

「乳」後晴天

一本專為乳癌人士而設的身心靈健康小冊子

2022年12月版本

鎩琪
maggie's
癌症關顧中心
Cancer Caring Centre

前言

乳癌少不免會令患者的身心靈有所變化，感到惶恐、無助及無所適從。本小冊子希望透過提供「醫生的話」、中醫食療、情緒指導和如何選擇合適的內衣，讓患者能夠享受飲食樂趣、保持正面心態及重拾自信心，以樂觀積極的心態面對之後的歷程，走出「乳」後晴天。



醫生的話

乳癌是女性最常見的癌症，佔癌症新症總數約三成。

發病年齡中位數約60歲，一生裏約有十四份一機會患上乳癌。

乳癌個案數目按年有輕微上升趨勢，絕大部份患者在確診時可以根治為目標。乳癌的五年存活率超過八成⁽¹⁾。



資料參考：

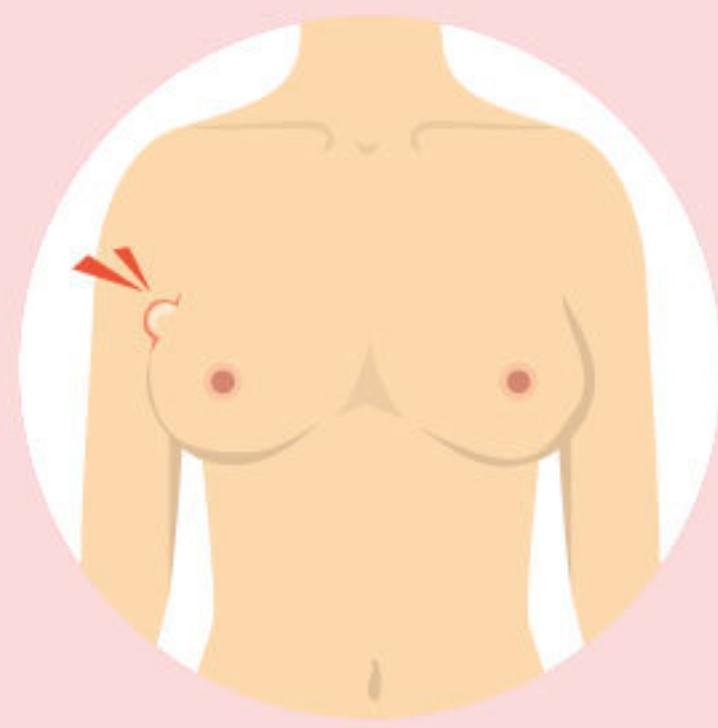
- (1) 香港癌症資料統計中心
www3.ha.org.hk/cancereg

乳房檢查的重要

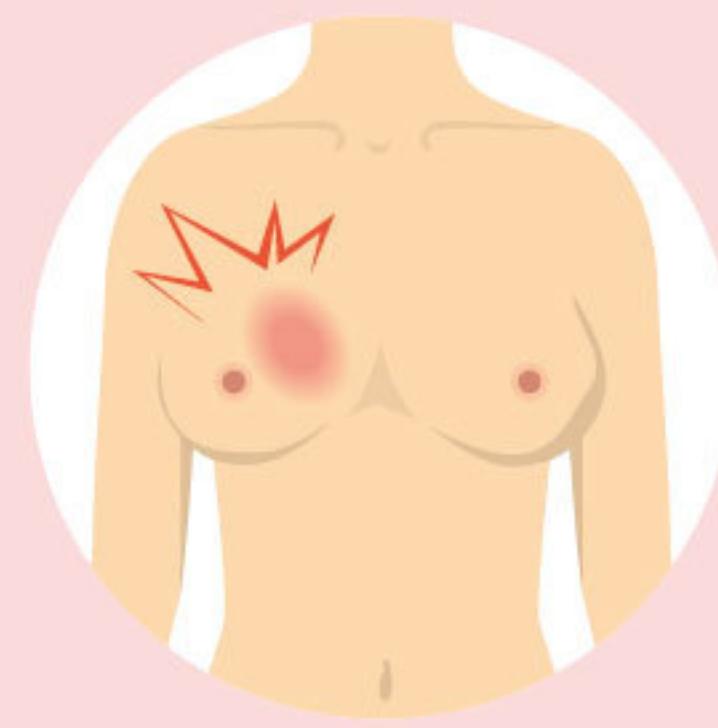
隨著都市女性對乳癌病徵警覺性有所提高，很多個案都在例行乳房檢查或自我檢查時測出。

乳癌病徵

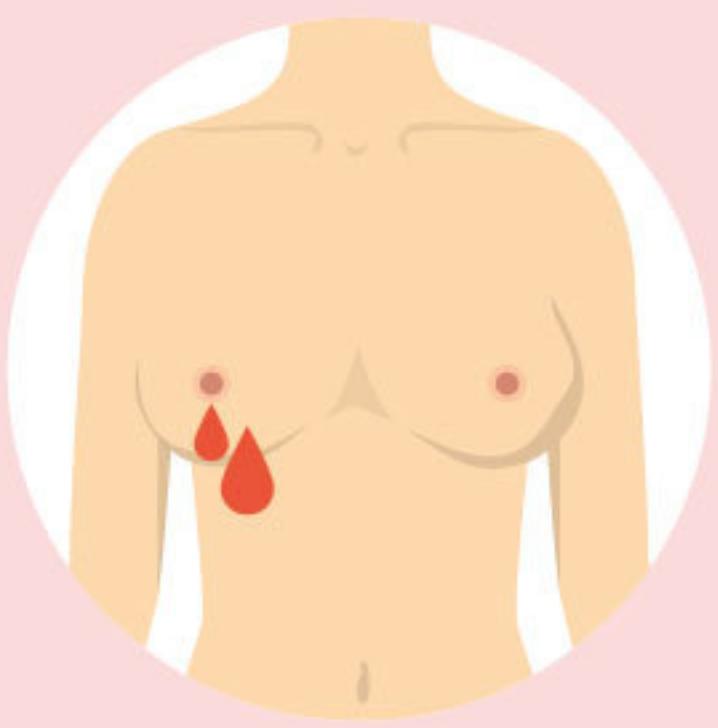
包括：



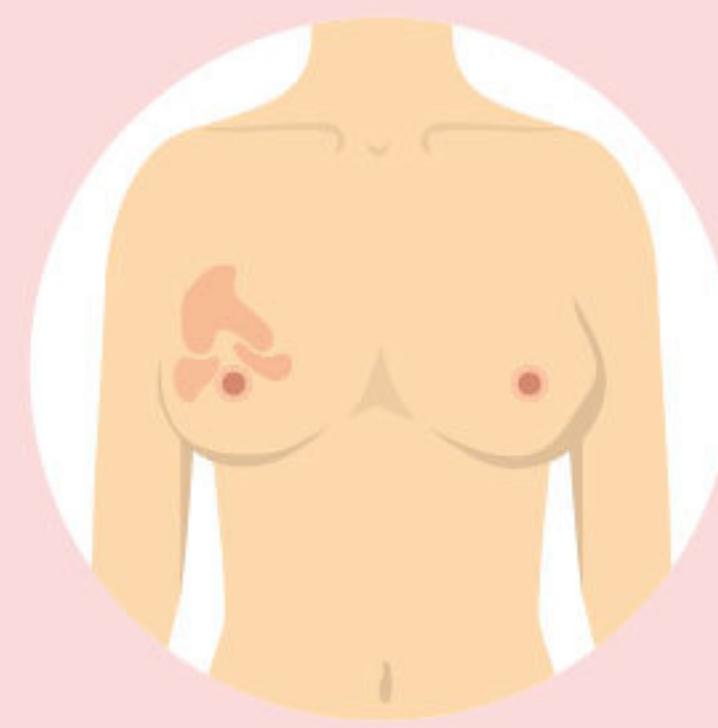
1 乳房或腋下有腫塊



2 乳房皮膚腫脹發紅



3 不正常乳房分泌



4 乳房腫脹變形

乳癌診斷一般需要透過抽取組織和不同類型的乳房造影，需要時輔以電腦掃描和正電子掃描以排除轉移。



乳癌腫瘤分期

乳癌分期常以TNM系統進行。

第一至三期

代表病灶局限於乳房、腋下和區域性淋巴系統，治療以根治為目的。



第四期

代表疾病已經擴散至遠端地點，治療以延長生存，減低徵狀為目的。

個人化的乳癌治療方案

醫生會按照癌症組織特性，度身制定個人化治療方案。

視乎治療目的、疾病分佈、疾病惡化速度和器官功能，在每個治療階段建議最適合的治療工具。

可行的治療工具包括：手術、放射治療、荷爾蒙治療、化療、標靶藥和免疫治療。

適當時醫生會把他們組合使用，以達至最佳效果。

藥物發展迅速，部份藥物收費高昂，詳情請向醫生溝通，制定最適合身體及經濟狀況的治療方案。

乳癌治療副作用

只有10%的患者在整個癌症治療過程中出現需要住院的治療副作用⁽²⁾。

接受治療期間，每種藥物皆有獨特的副作用，病患者請參閱醫護人員給予的病人須知，嘗試理解身體的徵狀是否與藥物治療有關。如遇任何嚴重的徵狀也須求醫，腫瘤科醫生會按情況判斷癌症治療該如何繼續。



覆診時，醫生想知道

- 1 治療有關的徵狀和副作用，以判斷治療如何繼續。
- 2 其他的任何徵狀和病者的關注，以供醫生判斷病情是否有惡化跡象。
- 3 你在康復路上遇到的困難，供醫生考慮適合的轉介，和判斷有否任何治療可改善狀況。

資料參考

(2) Hospitalization rates for complications due to systemic therapy in the United States (2021), <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8016938/>

從癌病康復後如何照顧自己

高達50%的患者在癌症治療期間或之後感到焦慮或抑鬱⁽³⁾。

你可能會覺得自己身體的功能和感受改變了。

你在家和工作角色有轉變嗎？

你的心情回復了嗎？

你對未來家庭計劃有擔心嗎？



不要忽略這些感受，可找同路人傾訴，也可詢問醫護人員。



資料參考：

(3) Depression and anxiety among people living with and beyond cancer: a growing clinical and research priority (2019),
<https://bmccancer.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12885-019-6181-4>

資料提供：

臨床腫瘤專科醫生 張嘉文醫生

護士提提你

治療的過程中，要跟你的醫護團隊保持密切溝通。另外，要保持良好的生活習慣，飲食均衡，正向思想，治療定必事半功倍。



醫生篇之間與答--治療篇



1 化療有啲咩副作用？

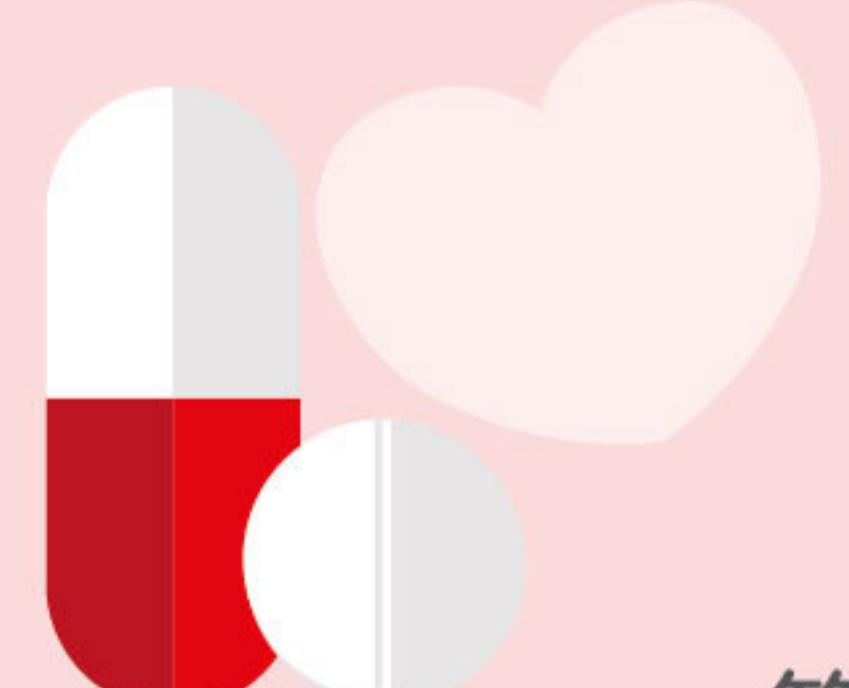
適用於乳癌的化療有很多種，具體副作用視乎用藥的組合而略有不同。一般來說，化療最常見的副作用包括疲倦、食慾不振、噁心、腹瀉、抵抗力減弱等。化療期間宜有足夠休息，若有不適，亦可以服用醫生處方的止嘔或止瀉藥。如果在療程期間發燒，患者應儘早求醫。另外有些副作用會為患者的外觀帶來變化，例如脫髮、指甲出現崩裂等。這些副作用一般屬於暫時性，身體會在化療後漸漸恢復。

2 荷爾蒙藥治療有啲咩副作用？

荷爾蒙治療會減低身體的雌激素，所以會出現類近更年期的症狀，例如潮熱、出汗、疲倦等。

若服用芳香環轉化酶抑制劑(aromatase inhibitor)，患者會較容易出現關節疼痛或僵硬，亦有增加骨質疏鬆的風險。在療程期間，患者宜保持適量運動，並在飲食上攝取足夠的鈣質(如奶類製品、芝麻、果仁等)。若關節疼痛影響日常生活，可服用止痛藥。定期做骨質密度檢測(例如DEXA)能監察骨質密度，若患者有骨質疏鬆，就能得到適時的診斷和治療。

Tamoxifen沒有關節疼痛或骨質疏鬆等副作用，但罕見的副作用包括子宮內膜增厚或癌變等。若療程期間出現不正常的陰道出血，應儘早求醫。



3 荷爾蒙藥有冇分新舊？邊隻療效好D？

乳癌術後輔助性荷爾蒙藥主要分為兩種，分別為 tamoxifen (所謂舊藥) 和 aromatase inhibitors (所謂新藥)。一般來說，aromatase inhibitors 功效較佳，但只適合已收經患者使用。Tamoxifen 則適用於大部分患者。

4 有關乳房手術，應做全乳切除定保留乳房好？

醫生會視乎腫瘤大細，位置，徹底切除機率等因素而決定。做咗乳房保留手術後，一般都需要做電療，方能達到全乳切除的低復發率。全乳切除後可考慮進行重建，以改善外觀。

5 點解冇啲人一開始就做手術，冇啲就要先做化療或標靶然後先做手術？

治療次序通常經腫瘤科及外科醫生會診時決定，取決於腫瘤的大小，手術直接清除的可行性，還有能否透過藥物先縮小腫瘤以達致可進行保留乳房手術。近年臨床研究亦倡議手術前治療應用於大部分早期 HER2 型及三陰性乳癌，成效更好，現已成為新標準。

6 手術後發現有腋下淋巴擴散，係唔係必須做化療？

淋巴擴散向來是較高復發風險的指標，應考慮進行輔助化療。近年臨床研究發現可以通過乳癌基因風險測試去進行仔細區分，令一部分低風險患者（尤其是已收經及淋巴擴散較少者）可安心地免除化療。

7 點解冇啲人手術後可以淨係食荷爾蒙藥，但係冇啲人又要電療，化療同標靶藥？

手術後的輔助治療用意在於減低復發機會。醫生會因應腫瘤的分類及特性去評估復發率，從而制訂最有效的，個人化的輔助療程。

8 點解有啲人只需進行四次化療，但有啲人需要六次甚至八次？

建基於臨床研究數據，乳癌輔助性化療可以有很多不同組合和療程長短，分別針對不同種類及期數的乳癌。化療更會因應情況於手術前或後進行，又或配合標靶藥或免疫治療使用，以求達致最佳效果。

9 新啲嘅電療技術，例如螺旋刀，療效會唔會好過傳統電療方法？

傳統式乳癌電療其實行之有效，適用於大部份患者。近年逐漸普及的新式電療技術能進一步減少電療對心臟及肺部組織的損害，尤其減輕長遠副作用。至於療效則與傳統電療相若。

醫生篇之間與答--日常篇

1 治療完左之後，我有乜嘢可以做，加快痊癒？

手術後應著重傷口護理，以及針對性物理治療，讓手臂活動回復正常，並改善淋巴水腫。化療電療完成後，需繼續注重均衡飲食，作息定時，恆常運動，保持正面開朗，讓身心逐漸復原，亦有助減輕後遺症。

2 手術後乳房痛，係唔係復發？

乳房手術，尤其是全乳切除術，無可避免會傷及神經線，導致出現乳房或胸口神經痛。這種神經痛有機會在手術後持續，有些患者甚至於多年後仍會間歇受其影響。這類痛楚通常與復發無關。當出現乳房或胸口痛楚，可請醫生為你檢查。

3 點解覆診唔需要抽血睇癌症指數？

抽血驗癌症指數是檢測腫瘤的其中一種方法。癌指數較適合用於監察晚期乳癌系統性治療的效果。癌指數於早期乳癌靈敏度及特異度較低，亦較少使用。覆診時更重要的是醫生為你進行的臨床檢查，你自己發現的新病徵，以及年度乳房造影檢查。

4 我應該定期去做甚麼檢查去偵測復發？

每月自我檢查乳房，並建議每年一次乳房造影及超聲波。一般來說不建議在沒有臨床可疑情況下進行定期電腦掃描或正電子掃描。

5 乳癌患者係唔係唔可以食雞？

乳癌患者不可吃雞之說絕無根據，相反，雞肉含有豐富營養，對術後復原及治療期間維持營養均衡十分有益。

6 我有乳癌，會唔會遺傳畀我個女？

若患者有遺傳性乳癌，她的孩子會有較高機會患有某些癌症。不過，遺傳性乳癌只是佔整體乳癌的小部份。遺傳性乳癌患者通常會有癌症家族史，例如乳癌、卵巢癌、胰臟癌、前列腺癌等。若有懷疑，可向醫生查詢；醫生會在評估後決定是否需要轉介醫學遺傳科作進一步檢查。偶發性乳癌則不會遺傳。



資料提供：

臨床腫瘤專科醫生：鮑景熙醫生、徐譽文醫生、張嘉文醫生

臨床腫瘤科醫生：黃馨誼醫生

生活篇

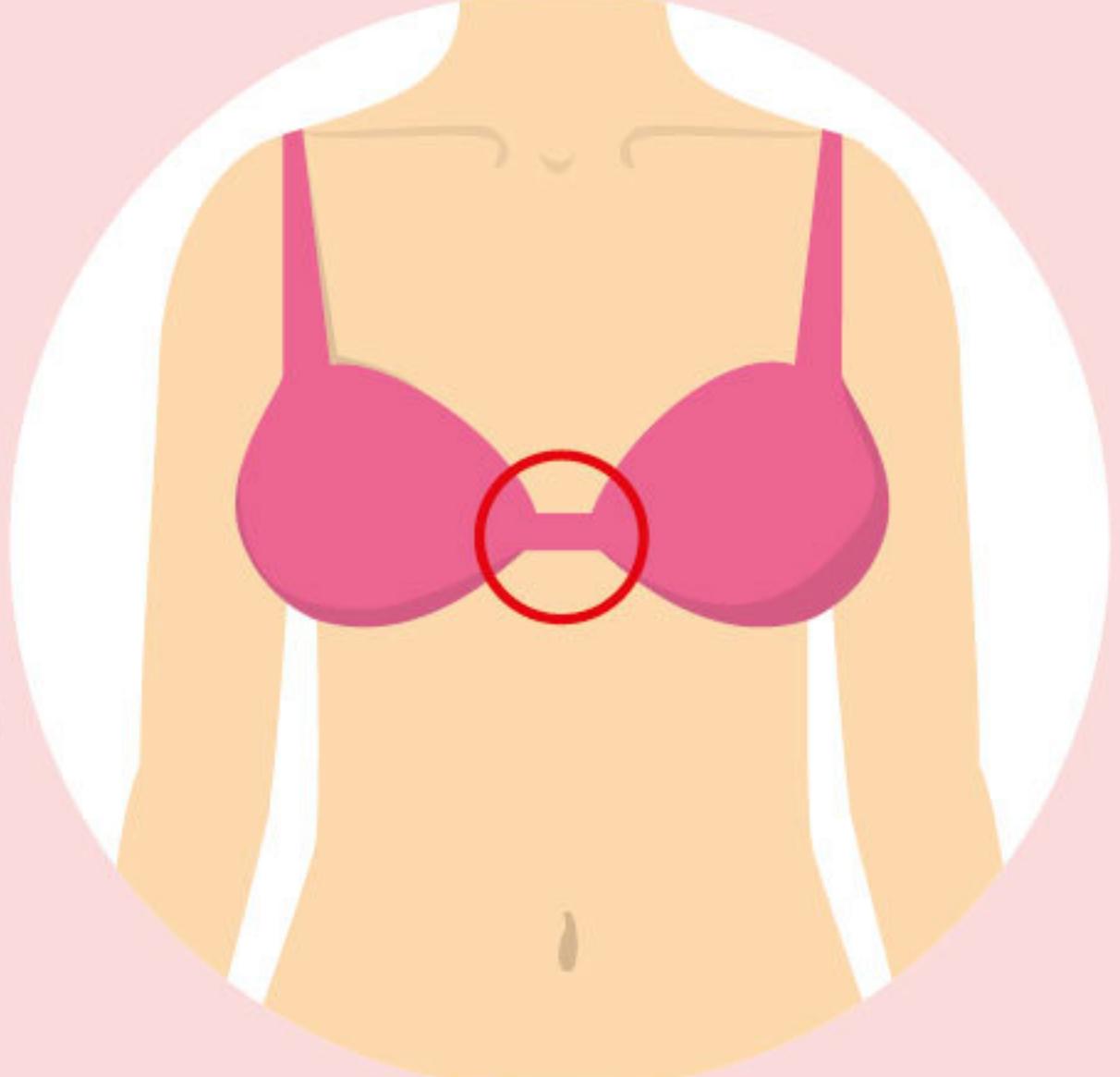
外科手術是乳癌其中一個常見的治療方法，手術過後應如何選擇康復胸圍？有沒有中醫食療適合乳癌病人進食呢？如何好好管理情緒積極面對癌症？讓我們為你一一解答。



康復胸圍揀選小貼士

每位女士胸部的寬度、深度及斜度都不同，所以要根據自己的胸型挑選最合適的胸圍。

舒適度

- ♥ 要留意胸圍的脊心是否配戴舒適（即指胸圍中間連接兩個罩杯的部份，又被稱為「雞心」），避免胸圍於「雞心」上四處移動，以減低罩杯移動或扭動的機會。
- ♥ 應盡量選擇無鋼圈型胸圍，以減低胸骨和「雞心」的摩擦，增加舒適度。
- ♥ 選擇透氣、吸汗的質料，例如棉質，減少因治療期間或康復期皮膚受損而引起的不適。

承托力

- ♥ 如佩戴的義乳較重，應盡量選擇較寬的肩帶、貼身的胸圍帶和包覆性較好的胸圍來提升承托力，避免義乳的重量傾斜於一邊，而引起肩部不適。
- ♥ 胸圍帶宜平貼背部並前後呈水平狀態，肩帶越寬，胸部獲得的支撐就越大。

自然感

- ♥ 合適貼身的肩帶，胸圍帶和罩杯會提升自然感覺，令外型更勻稱。



資料提供：
香港理工大學內衣體裁專業證書資格 關蘇肖恩

護士提提你

在手術後引流管還未移除前，可選擇前排扣的內衣，
以方便衣服穿脫。

中醫與你



中醫自古以來將癌症稱為「岩、癰、疽」等，癌症是由痰濁、瘀血等病理產物瘀滯而成，乳癌即為病理產物瘀阻在乳絡而見，南宋陳自明《婦人良方大全》首次提出乳岩：「若初起，內結小核，或如鰲、棋子，不赤不痛。積之歲月漸大，山岩崩破如熟石榴，或內潰深洞，此屬肝脾鬱怒，氣血虧損，名曰乳岩。」

日常生活建議

- ① 盡量保持心情舒暢，避免憂思勞累
- ② 適當運動，注意飲食營養
- ③ 避免食用生冷食物、煎炸油膩食物、煙酒
- ④ 避免長時間在冷氣房、冷水洗浴

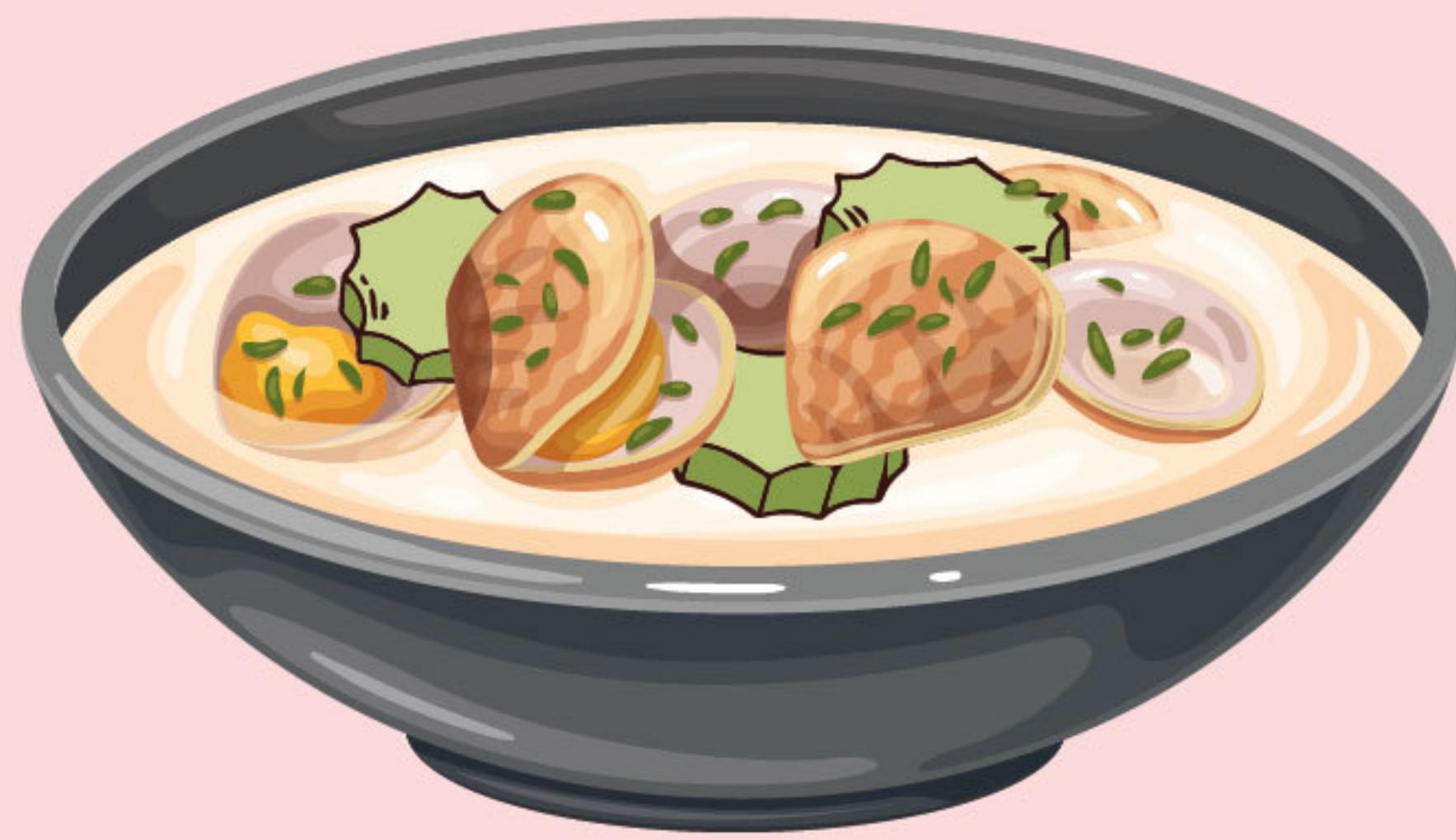


乳癌食療

絲瓜蛤蜊湯（3-4人份量）

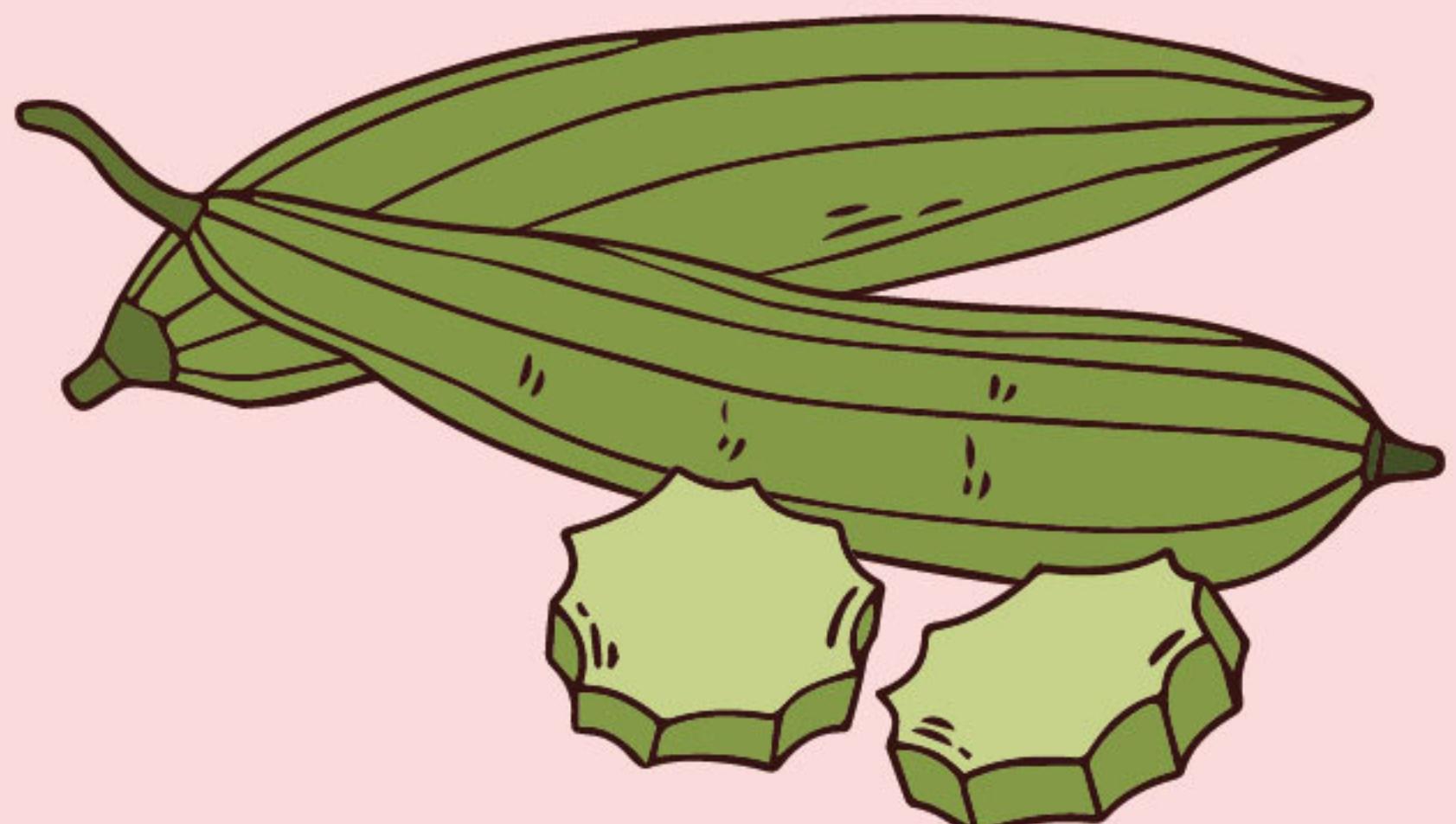
材料：

| | |
|----|-------|
| 絲瓜 | 1條 |
| 蛤蜊 | 半斤 |
| 蝦米 | 少許 |
| 薑絲 | 適量 |
| 油 | 適量 |
| 鹽 | 適量 |
| 水 | 500ml |



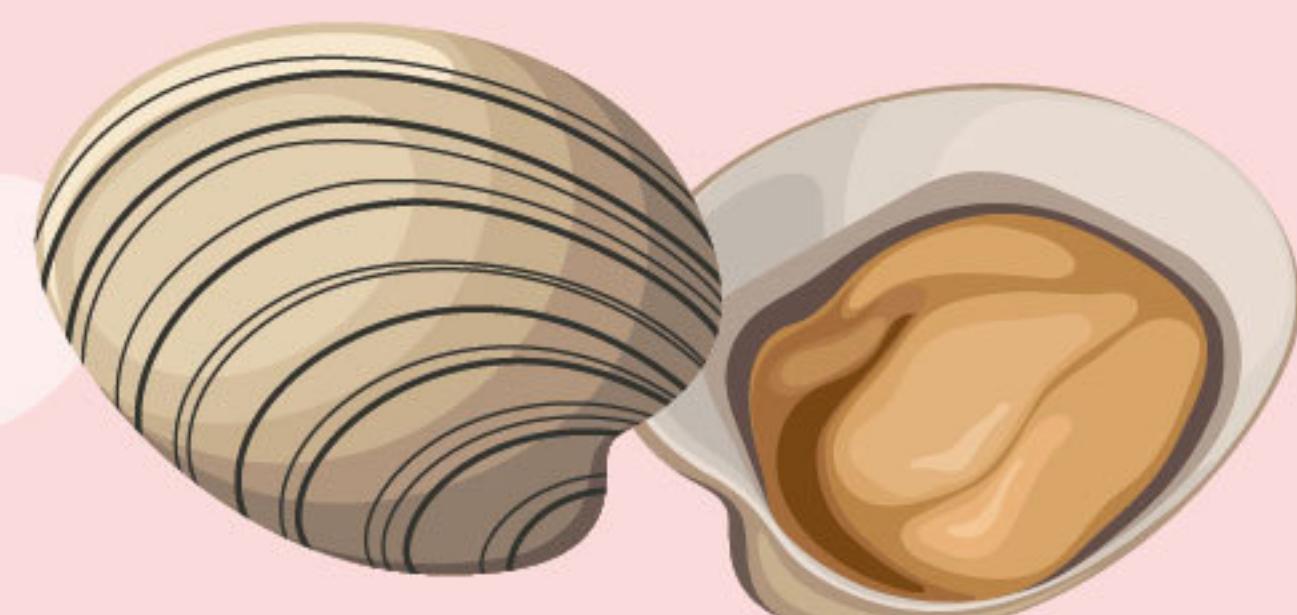
製作方法

1. 蛤蜊泡鹽水吐沙備用，在煮前再用清水沖洗
2. 絲瓜洗乾淨削皮，中間切開，再切厚片
3. 蝦米洗淨吸乾水，生薑切絲
4. 鍋中加入少許油燒熱，將薑絲及蝦米爆香
5. 放入絲瓜炒到微軟後加入500ml水轉中小火
6. 水沸後再加入蛤蜊
7. 待蛤蜊全開後，再加入適量鹽，即可食用



絲瓜一直都是日常餐桌上的常用食材，可以用來煎、炒、燉、煮，老絲瓜更經常被用來當洗碗布洗碗碟，而用來當洗碗布的老絲瓜（絲瓜絡）其實是一種中藥，可以解毒消腫、祛風通絡、通乳。

蛤蜊即是“花蛤”、“文蛤”，味道鮮甜，營養價值豐富，味甘、鹹，性微寒，可以軟堅散結、滋陰生津。兩者合用可以軟堅散結、消腫通絡，而由於絲瓜和蛤蜊本身微寒，故煮湯時需要配合適量生薑以祛其寒性，避免食用後出現腹瀉。



資料提供：
註冊中醫師 林琳

護士提提你

在接受乳癌治療時，要保持飲食均衡，請勿自行服食中成藥。
如有需要，請跟你的醫護團隊聯絡。

情緒管理

- ① 保持正面心態去面對病情，傳遞愛與關懷。
- ② 有負面情緒浮現是很正常的事，只需要讓它自然而來，自然而去，容許自己哭出來或找朋友傾訴，有助疏導情緒，或者可以做一些輕鬆減壓活動，如：做運動、聽音樂。
- ③ 面對心情低落時，可以選擇不讓情緒影響自己，包括要有意志地維持日常作息，如盡量做自己能做的事，因為越不活動只會令情緒越差。
- ④ 嘗試睡前做輕鬆的活動（如：鬆弛練習）及避免使用電子產品，有助腦部慢慢放鬆，以提升睡眠質素。
- ⑤ 多跟伴侶及家人溝通，彼此傾訴心裡的憂慮和了解對方的需要，一起商量如何面對危機，得到家人的支持，反而更加輕鬆，更有希望。

資料提供：
高級臨床心理學家 陳俊雄



護士提提你

在乳癌的路途上，你從不孤單，讓銘琪中心與你結伴同行，
歡迎你隨時與我們聯繫。

為受癌症影響的人士提供免費癌症支援服務



資訊支援



情緒、社交及心理支援



鬆弛治療及壓力管理



溫馨及舒適的環境



銘琪中心與您一直同行，陪伴您走過每一段旅程

銘琪癌症關顧中心

📍 香港新界屯門青松觀路屯門醫院

📞 2465 6006 💬 6625 4225 📩 info@maggiescentre.org.hk

捐款支持

@maggiescentrehongkong

🕒 開放時間

星期一至五，早上九時至下午五時
(公眾假期休息)



慈善機構註冊編號: 91/8834

🌐 www.maggiescentre.org.hk