

認識癌症

Understanding : Breast Cancer

乳癌



癌症基金會
CANCERFUND

本書承蒙滙豐銀行慈善基金贊助，特此致謝



滙豐銀行慈善基金

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。

服務熱線：3656 0800 網址：www.cancer-fund.org

捐款熱線：3667 6333

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

九龍黃大仙下邨龍昌樓C翼地下2-8號

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



目錄

前言	1
癌是甚麼？	2
乳房的構造	3
乳房腫塊	4
乳癌的成因	4
乳癌的症狀	5
及早檢驗	6
醫生如何診斷？	7
乳癌的階段	11
治療方法	12
我仍能生孩子麼？	35
避孕	36
療後跟進	37
向醫生提問	38
你的感受	40
親友可以做什麼？	46
與子女溝通	47
你可以做些什麼？	48
誰可以幫忙？	51
附錄	
香港癌症基金會及組織網	54
其他提供協助的組織	55
香港癌症基金會出版的刊物	56



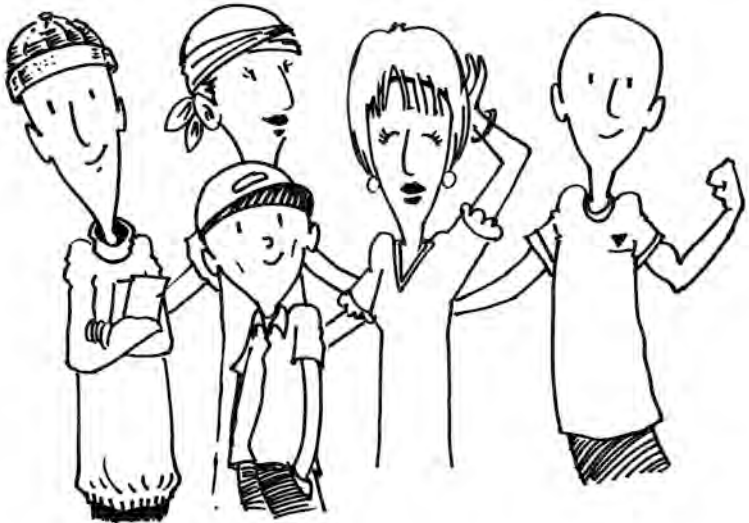
前言

編寫這本小冊子是為幫助你認識乳癌，解答你有關乳癌診斷和治療方面的疑問。

我們不會向你建議任何最佳療法，因為只有主診醫生才可為你提供正確的治療。

閱讀完本小冊子後，如對你認識乳癌有幫助，請轉交你的親友參閱，他們或許也想取得這方面的資料，以幫助你解決所面對的困難。

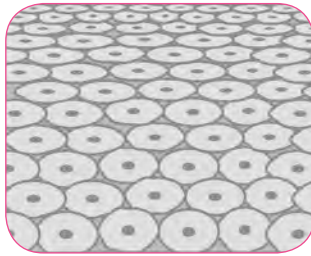
這本書談論的是女性的乳癌。因為在一百個乳癌的個案中，只有一位是男性。男性乳癌的治療方式和女性一樣。所以這本小冊子也適用於男性。



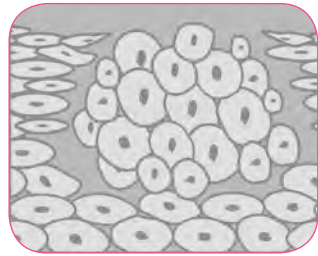


癌是甚麼？

癌症是人體細胞的一種疾病。我們身體的器官和組織是由千千萬萬肉眼看不見的細胞(cell)所組成的。不同部位的細胞，其形狀和功能雖不一樣，但其修補和繁殖的方式都大同小異。



正常細胞



瘤細胞

細胞正常的時候，分裂繁殖得很有秩序，會自我控制。但若一旦失控，就會不停地繁殖，在身體裡累積成塊狀，稱為「腫瘤」(tumour)。腫瘤分為良性和惡性兩種，惡性的腫瘤俗稱癌。

良性腫瘤的細胞不會擴散到身體其他部份，因此不會致命。但若良性腫瘤在原來的部位不停增生，可能會壓迫鄰近的器官，造成問題。惡性腫瘤裡面含有癌細胞，具有自原有部位擴散的能力，若不加以治療，它除了會進侵及破壞周圍的組織外，還可經血液或淋巴系統擴散至身體其他的器官，並在該處發展成為「繼發性」(secondary)或「轉移性」(metastasis)的腫瘤。

醫生可以抽取一小塊腫瘤樣本，在顯微鏡下分辨是良 的還是惡 的腫瘤。

癌的成因不只一個，治療方法亦不只一種。癌症有超過二百種不同的類別，每種都有其獨特的治療方法。



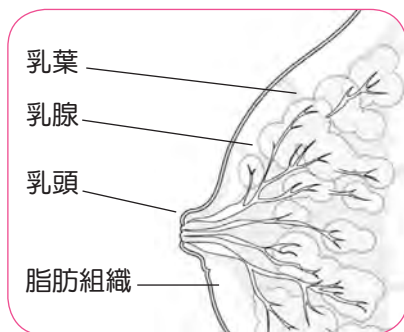
乳房的構造

乳房是由脂肪、連結組織、腺體組織所組成。乳房內有多塊乳葉，並有一連串的乳腺，從乳葉伸展至乳頭。當女性懷孕時，乳房可製造乳汁以餵哺嬰兒。

兩個乳房的大小通常不一，在月經週期內，不同的時間會有不同的感覺；在月經來潮之前，有時會有腫脹的感覺。

在皮膚下面，乳房組織的「尾巴」伸展至腋下（腋窩）。腋下匯集了很多淋巴腺，是淋巴系統

的一部份。全身的淋巴腺由細小的淋巴管連接起來。黃色的淋巴液，含有淋巴細胞，淋巴液流經整個淋巴系統可抵抗疾病。





乳房腫塊

當乳房出現腫塊時，百分之九十是良性而並非癌。大部份的良性乳房腫塊是屬囊腫，在乳房組織內形成液囊。另一種常見的良性乳房腫塊是纖維腺瘤 - 一團纖維腺組成。良性乳房腫瘤比較容易治療。

若你發覺乳房出現硬塊，切勿延誤，應立即約見醫生。任何不尋常的現象都應作檢查。即使大部份的硬塊是良性的，也應該檢查以確定不是癌症。如果不幸是癌症，越早治療，治癒的可能性越大。



乳癌的成因

患乳癌風險的因素如下：

- 年齡高，風險大。在香港超過半數的乳癌患者在五十歲以上，但四十歲至五十歲的個案數字也在上升
- 近親中有五十歲以下乳癌患者，如母親、姊妹或女兒
- 沒有子女
- 在三十五歲之後才生第一個孩子
- 飲酒過量
- 太年輕有月經或收經太晚的人
- 常食高動物性脂肪食物的婦女

乳癌的成因仍未完全了解。符合如上風險因素的人並不代表一定會患得乳癌。



乳癌的症狀

百分之九十患上乳癌的婦女，首先是從發覺乳房出現硬塊。

注意以下的跡象：

乳房：

- 形狀或大小改變
- 皮膚凹陷
- 皮膚變厚或出現硬塊

乳頭：

- 乳頭內陷
- 出現硬塊或變厚
- 流出血跡（罕見）

手臂：

- 腋下腫脹或有硬塊

乳房感覺疼痛通常與乳癌無關。許多健康的婦女在月經來潮之前都會覺得腫脹及敏感。某些種類的良性乳房腫瘤也會疼痛。

乳癌普遍嗎？

香港女性常見的癌症中，乳癌排名第一，死亡率則排名第三。平均每24名婦女就有一人會患上乳癌，但愈早發現，治癒的機會就愈大。



及早檢驗

乳癌患者如能及早發現和診治，痊癒的機會甚高。當腫塊還未能成塊，還不能被手指察覺前，乳房X光造影檢查或許有幫助。雖然如此，百分之九十以上的乳房腫瘤，還是被婦女們自己發覺的。

自我檢查乳房

定期自我檢查乳房，可以幫助你熟悉乳房在每個月不同時間的感覺，所以當乳房有不尋常的變化時，你會很快察覺到。

如你發現乳房有任何不尋常的變化，應立即約見醫生。

乳房X光造影檢查 (Mammography)

當腫塊還未被察覺之前，乳房 X光造影可有助測出癌瘤。這也是 50歲以上的婦女最好的檢驗方法。請與醫生商量。

乳房X光造影對50歲以下的婦女來說，仍未證明其價值。至於對家族曾患乳癌的婦女，可與醫生商量應否定期進行乳房X光造影。

*乳房X光造影並非萬無一失。如經造影檢驗後，顯示並無乳癌，
但如你發現乳房有腫塊，仍應立即求醫。*



醫生如何診斷？

醫生了解你的病歷後，會為你作身體及乳房檢查，看看腋下和頸頂的淋巴結是否擴大；乳房是否出現硬塊或異常情況。也可能會照胸部X光片和驗血，作一般健康狀況的檢查。

如有需要，醫生也會為你作以下的檢驗。

初步檢驗：

乳房X光造影檢查

這是一種X光的檢驗技術。可以幫助診斷出乳房硬塊的性質。

超聲波掃描 (Ultrasound)

超聲波掃描是利用「聲波」造成一幅體內的圖像，可檢驗乳房腫塊。醫療人員會先將一種特別的膠膏塗在乳房上，然後用一個類似咪高峰，在指定範圍內移動。利用電腦將回聲轉化為圖像。此項檢驗無痛並只需數分鐘時間。



活組織檢驗

如果乳房X光造影檢查或超聲波掃描發現有硬塊，就需要作活組織檢驗。醫生會抽取一小塊細胞樣本，在顯微鏡下檢查是良性或惡性的腫瘤。

活組織檢驗的方法如下：

- 幼針管抽吸術 (Fine Needle Aspiration) 這是一種既快又簡單的方法，在醫院的門診部進行。醫生用一枝幼針和針筒，從乳房中抽取細胞樣本作癌細胞化驗，過程有些像抽血。這種簡單的技術也可用來排出良性囊腫內的液體。
- 針管抽取活組織檢驗 (Needle biopsy) 針管比幼針略粗，病人經局部麻醉後，抽取一小片組織作癌細胞檢驗。
- 組織切片檢查 (Excision biopsy) 全身或局部麻醉後，將整團硬塊切除檢查。

顏色顯示器 (Colour Doppler)

在某些超聲波機器的螢光幕中，醫生以顏色分辨供應到腫塊血液的流量，從而診斷良性或惡性。

血液檢驗

血液樣本可以檢查你一般的健康情況、血細胞的數字、以及腎臟和肝臟的功能。血液也可以顯示是否含有製造癌細胞的任何化學物質。

進一步檢驗

若化驗結果顯示你患上乳癌，醫生可能需為你作進一步的檢驗，在確定是否擴散後，選擇最適合你的治療方法。檢查包括以下種類：

肝臟超聲波掃描 (Liver ultrasound scan)

根據血液檢查的結果你也許需要做肝臟超聲波掃描。這是一個只需幾分鐘的無痛檢驗，通常在醫院的掃描部進行。超聲波掃描可測量腫瘤的大小及位置。

醫護人員會讓你躺在一張長椅子上，將一種膠膏塗在你的腹部，然後用一種類似咪高峰的小儀器在指定的範圍內移動，再利用電腦將回聲轉化為圖像。

骨骼掃描 (Bone scan)

將一種小量和溫和的放射性物質，注射入手臂上的靜脈。掃描器可用來探測不正常的骨骼，因為他們比正常的骨骼更能吸取放射線。

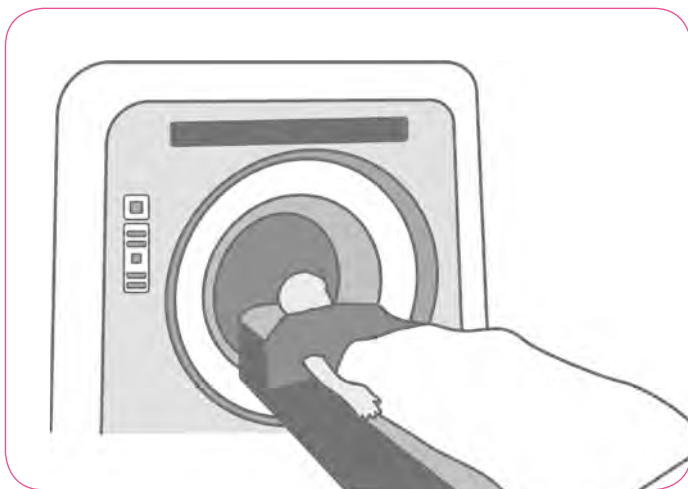
放射性物質在幾小時之內就會消失，不會令你身上存有輻射。當你做完檢驗後，可與孩子或其他人接觸。但也有醫生建議在二十四小時之內避免與孕婦和兒童相處。

磁力共振圖像(Magnetic Resonance Imaging, MRI或NMR掃描)

磁力共振是用磁場構成身體橫切面的影像。它可以觀察乳房的組織, 或者身體其他的部分。

接受檢查時, 醫生會要求你臥躺在一個金屬圓筒裡的平台約三十分鐘。圓筒中空, 兩端開口, 有些人長時間躺在密閉的空間中, 會有被困的感覺。如果你擔心自己會覺得不舒服, 可以告訴放射診斷技師。磁力共振是個很吵雜的機器, 醫生會給你耳塞。

圓筒內有非常強烈的磁場, 所以在進入房間前, 你需要移除身上所有金屬製的東西。任何體內裝有心臟監測器、心率調整器或任何手術夾的人, 都不能採用磁力共振的檢驗。





乳癌的階段

癌症的階段通常是用來形容癌細胞的大小，或者是否從原發位置擴散到其他地方。把乳癌分成階段是幫助醫生決定最適合的療法。

非攻擊性的乳癌：

(一)在原位的管道癌 (Ductal Carcinoma In Situ)：當乳房的癌細胞仍然完全包含在乳腺導管內(輸送奶到乳頭的管道)，尚未擴散到導管以外的組織。此時的癌症還不具攻擊性。在原位的管道癌幾乎能百分之百治癒。

(二)在原位的小葉片狀癌 (Lobular Carcinoma In Situ)：表示在乳葉的內膜中發現癌細胞。可能同時出現在兩個乳房。這也是不具攻擊性的癌症，因為尚未擴散到乳房其他的組織。

有攻擊性的乳癌：

(三)第一期腫瘤：這些腫瘤的大小在兩厘米以下。腋下的淋巴結仍未受影響。癌細胞未擴散至身體任何地方。

(四)第二期腫瘤：大小在兩至五厘米之內，或淋巴結已受影響，或兩者同時出現，但仍未進一步擴散。

(五)第三期腫瘤：大小在五厘米以上，淋巴結通常已受影響，但並無進一步擴散。

(六)第四期腫瘤：包括任何大小的腫瘤，淋巴結通常已受影響，癌細胞已經擴散至身體其他部份。這屬於轉移性乳癌。



治療方法

治療乳癌取決於許多不同的因素，例如：

- 乳癌的階段
- 生長的速度
- 腫瘤的大小
- 年齡
- 是否已收經
- 健康狀況
- 病人的選擇

乳癌主要的治療方法如下：

- 外科手術
- 放射治療
- 化學治療
- 激素治療

在乳癌的早期，通常只需要外科手術，但有時在手術後會做放射治療，以確定能徹底消滅所有在乳房組織的癌細胞。

如果醫生懷疑有一些連掃描器也偵查不出來的極小癌細胞，可能已經游離或轉移到身體其他的部分，醫生通常會建議另外再加上化學治療或激素治療，也可能兩者都有。

激素治療和化學治療也有很多不同的種類。

你可能發現其他婦女正接受不同的療法，這通常是因為病情有分別而有不同的需要，也可能是醫生對療法有不同的觀點。如你對療法有任何疑問，可向醫生或護士詢問。你可預先準備問題的內容，並邀請親戚或朋友同往，以便在詢問時，或日後提醒你這些問題及答案。

有些人希望尋求其他醫生的意見，以求心安。如你認為有需要，大部份的醫生會樂意幫你轉介給其他的專家尋求意見。

（一）外科切除手術

乳房切除手術的範圍，取決於腫瘤的大小、性質和擴散的程度。醫生會與你商討哪一種外科手術最合適。在手術前，先和醫生詳細討論，任何手術必會在你的同意下才能進行。

對很多婦女來說，現在可以用小規模的手術來代替大規模的乳房切除，也就是說只要切出腫瘤和部分乳房的組織即可，然後再加上放射治療照射未切除的乳房組織。

雖然如此，所有的乳房切除手術仍會留下疤痕；疤痕是否明顯，需視乎醫生的技術。在手術前，可以向醫生或護士了解，手術後乳房的形狀會怎麼樣的。醫生也許可以選一些過去實例的照片給你看，同時，其他曾經經過手術的婦女也是可以提供你資訊。

研究顯示早期發現乳癌，如果採用硬塊切除手術加上放射治療，治癒的可能性與全面切除乳房手術一樣。因此，你可以選擇更適合你的療法。

(1) 硬塊切除 (Lumpectomy)

將乳房的硬塊和少部分周圍的組織切去。現在採用這種手術的婦女很多，在手術後再附加放射治療。硬塊切除手術切除的乳房組織最少，只有很小的疤痕及凹痕。對多數婦女來說，硬塊切除手術後，乳房的外觀不受影響。

手術之後，切除的硬塊將送到試驗室在顯微鏡下檢驗。如果切除硬塊的周邊仍有癌細胞，乳癌復發的機會將很大，應進行再次切除。

硬塊切除

環節切除

全乳切除



(2) 環節切除 (Segmentectomy)

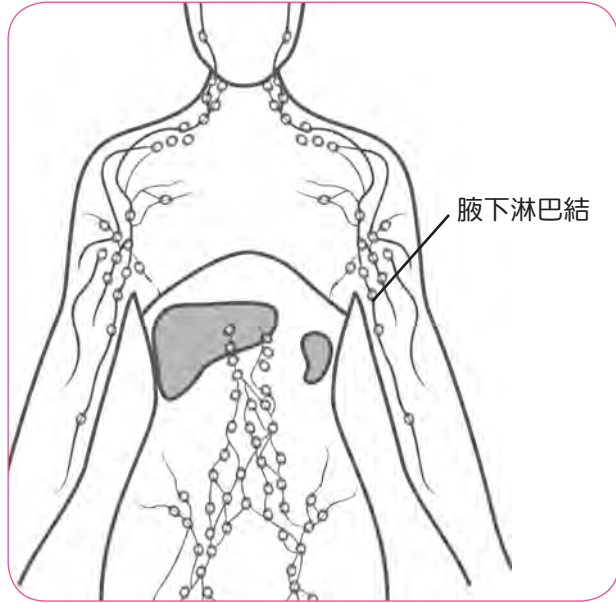
與硬塊切除手術類似，但是由於切除的乳房組織較多，對胸部小的女士來說影響較大。對胸部大的人來說，則不明顯。

(3) 全乳切除 (Mastectomy)

在下列的情況下，切除整個乳房的手術是必要的：

- 乳房的硬塊很大
- 小型的癌細胞環繞在大面積的原位管道癌附近
- 在乳房不同的部分都有癌細胞

簡單的全乳切除只是切去乳房的組織。另外一種是切除乳房和淋巴腺，甚至胸壁肌肉。



(4) 腋下淋巴腺切除

在進行乳癌手術時，外科醫生往往會切除同一邊腋下的淋巴腺。腋下的淋巴腺有三、四十粒。研究指出，淋巴腺若有癌細胞，復發風險有百分之五十或以上，若淋巴腺未見轉移，風險相應減少，所以淋巴腺的病理化驗，能幫助醫生決定是否需要其他治療。

醫生會切除大概十粒淋巴腺，這被稱為腋窩淋巴腺樣本。如果發現這些淋巴腺有癌細胞，一種方法是動手術切除在手臂下剩餘的淋巴腺，或者採用放射治療法。

移除淋巴腺有時可能造成淋巴水腫譬如手臂腫大。通常當所有的淋巴腺都被切除時，淋巴水腫才會發生。

淋巴水腫

如果你手臂腋下的淋巴結被切除，或腋下受過放射治療，就有患上淋巴水腫的可能性(手臂或手部腫脹)。這種情況通常輕微，在治療後幾個月或幾年間慢慢發展而成。有的時候，在手術剛完成沒有多久，手臂就開始腫脹，但是在幾個星期內一切就會恢復正常。如果淋巴水腫的現象發生，你的手及手臂會比較容易受到感染。香港癌症基金會印有《淋巴水腫》的小冊子，歡迎索取。

乳房重造

進行了全乳切除手術的婦女可接受乳房重造的手術，可在切除乳房手術的同時進行，但亦可在切除乳房後的幾個月，甚至幾年後才進行。如你考慮接受乳房重造，可在治療開始時與醫生商討，並可選擇將自己身體的組織，如腹部或背部的皮膚和脂肪，移植以重造乳房。

手術之後

手術後留醫的時間需視乎手術的大小而定，醫生會鼓勵你盡量下床活動。傷口可能插上引流管，但通常幾天後，護士就會拆除。

手術後，有幾個星期你會感到疼痛或不適。幾種非常有效的止痛藥可服用，如果服用後仍覺疼痛，一定要告訴護士（如果你在家休養，則告訴你的醫生），他們可以給你更強藥力的處方。

一些婦女在一年以後，手臂仍然覺得疼痛，如果這種情況繼續，你需要告訴醫生轉介痛症專家，他們會診斷並決定哪種治療方法會最有效。

有一些婦女的疼痛感覺像有一條很緊的韌帶，從腋下一直拉到手背。這是因為淋巴管變硬的緣故，有時會造成手臂移動困難。物理治療可能有效，醫生也可能會處方抗生素的藥物給你。一般來說，在幾個月之後，這種情況會慢慢好轉，但也可能再度發生。

有些婦女發現他們的肩膀僵硬，這種情況通常會在整個乳房切除手術後發生。這時做運動以維持肩膀的移動是非常重要的，你需要向醫生提出轉介見物理治療師，學習適當的手部運動和按摩技巧。香港癌症基金會印有「乳房切除後的護理」的小冊子可做參考。

開刀附近的組織將會有瘀傷，也可能紅腫一段時間，這種情況在幾個星期之後將會自然消失。有時，淋巴液或血液會在開刀處的周圍聚集，需要醫生或護士用引管疏導。如果這種情況發生，可能讓人覺得特別喪氣，但是這些液體將會逐漸減少，在兩個星期內消失。這種情況不是淋巴水腫。

*硬塊切除手術或環節切除手術後，通常只需在醫院裡住兩至三天。
如果是乳房切除術，開刀後則需留醫三至五日。*

如果醫生切除了你腋下的淋巴腺，這部分的神經受到手術的影響，你的上臂可能會有麻木，刺痛或僵硬的感覺，這種影響可能持續幾個月，甚至可能是長期性的。物理治療師會教你定時做一些運動，直至手臂恢復正常的活動。

義乳

乳房切除後，醫護人員會給你一個輕軟的海綿義乳（人造乳房），放在胸圍內。手術後的部位，比較脆弱，容易受傷，義乳有保護作用。當傷口癒合後，就可以適用固定性的義乳。義乳有幾種，詳情可電詢癌協中心（電話：3656 0800），索取供應商名單。此外，你亦可於覆診時前往公立醫院的癌症病人資源中心查詢。

離開醫院前，醫生與你有一個會談，檢查傷口癒合的情況，討論你的病情，可能需要的治療，以及是否需要轉介腫瘤科醫生。如果在手術後有任何問題，亦可把握機會商討。

當你回家以後，身體需要一段時間慢慢適應，逐漸康復。你會感覺無論在身體上或情緒上都很疲倦，所以你需要很多的睡眠，也要注意營養均衡的飲食。切記不要提重物。

面對手術帶來的影響

任何的乳房外科手術都可令人的情緒受到極深的創傷。作為一個女性，你可能認為，乳房是重要的象徵；所以當體型有了改變也會嚴重地影響自信心。許多婦女都需要時間去接受失去了乳房的現實。

每位婦女都有不同的方法去面對體型的改變。在切除手術後首次觀看傷口時，有些婦女選擇單獨地去看，有些則希望伴侶、好朋友、醫生或護士在旁陪伴。

無論如何，手術後的第一個月是很難過的。許多婦女被矛盾的情緒所淹蓋，包括：憂傷、害怕、驚恐、惱怒與怨恨等混合的情緒。同時由於乳癌已得到治療，痛苦已經減輕，許多婦女也開始慢慢接受了乳房外科手術所帶來的影響。

乳癌患者並不需要單獨地去面對以上的經歷，除非她選擇如此。很多醫院都有經過輔導訓練的專家、社工或護士，可在此階段給予婦女支持。醫生也有豐富的經驗去協助這些婦女。

配偶的支持和親友的幫助非常重要。癌協熱線（電話：3656 0800）有一個很好的義工支持計劃，可安排有同樣經歷的婦女與你見面，她們會給你安慰及一些有用的建議。

雖然乳房外科手術不會影響性能力，但是強烈的情緒會在短期內改變一個人的性慾。不論在什麼年齡，女人必須對自己的身體感到自在，才能享受愉快的性生活。擔心伴侶 - 即使是長期的伴侶 - 會因為自己乳房形狀的改變而失望，使得婦女恐懼讓伴侶觀看或觸摸自己的身體。

何時再開始及怎麼開始與伴侶的親密關係，全按你自己的感覺，及你和伴侶之間的關係，並沒有一定的標準。
香港癌症基金會出版了一本《性與癌症》的小冊子，可供你參考。

有些婦女感覺脆弱，她們需要時間獨處並安慰自己，也需要時間去建立勇氣及面對其他人，即使是她們最心愛的伴侶。而另一些婦女需要伴侶及時的安慰及充滿愛意的撫慰，這樣可紓緩她們被拒絕的恐懼。

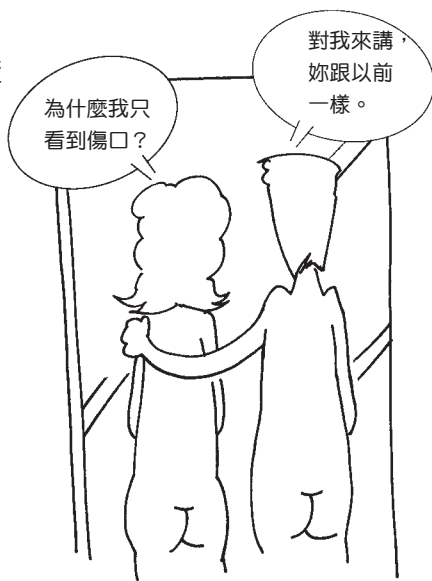
讓其他人觀看自己體態的改變，是許多婦女適應的第一步。

如果從醫院回家後的第一個晚上，脫衣上床是一件困難的事，那麼當你還在醫院的時候，護士可以向你的伴侶解釋手術後部位的外貌是怎麼樣的，以減輕你的負擔。第一次讓伴侶看手術的疤痕時，也可以請護士或醫生在場。也有人請好友在場，事後一起談論自己的感受。

安慰的話語在初時聽起來似乎有些老套，譬如說：「過些日子傷口就會看起來好些。」等等，但這些話是真實的。當然，如果乳房被切除，只有乳房重造的手術才能改善外觀外，紅腫會退去，瘀傷會消失，傷痕也會逐漸不明顯。還有你逐漸適應柔軟的義乳後，也會幫助你恢復信心。

在這一章裡，我們主要討論的是乳癌手術後情緒上的立即反應。這不是說，在手術後幾個月內，一切都會好轉，你也會完全接受自己身體的改變。情緒可能會有較長時間的起落。

每次回醫院覆診或做定期檢查時，你可能發現各種焦慮的情感又重新回來，反覆翻騰。新的情況或許帶來恐懼、憤怒和不安全的感覺。沒有伴侶的婦女，當一個親密關係向性行為發展時，焦慮感會特別明顯。



你也可能發現幾個月或幾年以後，在新聞中或雜誌中，一則有關乳癌的消息會觸動內心強烈的感情。

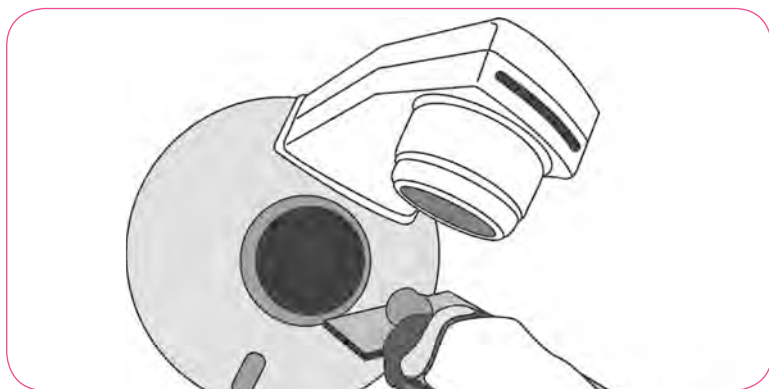
有些婦女在手術和治療期間，情緒比較穩定，因為在這一段期間，她們得到醫護人員和家人的支持。但是不少婦女驚訝的發現，在治療結束之後，情緒的起伏反而大的多。不但沒有覺得能夠忘記癌症，重回正常的生活，許多人在治療結束後，反而覺得焦慮和悲傷。

有些婦女擔心癌症會復發，擔心任何的疼痛是癌症復發的徵兆。焦慮和擔心會令人無法入睡。這種情緒低落的情況很普遍，而且在晚上特別嚴重。

香港癌症基金會不但可提供手術後即時的幫助，也有面對面的癌症輔導服務。在治療期間或之後的任何時間，亦可以幫你安排受過特別訓練的輔導員與你見面。

我們可提供給你本地自助組織和互助團體的最新資料。乳癌外科手術的影響會令你身心疲乏，允許自己足夠的時間恢復。你可放開自己，盡量去宣洩悲傷之情，同時你也可選擇適合自己的方式，加入關心及支持別人的行列。

(二) 放射治療 (Radiotherapy)



放射治療常常用於乳癌外科手術之後，但有時也用於手術之前，甚至代替手術。

如果乳房的一部分被移除〈硬塊切除手術或環節切除手術〉後，常常會使用放射治療醫治仍然保留的乳房，以減少癌病復發的可能性。放射治療的目標是要確定任何殘餘的癌細胞都被消滅。

如果整個乳房都被切除，但是如果醫生認為仍有一些癌細胞可能殘留在胸壁，為了避免癌病復發，也會要求病人使用放射治療。

如果腋下的淋巴腺全部被移除，放射治療通常不再需要。如果只有一部分含有癌細胞的淋巴腺被移除，或沒有移除任何淋巴腺，醫生可能對腋下淋巴腺使用放射治療。

放射治療是利用高能量射線來消滅癌細胞，希望在治療癌症的同時，

能減低對正常細胞的傷害。使用放射治療醫治乳癌有兩種方法：體外與體內放射治療。

放療的方法：

體外放射治療 (External radiotherapy)

整個療程在醫院的放射治療部進行。療程通常從星期一到星期五，周末休息。治療時間的長短需視乎腫瘤的類別和大小而定，你的醫生會與你討論。門診病人必須與放射治療部門預約時間，住院病人每天都會從病房送至該部治療。

體外放射治療不會令你身上帶有輻射，在整個治療過程中，你可與其他他人包括小孩子相處，是完全安全的。

計劃放射治療過程

為確保放射治療可以達到最好的效果，整個治療過程必須小心計劃。第一次到放射治療部時，放射治療技師會要求你躺在模擬器下，為將接受放射的部位照X光。仔細計劃放射治療的步驟非常重要。在醫生對結果滿意之前，你可能需要數度前往醫院。

為確保放射位置準確，醫生或放射治療技師會在你的皮膚上劃上記號。劃上記號的地方應盡量保持乾爽以防止皮膚受到感染而疼痛，這些記號必須保持清晰直至整個療程完成後才可洗去。

若這些記號開始褪色，應告訴放射治療技師，他們會為你再加上顏色。有的醫院也可能做永久性的記號，但是這需要得到你的同意。

有關放射治療部位的皮膚護理，每間醫院都會有不同的指示。有的部門會叫你整個療程中都不要清洗。有的會建議用微溫的水清洗治療部位，然後用柔軟的毛巾輕輕拍乾。切勿搓揉該部位，這樣會使皮膚疼痛。香皂，爽身粉，香體露，護膚液及香水都會令治療部位的皮膚疼痛，所以不應使用。

每次放射治療前，放射治療技師會讓你舒服地躺在床上，確定位置。治療期間只需數分鐘，你將獨自留在房內，但放射治療技師會在鄰近的房間透過閉路電視觀察你的情況，你如有需要，可作手勢表示。每次治療只需數分鐘，並無痛楚。但在這數分鐘內，你必須保持不動。

體內放射治療 (Internal radiotherapy)

這種治療是硬塊及環節切除手術後的一種支援性治療，把一個含有放射性物質的金屬線，在全身麻醉的情況下，植入乳房，直接向腫瘤部位發出較高之放射劑量。

在治療期間，由於體內含有放射物質，因此需住院治療並須與其他患者隔離護理。來探病的親友及醫院的護士都只能作短暫逗留，孕婦和小孩則不能探訪，以免接觸到輻射。你可能有被孤立的感覺，但當完成治療，體內的金屬線被取走後，身體的輻射便立刻消失。與其他人或小孩一起，是完全安全的。

香港癌症基金會印有《放射治療》
的小冊子供你索取。

副作用

乳房的體外與體內放射治療會引起皮膚發紅及疼痛，噁心及疲累等副作用。當治療過程完成後，這些副作用會逐漸消失，但疲累則仍會持續數月之久。

在硬塊或環節切除手術後，再經過放射治療，乳房會感覺稍硬，皮膚會留有一些細小的紅點，這是由於微血管破裂所致。很多經過治療的婦女，她們乳房的外貌仍是很好的。

乳房的放射治療有時會造成長期的副作用，譬如說神經痛、刺痛、手或手臂軟弱無力或麻木。另外比較少出現的情況，包括因為肺部受到傷害而產生的呼吸困難，以及受治療部分的肋骨疼痛等。但是，治療前細心的策劃和技術的進步，都使這些長期的副作用減少。

如你擔心放射治療會引起某種特別的副作用，可向放射治療技師詢問。放射治療之後，如果你感覺到手臂或肋骨疼痛，或呼吸困難，請立刻告訴你的醫生。

（三）化學治療

化療是利用抗癌藥物（細胞毒素）來破壞癌細胞。藥物可分口服與靜脈注射兩種。

化療每次的療程只有幾天，隨後有數星期的休息，讓身體從化療的副作用中逐漸恢復。至於會有多少次療程，需視你得的是哪種癌症，及對藥物的反應而定。



接受化療的通常是門診病人，但是也可能須要在醫院裡住幾天。香港癌症基金會出版的《化學治療》詳列了化學治療和其副作用，歡迎索取。

副作用

雖然化療可能造成一些令人不愉快的副作用，但是對那些癌細胞已經擴散的婦女來說，知道化療可以殺死癌細胞，也可以減輕心中的負擔。化療的副作用都可以用藥物來控制。以下是化療的主要副作用，以及避免和減輕的方法。

1. 抵抗感染的能力降低

當化療發揮效力時，會暫時減低血液中白血球的數目。當這些細胞減少時，你會容易受到感染。化療期間，你需要定期驗血。必要時，你需要注射抗生素來治療感染。

2. 貧血

當紅血球中的血紅蛋白降低的時候，你會感到疲倦和情緒低落。你也可能感覺呼吸不順暢。這些都是貧血的症狀，可以透過輸血來治療。

3. 噁心

有些治療乳癌的化學藥物會造成噁心和嘔吐。但是現在也有非常有效的抗嘔藥可以防止或減輕噁心和嘔吐的現象。可以請醫生開處藥方給你。

4. 口腔潰爛

有些化學藥物會引致口腔疼痛和潰爛。定期使用漱口水很重要，護士也會告訴你如何使用。在治療期間，如果你不想吃飯，可以到藥房購買種類眾多的營養飲品，以補充身體所需要的營養。香港癌症基金會出版的《癌症與飲食》，歡迎索取。

5. 頭髮脫落

不幸的，有些化學藥物會造成頭髮脫落。詢問你的醫生將使用的化學藥物是否會造成頭髮脫落或其他的副作用。在化療期間，有些人使用「冷帽」，可以防止或減少頭髮脫落。在頭髮脫落期間，也有許多人使用假髮、帽子或頭巾。癌協中心以及一些醫院的癌症病人資源中心設有假髮借用服務，你可於覆診時前往索取資料或試戴。

如果你是因為化療造成頭髮脫落，通常在三個月到六個月之間，頭髮就會再度長出。香港癌症基金會出版的《毛髮脫落》，歡迎索取。

雖然這些副作用會令你難以忍受，但一旦治療結束，這些副作用便會消失。

不同的人對化學治療可能產生不同的反應。有些人在治療期間仍然可以過相當正常的生活，但是更多的人感到十分疲倦，動作也較緩慢。重要的是，做自己能力範圍內可以做的事，千萬不要勉強自己。疲倦的感覺可能在治療結束後仍然持續幾個月。

化療的優缺點

許多人聞化療而色變，因為化療讓人聯想到各種讓人卻步的副作用。但是現代化的化學治療有許多的改進，減輕或避免了一些副作用，使得化療比想像中的情況好的多。

雖然如此，化療仍然是藥效非常強烈的治療方法，如能避免，多數的人仍然希望避免。所以當醫生建議使用化療時，病人常常會問同樣的問題：「如果我不接受化療會怎麼樣？」

如下讓我們分析在不同情況下接受化療的優缺點，再依照自己實際的情況做出最明智的決定。

化療主要是在如下的三種情況使用：外科手術前的輔助化療；外科手術後的化療；已擴散癌症的化療。每一種都個有其優點和缺點。

1. 手術前的化療

在外科手術前使用化療，是希望用化療的方式將比較大的腫瘤先行縮小，再動手術。這樣做，可以避免切除整個乳房，轉而只切除部分的乳房。在治癒率方面與手術後再給予化療的效果相似。



2. 手術後的化療

外科手術後再使用化療，是為了降低癌細胞復發或擴散的可能。這個附加性的治療是希望能夠消滅在外科手術後，可能仍然殘留在身體的癌細胞，由於這些腫瘤太小，無法被機器或其他的檢驗中偵查出來。

在顯微鏡下觀察被移除的癌腫和任何切除的淋巴腺，醫生可以大致知道癌症復發的風險有多大。復發的風險每個人都不一樣，但是醫生可以根據你的情況，告訴你他的判斷。

如果你腫瘤復發的可能性很低，手術後的化療雖然可以進一步降低復發的可能性，但是仍然無人能夠保證你的癌症一定會痊癒。

在前景看好的情況下，外科手術後附加化療的優點就相對有限。但是如果醫生判斷癌症復發的可能性高，手術後附加的化療在此時有其必要性，因為這種做法不但能夠降低風險，同時增加治癒的可能性。

由於顯微鏡至今仍無法保證能夠偵查到任何細小的腫瘤，所以當我們在手術後再附加化療時，有可能手術已將癌細胞全數切除，實在不需要再做化療。

有些人在手術時已將癌細胞全數切除，實在不需要再做化療。但是由於顯微鏡至今仍無法保證能夠偵查到任何細小的腫瘤，這種不確定感，驅使我們在手術後再附加化療。

問題也在於，醫生無法確定的告訴每個病人是否需要化學治療。所以病人需要與醫生詳談，了解自己的風險，以及在手術後不接受化療而痊癒的機會，同時知道手術後的化療能如何改善情況。

當了解了各種選擇的利弊得失之後，你可以決定是否要接受化學治療。

3. 癌細胞擴散後使用化療

當癌腫擴散到身體其他的部分後使用化療，目的是為了縮小腫瘤，改善症狀，維持生活的品質，以及盡可能延長生命。可惜，未見有人在這種情況下可以治癒。

此時接受化療，許多人得以縮小癌腫，減輕症狀，改善生活品質以及延長生命。但是也有一些人癌腫沒有得到改善，反而要忍受化療帶來的各種副作用。一般來說，身體比較強壯的人，在接受化療的時候比較能夠得到好處，副作用也比較不顯著。

在這種情況下化療的作用雖然侷限，但是許多人仍然受惠，因為化療改善了生活的品質，也可能延長壽命。你需要與自己的醫生討論各種細節，決定是否要使用比較積極的治療方式（控制癌腫），或者治療症狀（減輕不適的病癥）。

（四）激素治療

激素治療可以減緩或停止乳癌細胞的生長，用的方法包括：改變女性身體內自然製造激素的數量，或者防止激素附著乳癌細胞，供給癌細胞生長的養分。

有許多種不同的激素治療法。有時兩種不同的激素治療可以混合使用。有時激素治療也可以和化療先後使用。

抗雌激素藥品

抗雌激素藥品的作用是防止身體內的雌激素附著在乳癌細胞，幫助癌細胞生長。三苯氧胺 (Tamoxifen)是治療乳癌最常使用的的激素治療，也常常與另一種激素治療aromatase inhibitors 先後使用。

1. 三苯氧胺

三苯氧胺(Nolvadex, 或Tamofen)是每日服用的藥片，其副作用包括熱潮紅、流汗、體重增加、陰道乾涸以及陰道排放物增加等。這些副作用通常很輕微，但是也有一些婦女被這些副作用困擾，醫生可以設法減輕這些副作用。

在極少的情況下，三苯氧胺可能在幾年之後導致子宮內膜癌，也可能增加腿部血液凝塊的風險。雖然這些副作用聽起來很嚇人，但是發生的機會很小，而且能夠被醫治。對多數女性來說，三苯氧胺的優點遠遠大於其缺點。

三苯氧胺通常是在外科手術後，或癌細胞已經擴散的情況下使用。在控制癌細胞方面，其他的激素治療可能更為有效。

2. *Toremifene*

另一種新出的藥叫做 Toremifene(Fareston)的藥，作用與三苯氧胺相似。研究和早期的試驗指出，這種藥造成子宮內膜的風險可能比三苯氧胺低，熱潮紅、流汗的現象也比較輕微。至於長期使用是否會有副作用，現在仍然不知。目前這種藥只給年齡已過更年期的婦女。

減少雌激素製造的藥物

對於更年期後的婦女來說，一組叫做 aromatase inhibitors 的抑制劑，可以阻止身體多脂的組織製造雌激素。這種藥是三苯氧胺和孕激素之外的另外一種選擇，只用於更年期後的婦女。除了熱潮紅、噁心和關節疼痛之外，他們通常沒有副作用。

對乳癌已經擴散，或已經過了更年期的婦女，這一類的藥，有時會代替三苯氧胺，在賀爾蒙治療時使用。

1. 孕激素 (Progestogens)

孕激素是女性身體內自然製造的一種賀爾蒙。人造的孕激素比自然的孕激素要強的多。通常是以藥片或注射的方式給予。當三苯氧胺等藥品不再有效時，孕激素常被使用。

孕激素的副作用

- 輕微的嘔吐
- 食慾增加，導致體重增加，尤其集中在腹部
- 腿、腳因為積水而腫大
- 陰道偶爾會出血
- 輕微的肌肉抽痛

2. 腦下垂體下降調節器 (Pituitary down-regulators)

一些腦下垂體下降調節器的藥品，又稱 LHRH，可以減低腦部分泌一種刺激雌激素的賀爾蒙，以降低身體內雌激素的數量。這種藥物的作用與切除卵巢，或對卵巢進行放射治療的作用一樣，但是其優點是這種藥可以「還原」，恢復卵巢的功能。所以，與其切除卵巢或用放射治療，許多的醫生現在都建議使用這組新藥，其中最常使用的藥叫做 Goserilin (Zoladex)。

Goserilin可以降低血液裡雌激素的數量，對於那些尚未經過更年期，但患得繼發性乳癌的婦女來說，這種藥非常有效。

所有激素治療只有對那些在表面有雌激素接收能力的乳癌細胞（也稱為對雌激素接收呈陽性反應的癌細胞）有效。這些藥會帶來暫時的更年期現象，包括熱潮紅、流汗、性慾降低和情緒波動等。這些藥是透過每月注射腹肌肉的方式施予。



我仍能生孩子麼？

近期的研究認為，懷孕不會令乳癌復發的成數增高。如想要生孩子，你和你的伴侶需要與了解你病歷的醫生商量，他會告訴你可能的風險和影響。最好能在治療完畢之後，等一段時間再懷孕比較好。

癌症治療後越久不復發，復發機會則越小。但亦應考慮清楚如生了孩子後，癌病復發，你是否作好足夠心理上的準備？遺憾的是，那些接受過卵巢放射治療，卵巢切除手術的婦女不能再懷孕。

無論是否已有孩子，對某些婦女來說，不能生育都會是一種打擊，因生育是生命中重要的一環，在面對癌症挑戰外，還要面對無法生育的現實，很多人因此覺得抑鬱而需要找人傾訴。癌協熱線（電話：3656 0800）可以幫助你。

失去生育能力的創痛，對很多人來說，並非能在短時間內康復。給你自己足夠的時間去適應這個事實，去表達對身體中部份天然功能消逝的哀傷。當你的情緒比較平復時，可向伴侶、家人或好友傾談，他們也許可以幫助你度過這個困難的階段。

向醫生要求專業協助的時候，不要擔心或猶豫，不育並不是一種失敗。不論在那種情形下，不孕對大多數的人來說，都是不容易克服的難題。

如果治療可能造成你的不孕，你又非常希望將來能有孩子，在治療以前可以將卵巢內的卵子儲存起來，以備將來使用。

還有些情況可能將卵子授精後再儲存起來。在未來適當的時候，將授精卵解凍後，植回卵巢懷孕。這種技術尚在實驗階段，但是可能使一些婦女在將來得以懷孕生子。如果你非常關心將來是否會不孕，請告訴醫生，他或者可以推薦婦產科專家給你，討論各種可能性。



避孕

避孕藥中的激素可能影響癌細胞，所以一般都建議患乳癌的婦女不要服避孕藥。障礙性的避孕方法如避孕套或子宮帽則比較適合。潤滑膠膏和潤滑油（不需醫生處方）可與避孕套或子宮帽一同使用，幫助性交時的潤滑程度。

醫生也可給你一些避孕的建議，如使用子宮帽等。裝設子宮環也是有效的方法，也有些婦女選擇接受不孕手術以避免懷孕。

用哪種避孕方式是個人的選擇，對於有伴侶的人來說，伴侶的喜好也同等重要。有些婦女還有宗教和道德的考慮。可惜的是，射精前「撤退」的避孕法並不安全。有些婦女發現和宗教人士，或受過訓練的輔導人員提出自己的困擾，如家庭計劃中心等，能夠幫助他們找出可以接受的避孕選擇。



療後跟進

當治療完成後，醫生會為你作定期身體檢查和乳房X光造影檢查。這些檢查通常在首兩年會比較頻繁，然後次數會逐漸減少。

如果你有任何的問題或憂慮，定期檢查時，是與醫生討論的好機會。在這段期間，如你發現有任何問題或新的症狀，請儘速告訴醫生或護士。





向醫生提問

在會見醫生的時候，你也可以要求親友陪同應診。如你的心情混亂，親友可以寫下你可能會忘記的診治意見，也可以由他們向醫生提出存疑的問題。有些人發現將醫生的談話錄音很有幫助。

如下是一系列可以向醫生提出的問題。如果你不明白醫生的答案，可以請醫生解釋直到你明瞭為止。

- 1 我的乳癌是否已經擴散？如果是，目前擴散到什麼地方？
- 2 你建議我應該用哪種治療方法？為什麼？
- 3 還有其他治療的選擇嗎？
- 4 如果我不接受治療，會怎麼樣？
- 5 治癒的可能性有多大？
- 6 如果我選擇不治療，可以到哪裡得到一些必要的幫助？
- 7 在手術後會留下怎麼樣的疤痕？
- 8 手術會帶來疼痛嗎？如何解決疼痛的問題？
- 9 甚麼時候知道我需要進一步的治療？如果需要，會是什麼治療？
- 10 在接受癌症治療時，我可否服用中藥？
- 11 治療是否會影響我的性生活？
- 12 我還可能生孩子嗎？
- 13 我會有更年期的症狀嗎？
- 14 如果切除淋巴結是否會有副作用？

- 15 我需要停止工作嗎？要停多久？
- 16 有沒有一些我需要特別注意的事項？
- 17 我希望知道其他專家的看法，你能否幫我介紹其他的醫生？
- 18 治療需要多少錢？
- 19 可否自費選用較佳的化療藥物？
- 20 義乳需要多少錢？
- 21 怎樣選擇合適的義乳？
- 22 你可以介紹我看一些有關乳癌的書嗎？
- 23 我可以和患有乳癌的過來人談一談嗎？





你的感受

大部份人獲知自己患上癌症時，都會感到徬徨和不知所措，心情混亂及情緒起伏不定。你不一定會經歷下列所有的感覺，感覺也不一定跟下列的次序相同。然而，這並不表示你應付不了癌症。

情緒的反應因人而易。情緒也沒有對錯，面對不同階段的情緒是你嘗試適應病症過程的一部份。伴侶、家人和朋友也經常會有類似的感受，在適應期間與你一樣，需要不斷的支持和指引。

常見的感受包括：

震驚和不相信

「我不相信!」 「這不可能是真的!」

在診斷出癌症後，你往往會有這些即時反應：變得麻木、呆滯，無法相信所發生的事實。震驚後最常見的反應是只能吸收有限的資訊，因而不斷提出相同的問題，需要別人一再重覆告訴你相同的資料。這種情況是震驚後常見的反應。

由於這種不肯相信的感覺，使患者很難與家人朋友談論自己的病症，也有一些人則會強烈地渴望與周圍的人討論自己的病症，這也許是幫助他們去接受癌症消息的方法之一。

否認

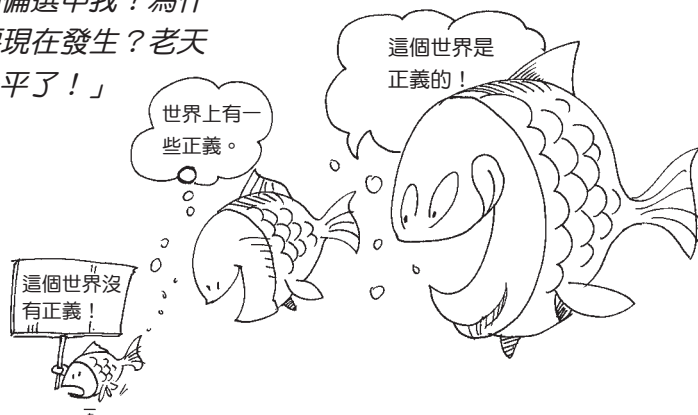
「我沒事!」「我沒有生癌!」

有些人不願意談論自己的疾病，也不願意接觸有關癌症的任何資訊，這是他們面對癌症的方法。如你有這樣的想法，只須用堅定的語氣告訴周圍的人，你不準備談自己的疾病，起碼暫時不想談論。

有的時候，反而是你的家人、朋友不大願意談及你的疾病。他們表面上忽視你得了癌病的事實，盡量少談你的憂慮、病癥或甚至故意轉變話題，認為這樣會減少你的焦躁，這種作法有時反而使你覺得自己是在孤軍奮戰。如果親友的態度使你難受，可以告訴他們你了解自己的病情，與他們談論癌病和感受，就是對你的支持和幫助。

憤怒

「為何偏偏選中我？為什麼偏偏要現在發生？老天爺太不公平了！」



憤怒可以掩飾恐懼或悲傷的情緒。你可能把一切不滿發洩到親人、好友甚至照顧你的醫生或護士的身上。有宗教信仰的人，也可能對上帝或神憤怒。

患者對疾病感到痛苦是可以理解的，對憤怒的想法或者不穩定的情緒你不必感到內疚。親人或朋友不一定了解你的憤怒不是針對他們，而是針對你的病。

當你的怒意消退時，在適當的時間，可以向他們解釋。如果你感到難於啟齒，可透過文字表達或可請他們閱讀本冊子。與家人的相處困難，也可以向心理輔導員或癌症團體求助，癌協熱線是3656 0800。

恐懼和不安

「我會不會死掉？」「會不會痛？」

「癌症」，一個可怕的名詞，圍繞著恐怖和誤會。幾乎所有剛剛獲知患上癌症的病人，最大的憂慮就是：「我會不會死？」

事實上，許多癌症如能及早發現，大都可治癒，對於乳癌來說，尤其正確。即使癌症不能完全治癒，現代的療法通常可以控制病況多年，不少的病人可以過著正常的生活。

「會不會很痛?」「我受得了嗎?」也是常見的恐懼。其實，很多癌症患者根本不感到任何痛楚。對於需要承受痛楚的患者來說，現在有不少新製藥物，可以有效的減輕或消除痛楚。其他減輕痛苦或者預防痛苦的方法是放射治療和阻礙神經。香港癌症基金會出版了一本《癌症病痛與症狀》的小冊子可以進一步幫助你了解癌症病痛。

不少患者擔心治療是否有效，自己能否應付治療所產生的副作用。如有困擾，應與醫生詳細討論。將你的問題列一個清單。如不明白，毋須害怕請醫生重覆回答或解釋。

你或許希望好友或親人陪同應診，如果你的心情混亂，他們可以記下你可能會忘記的診治意見內容，或由他們向醫生提出存疑的問題。有些人害怕進醫院，尤其是從未進過醫院的人。與醫生談論這些恐懼，他的回答及所提供的資料可以使你安心。

患者有時會覺得醫生未能完全回答他提出的問題，或認為答案含糊。醫生從經驗中知道某一種療法可使多少患者獲益，但是無法預知個別患者的未來結果，所以不能保證你的癌症是否完全根治，但是患者往往會被這種不明朗的前景困擾。

不確定的未來會使人產生不安的情緒，但是恐懼常常比現實更可怕。得到有關你疾病的資訊可以幫助你安心。與家人親友談論你的病情，可以減少因為緊張不安而造成的不必要的憂慮。

當診斷患上癌症或足以致命的疾病時，許多人感覺他們需要先將身後事處理得當，以確定如果自己必須離開，家人仍能夠得到照顧，這樣做可以讓他們感覺心安，其中的做法之一就是立遺囑。

埋怨與內疚

「如果我沒有.....，就不會生癌。」

有些人將患病的原因歸咎於自己或其他的人，嘗試為發生的事情找出藉口。對他們來說，找出患病的原因，心理上會覺得好過一些。但即使是醫生也不知道癌症的確實起因，所以你也毋須自責。

怨恨

「又不是你得乳癌，你怎麼知道其中的痛苦？」

怨恨和煩躁是可以理解的，在患病及治療期間，由於不同的理由，這種情緒可能常常湧現。親人也可能抱怨你的病打亂了他們的生活秩序。如果能夠坦誠的討論自己的感受，通常對每個人都有幫助，將怨恨的情緒壓抑在心底，反而會令人憤怒和內疚。

退縮和自我孤立

「別理我！」



在患病期間，有時候患者需要一段時間獨處，以便整理自己的思維和情緒。但是對渴望與你分擔的家人或朋友來說，此舉可能令人難堪。如果你能告訴他們，雖然你現在不想提自己的病情，但只要你一準備好便會與他們談論，這樣可以使他們安心。

有時候，情緒抑鬱也可能使人不願意說話。若是這樣，可請醫生開一些抗抑鬱的藥物，或者轉介見臨床心理學家或精神科醫生。沮喪對於乳癌患者是很普遍的情緒，不要覺得需要支援是代表無法應付癌症。

學習如何應付

癌症治療後，有些婦女需要一段很長的時間去面對情緒問題。你不但需要接受患癌的事實，還要應付癌症治療對身體所帶來的副作用。

乳癌的治療雖然導致很多令人不快的副作用，但很多婦女在治療期間仍然過著正常的生活。顯然，你須請假進行治療，也需要在治療後休養。只需按照自己的步伐生活，盡量多休息。

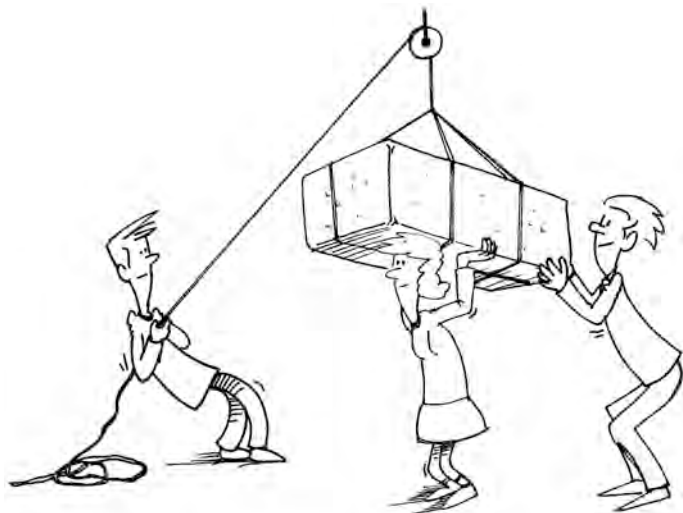
即使對自己的疾病感覺到應付不來，也無需感到挫敗。與其他人分擔你的感受，會使他們更容易伸出援手。



親友可以做什麼？

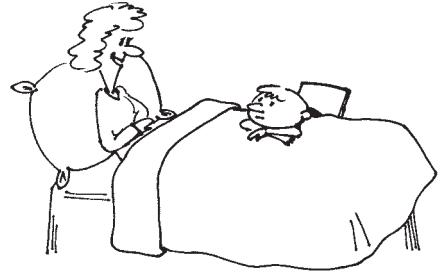
有些人覺得與家人談論癌症或分擔情感是一件非常困難的事。最好是假裝沒有事發生，一切正常。或許有的家人不願意讓病人知道自己害怕而擔心。其實隱瞞或拒絕承認強烈的情緒，都可能在不知不覺中孤立了患者，使得溝通更加困難。

伴侶、家人和朋友能細心聆聽患者的感受，對病人來說會有很大的幫助。親友不要急不可待的談論病情。當患者願意談論自己的病況時，仔細聆聽已足夠。香港癌症基金會出版了一本小冊子《與癌症病人交談》，是專為患者的親友而寫，內容包括與人傾談癌症時所遇到的困難。你可以往癌症病人資源中心或向癌協中心索取，電話：36560800。





與子女溝通



與子女談論自己的病情並不容易。向子女透露多少，視乎他們的年齡和成熟程度而定。對年紀較小的孩子只需要簡單解釋，為什麼他們的親人或朋友需要進醫院已足夠。年紀稍長的兒女，可用好細胞和壞細胞的故事解說。不論是什麼年齡的孩子，都需要不斷的告訴他們癌症不是因為他們引起的，讓他們安心。不論他們是否流露出來，子女常常會自責，並在長時間內感到內疚。十歲以上的子女多數能夠明白較為複雜的解釋。

青春期的子女在應付這些情況時會感到特別困難，因為他們正在追求部分的獨立及自由，此時會感到被迫留在家中。特別是女孩子會憂慮母親的病會遺傳給自己。開放與誠實的態度是與兒女溝通的最佳方法。細心聆聽他們的恐懼，也要留心他們在行為上是否有轉變，因為這可能是他們表達內心感受的一種方式。

與子女談話時，最初只需透露一點資料，然後逐步詳細告知。即使是幼童也能夠感覺家裡有事發生，所以不要把他們蒙在鼓裡，隱瞞只會使他們更加猜疑不安。香港癌症基金會印有《我怎麼告訴孩子？》，歡迎索取。



你可以做些什麼？

當證實患上癌症時，許多人都有無助的感覺，認為只能把一切交託給醫生和醫院。但是事實並非如此，這段時間，你和你的家人可以做的事很多。

了解你的病

你和家人對癌症和治療方法有更多的了解，就越容易應付癌症，起碼你知道這個「對手」的情況。有價值的訊息必須來自可以信賴的渠道，以免造成不必要的恐懼。



做實用和正確的工作

接受治療後，有些患者不能做到一些以往認為理所當然的工作。當你的身體逐漸好轉，可以訂立一些簡單的目標，慢慢地重建立信心。

一個簡單可行的方案是，為自己設計一套健康均衡的飲食。另一個可行的方案是在家中聆聽錄音帶，學習一些鬆弛自己的方法，你可透過錄音帶或影像光碟在家中練習。這些資料可向癌症病人資源中心或癌協中心查詢。

香港癌症基金會印有《癌症和輔助療法》、《癌症與飲食》，歡迎索取。

很多人覺得定時做運動很有幫助。運動的方式和次數，要視乎你的身體情況而定。可訂下實際的目標，按步就班而行。如果對改變飲食或運動沒有興趣，你可以做一些自己喜歡做的事。有些人喜歡維持原來的作息規律。也有人願意去渡假，或投入於自己的嗜好。

生活和財務困難

癌症是重病，除了身心焦慮外，還需要一筆為數不少的醫療費用。不但使患者生活上造成壓力，同時還帶來財務上的負擔。

除了使用公共醫療服務外，僱主提供的醫療保險、福利，政府對低收入人士的補助，都有助於減輕醫療開支。

你可以向醫院的醫務社工或各公立醫院的癌症病人資源中心詢問可能提供援助的機構。政府社會福利署提供的「綜合社會保障援助計劃」也可能為你解困。社會福利署的熱線：2343 2255



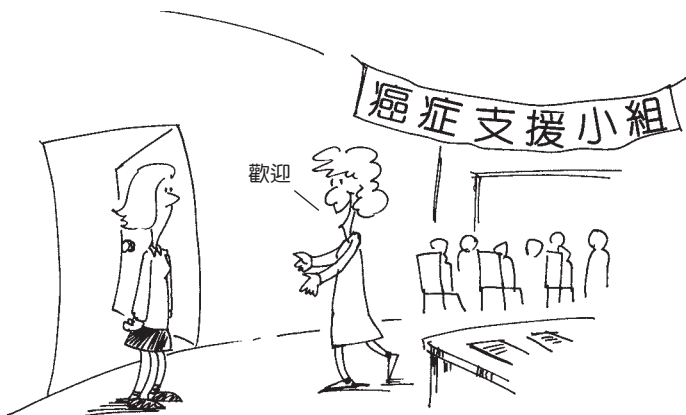
誰可以幫忙？

請記住，有很多人願意幫助你和你的家人。與一些跟你的病沒有直接關連的人傾談，有時反而更容易啟齒。你或許發覺與一個受過專業訓練的輔導人員傾談，會大幫助。也有些人在這個時候，從宗教信仰中獲得莫大的安慰。香港癌症基金會很樂意與你討論有關的問題，代你聯絡你家附近的輔導機構或乳癌自助組織。詳情請電癌協中心熱線：3656 0800。

互助支援小組

同病相憐是人之常情，與病友交談很有幫助。癌症支援小組為患者和家人提供資訊，組織他們彼此互助，長期以來累積了大量的經驗。也有患者參加病人權益組織。可以請醫院轉介或致電本中心查詢。

在1998年成立的癌協綜合服務中心是香港第一所在醫院環境以外設立的癌症互助和資源中心。中心將不同的癌症支援團體組織起來，成立互助網絡，以便分享重要的資源，為癌症病人和家屬提供最好的服務。



約有五千人參加我們屬下的互助組織。這些互助組織分為兩大類，一類是為所有的癌症病人所設，另一類是為特定類別癌症的病人所設，如鼻咽癌、乳癌、血癌、食道癌、口腔癌、咽喉癌、腸癌等。

各互助團體分別有專業人員提供諮詢和組織各種活動。義工在這些互助組織中扮演著主要的角色。一些癌症的康復者到醫院探望癌症病人，給予他們安慰。

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

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。中文熱線電話為3656 0800。



如欲索取其他有關癌症的資料，請電癌協中心 (電話3656 0800)。
並歡迎瀏覽我們的網頁：www.cancer-fund.org

本小冊子是由香港癌症基金會於2008年出版
所用資料取材自 Understanding Cancer of the Breast by BACUP
感謝傅惠霖醫生、張文茵姑娘審閱本小冊子的內容。

乳癌自助組織

組織名稱	地址	電話	傳真	電郵
展睛會	香港東區尤德夫人那打素醫院東座大樓一樓室癌症病人資源中心	2595 4165	2557 1005	info@brightening.org
向日葵	九龍黃大仙下邨龍昌樓地下2-8號癌協綜合服務中心	3656 0838	3656 0900	hksunflower2003@yahoo.com
妍康會	中環皇后大道中99號中環中心地下G03室	28549149	3667 3111	yinhongchk@yahoo.com.hk
妍進會	九龍窩打老道廣華醫院南翼一樓乳病中心	3517 6103	3517 6105	yinchunclub@yahoo.com.hk
紫荊社	屯門醫院放射治療及腫瘤科癌症病人資源中心	2468 5045	2455 1698	
妍勵會	基督教聯合醫院健康資源中心	3513 4746	3513 5595	



香港癌症基金會及組織網

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

九龍

黃大仙下邨龍昌樓C翼地下2-8號

電話：3656 0700

傳真：3656 0900

熱線：3656 0800

電郵：canlink@hkcf.org

瑪麗醫院癌症中心

香港瑪麗醫院癌症中心二樓

電話：2855 3900

傳真：2855 3901

東區尤德夫人那打素醫院

癌症病人資源中心

香港柴灣樂民道3號專科大樓東
座一樓

電話：2595 4165

傳真：2557 1005

屯門醫院癌症病人資源中心

新界屯門青松觀道屯門醫院地庫
臨床腫瘤科

電話：2468 5045

傳真：2455 1698

伊利沙伯醫院癌症病人
資源中心

九龍加士居道三十號

伊利沙伯醫院R座6樓603室

電話：2958 5393

傳真：2958 5392

威爾斯親王醫院癌症病人
資源中心

新界沙田銀城街30-32號威爾斯
親王醫院

包玉剛爵士癌症中心三樓

電話：2632 4030

傳真：2632 4557

瑪嘉烈醫院癌症病人資源中心

九龍荔枝角瑪嘉烈醫院道二至
十號

瑪嘉烈醫院H座腫瘤科大樓二樓
及三樓

電話：2990 2498

傳真：2990 2493

鄧肇堅醫院綜合紓緩治療日間
中心

香港灣仔皇后大道東282號鄧肇
堅醫院

社區日間醫療中心地庫高層(LG)

電話：3553 3141

傳真：3575 3901

廣華醫院乳病中心

九龍油麻地窩打老道25號

廣華醫院南翼一樓

電話：3517 6107

傳真：3517 5240



其他提供協助的組織

社會福利署

熱線：2343 2255

康復用具資源中心

電話：2364 2345

傳真：2764 5038

撒馬利亞會

〈生命熱線〉

電話：2382 0000 〈中文〉

2896 0000 〈英語〉

家務助理

可向香港社會服務聯會查詢

電話：2864 2957

傳真：2865 4916

愛德循環運動社區支援及 護送服務

〈可安排探訪、前往醫院的交通
和購物等〉

電話：2560 6299

傳真：2777 2269

政府救傷隊救護車

電話：2735 3355

易達巴士

〈為年滿60歲有行動困難者安排
往返醫院、診所覆診〉

電話：2348 0608

聖約翰救傷隊救護車

〈24小時服務〉

香港：2576 6555

九龍：2713 5555

安家舍

〈提供哀傷輔導服務〉

電話：2725 7693

傳真：2304 2277

臚明會

〈提供晚期病人及家屬服務及
哀傷輔導〉

電話：2361 6606

傳真：2361 6294

善寧會

〈提供哀傷輔導服務〉

電話：2868 1211

傳真：2530 3290

網址：www.hospicecare.org.hk



香港癌症基金會出版的刊物

認識癌症系列

乳癌

喉癌

肝癌

肺癌

胃癌

腦腫瘤

鼻咽癌

食道癌

大腸癌

膀胱癌

子宮癌

白血病

淋巴瘤

宮頸癌

淋巴水腫

甲狀腺癌

化學治療

放射治療

前列腺癌

子宮切除術

口腔及咽喉癌

如何面對系列

應付癌症

毛髮脫落

性與癌症

癌病復發

癌症與飲食

癌症病痛與症狀

癌症和輔助療法

我怎麼告訴孩子

乳房切除後的護理

與癌症病人交談

當家人患上癌症

居家照顧癌症晚期患者

歡迎索閱，請電：3656 0800

行動送關懷

我們提供免費癌症資訊與服務

熱線：3656 0800

歡迎瀏覽我們的網頁 www.cancer-fund.org

本書承蒙滙豐銀行慈善基金贊助，特此致謝



滙豐銀行慈善基金



U - 0 4 - 0 1 - 2 0 0 8