

乳房手術後自我照顧

手術後的注意事項

1. 乳部動過外科手術後，如腋下的淋巴腺一併割除，手臂容易腫脹；一般說來，輕微發腫幾乎看不出來，可是偶而會比較嚴重；手部或臂部受感染，將使腫脹更加厲害；感染可能由輕傷或昆蟲叮咬等引發，應儘量預防，並立刻接受治療。
2. 手臂受感染後，會顯出紅腫疼痛或有發燒現象，應立即去找醫師。
3. 動過手術的一邊，在修指甲時應特別小心，避免割破表皮。同時可在手上塗乳液或綿羊油，以保持表皮的柔潤。
4. 儘量不要在動過手術的手臂上量血壓或抽血。
5. 打針或預防注射，也要避免，除非由你的醫師特別指定。
6. 小心作家務事，避免燙傷或其他外傷。
7. 做縫紉工作時，為預防指頭被其他針扎傷，最好帶上指套。
8. 園藝工作容易造成刮傷，一定得帶上合適手套。
9. 過度的活動，如搬傢俱或劇烈運動，都要避免。
10. 避免過烈太陽照射，因為曬傷會使你的手臂發生嚴重的腫脹。因此，當你必須曝露在太陽下時請戴一條薄圍巾或撐傘來遮住你的手臂或穿長袖衣服...
11. 有些化妝品含有賀爾蒙，未經醫師指示不可任意使用。
12. 手術那側手上所戴飾物，如手錶或珠寶等應力求寬鬆。
13. 衣袖也應寬鬆，袖口太緊會導致血流不暢而造成浮腫。
14. 用未經手術的手提重的皮包或手提包。
15. 若需除去臂上毛髮，不宜以刀片刮剃，應以電鬚刀除去毛髮。
16. 坐下時，可將患側手臂提高，以增進手部的血液回流，減輕患側手臂水腫。

心理復建

- 手術後初期

你接受的乳房切除手術是救命手術，提高您很高治癒率；接下來你要面對治療和復原的階段(及休息和痊癒的階段)，開始恢復健康時活力，並嘗試不同事物來加強活力且加速復原的階段。

接受乳房切除手術的婦女都能完全恢復原來的正常生活，可以再工作，可以照顧家庭，做家事和正常的性生活；他們一樣可以享受休閒活動，所以剛接受乳房切除手術的你，

也可以！

今天，我們生活在一個可以公開談論癌症的時代，你可以決定在何時與何人分享你的經驗；當和你的親友討論時，應選擇你覺得很自在的話題。

- **每個人是獨立的個體**

你必須記住：每個人是獨一無二的個體，每個人的反應及恢復時間都是不同的；手術的方法有許多種，治療方式有不同的組合；不會有人經歷完全相同的治療及復原過程，與其他病人比較是沒有助益的；如果有任何問題，請與你的主治醫師討論。

- **出院回家**

大手術的復原需要休息，它(指乳癌)的過程是漸進的，在還沒有完全復原前不要貿然開始做家事，或全天工作。

大多數接受手術的婦女都強調「手術後恢復自信心及重新對人生充滿希望」；你應該盡量去做對自己有正面影響的任何事；現在正是仔細想想你需要什麼的時候。

- **讓親友幫助你**

當我們能夠幫助自己的親友時，都會感受到真正的快樂，現在正是讓親友來幫助你的時候，先生和小孩可以幫助你做家事及廚房的工作；你的親友可以偶而探訪及幫助，如果你是獨居，更應該鼓勵你的親友來探訪及幫助。

- **情緒與復建**

在復原的過程中，你的情緒是有關鍵性的影響。負面的情緒會出現；在治療初期，恐懼、憤怒和失落感都是正常反應；而充滿希望及有自信心的正面情緒反應也是自然和正常的現象；將注意力集中在正面的情緒反應是大有助益，每天嘗試只注意好的，舒適的感覺及復原方面；計劃做一些能讓你舒坦的活動譬如：獨處及探訪親友，開刀前一樣，每天的情緒會起伏，有好有壞；也許會有情緒低落的時期，有時會長達幾個月，這個時候應告訴你的醫師，主動尋求幫助。

- **你和你的家庭**

接受乳房切除手術的婦女大都強調：當能與家人分享自己的想法和感受時，都可以得到強力的支持與關懷，而且這時候正式把家人間的距離拉近的好時機，也可與家人分享他

人無法經歷的親近感，這時你可以將生活中的優先順序做一個重整。

你的家人等著你的反應，等著看希望他們怎樣對待你，你的家人很在意會做錯事或說錯話，你必須打開這個僵局，有時話題由你主動提出時，通常大家會鬆下一口氣；變的渴望與你交談溝通意見。年紀較小的小孩，較會因為你住院不在家而感到擔心，你可以告訴他們你接受開刀前能夠做的家事，但是有子女的幫忙，你會恢復的更快，直接了當的告訴子女實情，更能消除他們的恐懼，因為他們想的常會比實際情形更壞。

- **自我形象**

女性會因為失去乳房而造成許多心理上的困擾；她會覺得自己不再是女人了，常常會自問「我是否還有魅力？我的丈夫或男友是否會離我而去？」

在恢復的過程中，你會發現你還是開刀前的你，當你有這個認知，擺出正面的形象，別人也會有正面的回應，如果你覺得自己是有魅力的人，別人也會這麼認為。

- **與先生或男友討論**

愈是與伴侶(先生或男友)分享你的感覺，你們之間的關係愈快恢復正常。手術後的婦女害怕被排斥，心裡常想著「她還會要我嗎？」；先生或男友也想著「也許他現在不想討論手術的事」因此兩人都保持沉默；在沒有相互交談的沉默當中，寶貴的時間在復原過程中消失。

相互討論心裡的恐懼與期望，及分享與互相支持是非常有助益的；你的伴侶也許希望你的再三保證，他會擔憂何時才恢復正常的性生活，害怕會傷害你；坦承的與你主治醫師討論，會幫助你瞭解乳房手術後是可以正常的性生活的；而恢復正常性生活確實對身心有益；醫生也許會建議你們注意不壓迫手術部位；最初兩人也許會很緊張，但只要耐心，隨著時間過去，將不會減低兩人愛情與性生活的樂趣。

- **給未婚女性**

你一定要知道，有許多未婚女性接受乳房切除手術後，一樣的約會、結婚、生兒育女，他們發現可以開始新的生活及持續原來的關係。

也許你會發現和男友討論自己乳房切除手術的是很難啓齒的，也不敢確定何時及如何與男友討論；這沒有一定的時間表，何時告訴他，決定權在你；你可以在相互間的關係達

到夠親密時，才與男友分享你個人的身體健康狀況；大多數的男性會被你的勇氣及誠實所感動；如果一位男性真正被你吸引，想與你生活在一起，你曾經接受乳房切除手術的事實並不會改變他的態度。

運動的一般原則

1. 在手術後的頭幾天，平躺在床上做深呼吸，儘量擴展你的胸部。尤其在吐氣時完全放鬆全身，反覆深呼吸 3~4 次之後，可休息一會再做，這可以幫助你擴展手術哪一側的胸壁和肺臟。
2. 向你主治醫師詢問你所能做的運動，有些運動在手術後就要開始。
3. 正常的手臂功能是手臂可以越過頭頂摸到對側的耳朵，而不會覺得腋下緊繃，做的時候保持頭部的垂直，手要越過頭頂，而不是繞過後腦勺，另一個測驗的方法是將手臂儘可能向上舉超過頭部，再用前臂去摸對側的耳朵。
4. 以下運動會對你有所助益：伸手開關抽屜，梳頭髮，將手臂置於頸後，伸手去扣胸罩。
5. 手臂的運動功能最好能在手術後 2~3 個月內完全恢復，如果你覺得有任何困難，請你的主治醫師為你安排更進一步的治療或復健。
6. 主治醫師允許後，才開始肩部的運動；儘可能伸展肩部，直到感覺有輕微的拉力為止；但任何的伸展運動都緩慢而順暢，不要勉強，因為復健的工作要循序漸進。
7. 在手術後和放射治療過後，胸壁和腋下會出現僵硬且緊繃的感覺，復健運動必須持續不斷，每天至少 3 次直到這些感覺消失為止；肩膀的運動功能恢復後，手臂的感覺也會跟著好起來。

復健運動的介紹與說明

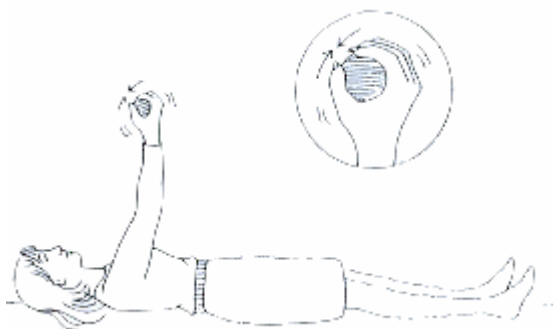
- 梳頭運動



- 滑車運動

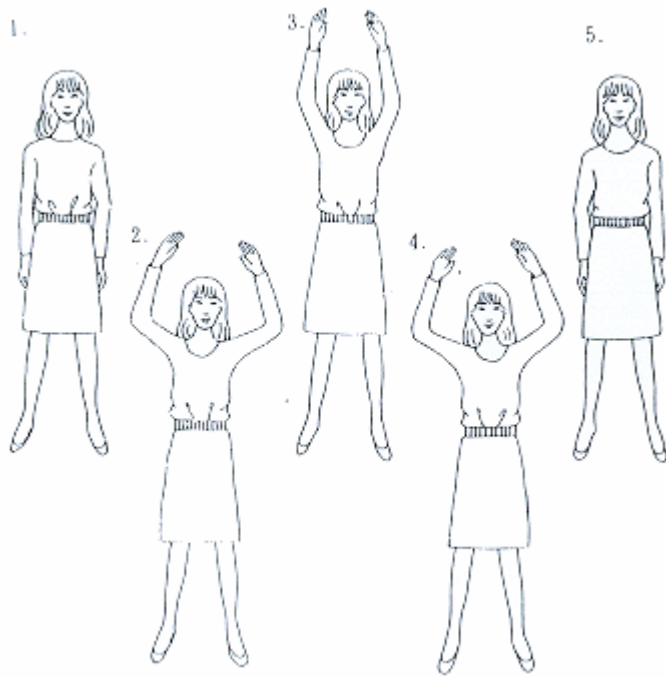


- 握球運動

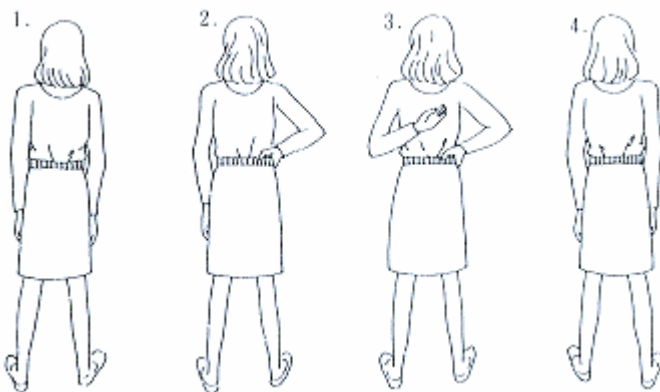


- 深呼吸運動

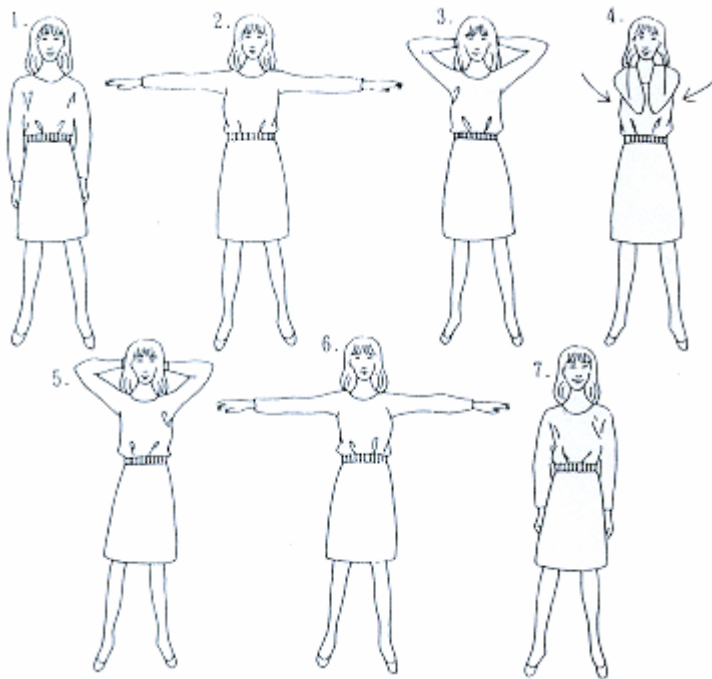
- 手臂攀附運動



- 抓背運動



- 手肘回縮運動



化學治療的副作用與飲食

接受化學治療時可能發生下列副作用，但絕大多數的副作用，在治療結束後逐漸消失。

- 噁心嘔吐

- 1.少量多餐，以防胃不過脹。
- 2.進食時，不喝水或飲料。
- 3.避免甜食，煎炸或油膩食物。
- 4.細嚼慢嚥，以利消化。
- 5.多吃乾的食物，能減輕胃的不適。
- 6.喝清涼不含甜味的飲料。
- 7.治療前吃清淡的食物。
- 8.很嚴重時，找主治醫師開藥治療。

- **腹瀉**

1. 避免過熱食物，因高溫會加速腸胃蠕動。
2. 忌食會產生胃氣痙攣的食物：如甘藍菜、汽水、豆子、辛辣物。
3. 保持定時進食。
4. 多吃低纖維食物：香蕉、麵食、乳酪等。
5. 忌吃高纖維食物（因會加強腸蠕動）：如新鮮水果、蔬菜、全麥麥片、全麥麵包、爆米花等。

- **口腔與喉嚨乾燥或疼痛**

多吃水份高的食物、水或飲食。

進食時幫助順利吞嚥的方法：

- 浸泡食物在湯或水裡，使其軟化易於吞嚥。
- 用果菜機將食物絞碎。
- 用吸管吸食。
- 吃軟的食物：如冰淇淋、布丁、西瓜、嬰兒食品等。

- **口腔破裂**

1. 避免酸性食物或果汁：如柑橘、蕃茄、葡萄柚等。
2. 食用不刺激食物：如桃子、南瓜、豆子、水梨等。
3. 少用調味料，特別是鹽會使口腔發熱不適。
4. 忌菸酒。
5. 保持口腔衛生避免感染。

- **便秘**

1. 多吃高纖維食物：如水果、蔬菜、全穀類、麩皮、全麥麵包等。
2. 多喝水或果汁。
3. 放鬆緊張或憂鬱的情緒，並做適當運動。
4. 養成良好的排便習慣，嚴重時依醫師指示服用軟便劑。

- **白血球下降**
 - 1.進食高蛋白及富含維生素 A、C、E、和礦物質的食物。
 - 2.儘量不食生菜生肉，最好帶皮的新鮮水果。
- **毛髮脫落**
 - 1.攝取均衡的飲食。
 - 2.選擇無刺激性的洗髮精，清洗頭髮。
 - 3.毛髮脫落是短暫的現象，停止化療後會恢復。
 - 4.必要時可帶假髮、帽子或頭巾。

放射治療期的生活須知

1. 保持照射部位乾燥。
2. 照射部位只可用清水洗，不可用肥皂，且要輕拍，不可用力擦。
3. 除非是放射線醫師的指示，否則請不要在照射部位擦任何油膏、藥或乳液。
4. 在治療過程或治療後，照射部位請不要受到陽光照射，或受熱及吹冷氣。
5. 不要洗掉醫師爲你所做的記號，若記號脫落要通知醫護人員，不可自行描繪。
6. 選擇質料柔軟的衣服，避免摩擦或磨傷皮膚。
7. 接受長期放療者，可能有暫時性脫髮現象，可帶假髮或帽子。
8. 保持口腔衛生，若有口腔潰瘍的情形，須告知醫師。
9. 爲避免感染，請經常漱口，以保持口腔清潔。
10. 禁止煙，酒，檳榔，及過冷，過熱，辛辣刺激性食物。
11. 每天至少喝 2000cc 的水或飲料以預防口腔乾燥。
12. 爲避免金屬假牙導致放射折射而危害身體，請取下金屬假牙。
13. 進食後及睡前請以軟毛刷徹底清潔牙齒，刷牙後食指指內做環行按摩牙齦，以促進牙齦彈性。
14. 多休息及攝取高蛋白，高熱量的食物，如肉類，蛋，牛奶等。
15. 請定時抽血檢驗，每星期一次。

16. 治療期間，白血球數目減至 3000 以下需減少出入公共場所，並為預防感染須戴上口罩。
17. 出院後，請按醫師指示定期返院檢查。
18. 有任何問題請隨時詢問醫護人員。

外科手術與輔助療法

婦女一旦需要接受乳房檢查，大多數的人會擔心結果就是癌症，更有許多婦女由心中害怕得癌，而不敢面對現實去檢查，直到乳癌已有轉移現象，才去做過遲的治療，他們大半是由於知道乳房將遭到切除，而產生了害怕的心理。

以外科手術切除乳房及胸壁附近的肌肉來治乳癌後，病人真正體會到這件事對他的打擊，是在手術後數日，通常他們心裡想的是："從傷口引流這麼多液體是正常的嗎?"，"我手腫脹的情形會消失嗎?"，"我丈夫對我畸形的反應是什麼?"，"別人會笑我是殘障嗎?"以及…等。

但目前治療癌症方法仍是切除及摧毀整個癌腫，顯然的，要想完全切除癌腫，必須癌細胞仍保留於乳房中，亦即尚未有轉移現象；根據臨床經驗，當早期乳癌尚未擴散，其治癒率為百分之 70~90，甚至可到百分之百。當癌細胞以轉移至腋下淋巴腺，則治癒率降低至百分之 40~50。

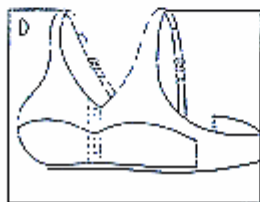
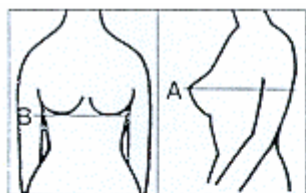
外科手術切除乳房及胸壁附近的肌肉，以及淋巴腺通道(這是指癌細胞已轉移至腋下)。一般來說，這也是唯一最好的癌症治療方法。對於治療乳癌的外科手術種類很多，如乳房徹底切除術、廣泛改良型乳房徹底切除術、單純型(或全)乳房切除術和部份乳房切除術等。至於施行何種手術對病人最好，醫師是依據病患的健康情形、心理狀態、腫瘤大小、腫瘤位置、年齡以及是否有轉移等因素做為決定的評估。

而手術併發症，如傷口發炎、皮瓣壞死、皮下積液、淋巴水腫或疼痛。目前乳癌仍以手術治療為主，另有輔助療法，如：荷爾蒙治療、化學治療、放射線治療以及免疫治療。而患者是否需要輔助療法，單一或多項治療，均因人而異，同時輔助療法常有些副作用，如噁心、嘔吐、疲

倦、脫髮、無月經、體重增加、白血球或血小板減少、臉頰紅熱、陰道流血、陰唇發癢、頭感輕浮、易流汗等。不過對於需要輔助療法患者，如能忍耐治療期間的副作用，完成治療，療效更佳。

總之，外科手術對乳癌患者既是不可避免的手術，患者必須學習生理，心理上的接受，而手術後的種種治療，也必須靠患者自己配合醫護人員來進行。

義乳、胸罩的選擇與穿著



給丈夫的建議

如果你的太太剛動完乳房手術回家或即將回家，以下六點建議可以幫助你適應這段困難的時期。

諒解

可消除他表現出來的自慚和自卑，在你心目中仍舊是一樣的，但不要過分的縱容，因為那樣容易引起他的自鄙。

愛她

明白而經常的告訴他"你愛她"，顯示你對他仍有興趣，仍然傾慕他，他仍然完整的保有女性的吸引力，然後等候他的反應。

讓他安心

經常告他說，他僅僅深藏不露的疤痕而已，沒有必要讓別人知道他，除非他想告訴某個人，他仍是原來的他。

要親切

如果以前你們事不避諱的當著彼此的面換衣服的話，請維持從前的習慣。當她衣服時，不要離開房間，要溫柔自然，最重要的事仍舊像以前一樣，留在那裡。

恢復性生活

他並沒有喪失任何性能力，婚姻關係要好愈不在乎配偶的身體是否完整，所以儘快恢復你們的性生活。

要有同情心

同時給他鼓勵、容忍和感情，另一點幽默，如果能引起彼此會新的微笑，則勝過千萬甜言蜜語。