



癌症基金會  
CANCERFUND  
抗癌路上不孤單

# 乳房切除後護理

如何應付



香港癌症基金會於1987年成立，目的是為癌症患者提供資訊和心理上的支援，同時提高大眾對癌症的認識。基金會屬下的服務中心，為癌症患者和家屬提供心理諮詢和實質的幫助，同時著重個人化的服務，並統籌20個癌症病人自助組織，成立互助網絡，確保受癌症影響的家庭在抗癌路上得到所需的支援。

本刊物是基金會出版的癌症小冊子「如何應付」系列之一，詳述有關癌症診斷和治療的資訊，為癌症患者及家屬提供實用貼士，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。你也可以從我們的網站閱讀或下載各癌症小冊子。

本會所有專業服務均免費為大眾提供。香港癌症基金會沒有接受政府及公益金的任何資助，一分一毫的善款全賴個人或機構的捐助，以持續支持各項免費癌症支援服務。若你想支持香港的癌症患者，請與我們聯絡，你的捐款將直接令香港的癌症患者受惠。

抗癌路上不孤單  
免費諮詢熱線

☎ 3656 0800



捐款熱線：3667 6333



網址：[www.cancer-fund.org](http://www.cancer-fund.org)

# 前言

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，希望她們能盡快回復日常生活。本小冊子除了介紹手術後如何照顧身體和情緒外，亦有提供復康運動的資料。

由於每個患者的情況不同，我們建議你先向醫生諮詢小冊子中哪種運動可以做及何時適合做，因為只有熟識你整個病歷的主診醫生才可為你提供最適切的建議。

讀完這本小冊子後，如你覺得有幫助，歡迎轉贈你的親友，讓他們對你的病情及手術後護理有更多的了解，與你一起解決當前的困難。

香港癌症基金會出版了一系列刊物，可於本小冊子的結尾部分查看我們的出版及其他相關資料。



# 目錄

手術後，好好照顧你的身體和情緒！	4
自信讓你更美麗，建立親密關係	7
乳房重建	8
護理須知	10
復康運動	12
如何幫助自己	19
誰可以幫忙？	20
香港癌症基金會服務中心位置圖	22

# 手術後，好好照顧你的身體和情緒！

## 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，或擔心自己康復的進度不如其他人。

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，你的情緒也可能會受到影響。

在康復的過程中，你需要充足的休息以回復昔日的體力。你可以按著自己康復的節奏慢慢地恢復以前日常的生活：工作、照顧家庭、消遣、享受與伴侶的親密行為等。

公開討論癌症已愈來愈普遍，當你情緒低落、覺得孤單或想分享時，你可以考慮與信賴的人傾訴或與本會聯絡，我們很樂意聆聽你的心事。

## 貼士：

- ✓ 告訴家人你需要他們的支持
- ✓ 與同路人談論自己的感受

香港癌症基金會樂意與你結伴同行，我們的註冊社工為你提供免費輔導或安排你參與同路人互助小組，與你一起走過抗癌路。

免費諮詢熱線  
☎ 3656 0800

## 人人不同

治療的副作用及康復時間因人而異。由於手術的種類及療程的組合各有不同，所以沒有任何患者的復原經歷是絕對相同的。

手術後有些人覺得自己的身體不完整，認為自己不夠女性化或者不再有吸引力，因而變得非常敏感，更嚴重打擊自信心。假如你有任何疑難，可以諮詢醫生或致電本會免費諮詢熱線3656 0800與我們聯絡。

## 回家的準備

出院是一件值得開心的事，但同時可能失去醫院給予的安全感。

手術後，需要充足的休息才能逐漸康復，康復是一個漸進的過程。在身體沒有準備好之前，可請他人幫忙料理家務或暫緩工作。

許多做過乳房切除手術的婦女表示：隨著時間的過去，可慢慢重建自己的信心和對未來的憧憬。此刻最重要的是自己的需要，做一些令自己感覺積極和快樂的事。

## 讓人幫助你

接受家人及朋友的愛，讓他們在你需要時伸出援手，減輕你的負擔。如果你是獨居，親友的支援也很重要，主動聯絡他們，特別是曾照顧過癌症患者的。

## 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

和若有所失都是自然的反應。擁有「積極」的情緒，例如感到有希望和自信，可幫助你更快康復。接受自己情緒上的起伏，重新認識這個自己。

此刻是重新審視生命中什麼最重要的好時機，藉此再安排適合自己的生活模式。

嘗試用積極的態度面對生活，把焦點放在良好感覺上。給自己一些私人的時間，做一些令自己開心的事，享受與親友共渡的時光。

### 手術後的情緒支援

如果你有困惑感覺，請致電本會免費諮詢熱線3656 0800，我們的註冊社工會傾聽你的心事。

## 你和家人

許多婦女表示，當她們談論自己的感受時，家人都表示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。

身邊的人可能希望你主動告訴他們如何對待你，他們擔心自己會說錯話或做錯事。你要鼓起勇氣來打破這個僵局。當你分享自己的感受時，

大家就會鬆一口氣，自由地表達彼此的想法，恢復正常的溝通。

當你住院不在家的時候，年紀小的孩子尤其會感到不安。你可以告訴他們你剛動完手術，需要休息，可能要一段時間，才可以恢復體力。現在有些家務或工作你沒法做，如果他們能幫忙，你會康復得更快。

誠實而直接的回答問題，可以減輕孩子的恐懼，避而不談只會令孩子更恐懼。

有些孩子默不作聲，好像漠不關心似的，事實上，他們以封閉自己來掩飾焦慮和擔心，我們需要幫助孩子打開溝通之門。如果你與孩子溝通感到困難，可以向醫生求助或致電本會的免費諮詢熱線3656 0800查詢我們為受家人患癌的孩子而設的彩虹會服務。



彩虹會資料



# 自信讓你更美麗，建立親密關係

## 一個「新」的我

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？」

「丈夫或伴侶會否離我而去？」在復原的過程中，你可以透過外置義乳或乳房重建手術讓你的外表看起來與手術前相差無幾。當你了解這一點，從一個積極的態度去看待自己新的身體，自信會讓你更美。

## 與伴侶的親密關係

愈早說出自己的感受，你會愈快與伴侶恢復正常的關係。女士很害怕被拒絕：「他還會愛我嗎？」但此時男士的想法很可能是：「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，因為缺乏溝通而變得更加沉重。

對親密的人說出心中的希望與恐懼是一件自然的事，這種分享能夠強化彼此的支持，同時讓對方安心。

有時男士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，可以盡快令兩夫婦對親密關係重拾信心。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，便可重建適合的模式，並且不減親密程度。

## 單身一族

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。你可能不知道如何談起？什麼時候適合談？這沒有一定的時間表，完全取決於你何時能夠自在地表達心中的感覺。

多數男士會對你的勇氣和誠實留下深刻印象。

# 乳房重建

## 義乳

乳房切除手術後，如你沒有即時進行乳房重建手術，醫生會給你一個輕軟的臨時義乳(dummy)放在胸圍內，以維持外觀。

六至八個星期後，傷口完全復原，醫生會建議你配戴一個永久性的義乳，放在胸圍內。永久性義乳(prosthesis)由矽膠製成，其感覺及重量都近乎自然。一個合適的義乳能平衡你的身體，使姿勢正確，另外配合有內袋的特製胸圍，可適當承托永久性義乳及自己的另一邊乳房，使外觀回復完整。

使用合身的胸圍十分重要。在開始使用永久性義乳的時候，可能會感到義乳比較重。如能配合使用合身的胸圍，義乳的重量會由胸圍平均地承托，感覺就會較自然，並可防止義乳移位。

香港有不少醫療用品公司有售永久性義乳，其價錢差距相當大，但價格高昂的並不表示該產品最適合你。花點時間去選購一個令你看起來自然和舒適的義乳，也是值得。

歡迎與我們腫瘤科護士聯絡，為你提供意見，詳情請致電本會免費諮詢熱線3656 0800查詢。

## 義乳資助

香港癌症基金會為經濟有困難的患者，提供資助購買義乳，歡迎致電免費諮詢熱線3656 0800查詢。

## 胸圍

如果你覺得一直使用的胸圍仍合適，可以繼續使用，不想浪費，同時又想將義乳置於胸圍內袋中，可以在現有的胸圍內，加上一個內袋，方便使用。市面上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。

有些女士皮膚容易敏感，義乳與皮膚接觸容易引起皮膚敏感反應，所以必須使用有內袋的胸圍。

如果你的胸圍有金屬線承托，就要注意在穿戴時，胸圍的金屬線不要

直接壓在乳房或義乳上。

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，可購買供夜間穿著的柔軟胸圍。

## 乳房重建手術

每一位女性對失去乳房的反應都不一樣。有些女性覺得在全乳切除後，使用義乳十分方便，也有部分女性，不能接受失去乳房的身體，選擇做乳房重建手術。

安排乳房重建手術時，整形外科醫生會給你看整形後的照片，讓你可預算手術效果，並會解釋手術方法。

至於做重建手術的最好時機，各人的情況不一。你可以請教乳腺專科醫生意見。有些女士會在切除手術後立刻進行重建，因可以保留較多的乳房皮膚。也有些女士不適宜即時進行重建手術，必須先完成所有乳癌治療後，才再考慮重建手術。

乳房重建主要分兩種方法：包括利用自己身體的組織，如脂肪、背肌或腹皮的皮瓣，或植入鹽水袋或矽袋。

整型外科醫生會與你詳細商量，與你一起選擇合適的方案。

### 乳癌自助組織

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。

我們可以幫助你聯繫這些過來人，致電免費諮詢熱線 3656 0800 了解更多。

# 護理須知

## 手術後疤痕護理須知：

手術後，身體上的疤痕及傷口附近的軟組織有機會纖維化，造成疤痕黏連，影響血液和淋巴液流動。如需要接受放射治療，疤痕黏連和軟組織纖維化的情況或會加劇。按摩有助改善及減低疤痕黏連和軟組織纖維化的情況出現。

傷口癒合後一個月內：可以將手放在疤痕位置，上下輕柔按壓，順著疤痕方向按壓

傷口癒合後一個月後：可以用手於疤痕位置打圈，並於附近用手指頭做局部按壓

## 上肢淋巴水腫的風險：

乳房或/及腋下淋巴腺切除後的婦女，動手術一邊的手部及手臂可能會有淋巴水腫的併發症，即淋巴液在手臂組織內累積並引致腫脹。若得到妥善的護理和持續的復康運動，可有效減低及控制情況。

## 手臂護理須知：

- 避免佩戴或穿著會影響手臂血液循環的東西，如太緊的手錶、首飾或緊身衣物(除治療師給你的壓力衣外)
- 抽血、量血壓或接受注射時，讓醫務人員知道那側的手臂動過手術
- 修剪指甲要小心，避免傷及指甲邊皮引致受損感染
- 注意不要讓尖銳的物品刺傷接受手術那側的手臂
- 從事園藝或縫紉活動時，戴上手套防止刺傷
- 家中如有寵物，需小心別讓牠們抓傷或咬傷接受手術那側的手臂
- 避免在太陽下曝曬，特別是接受手術那側的手臂和胸部
- 日常起居作息，必須仔細考慮是否需要採取措施保護手臂
- 如果手臂的皮膚受傷及感染(發熱、紅腫或疼痛)必須盡快尋求治理，並依照醫護人員叮囑去護理傷區

香港癌症基金會出版的《淋巴水腫》小冊子，詳盡介紹預防及治療淋巴水腫的方法。

淋巴水腫小冊子



免費諮詢熱線  
☎ 3656 0800

# 復康運動

乳癌手術後，醫生會告訴你何時可以開始復康運動，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，肩膊的運動是非常重要的。在乳癌手術之後，傷口若接近腋下，手臂活動將受到限制，影響上肢關節的活動能力。適當的上肢運動不但能夠提升手臂和肩膀的活動能力，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活動能力及靈活性，加速身體復原。

**注意事項：**本小冊子的運動，必須先由主診醫生准許，並漸進式地進行。

## 乳癌手術後手臂活動的綜合指南

在住院期間，醫生會為你擬定適合的運動進程，並請物理治療師從旁指導。

注意：手術後10天內，手臂與肩膊角度要維持在135度內，以免腋下傷口過份牽拉。

## 在醫院可以進行的復康運動：

### (一) 深呼吸

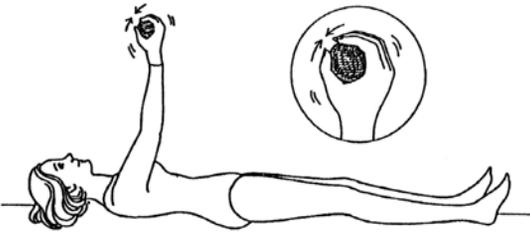
目的：手術後的首幾天，經常練習深呼吸能幫你把動手術那邊的胸壁及肺部放鬆和伸展

- 仰臥、閉上眼睛
- 深深的吸氣、擴張小腹、胃部、胸部、升高鎖骨，整個人像一個鼓滿氣的皮球
- 呼氣放鬆，當空氣從肺部呼出時，想像身體內所有的緊張和煩惱都同時釋放
- 全身放鬆，如洩了氣的皮球
- 重複三次，最後大力吸氣，然後放鬆

## (二) 緊握小球

目的：有效防止或減輕手臂暫時性的腫脹

- 躺在床上，用動手術一邊的手拿著小球
- 舉起手臂，交替地把球握緊及放鬆
- 重複10次，每小時練習一次
- 伸直手臂時如感不適，可用幾個枕頭承托手臂



## (三) 手腕運動

目的：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

目的：避免手術後造成局部水腫

- 手肘彎曲，然後伸直



## (五) 梳頭練習

目的：增加手臂伸展

- 站在櫃邊，把動手術的手肘靠在桌上
- 保持頭部挺直
- 開始時，只梳理一邊，逐漸增加至梳完整個頭

## 進一步練習

### (一) 搖擺手臂

- 把沒受影響的手臂放在椅背上，前額靠在前臂上



- 動過手術的手臂放鬆，自然垂下
- 從肩膀發力搖擺，向前、向後、向兩旁和繞小圈
- 手臂得到鬆弛後，增加搖擺的幅度及繞圈的範圍
- 搖擺直至手臂完全鬆弛為止

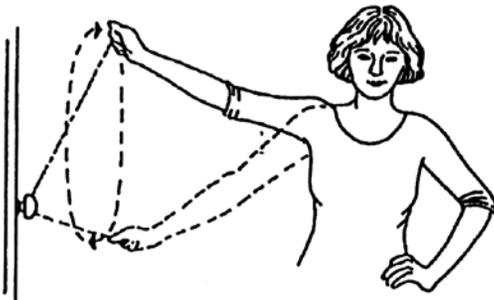


### (三) 豆袋練習 (可用小錢包代替)

- 把袋子由右手從右肩投到背後的左手
- 重複5次，然後換手再做

### (二) 繩子練習

- 把繩繫在門柄上
- 手執繩索，從肩膀開始，用動過手術的手臂畫圓圈
- 順時針做5次，逆時針做5次
- 向門站近一點，逐漸增大繞圈的範圍及次數



### (四) 擦背練習

- 用毛巾或床單，模擬擦背的動作
- 重複5次，換另一方向再重複5次



### (五) 扣上胸圍

- 提起雙臂與肩同高，把前臂垂下
- 慢慢伸到背後，模擬扣上胸圍的動作



### 返家後的復康練習 (約手術後十天)

- 從日常生活開始，盡量使用手肘及肩膀，如伸手進櫥櫃、洗頭及梳頭。
- 持續運動數星期後，你會發覺肩膀會逐漸回復活動能力，而手臂的繃緊亦會感到紓緩。
- 乳房手術後，手臂需要兩至三個月才能逐漸恢復原來的活動能力。你可以伸手跨過頭頂，觸摸到另一邊的耳朵，而動手術那邊手臂的腋窩不感到繃緊時，代表你已恢復正常肩膀的活動能力。

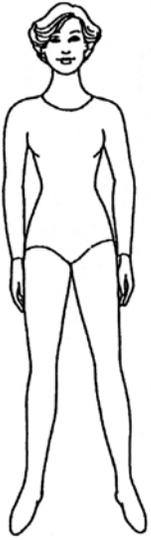
如你在復原上有任何困難，可向醫生或物理治療師尋求指導。

### 練習重點：

- 手肘貼近耳朵
- 保持頭部挺直
- 盡量舉高手臂，而不是放到頭後面

### 加強練習：

- 在得到醫生的准許後，你可以逐漸增加肩膀運動的幅度
- 進行伸展肩膀的動作，直至肌肉感到有輕微拉扯為止
- 伸展動作應該慢慢地進行
- 循序漸進，每天加大一點運動的幅度



### 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。穿上防滑襪子或平底鞋可以幫助平衡
- 收腹
- 一切動作以肩膊為重點

### 運動的重點：

- 目標是要把手臂盡量伸高，以回復肩膊的正常活動範圍
- 盡量站在鏡子面前做，以確保姿勢及動作正確
- 當動作變得困難時，嘗試深呼吸
- 每個動作重複10次，除非醫生或治療師准許，最多可重複20次
- 要有恆心地做，每天可以重複三次

### (一) 滑輪動作

目的：幫助肩膊向外伸展

設備：一條六呎的繩子

- 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
- 用沒受影響的手臂把繩子拉低，帶動患臂慢慢貼耳舉起
- 每天練習，直至兩手能交互舉起同一高度



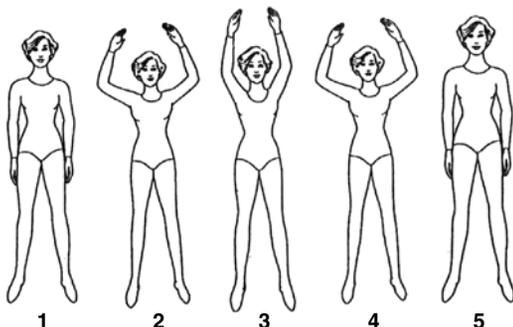
## (二) 用手爬牆

目的：增加肩膊的伸展動作

圖1. 標準姿勢站立，面向牆壁，腳趾離牆二十厘米

圖2. 手肘屈曲，手掌齊肩舉起貼向牆

圖3、4、5. 雙手同時舉起沿牆上爬，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



## (三) 搔抓背部

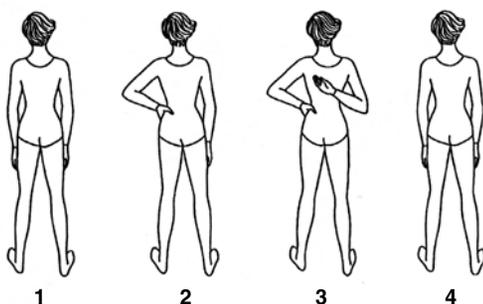
目的：提升上肢柔軟度

圖1. 標準姿勢站立

圖2. 把不受影響的手臂放在腰上，以平衡身體

圖3. 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

圖4. 慢慢放低手臂，回復標準姿勢。稍歇再重複



#### (四) 拉入手肘

目的：增強肩膊的正反方向轉動能力

圖1. 標準姿勢站立

圖2. 雙臂與肩膊成水平向兩邊伸展

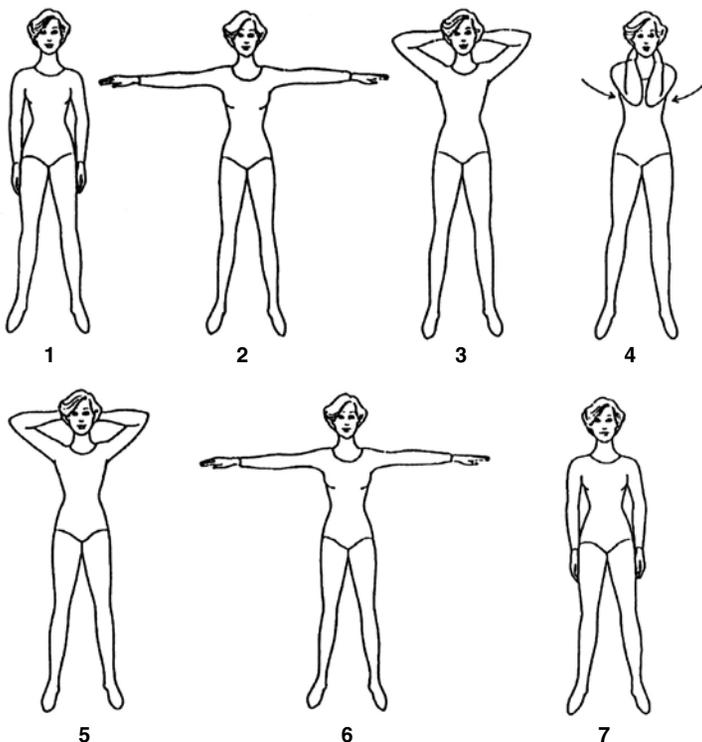
圖3. 手肘屈曲，十指緊扣放在頸後

圖4. 把兩邊手肘拉向前，直至它們互相觸碰

圖5. 手肘屈曲，十指緊扣放在頸後

圖6. 放開緊扣的手指，雙臂與肩膊成水平向兩邊伸展

圖7. 回復標準姿勢。稍歇再重複



# 如何幫助自己

- 在復原期間，有些人覺得在睡覺時加小軟枕放於動手術那側的手臂下會比較舒服
- 多休息
- 避免舉重物或過度疲勞
- 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做三次
- 回復正常生活：在自己能力可以應付的前提下，令自己盡快重回以往的日常活動
- 保持正面態度：保持愉快心境和對醫療團隊的信心會幫助你盡快康復
- 家人及朋友未必能長期待在你身邊，可以的話，嘗試動手幫自己
- 定期覆診：如你不能依約期出席，可以致電更改覆診日子時間

免費諮詢熱線

☎ 3656 0800

# 誰可以幫忙？

不要忘記，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心理顧問傾談，會大有幫助。香港癌症基金會很樂意與你分享有關的經驗及提供免費支援。詳情請致電香港癌症基金會免費諮詢熱線3656 0800。

## 癌症基金會的互助網絡

我們在社區中設有服務中心，而在香港主要的公立醫院內也設有「癌症病人資源中心」，為癌症患者及家屬提供免費的資訊和諮詢服務。

### • 癌症基金會服務中心

我們在社區中的癌症基金會服務中心，關護癌症患者和家屬在患病的每個階段的需要，從全方位關注的角度設計復健活動，同時亦著重個人化的支援服務。

癌症基金會協助多個癌症病人自助組織，建立互助網絡，以便分享重要的資源，為癌症患者和家屬提供最好的服務。除了彼此支援，組織各種活動以外，一些癌症的康復者擔任義工，到醫院探望癌症患者，以過來人的身分給予他們安慰。數以萬計的人次參加我們屬下的互助組織。這些互助組織，一類是為所有的癌症患者所設，另一類是為特定類別癌症的患者所設，如乳癌、大腸癌、鼻咽癌等。

癌症基金會服務中心的專業團隊包括社工、註冊護士、註冊營養師、臨床心理學家及藝術治療師，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，幫助癌症患者、家屬及照顧者，面對治療過程中可能會出現的各種問題。透過屬下遍佈醫院、社區及家居的支援網絡，癌症基金會竭力秉承令癌症患者活得更好的服務使命。

「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，特別感激病友的支持。」

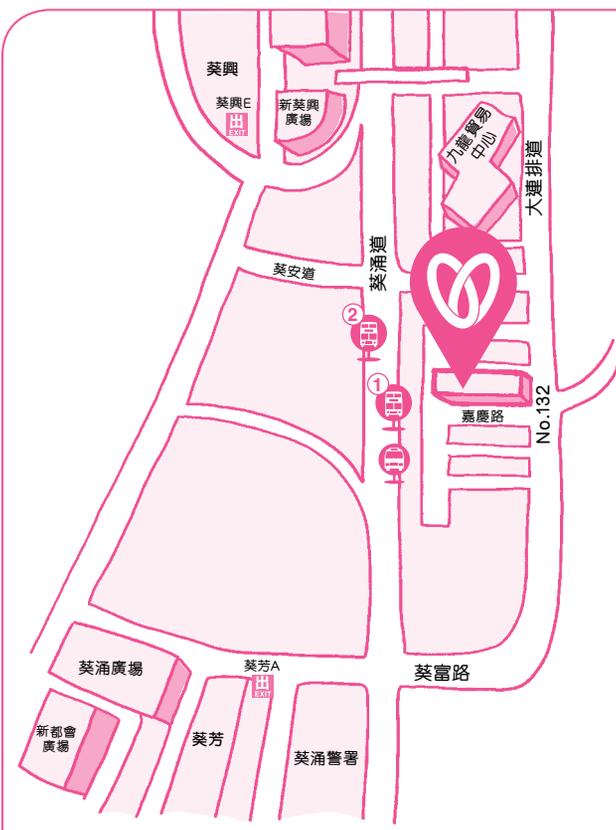
本小冊子由香港癌症基金會出版2022

感謝廣華醫院乳腺外科顧問護師 秦靄君姑娘 參與審核校對

本書內容截至稿件最終審閱日（2022年3月）為止皆正確無誤。

# 香港癌症基金會服務中心位置圖





### 香港癌症基金會賽馬會服務中心 (葵涌)

新界葵涌大連排道132-134號  
TLP132 三樓  
(港鐵葵芳站A出口)

電郵: [canlink-kcc@hkcf.org](mailto:canlink-kcc@hkcf.org)

 **綠色小巴士 (葵涌道)**  
94, 302, 313

 **葵芳邨巴士站**  
(葵涌道葵芳邨對面/ 裕林工業大廈對出)  
237A, 265M, 269A, 269M, 290, 290A, 33A, 36A, 38A, 40, 46P, 46X, 57M, 59A, 61M, 935

 **葵芳邨巴士站**  
(葵涌道近葵益道)  
240X, 260C, 265M, 269M, 46P, 46X, 47X, 57M, 58M, 58P, 59A, 67M, 269P

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心 同步 同道 RIDING HIGH TOGETHER

鳴謝



傅德蔭基金有限公司  
Fu Tak Lam Foundation Limited

本會非常感謝傅德蔭基金有限公司對葵涌癌症基金會服務中心的贊助。



**香港癌症基金會服務中心  
(黃大仙)**

九龍黃大仙下邨(二區)龍昌樓  
地下C翼2-8號  
(港鐵黃大仙站C2出口)

電郵: [canlink@hkcf.org](mailto:canlink@hkcf.org)

香港癌症基金會  
Hong Kong Cancer Fund

服務熱線 3656 0800

捐款熱線 3667 6333

網站 [www.cancer-fund.org](http://www.cancer-fund.org)



癌症小冊子



C-01-01-2022