

如何應付
How to cope - Breast Care After Surgery

乳房切除後護理



癌症基金會
CANCERFUND



香港癌症基金會 於一九八七年成立，目的是為癌症病人提供資訊和心理上的支援，同時提高大眾對癌症的認識。

基金會 屬下的兩間癌協服務中心，統籌十五個癌症病人自助組織，成立互助網絡，為癌症病人和家屬提供心理諮詢和實質的幫助；同時也著重個人化的服務。

本刊物是《癌症資料小冊子》系列之一，詳述有關癌症診斷和治療的資訊，為癌症病人及家屬提供一些實用的貼士，以應付因癌症及治療而產生的各種副作用和情緒上造成的困擾。您也可以從我們的網站閱讀或下載本系列。

香港癌症基金會 提供的免費服務，全賴個人及商業機構的捐助。若您想支持香港的癌症病人，請與我們聯絡，您的捐款將直接令香港的癌症病人受惠。捐款表格請見本冊子後頁。

服務熱線：3656 0800 網址：www.cancer-fund.org

香港癌症基金會

香港中環荷李活道32號建業榮基中心2501室

電話：3667 6300 傳真：3667 2100 電郵：public@hkcf.org

中環癌協服務中心

香港皇后大道中99號中環中心地下G03室

電話：3667 3000 傳真：3667 3100

電郵：canlinkcentral@hkcf.org

黃大仙癌協服務中心

九龍黃大仙下邨昌樓C翼地下2-8號

電話：3656 0700 傳真：3656 0900 電郵：canlink@hkcf.org



目錄

前言	3
第一部份：給患者的建議	4
手術後	4
經驗個人不同	4
回家路上	5
讓別人幫助你	5
情緒及康復	5
你和家人	6
自我形像	7
與伴侶傾談	7
單身女人	8
義乳	8
合適的胸圍	8
乳房重建手術	9
睡眠	9
運動	10
外界的援助	10
第二部份：手臂護理須知	11
第三部份：乳房切除後的運動	12
乳房切除術後手臂活動的綜合指南	12
附加練習	18
如何幫助自己	20
誰可以幫忙	21



前言

這本小冊子是為了幫助那些經歷過乳房切除手術的婦女而編寫，希望她們能盡快重返正常的生活。除了介紹情緒上及身體上的療程外，這本小冊子還提供了手術後復健的資料。

閱畢後，若覺得對你有幫助，請轉交給家人及親友傳閱，他們也可能想有多一些的訊息，以幫助你解決可能遇到的問題。



第一部份：給患者的建議

手術後

乳房切除手術已順利完成，但是每個人對手術後的反應不盡相同，你不需要與別人比較，或擔心自己適應的不如其他病人。

疲倦是手術後一個普遍的現象，有些人需要幾個月甚至一年的時間逐步康復。在這段期間的情緒也可能會受影響。

在邁向康復的過程中，你需要充足的休息以回復體力，在摸索中你會發現自己可以做的事，以加速康復的進程。

與以前一樣，你仍然可以擁有正常和活躍的生活。照常工作、照顧家庭、投入以往喜愛的消遣和活動。性生活也不必有所改變。

公開討論癌症，尤其是乳癌，在社會中越來越普遍。在適當的時候，你可以與人談內心的感受。不論與誰談，先決條件是，你必須感到很自在。當情緒在掙扎，或感覺孤立的時候，請記住，有很多人願意幫助你。

貼士：

- ✓ 讓家人知道你需要他們的支持
- ✓ 與同路人談論自己的感受
- ✓ 癌症基金會 樂意與你討論任何問題，安排你接受輔導或參與互助小組。欲知詳情，請致電 癌協 3656 0800

經驗各人不同

癌症治療的副作用及康復時間的長短因人而異。加上手術的種類及療

程的組合亦各有不同，所以沒有任何經歷是絕對相同的。

手術後有些人變得非常敏感，覺得自己的身體不完整，覺得自己不夠女性化或者不再有吸引力，嚴重打擊自信心。假如你有任何疑問，可以與醫生討論。

回家路上

離開醫院是很大的解脫。回家卻可能失去醫院給予的某種安全感。

完成任何重大手術後，都需要充足休息才能逐漸康復，康復是一個漸進的過程。在沒有做好準備之前，不要處理家務或投入工作。

許多做過乳房切除手術的婦女表示：隨著時間的轉移，決心、信心、和對未來的展望都會復返。此刻首要的考慮是自己的需要，做一些令自己感覺積極的事很重要。

讓別人幫助你

為朋友和所愛的人做一些特別的事，可以得到真正的快樂。現在是家人發揮守望相助的時刻了！丈夫及孩子幫助你做一些家務和煮食，可以減輕你的負擔。親友的探訪和幫忙也很重要，如果你是獨居的，鼓勵那些想拜訪你的人來探望。

情緒及康復

情緒是影響康復的重要因素。「消極」的情緒難免會出現，恐懼、憤怒和若有所失都是正常的反應。擁有「積極」的情緒，例如感到有希望和自信，亦是正常和自然的。

此刻是重新安排生活優先次序的好時機，重新審視生命中什麼最重要。

嘗試用積極的態度面對生活，把焦點放在良好感覺的上。給自己一些私人的時間，做令自己開心的事，享受與親友共渡的時光。

手術後情緒也會上下起伏。你可能會經歷幾個月的消沉。如果這種感覺持續的話，請電 癌協熱線 3656 0800，癌協也可以為你介紹專業輔導人士。



你和家人

許多婦女表示，當她們談論自己的感受時，家人都表達了出極大的關懷與支持。全家團結齊心對抗癌症的威脅，會產生一種親密的力量。

你身邊的人可能希望你告訴他們如何對待你。他們擔心自己會說錯話或做錯事。此時需要你來打破這個僵局。當你開始說出自己的感受時，大家就會鬆一口氣，開始自由的表達彼此的想法。

當你住院不在家的時刻，年紀小的孩子尤其會感到非常不安。你可以告訴他們你剛動完手術，還需要一段時間體力才會恢復正常，需要休息。現在有些家務或工作你沒有辦法做，如果他們能幫忙，你會康復的比較快。

誠實而直接的回答問題，可以減輕孩子的恐懼，他們在憂慮時的想像往往比實際情況更糟糕。

有些孩子不發問，好像漠不關心似的，事實上，他們是以封閉自己來掩飾焦慮和擔心。需要幫助以打開溝通之門。女兒會害怕自己有一天也患上乳癌。如果你與家人談論感到困難，可以向醫生求助。

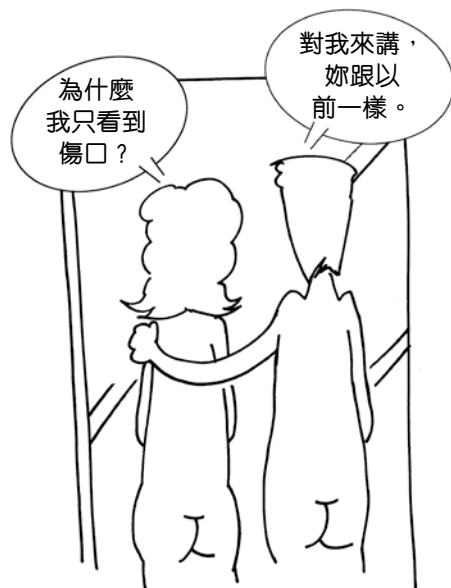
自我形像

失去乳房會使女性對自己的身分感到動搖：「我仍能吸引異性嗎？」「丈夫或伴侶是否會離我而去？」在復原的過程中，你會發現你的外型與手術前相差無幾。當你了解這一點，並從一個積極的態度去看待自己的身體時，別人亦會有正面的反應。如果你把自己看作有吸引力的人，別人亦會如此對待你。

與伴侶傾談

越早吐露自己的感受，你會越快與伴侶恢復正常的關係。女人很害怕被拒絕：「他還會要我嗎？」但此時男人的想法很可能是：「給她一些時間，現在她還不想談自己的手術。」，結果是雙方都保持沉默。原本可以即時放下的重擔，因為缺乏溝通會變成更加沉重。

對親密的人說出心中的希望與恐懼是一件自然的事，這種分享能夠使彼此互相支持。同時讓對方感到安心。



有時男人會擔心何時可以再開始性行為，他害怕會傷害到你。與醫生坦誠討論會令那些生理上沒有問題的夫婦重拾信心。事實上，重新開始性生活對雙方都會有幫助。醫生會建議一些對女性胸部不會造成壓力的姿勢。開始時雙方可能都會感到有些緊張，但只要花點時間及耐

性，便可重建以前的模式，並且不會減少歡愛的程度。

單身女人

動過乳房切割手術後，許多未婚女子會拍拖和結婚。有些人開始新的關係，有些人繼續原有的關係。

當你開始一個新關係時，談論自己動過乳房切除手術並不容易。你可能不知道怎麼談？什麼時候談？這沒有一定的時間表，完全取決於你何時能夠自在的表達心中的感覺而定。

多數男人會對你的勇氣和誠實印象深刻。如果一個男子深深的被你吸引，你是否動過乳房切除手術並不會改變他的態度。

義乳

手術後，醫生會立刻給你一個輕軟的臨時義乳(prosthesis)放在胸圍內，以減低患部的疼痛。

當傷口逐漸復原，醫生會建議你配戴一個永久性的義乳(又稱胸部模殼form)，放在胸圍內。這些胸部模殼是由有若身體組織的材料構成，其感覺、移動或重量都近乎自然。一個重量適當的模殼使你的身體平衡、姿勢正確，並會固定你的乳罩，防止向上縮起。開始的時候，這些模殼會比較重，假以時日，感覺就會變得自然。模殼的價格變化相當大，高價並不表示該產品最適合你。你的衣服應該與手術前一樣合身，花點時間去選購一個在胸圍及衣服內都看起來自然和舒適的模殼。

合適的胸圍

如果你決定將模殼置於胸圍中的內袋，可以在現有的胸圍內，加上一個內袋。現在也有縫有內袋的胸圍出售，是專門為切除了乳房的婦女

設計的。若模殼引起皮膚發炎，請用有袋的胸圍。如果你的胸圍有金屬線承托，需要告訴醫生。

有些婦女在睡覺時也想戴胸圍，但又希望比一般的胸圍柔軟一些，可至百貨公司購買休閒或夜間柔軟胸圍。

乳房重建手術

每一個女人對失去乳房的反應都不一樣。有些女人覺得義乳方便，也有人是不願意戴義乳。這些個人的觀點都會影響一個女人是否願意做乳房重建手術。

不少婦女希望透過重建手術，使乳房恢復舊觀。你可以請醫生推薦一位在這方面有經驗的外科整形醫生。要求看看其他女人在整形後的照片，了解手術結果會是怎樣，並詢問整形手術的利弊以作考慮。

至於重建最好的時機，各人的情況不一。你可以請教醫生。有些人希望在切除手術後立刻進行重建，以降低對心理的衝擊。也有些人準備在手術傷口癒合後，再考慮重建。

整型手術用的材料多用自身的組織。

與接受過乳房重建的婦女傾談，可幫助你了解整形後的各種可能性及你所要面對的情況。癌協 可以幫助你聯繫這些過來人，熱線電話：3656 0800

睡眠

在復元期間，有些人覺得在睡覺時將枕頭置於動手術一邊的肩膊下會比較舒服，手臂可放在身旁，或略為彎曲至頭部作為支撐。若你是俯臥而眠，可用枕頭墊在痛處，直至完全康復。

運動

一般來說，運動是一個有益身心及幫助消除緊張及憂慮的好方法。向你的醫生請教你需要做些什麼運動及何時開始做。病人可做些針對手臂的簡單運動（請參閱“運動”章節）。

外界的援助

如有需要，癌協中心可提供家庭及醫院探訪。如你需要此類服務，請電 癌協 3656 0800。



第二部份：手臂護理須知

對做過乳房切除或/及手臂淋巴腺切除的婦女，動手術一邊的手部及手臂可能發生淋巴水腫，即是手部及手臂腫脹。事先預防可以避免這種情況發生。如果手部或手臂的皮膚受到損害及感染，請儘快告訴醫生。

手臂護理的須知如下：

- 如遇切傷、擦傷或燒傷時，首先洗淨傷口，再裹上消毒紗布。記得要經常更換急救膠布或繃帶，以防受到感染
- 避免佩戴或穿著會影響手部及手臂活動的東西，如首飾或緊身衣袖
- 對施手術的部位量度血壓、接種疫苗及注射時，需讓醫務人員知道該部位動過手術
- 仔細修剪指甲，避免割傷或擦傷，可用乳液護手
- 注意不要讓尖銳的物品刺傷手指
- 從事園藝活動時，戴手套可以防止被植物的刺或工具刺傷，記得戴大手套
- 如果你正在接受放射治療，避免手部和胸部在太陽下曝曬，否則要擦大量的防曬油
- 在開始日常作息前，仔細考慮是否需要採取任何預防措施，來保護手及手臂

香港癌症基金會出版的《淋巴水腫》小冊子，詳列預防及治療淋巴水腫的事項。索取請電 3656 0800。



第三部份：乳房切除後的運動

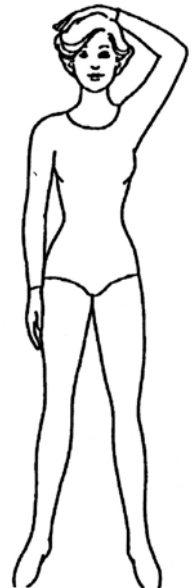
乳房切除後，醫生會告訴你何時開始運動以保持手臂的靈活，以及出院後可以恢復哪些活動。若你的手術包括手臂淋巴腺的切除，肩膊的運動非常重要。在胸部手術之後，手臂活動受到限制，主要原因是肩膊關節缺乏運動。適當的運動不但能夠幫助手臂和肩膀的活動力，還可以減輕頸部和後背的疼痛和僵硬感。

下列的建議，只要有決心，不需要特別的設備，就可以幫助你全面恢復手臂的動作及力量，加速身體復元。

注意事項：本冊子所示的運動，必須先經由病人的外科醫生准許，方可進行，否則可能會令病人受傷。

乳房切除術後手臂活動的綜合指南

- 在日常活動中盡量使用手肘及手部
- 向醫生請教在手術後不同階段可做的運動。有些運動在手術後第二天便可開始進行。在住院期間，醫生會為你擬定適合的運動程序，並請物理治療師從旁指導
- 乳房切除後，手臂需要兩至三個月才能逐漸復原。如你在恢復肩膊活動方面有任何困難，可向醫生或物理治療師尋求具 的指導
- 應把運動集中於施過手術那邊的手臂上。當你可以伸手跨過頭頂，觸摸到對面的耳朵，而施過手術那邊手臂的腋窩不感到過度緊張時，你已做到正常的肩膊動作。你的手指應該是剛剛貼近你的耳朵。保持頭部挺直。手臂不要放到頭部後面，因這樣會較容易抓到耳朵。另一個決定你是否已做到肩膊動作的測試，是把手臂盡量舉高



於頭上，測試上手臂能否觸摸耳朵

- 在得到醫生的准許後，你可以開始逐漸增加肩膊的運動。你可以進行伸展肩膊的動作，直至肌肉感到有輕微拉扯為止。任何伸展動作應該緩慢流暢地進行。回復活動的方法，就是循序漸進，每天增加一點點運動量
- 手術或放射性治療後，胸部及腋下的組織在一段時間內，會出現不靈活及繃緊的情況。每天運動至少三次，以改善你的動作，直至不再感到緊繃為止
- 從日常生活開始，做一些有幫助的活動，如伸手進櫥櫃、洗頭及梳頭
- 完成以上運動後，肩膊會逐漸回復全面的活動，而手臂亦會感到舒服些

在醫院可以進行的復健：

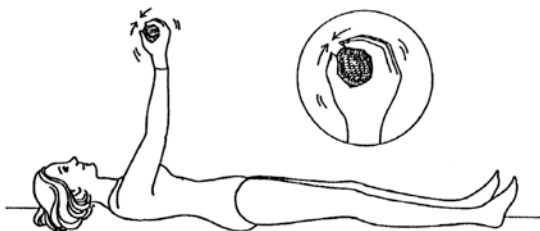
(一) 深呼吸運動

手術後的首幾天，經常練習深呼吸是非常有用的。仰臥、閉上你的眼睛，首先深深的吸氣、擴張你的小腹，胃部，胸部，升高你的鎖骨，整個人像一個鼓足氣的皮球，然後呼氣及放鬆，當空氣從肺部呼出的時候，想像在身體內所有的緊張和煩惱都被釋放，此時全身放鬆，如洩了氣的皮球。重複三或四次，大力吸氣，然後放鬆。這幫助你把施過手術那邊的胸壁及肺部放鬆、伸展。

(二) 緊握球兒

此運動對防止或減輕手臂暫時性的腫脹特別有效。

- 躺在床上，單手持一個橡皮球
- 垂直舉起手臂，交替地把球握緊及放鬆
- 伸直手臂時如果感到不舒適，用幾個枕頭支撐手臂



(三) 手腕的動作

避免手術後造成局部水腫，不時做手腕上、下、左、右的轉動。

(四) 手肘關節運動

手肘彎曲、伸直。

(五) 梳頭的練習（在醫院進行）

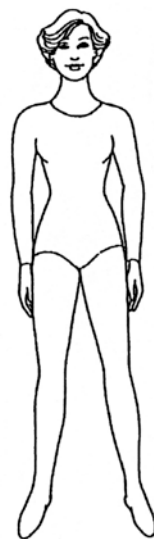
站在櫃邊，把手肘靠在桌上。保持頭部挺直。開始時只梳理一邊，逐漸增加至整個頭部。不要過度用力，但要持續。



返家後的復健：

運動的標準姿勢

- 站著，面向前，手放兩邊
- 雙腳分開至肩部闊度，以平衡身體。穿上襪子或平底鞋可以幫助平衡
- 縮腹
- 一切動作以肩膊為重點
- 當動作變得困難時，嘗試深呼吸
- 每個動作重複五次、除非醫生或治療師特別指定，最多可做二十次
- 目標是要把手臂盡量伸高，以回復肩膊的正常活動範圍
- 儘量站在鏡子面前做，以確保姿勢及動作正確



(一) 滑輪動作

此運動可幫助肩膊向前伸展。

設備：一條六呎的繩子或六呎繃帶；門

請人把一根大釘子敲進壁櫥或其他門頂部的邊緣，位置是從外角算起大約六呎的地方。如果門是空心的話，用一個擴開螺栓。釘子至少敲進一寸，可防止門關上。釘子不會損壞門，在頂部的洞也不會被看見。當你熟悉了此運動後可把釘子除去。

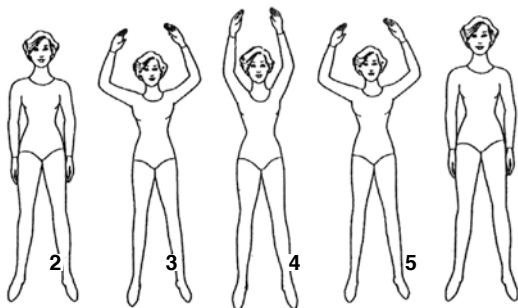
- 在繩子的兩端綁結
- 用沒受影響的手臂將繩子扔過門頂
- 坐下，用雙腳把門夾緊，鞋底緊貼地面
- 雙手各執繩子的一端，繩結放在中指及無名指之間
- 用沒受影響的手臂把繩子拉低，而受影響的手則慢慢舉起，直至感覺不舒服為止；舉起的手應貼近頭部。再將動作倒轉來做，舉起沒受影響的手，放低受影響的手。稍歇再重複



(二) 用手爬牆

此運動用以增加肩膊的進展動作。

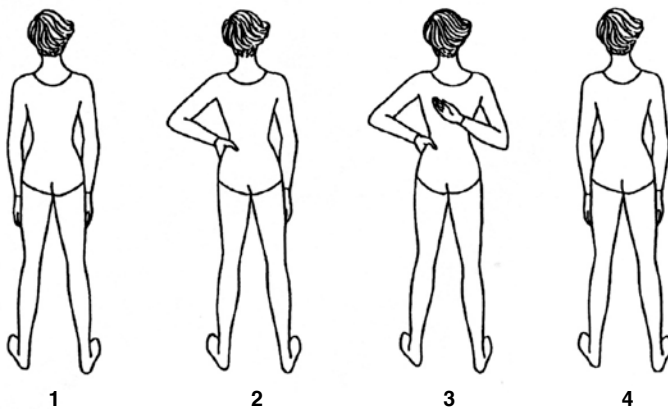
- 由標準姿勢站立，面向牆壁，腳趾離牆六至十二吋
- 手肘屈曲，手掌齊肩地貼向牆
- 雙手平衡地舉起放在牆上，直至傷口拉緊或感到痛楚為止。在牆上劃上記號，以便檢查進度
- 雙手放回齊肩的位置。把雙腳及身體盡量移近牆壁
- 回復標準位置。稍歇再重複(若把頭貼著牆休息，會覺更鬆弛)



(三) 搔抓背部

此運動可使手部伸到背部的中間

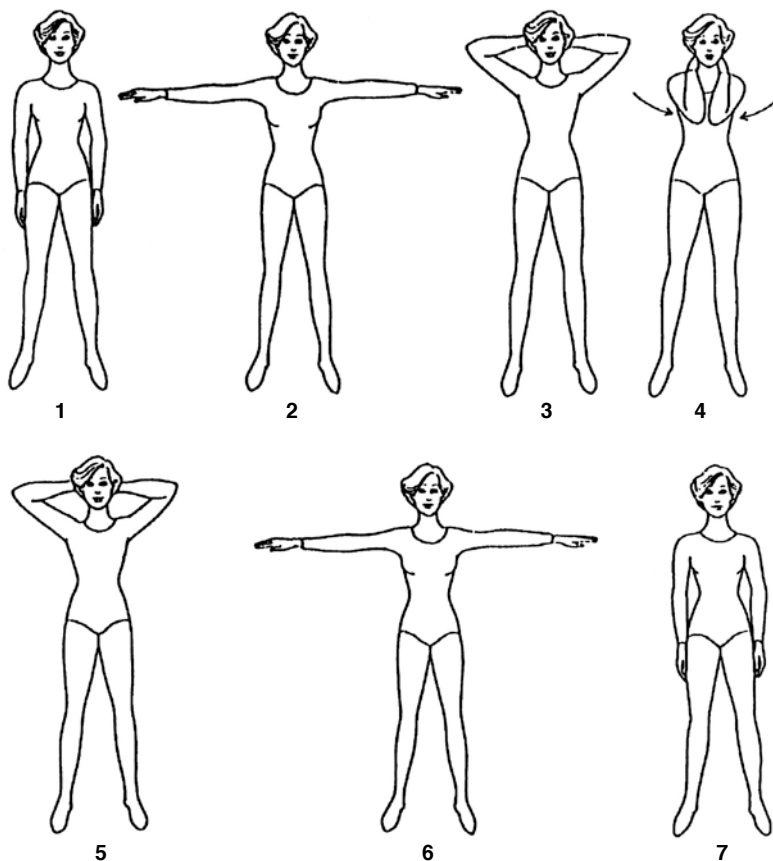
- 由標準姿勢站立
- 把不受影響的手臂放在腰上，以平衡身體
- 把施手術的手肘屈曲，手背放在背部的腰間位置，然後慢慢向上移動，直至手指觸到另一邊的肩胛骨為止
- 慢慢放低手臂，回復標準姿勢。稍歇再重複



(五) 手肘拉入

此運動可增強肩膊的轉動能力(正反方向)。

- 以標準姿勢站立
- 雙臂與肩膊成水平向兩邊伸展
- 手肘屈曲，十指緊扣放在頸後
- 把兩邊手肘拉向前，直至它們互相觸碰
- 重複動作，手肘屈曲，十指緊扣放在頸後
- 放開緊扣的手指，雙臂與肩膊成水平向兩邊伸展
- 回復標準姿勢。稍歇再重複





附加練習

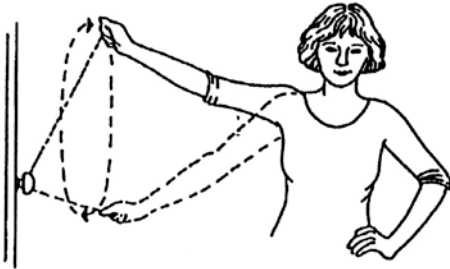
(一) 手臂搖擺

把不受影響的手臂放在椅背上，並把前額靠在這手臂上。另一隻手臂放鬆地垂吊著，並從肩膀發力搖擺，向前，向後，向兩旁，繞小圓圈。手臂得到鬆弛後，增加搖擺的幅度及繞圈的範圍。搖擺直至手臂鬆弛為止



(二) 繩索 / 繩子的練習

把繩索繫在門的球形把手或把柄上。手執繩索，搖動整個手臂（從肩膀開始），繞著小圓圈。向一個方向做五次，向另一個方向再做五次，然後逐漸增加繞圈的範圍（移動近一點）及次數



(三) 豆袋的練習 (可用小錢包代替)

把袋子由右手從右肩投到背後的左手。重複五次，然後換手再做



(四) 抹乾背部的練習

用毛巾或類似的日用品，以輕柔的動作把背部抹乾。換個方向再重複過程



(五) 扣上乳罩

伸開雙臂，把下手臂垂下，慢慢伸到背後，直至胸圍部份 (模擬扣上乳罩的動作)





如何幫助自己

- 定期複診，你的醫生會告訴你多久複診一次
- 堅持運動。如果你的醫生同意，你可以跟著本小冊子的練習每天至少重複三次
- 令自己忙碌盡快回復正常的日常活動
- 儘量讓身體休息
- 避免過度疲勞或舉重物
- 避免情緒低落。愉快的面容和對醫生的信心會幫助你康復
- 不要期望家人及朋友會長期服侍你。可以的話，盡快嘗試幫助自己



誰可以幫忙？

香港癌症基金會的互助網絡

在香港六個主要的公立醫院內，我們都設有**癌症病人資源中心**。在社區中我們也設立了兩個服務中心，為癌症病人及家屬提供免費的資訊和諮詢服務。聯絡電話請見附錄。

- **癌症病人資源中心**

在醫院接受診斷後，**癌症病人資源中心** 往往是癌症病人第一個得到支援與資訊的地方。這些中心提供認識癌症、應付癌症的小冊子，並在情緒上支援病人和家屬。

- **癌協服務中心**

我們在社區中的兩所 **癌協服務中心**，提供了病人出院後的需要。座落在中環和黃大仙的服務中心，從全方位關注的角度，設計邁向康復的活動，同時著重個人的需要。

黃大仙癌協中心

黃大仙癌協 將十五個癌症支援團體組織起來，成立互助網絡，為癌症病人和家屬提供最好的服務。除了彼此支援，組織各種活動及學習班以外，一些癌症的康復者擔任義工，到醫院探望癌症病人，以過來人的身分給予他們安慰。

中環癌協中心

寧靜祥和的**中環癌協** 成為癌症病人和家屬在中區的心靈綠洲。該中心著重於個人化的支援服務，有一對一的諮詢，幫助病人紓緩情緒，釋放壓力。中心所有的服務都是免費的，歡迎隨時到訪。

癌協中心 的專業團隊包括社工，腫瘤及紓緩科的護士，心理輔導員，提供支援、資訊和特殊的需要。中心提供家庭或個人的諮詢

和傾談，幫助癌症病人及家屬，透過不同的技巧面對治療過程中的種種情緒波動。其中包括學習放鬆，以減輕身體和精神的壓力。中心內也提供豐富的圖書和復健器材。

“治療本身不難應付，但完成療程後，我始終擔心癌症會復發，覺得很孤單，特別感激病友對我的支持。”

許多癌症病人內心孤獨寂寞，有苦不知向誰訴，也不知道如何訴說。其中一個解決方法就是聯絡一些癌症病人自助組織。病人自助組織是由一群患得癌症的人，或癌症病人的家屬所組成的。在自助組織中，談論「癌症」這個詞匯不是一個禁忌。在那裡，談論自己患癌的經歷，內心的恐懼、憂慮和希望，可以得到共鳴。

參加這些病人自助組織，可以認識一些和你有類似遭遇的人，不但可以減輕孤獨的感覺，更可能讓你有重新掌握自己生命的感受。

親友們也會發覺這是一個能夠暢所欲言的地方，大家能夠坦誠的交流彼此的感受。

• 24小時熱線電話

由專業人員提供個人或家庭的輔導，幫助病人和家屬應付由癌症引起的生理或心理問題。熱線電話為 3656 0800。

索取其它癌症的資料，請電癌協中心 (電話3656 0800)。

歡迎瀏覽我們的網頁：www.cancer-fund.org

本小冊子由香港癌症基金會出版 2009

所用資料取材自：Reach to Recovery — After Mastectomy，Exercises after Mastectomy and Helpful Hints and How To's American Cancer Society

The additional exercises were published in Exercises After Breast Surgery，Breast Care & Mastectomy Association of Great Britain (BCMS)

行動送關懷

我們提供免費癌症資訊與服務

熱線：3667 3000 (香港) 3656 0800 (九龍)

歡迎瀏覽我們的網頁 www.cancer-fund.org

