



**NATIONAL BREAST  
AND OVARIAN  
CANCER CENTRE**

# 女性早期乳癌患者

## 資訊手冊

本手冊內容旨在為女性早期乳癌患者提供資訊，由 National Breast Cancer Centre\* (全國乳癌防治中心) 編寫。

郵政地址：

**Level 1 Suite 103/355 Crown Street, Surry Hills NSW 2010**

**Locked Bag 3, Strawberry Hills, NSW 2012**

電話 **+61 2 9357 9400**

傳真 **+61 2 9357 9477**

網址 [www.nbocc.org.au](http://www.nbocc.org.au)

© National Breast Cancer Centre 2005 版權所有

174127 050 2 12/09/05 印刷版 Information for Women with Early Breast Cancer (女性早期乳癌患者資訊手冊)

174127 056 1 12/09/05 網絡版 Information for Women with Early Breast Cancer (女性早期乳癌患者資訊手冊)

ISBN (出版物編號)

本手冊受版權保護，未經 National Breast and Ovarian Cancer Centre 書面同意，任何人不得擅自轉載轉用本手冊任何部分。根據 Copyright Act 1968 (1968 版權法) 規定許可條件使用除外。任何有關使用本手冊中資料或版權事宜請聯絡\*National Breast and Ovarian Cancer Centre 的公共事務部經理 (Corporate Communications Manager)，郵政地址：Locked Bag 3, Strawberry Hills NSW 2012 Australia。

網站：[www.nbocc.org.au](http://www.nbocc.org.au)

資料索引：National Breast Cancer Centre\*；女性早期乳癌患者資訊手冊；

2005 National Breast Cancer Centre\*。

---

#### 免責聲明

因使用本手冊或其中資料所造成的任何傷害、損失或損壞，National Breast and Ovarian Cancer Centre 概不承擔法律責任。本手冊內容由 National Breast and Ovarian Cancer Centre 根據現有能獲得的最佳佐証編寫，但是對內容的當前性和完整性不能保證亦不承擔任何法律責任。

---

請向下列機構索取本份資料：The National Breast and Ovarian Cancer Centre 電話：1800 624 973

The Cancer Helpline (癌症患者幫助熱線) 電話：13 11 20

您也可以從 National Breast and Ovarian Cancer Centre 網站[www.nbocc.org.au](http://www.nbocc.org.au) 上下載本份資料。

在 2008 年 2 月，國家乳癌中心(NBCC) 和卵巢癌計劃合作，並將其名稱更改為國家乳腺癌和卵巢癌中心(NBOCC)。

# 目錄

感謝.....	4
前言.....	5
1 早期乳癌.....	6
甚麼是早期乳癌？.....	6
2 治療早期乳癌的方法.....	8
決定採用哪種療法.....	8
3 外科手術.....	9
乳房保留手術.....	10
全乳切除手術.....	10
切除淋巴結.....	10
手術後護理.....	11
4 放射線治療.....	12
5 荷爾蒙(激素)療法.....	13
6 化學療法.....	14
副作用.....	14
7 臨床試驗.....	15
8 輔助及另類療法.....	15
9 治療後護理.....	16
淋巴水腫.....	16
停經症狀.....	16
懷孕和生育.....	17
復診和追蹤檢查.....	17
10 承受力和外界支持.....	18
您的思想情緒.....	18
對配偶和親友的影響.....	19
對性心理的影響.....	20
恢復工作或定期的活動.....	20
經濟和其他實用支持.....	20
11 獲取更多的資料.....	21
12 可以向醫生提出的問題.....	22

## 感謝

本手冊根據 National Breast Cancer Centre\*出版的《女性早乳癌患者指南》一書編寫，由女性乳癌患者和醫療衛生專業人士合作完成。

National Breast Cancer Centre\* 同時感謝Lisa-Maree Herron女士為本份資料編寫出版提供的寶貴協助。

# 前言

本手冊旨在為女性早期乳癌患者、她們的伴侶/配偶、家屬和親朋好友提供多種相關資訊，協助患者選擇適合的治療和護理方法。本手冊提供的資訊不能取代醫生的治療建議。

如果你在不久前診斷得知自己患有乳癌，現在一定是憂心忡忡，緊張害怕。這些都是很正常的反應。確診後的一至二個星期內，你可能需要選擇和決定治療乳癌的方法，此時你應該盡可能詳細地向醫生瞭解情況，而不要匆忙作出決定。與自己的親屬和朋友就這方面的問題溝通討論一下，或許會對你有所幫助。

每位患者有自己的特殊情況，因此要求也不盡相同。本手冊提供的資料可能並不完全與你個人或你目前的情況直接相關。

如果你與醫生溝通有困難，可以要求安排傳譯員協助。預定傳譯員在預約時間陪同你見醫生，你可以：

- 向醫生詢問醫院的傳譯服務。
- 粵語/普通話諮詢請致電 **1300 300 935**，聯絡 **Cancer Council of NSW**（新南威爾士州癌症防治中心）獲取進一步的協助。
- 致電 **13 14 50**，聯絡 **Translating and Interpreting Service**（翻譯和傳譯服務處）。

本手冊資料來源於目前最佳臨床治療研究結果。由於診斷和治療癌症的新方法不斷出現，新的治療技術可能會在以後的出版物中介紹。如果你聽說了某種新的治療方法或技術而本書沒有包括在內，請向你的醫生瞭解詳細的情況。

# 1 早期乳癌

在澳洲，每年超過 11800 名婦女被診斷患有乳癌。

任何年齡的人士都可能患乳癌。女性乳癌患者的平均年齡是 64 歲，但其中大約有四分之一的人不到 50 歲便被診斷患有乳癌。

男性也有可能患乳癌，但是相對罕見，在所有乳癌發病率中佔大約 1%。

早期乳癌治愈的成功率極大，因此大多數女性在確診患病後經過相應治療會完全恢復，不會因此死亡。

## 甚麼是早期乳癌？

乳房中的小葉是女性哺乳期間產生乳汁的器官，乳汁通過輸乳管送至乳頭。小葉和乳導管是乳房癌通常最先出現的地方。

## 乳房的內部結構：

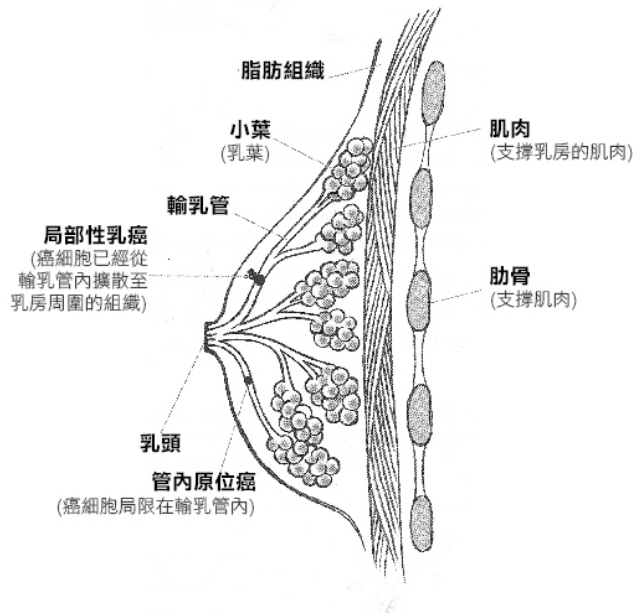


圖1：出現局部性乳癌病變的女性乳房

如果是乳房的輸乳管內層出現癌細胞，稱為管內原位癌 (ductal carcinoma in situ，簡稱：DCIS)。如果你患有 DCIS，請向醫生索取一份 National Breast Cancer Centre\*出版的 Ductal carcinoma in situ：understanding your diagnosis and treatment (只有英語版) 或致電 1800 624 973，聯絡 National Breast Cancer Centre\*索取。

如果癌細胞已經從輸乳管擴散至乳房軟組織但是依然局限在乳房範圍內，這便屬於早期乳癌。這個階段的乳癌癌細胞也可能已經擴散至位於腋下 (手臂下方) 的淋巴結。

如果癌細胞擴散至乳房附近其他的身體器官，比如胸部 (包括皮膚、肌肉或胸部骨骼)，但是其他部位尚未出現腫瘤，這稱為局部性晚期乳癌。

如果乳癌細胞擴散至身體其他部位和器官，例如骨骼或肺臟，這稱為轉移性乳癌。如果你診斷患有轉移性乳癌，請向你的醫生索取一份 National Breast Cancer Centre\*出版的 *A guide for women with metastatic breast cancer* (只有英語版) 或致電 1800 624 973 聯絡\*National Breast Cancer Centre 索取。

## 2 治療早期乳癌的方法

早期乳癌治療的目標是：

- 清除乳癌腫瘤。
- 殲滅乳房或腋下部位殘留的癌細胞。
- 消滅已經擴散至乳房和腋下部位之外但是無法察覺的癌細胞。

外科手術，或同時輔以放射療法，是早期乳癌最常見治療方式。也可能運用荷爾蒙(激素)療法和化學治療。

本手冊稍後章節將詳細介紹不同的治療方式。

### 決定採用哪種療法

#### 治療小組

在治療早期乳癌期間，你可能會見到數位不同的醫生和其他專業衛生人員。他們會就你的治療和護理等方面的問題進行交流討論，以便為你制定一個行之有效的醫護規劃。同時，他們會共同確認一系列符合你個人情況的治療選擇。你的治療小組可能包括：

- 普通科醫生(統稱：GP)或為你提供持續護理以及推薦醫科專家的家庭醫生。
- 負責實行乳房手術的外科醫生。
- 負責化驗乳房組織切片的化驗師。
- 專長分析和判讀乳房 X 光片的放射科醫師。
- 專長放射線治療的放射治療師。
- 腫瘤專家，負責化學治療以及荷爾蒙治療。
- 乳癌患者專業護士，專長為患有乳癌的婦女提供護理和協助。
- 專長護理腫瘤病人的護士。

其他醫護專業人員還可能包括：

心理輔導員、心理學家和精神學家。他們能夠為你提供心理和精神方面的支持幫助，讓你更好地應付治療中出現的煩躁、不安或抑鬱等生理心理問題。

- 社會工作人員。他們除能在精神上支持你之外，也能提供各種諸如財政資助、子女照顧和家政服務等方面的資訊。
- 物理治療師或職業治療師。他們能在你手術治療後指導你進行運動恢復。
- 整形外科醫生。能為那些經過乳房切割手術後的婦女作乳房重建。

雖然在接受治療的過程中你會遇到許多不同的醫護人員，但是與你保持聯絡的通常是同一個人。

你必須對自己的治療小組的成員感到放心和滿意，同時你應該隨時把自己的顧慮或願望告訴醫護人員，這點十分重要。

### 參與制定治療方案

每個人的情況都有自己的特殊性。適合他人的治療方案未必會對你有效。你有權利選擇最適合自己的醫療方式。但是，在你作出決定之前，建議你與自己的醫生、家人或朋友商量各種選擇。

盡可能詳細地向你的醫生提問，哪怕許多問題你可能已經問過數次也沒有關係，同時鼓勵你的家人也這樣做。

不要匆匆決定，考慮一二個星期，這不會影響你的治療結果。但是，考慮時間最好不要超過數月。

在任何階段，如果你對得到的醫療建議不甚滿意，或者希望聽取第二位醫生的意見，你有權利這樣做。

## 3 外科手術

乳房手術分為兩類：切除一部份乳房(稱乳房保留手術)或切除全部乳房(稱全乳切除手術)。在大多數情況下，乳房手術還包括切除一個或數個腋下淋巴結。

## 乳房保留手術

乳房保留手術適用腫瘤相對乳房尺寸較小的情況。

乳房保留手術通常需要：

- 切除乳房癌變腫塊以及周邊一些正常的組織。
- 切除一個或數個腋下部位的淋巴結。
- 手術後對手術乳房進行放射線治療 (詳見第 4 章)。

## 全乳切除手術

如果患者有下列情況，則應考慮進行全乳切除手術：

- 腫瘤相對乳房尺寸較大或分散在乳房內多處。
- 以前曾經因乳房癌受過保留手術但是醫生認為有殘留癌細胞。
- 乳房癌復發。
- 你自己選擇這項手術。

全乳切除手術通常需要：

- 乳房全部切除，通常包括切除乳頭。
- 切除一個或數個腋下淋巴結。

## 切除淋巴結

腋下部位的淋巴結通常是乳癌細胞從乳房中擴散後最先影響的部位。檢驗癌細胞是否已經擴散到淋巴結的方法是在乳房手術時同時切除一個或數個淋巴進行化驗。通常化驗師使用顯微鏡能夠確定。化驗的結果能夠幫助你的醫生決定是否需要為你增加諸如化學或荷爾蒙治療，在全身範圍消滅癌細胞，防止它們重生。

淋巴結切除以後，你的腋下通常需要接上一條或數條導液管(塑料細管)。導液管一般在手術後數日便可以摘除。

## 手術後護理

手術後你通常需要在醫院休養觀察一天至一星期。留院時間長短取決於你的手術類型，康復情況以及出院以後是否能夠繼續獲得社區性質的照料和支持。

乳房保留手術會在你的乳房上留下刀疤，需要一段時間才能愈合。手術後，你的乳房與以前相比會有所不同。大多數患者手術不需要佩帶義乳或考慮乳房重建。

全乳切除手術會在你的前胸留下傷疤，需要一段時間才能愈合。你可以在傷口愈合期間穿戴一副臨時義乳(假乳房)，以後考慮安裝永久性的義乳。如果你選擇乳房重建，有時可以和切除手術同時進行，也可以在手術後一段時間另行重建(見下文)。

### 義乳

全乳切除手術之後，你可以在乳罩內墊加一幅外用型義乳(假乳房)或乳房造型墊，這樣可以讓在你衣著後保持需要的外觀。義乳的材料、尺寸和形狀都能設計吻合你的健康乳房的膚色、大小和外形。同時，義乳的重量也會與健康乳房相同，使你在行走或移動身體時能感覺和保持平衡，避免出現身體姿勢問題。游泳衣也可以專門安裝義乳。

選擇穿戴合體的義乳十分重要，你可以向醫生瞭解有關正確使用義乳的詳細資料或者聯絡 **Cancer Helpline**，電話 13 11 20。

### 乳房重建

乳房重建使用植入物或身體其他部位的組織重新塑造一個乳房，一般在全乳切除手術之後進行。

重建手術可以與全乳切除手術同時進行(在同一次手術)，也可以過一段時間單獨實施。

雖然乳房重建的目的是塑造一個“盡可能逼真的”的乳房，但是依靠整形手術形成的乳房，無論是外形還是感覺，都不會和你手術前的器官一模一樣。

乳房重建有的是使用植入物(通常採用硅膠)，有的則使用你身體其他部位的組織作為重建材料。為你切除乳房的外科醫生有時也會為你重建乳房，或者向你推薦一位專業乳房整形專家，又或者二人共同為你做手術。

到目前為止，沒有證據顯示乳房重建可能增加乳房癌復發的幾率，也沒有證據證明重建的乳房可能在乳癌復發時影響或阻礙醫生的診斷。

### 手術的副作用

每位婦女手術後需要的恢復時間因人而異。手術後數星期內，開刀處較為脆弱敏感，你需要額外的護理。傷口需要一段時間才能逐漸愈合，疼痛消退。這個過程大約需要數個星期，期間你的乳房部位和/或者腋下開刀處會有一定的疼痛，你也會感到不適或麻痺。

許多婦女在傷口愈合後依然會感覺疲倦，需要大量休息時間。有些人休息 2 至 3 個星期就可以重新工作或從事以前的活動，而另一些人則可能需要較長的恢復時間。

一部份人手術後會出現淋巴水腫。第 9 章詳細地介紹了這個症狀。

如果你對手術治療可能帶來的副作用有任何顧慮或疑問，或者你懷疑某種副作用已經產生，請告訴為你治療的醫生。大部分副作用通過醫療護理可以得到控制。

對於你來說，身體恢復十分重要，而這個階段精神方面的健康也同樣不能忽視。乳房手術後感到失落，出現性障礙和自信心不足等等都是在女性患者中常見的現象。有關這方面的問題我們將在第 10 章詳細講述。

## 4 放射線治療

放射線治療採用 X 光射綫 (控制的照射量) 殲滅乳房手術之後可能殘留在身體內的癌細胞。

- 乳房保留手術之後醫生通常都建議患者接受放射治療。
- 全乳切除手術之後有時需要對患者的胸部進行放射治療。
- 在某些情況下，醫生建議患者接受以上兩種手術之後接受腋下部位和下頸部放射治療。

放射線治療一般在手術後 3 至 6 星期開始。當然這需要根據是否有服務和患者的身體恢復情況而決定。如果你需要化學治療 (見第 6 章)，放射線治療則會在這完成之後開始。具體的治療順序視你的個人情況而定。

放射線治療療程通常安排為每天 1 次，每星期 5 次，持續 5 至 6 星期。

雖然放射線治本身不會為患者帶來疼痛，但是治療可能引發不適和疼痛。放射線治療的常見副作用包括：

- 照射部位和周邊的皮膚顏色變紅和乾燥，類似被太陽暴曬的症狀。
- 你可能會感到額外疲倦。
- 皮膚變得黝黑。

這些副作用造成的現象在一段時間後會消退。

一部分患者在放射線治療後會有淋巴水腫。第 9 章有關於這部份的詳細資訊。

腫瘤專家、放射治療師和護士能夠告訴你在接受放射治療期間保護皮膚的各種方法以及解答你對任何治療副作用的疑問。

## 5 荷爾蒙 (激素) 療法

外科手術和放射線治療之外，荷爾蒙治療可能作為輔助療法，清除殘留在乳房中或已經擴散到身體其他部位沒能被發現的癌細胞。荷爾蒙治療可以幫助減少新的癌細胞在乳房中生成。

女性患者能否接受荷爾蒙治療取決於癌細胞中是否有接收因子，因此醫生會因人而異決定。荷爾蒙治療通過改變女性荷爾蒙 (主要是雌性激素) 而達到清除癌細胞的目的。

荷爾蒙治療方法：

- 女性荷爾蒙阻斷劑 (如：**tamoxifen**)。它會阻斷癌細胞獲取雌性激素，任何年齡的女性患者，只要癌細胞可以吸收，都適合使用。
- 卵巢治療。這個方法是通過不同途徑，如手術、放射線或藥物，使卵巢停止產生雌性激素。尚未停經得女性患者適合使用這種療法。
- 芳香化酶抑制劑 (**aromatase inhibitors**) 是較新出現的藥物，作用是阻止雌性荷爾蒙生成，有時取代傳統的雌性荷爾蒙阻斷劑，用於診斷患有早期乳癌，並已經停經的女性患者。

不同的荷爾蒙治療方法引起的副作用也各不相同，在第 9 章中分別作了詳細的介紹。不同女性患者對同一種荷爾蒙治療法的反應也會因人而異。藥物腫瘤專家通常會告訴你哪種荷爾蒙療法可能對你

的乳癌有效，同時也會讓你明白可能產生的副作用。另外，負責為你治療的外科醫生、放射腫瘤專家或普通科醫生也可能為你實施荷爾蒙療法。

非常重要的一點是你需要根據自己的具體情況，比較治療方法的優缺點，然後才作決定。

## 6 化學療法

化學治療法使用藥物消滅在乳房中的癌細胞以及可能已經擴散到身體其他部位，而且無法檢測到的癌細胞。

化學療法可能會在在乳房手術之後採用(無論是否有放射線或荷爾蒙治療)。

乳房癌的種類，其他並行的治療方法，身體總體健康狀況，個人選擇等等因素都是在決定你是否需要化療，採用哪種化療方式時必須考慮的。根據自身的具體情況，評價和比較化療可能帶來的好處和副作用，十分重要。

藥物腫瘤專家能為你解釋適合你使用的化療藥物，它們可能產生的副作用，化療療程的長度以及具體接受治療的地點。醫院或專科診所通常都能提供化療服務，毋需住院。如果你居住的地區(例如農村)沒有藥物腫瘤專家，普通科醫生可以承擔為你治療的工作。

最常見的化療方式是使用點滴輸液管把藥物從手背或手臂注入身體。一部份化療藥物可能是口服片劑。

化療的周期通常為每 3-6 六個月進行一個療程。也就是說每次較短的療程之後你可以休息一段時間，然後再開始一個新的治療療程。療程休息頻度和長度需要根據你所患乳癌的類型和使用的化療藥物決定。每次治療的時間大約在 30 分鐘至數小時之間。

### 副作用

化療使用的抗癌藥物不僅會殲滅癌細胞，同時也會損害人體內正常的細胞。口腔、腸胃、皮膚、頭髮、骨髓這些器官通常受化療藥物影響最大。人體正常細胞受到損壞是化學治療造成的副作用。但是，健康的細胞與癌細胞相比更加容易自我修復，恢復健康。

化療可能出現的副作用包括頭暈、口腔潰瘍、皮膚病、體重增加或減少、疲倦以及頭髮脫落，但是大部分副作用通過醫療護理可以得到控制。

不是所有的化療藥物都會導致頭髮脫落。即使治療過程中你會脫落一部份頭髮，在化療結束後數星期或數月之內會重新長出。你可以在頭髮生長這段時間戴圍巾、帽子、頭巾或假髮套。**Cancer Helpline** (電話：13 11 20) 可以告訴你更多這方面的資訊。

尚未到停經年齡的女性在化療期間可能出現停經跡象。一部分化療抗癌藥物可能會導致永久停經。有關停經、生育和治療後懷孕等方面問題的詳細資料請閱讀第 9 章。

如果治療讓你感到焦慮或情緒不安，你需要及時地與主治醫生、心理醫生或精神科醫生交流 (第 10 章有更多這方面的資訊)。

同時，你也不要忘記向醫生瞭解治療的副作用以及如何更有效地減少這些副作用的情況和方式。

## 7 臨床試驗

許多預防、診斷和治療癌症的方法、安全性和有效性都要經過臨床試驗得以證實後才能推廣。一些新的醫療手段也是在臨床試驗中發現的。在為你治療的過程中，醫生可能會推薦你參與某項這種性質的實驗。

成為臨床試驗對象的優點是你可能有機會比其他患者得到更新的治療方法。這些試驗療法可能比醫生推薦的治療手段更加有效。同時，你參與臨床試驗實際上也是為將來診斷和治療女性乳癌作出了一份貢獻。

當然，臨床試驗性質的治療方法可能並不會比現有的醫療手段有效，也可能為患者帶來更多的副作用，這是潛在的消極因素。另外，你也可能被編入試驗對比對象組而沒有機會嘗試新療法。

如果感興趣，你可以向醫生諮詢是否有一些適合自己病情的臨床試驗你可以參與。

## 8 輔助及另類療法

輔助和另類療法，例如針灸、冥想、瑜伽、太極拳、音樂、推拿、芳香療法、飲食療法、草藥和順勢 (同位) 療法等等，可能對你有幫助。但是，你必須明白十分重要的一點，那就是輔助或另類療法可能引起的副作用尚未得到確認，與傳統主流的治療方法的相互影響也未經過試驗證明。

到目前為止，沒有證據表明輔助和另類療法能夠消除乳癌，防止復發或防止癌細胞擴散到身體其他部位。

一部分輔助療法，例如放鬆治療和思維控制，能幫助你改善自己的精神狀態，減輕你的焦慮和擔心。與此同時，也有一些輔助和另類療法如果與你接受的正規醫療同時進行則可能產生有害的後果。

如果你正在接受輔助或另類療法，或打算參與，請務必告訴你的醫生。

## 9 治療後護理

### 淋巴水腫

淋巴水腫是淋巴液在身體組織內聚集引起的腫脹症狀。一些女性乳癌患者在手術以及/或者腋下放射線治療後會出現這個症狀，嚴重程度因人而異。淋巴水腫在治療停止數月甚至數年都可能發生。手臂、胸部或手術未切除的乳房組織都是水腫可能出現的部位。

淋巴水腫一旦出現便無法治愈。但是，你可以採取一些措施，幫助減少腫脹和感染。

如果你的手臂和胸部在治療後出現腫脹、皮膚繃緊或疼痛的現象，請迅速向醫生諮詢以便採取相應的措施。

### 停經症狀

荷爾蒙療法和一些化學藥物療法會引起女性停經，這是常見的現象。停經有時是暫時的，有時可能是永久性的。治療的時候越是接近停經年齡，那麼治療之後永久停經的可能性就越高。永久停經的女性需要向醫生諮詢有關骨質疏鬆症(又稱脆骨病)的情況。

無論你的停經症狀是短期還是永久，你的身體都可能會出現下列全部或其中一些反應：

- 潮紅
- 睡眠不穩
- 陰道乾燥以及/或者有不正常分泌物
- 性慾減低
- 月經周期不規則或停止

一部分女性的停經症狀可能只持續數月，而另一部分人則會持續較長的時間。通過藥物治療，改變日常生活方式和輔助治療，女性患者可以在一定程度上改善症狀引起的負面影響。

如果你出現停經症狀，請告訴醫生，以便採取相應的措施。

## 懷孕和生育

早期癌症的治療方法會使你的懷孕能力受到影響。一些影響是短期的，另外一些則是永久性的。

如果你尚未到停經的年齡，並且考慮將來生育，你需要在治療開始之前向醫生諮詢瞭解有關治療導致不育的危險。

你應該向醫生詢問哪些治療方式導致不孕的可能性較小，以及有關療法對你的病情的有效程度。另外，你或許可以考慮治療之前冷凍保留一些卵子，以便將來需要生育時使用。

### 治療後孕婦護理

到目前為止，沒有證據表明結束乳房癌治療之後懷孕生育可能會為你本人或孩子帶來不安全。同樣，也沒有證據表明治療之後懷孕會增加乳房癌復發的機率。

### 治療後哺乳

大部分在繼乳房手術之後接受放射線治療的女性會發現無法使用受過治療的乳房哺乳。這是因為經過治療的乳房通常無法生成母乳，而且是永久性的。

如果你能夠用受過治療的乳房哺乳，沒有證據表明這樣做會對你或你的孩子帶來危險。即使是在放射線治療以後，你也可以放心地用沒有受過照射的乳房給孩子餵奶。

## 復診和追蹤檢查

早期乳癌治療後定期復診和追蹤檢查很重要。

普通科醫生、外科醫生、放射治療師或腫瘤專家需要定期為你檢查，以確保一旦發現乳房內組織或原先健康的乳房內再次有癌細胞出現可以得到及時治療。此外，治療完成以後也可能出現新的副作用，定期復診能讓你的醫生有機會瞭解這些情況並且及時採取適當的措施。不要忘記向你的醫生詢問復診和追蹤檢查的時間表。

正確的追蹤檢查應該包括定期檢查和乳房造影。除非發現問題，否則不需要胸腔透視、骨質掃描或驗血。

如果你發現有下列任何一種情況，請迅速向醫生諮詢：

- 任何一個乳房中出現腫塊，或在乳房切除剩餘的軟組織內出現腫塊。
- 任何一個乳房出現異常症狀，例如乳頭有分泌物。
- 任何讓你感到擔憂的症狀。

如果你注意到有異常或以前未見的症狀，你需要立刻看醫生，而不是等到復診時間。

任何時候如果你更換了醫生，記得讓新醫生向你以前的醫生索取所有你的病歷。

## 10 承受力和外界支持

從確診患上早期乳癌到手術和治療結束，每位女性患者的經歷和感受是各不相同的。在這個過程中，你本人、家人和親友可以得到協助，更好地應付癌症帶來的各種困難。

妥善地保護和關心自己的精神健康狀況，對於你的長期護理效果有十分重要的意義。在治療乳癌和恢復過程中的不同階段，你毫無例外會經歷情緒和心情的波折。雖然大部分女性患者能妥善處理和應付這些不愉快的經歷，但是也有一部分人 - 尤其當她們想到癌症復發的潛在危險，會因此而焦慮抑鬱許多年。一旦出現任何顧慮或擔心，你務必需要告訴你的醫生或其他專業醫護人員。如果你希望獲得更多的幫助和支持，你可以要求把自己轉介給心理輔導員、心理醫生或精神醫生。

### 您的思想情緒

得知自己患有乳癌以及隨之而來的手術和治療毫無疑問會改變你的生活，改變你對外界事物的看法和想法。這些生活上變化造成的影響雖然因人而異，但不乏共性。許多其他女性患者的情緒和精神狀態會和你有相識的地方。

吃驚、怨恨、感覺自己“微不足道”或“在別人眼裡只是一個號碼”或“一個器官”、孤立無助、勢單力薄、自怨自責、情緒低落、抑鬱、焦慮和害怕等等，這些都是你可能會產生的感覺和可能陷入的精神狀態。

與別人分享這些想法，與別人交流，這樣可以舒緩不安緊張的情緒，幫助你更好地面對乳癌帶來的消極影響。

不同的乳癌患者會採用不同的方式處理情緒和精神問題，因此而建立的支持組織和為患者提供幫助的個人也是多種多樣。一些女性的支持網以家庭成員、親友和社區活動為基礎，而另一些人則會選擇來自醫生和其他衛生健康專業人員的幫助。無論何種形式，你需要知道的是你並非孤立無援。有許多方式和途徑可以協助你良好地面對和應付乳癌及其治療造成的影響。

除了家人和親友外，你還能夠從下列途徑獲取支持：

- 負責為你治療的醫療小組，尤其是護士能夠為乳癌患者提供專門的協助和各種有用的資訊。
- 癌症患者支持和服務機構，例如 **Cancer Helpline** (電話：13 11 20) 或向你的醫生和醫院瞭解關在你居住地區內支持團體和組織的詳細情況。
- 專業輔導員。
- Breast Cancer Network Australia (澳洲乳癌患者互助網) 能為受乳癌影響的女性患者提供資訊和支持。

## 對配偶和親友的影響

乳癌及其治療過程也會對你生活中地其他人 - 例如伴侶或配偶，家庭成員和至親好友 - 帶來影響。他們可能為你而擔心，感到無能為力幫你，或者不知如何向你表達自己的感受。與你一樣，他們也可能會出現吃驚、情緒低落、抑鬱、焦慮和害怕等心理狀態。與此同時，每個人都會嘗試用不同的方式調整自己，讓自己更好地面對你已經患上乳癌的這一現實。

在你和自己的至親好友之間建立良好的溝通和交流，應對乳癌帶來的影響和問題的途徑，這一點十分重要。

你患上乳癌的診斷可能對自己孩子的影響最大。對一定年齡的孩子來說，即使你不告訴他們，他們也能感覺到有一些“不對頭”。你或許應該對孩子直言不諱，這樣他們能明確知道發生的情況。使用孩子能理解的語言，如實地回答他們的提問。在向他們解釋後你往往會發現兒童通常都傾向於把事態想像得十分嚴重。

另外，你的病情對孩子的影響還可能反映在他們的行為方面。如果你對孩子在學校的表現有顧慮，可以選擇把患上乳癌的情況告訴孩子的老師，以便老師能明白造成孩子行為變化的原因。

如果自己的孩子讓你擔心，你可以要求安排輔導員、心理或精神醫生和他們交談。你們或者也可以一起接受家庭輔導員的輔導。

## 對性心理的影響

乳房手術、放射線治療、荷爾蒙治療和化學治療，這些都無例外地會對女性的自我評價和個人價值觀產生重要的影響。無論你是否有配偶或伴侶，這都會發生。

體形變化、體質變化、精神變化等，都會改變你自己的感覺，改變自身的性慾和對來自他人的性親密需求的反應。

如果有這方面的憂慮，你可以向醫生、護士和其他專業衛生健康人員諮詢。有一些這方面的專家能夠為你和你的配偶伴侶提供指導。

## 恢復工作或定期的活動

如果在手術治療之前你有固定的工作或經常參與某項活動，你會發現在治療完成之後重新開始這些活動對自己大有裨益。因為這樣做可以重新使你感到自身的價值，同時回到你熟悉的環境和人之中能夠為你帶來相對輕鬆的心情。與你的僱主或工作的機構主管商量能否在治療前後過程中是否有可能安排比較靈活的工作時間。

在工作場所，把自己患上乳癌和治病的經歷告訴你的同事或朋友不是一件讓人容易啟口的事情。但是，如果你願意，不妨與一些特別熟悉和親密的朋友作些交流，分享自己的感受，這是一種十分有價值的支持。

## 經濟和其他實用支持

向醫生瞭解和詢問治療可能需要的費用，包括藥物和支持服務的花費。

通常，你的醫療費取決於：你使用公共醫療系統還是私人醫院；是否因為治療而有一段時間無法工作；以及你是否居住在比較邊遠的地區，需要長途旅程才能前往治療地點。

如果你需要前往一家離開自己住所較遠的醫院或醫療中心接受手術或放射線治療，你和陪同你的家人可能在住宿費用得到優惠，同時你可能也會得到交通費用補貼。

根據你的情況和居住的地點，你或許還能在托兒、飲食和家務等方面獲得經濟和其他實際的幫助和支持。在你接受治療以及恢復階段，你也可能有資格領取疾病補助金。

有關對乳癌患者的經濟援助資訊可以向你接受治療的醫院或社會工作人員諮詢。專門護理乳癌患者的護士或社區的護士也能為你提供這方面的資料。此外，你也可以致電 **Cancer Helpline** (電話 13 11 20)，瞭解詳細情況。

## 11 獲取更多的資料

在作出任何決定之前，你應該廣泛收集資料，全面瞭解與自己的病情和醫療有關的情況。

**Cancer Helpline** (電話 13 11 20) 能夠在治療、各種支持服務、經濟援助和許多實際問題上為你提供信息，請與他們聯絡。一些州和省份有能講你的語言的雙語輔導員或諮詢人員，他們也能直接為你服務。

其他有關乳癌的 (英語) 資訊可以從下列機構獲取：

### **National Breast Cancer Centre \***

電話：1800 624 973

網站：[www.nbocc.org.au](http://www.nbocc.org.au)

### **Breast Cancer Network Australia** (澳洲乳癌患者互助網)

電話：1800 500 258

網站：[www.bcna.org.au](http://www.bcna.org.au)

### **專業傳譯員**

不會英語的女性患者可以通過傳譯員與醫生溝通，瞭解有關的資訊和指示。如果你需要傳譯員，可以：

- 向醫生詢問醫院的傳譯服務。
- 聯絡 **Cancer Helpline**，電話 13 11 20。

- 聯絡 **Translating and Interpreting Service** , 電話 **13 14 50**。

## 12 可以向醫生提出的問題

你需要不斷向你的醫生提問才能全面地瞭解有關自己病症的資訊。以下是一系列你可以向醫生提出的問題。

- 我患的乳癌在甚麼地方？
- 乳癌會致死嗎？
- 我可以從何處得到支持？
- 乳癌會遺傳給我的女兒嗎？
- 你建議甚麼樣的治療方法？為甚麼？
- 每種治療方法各自有些甚麼樣的優點和風險？
- 每種治療方法各自有些甚麼樣的副作用？
- 治療之後乳癌復發的可能性有多大？
- 治療之後，癌細胞從乳房擴散到身體其他部位的可能性有多大？
- 治療期間或結束後我的外貌和感覺會是怎麼樣的？
- 我需要一二個星期才能作決定，這會影響治療效果嗎？
- 需要多長時間才能康復？
- 我需要多長時間不能工作？
- 前往哪裡治療？
- 治療是否會影響我今後的生育能力？

- 懷孕期間接受治療是否安全？
- 乳房手術後和治療期間，我是否可以哺乳？
- 手術後是否可能重建乳房？
- 我從何處可以獲得義乳？甚麼時候可以開始使用？
- 我怎樣能夠與其他接受過乳房手術的女性建立聯絡？
- 是否有臨床試驗適合我的病情？
- 是否有輔助治療可以對我有所幫助？
- 在主要治療進行過程中我是否可以接受輔助治療？
- 我是否可以獲得經濟援助？
- 我需要些甚麼追蹤檢查？

在 2008 年 2 月，國家乳癌中心(NBCC) 和卵巢癌計劃合作，並將其名稱更改為國家乳腺癌和卵巢癌中心(NBOCC)。