康復」仍持續成長和擴充，以幫助解決乳癌及其治療日新月異的問題。

實用資源

組織

美國癌症協會 (American Cancer Society)
1-800-ACS-2345 (1-800-227-2345)
www.cancer.org

美國放射學會 (American College of Radiology)
1-800-227-5463
www.acr.org

癌症關懷 (CancerCare)
1-800-813-HOPE (1-800-813-4673)
www.cancercares.org

國家乳癌組織聯盟 (National Breast Cancer Coalition)
1-800-622-2838
www.stopbreastcancer.org

美國國家癌症學院 (National Cancer Institute)
1-800-4-CANCER (1-800-422-6237)
www.cancer.gov

國家癌症康復組織聯盟 (National Coalition for Cancer Survivorship)
1-877-NCCS-YES (1-877-622-7937)
www.canceradvocacy.org

全國淋巴水腫病人支持團體 (National Lymphedema Network)
1-800-541-3259
www.lymphnet.org

Susan G. Komen 乳癌防治基金會 (Susan G. Komen for the Cure)
1-800-IM-AWARE (1-800-462-9273)
www.komen.org

Y-ME 國家乳癌組織 (Y-ME National Breast Cancer Organization)
1-800-211-2141
www.y-me.org

美國癌症協會 (American Cancer Society) 出版品
若要索取下列出版品，歡迎隨時致電本協會免費專線 1-800-ACS-2345。

《診斷之後：病患與家屬指南》（亦提供西班牙文版）

《乳癌詞彙》（亦提供西班牙文版）

《乳癌病人治療指引》（亦提供西班牙文版）

《乳房切除術後的乳房重建》（亦提供西班牙文版）

《乳房手術後的運動》（亦提供西班牙文版）

《癌症病人在治療期間的營養：病患與家屬指南》（亦提供西班牙文版）

《性生活與癌症：罹癌婦女與伴侶指南》（亦提供西班牙文版）

《與醫生商談》（亦提供西班牙文版）

《認識化學治療》（亦提供西班牙文版）

《認識放射治療》（亦提供西班牙文版）

《乳房健康基本須知》（亦提供西班牙文版）

《乳癌婦女指南》

《乳癌心路歷程：個人指導手冊》（書籍）

美國癌症協會（American Cancer Society）病人計劃

美國癌症協會（American Cancer Society）免費提供下列計劃。如需更多資訊，歡迎隨時致電美國癌症協會（American Cancer Society）免費專線 1-800-ACS-2345。

邁向康復（Reach to Recovery[®]） — 乳癌癌友互助團體。本計劃透過同為乳癌癌友的「邁向康復」計劃義工，提供婦女資訊和支持。病人可在治療乳癌的任何時間點與義工會面或商談。

癌症教育互助班（I Can Cope[®]） — 針對癌症病人、家屬及朋友開設的一系列衛教課程。本計劃將由醫療專業人員和社區代表講述知識、給予鼓勵以及提供實用的秘訣。

容光「換髮」心境更好（Look Good...Feel Better[®]） — 全國性的公共服務計劃，協助婦女瞭解如何克服癌症治療對外觀上造成的副作用。受過訓練的義工會在互助支持的環境下提供指導，幫助婦女恢復自信。本計劃由美國癌症協會（American Cancer Society）、個人保養品協會（Personal Care Products Council）以及全國美容協會（National Cosmetology Association）共同贊助。

康復之路 (Road to Recovery®) – 本計劃為沒有其他交通工具的病人提供就醫往返交通服務。

*“tlc”™ 雜誌型錄*或 *“tlc” 濫情關愛 (Tender Loving Care®)* – 為目前正在接受癌症治療的婦女提供的免費雜誌型錄。這本雜誌型錄刊登專為乳癌康復者以及因癌症治療掉髮的婦女而設計的產品。*“tlc”* 有各式各樣的產品，可幫助減輕癌症治療在外觀上造成的副作用，而且婦女可以在家郵購。*“tlc”* 雜誌型錄也針對接受癌症治療的婦女可能會有問題，提供實用的資訊。

癌友互助團體 – 您的社區可能有針對癌症病人及家屬的癌友互助團體。這可能包括專為乳癌癌友服務的團體。互助團體會定期聚會，讓癌友分享彼此的經驗、擔憂以及因應之道。美國癌症協會 (American Cancer Society) 地方分會可告訴您當地有那些癌友互助團體。

癌症康復者支持網 (Cancer Survivors NetworkSM) – 癌症康復者支持網是美國癌症協會 (American Cancer Society) 提供的資源，可讓癌症康復者及其家屬與其他癌友交流和分享資訊。透過此一「虛擬」社群，癌友可分享經驗、給予力量和希望。這是免費的網路互動服務，網址為：www.cancer.org。

附錄

將義乳口袋縫製到一般胸罩的步驟說明：

首先，取一塊柔軟輕質的布料，如彈性尼龍/萊卡或棉質針織或薄梭織布（床單亦可）。如果使用的是彈性布料，伸縮方向為垂直而非兩側。

將義乳放入胸罩罩杯，然後將布料覆蓋住義乳，仔細剪下口袋的形狀，再剪下罩杯的形狀，留下約一吋的邊以便縫製。接下來，沿著口袋的彎折腋下邊緣和下邊緣（即腋下部分）打個 1/4 吋的摺。義乳仍在罩杯內時，用別針釘住布料，從打摺邊緣開始，小心不要釘到義乳。如果使用的是非彈性棉織布，請在罩杯的中心邊緣打個小摺，使布料能夠「讓出」一點空間。

接著，一次取下 1 或 2 個別針，將未打摺的邊緣塞進去，再別上別針。別針所固定的地方是胸罩帶子上方的下邊緣，而非別在胸罩帶子上。

取下彎折邊緣的別針，小心取出義乳。將口袋縫到胸罩上，您可以採取手工縫（拱針或纏繞縫法）或機器縫（Z 字型）。針對滑入式口袋（不縫合），全部縫起來，只留下肩帶接合與口袋邊（腋下）約 1 吋的開口，以便從開口滑入和滑出義乳（為確保開口夠大，在縫最後一吋之前，可以採取粗縫方式，然後嘗試是否可滑入義乳。）

如果需要的話，可以留下口袋邊與肩帶之間的開口，然後沿著彎折邊緣縫上 2 或 3 個小扣或魔鬼氈，這樣就可以使口袋密合。

縫製完畢後，將口袋翻過來，剪掉多出來的布料，縫份不要超過 1/4 吋。

在找到完美的口袋大小和形狀後，利用帆布、硬紙板或乙酸酯布等堅固耐用的材質製作永久版型，便可在其他胸罩仿製。

有些義乳附有罩套，這可當做口袋版型使用，或直接縫到或固定到胸罩做為口袋之用。

如果要將口袋縫到鋼圈胸罩，請將口袋縫到包覆鋼圈的布料，而非罩杯的布料。

本書之編譯及印製由Novartis Oncology非約束性撥款資助。同時獲美華防癌協會義工協助完成，謹此致謝。

©2008, American Cancer Society, Inc.
No.460000-Rev. 03/08

歡迎您隨時致電本協會全天候專線

- 索取癌症相關資訊
- 與邁向康復 (Reach to Recovery) 義工商談
- 需要社區提供日常生活協助
- 獲得情緒上的支持

1-800-ACS-2345

1-800-227-2345

如需進一步協助，請聯絡美國癌症協會
1 - 800 - ACS - 2345 或 www.cancer.org