

The cover features a dark purple silhouette of a woman in profile, walking towards the left. She is wearing a pink top and a brown skirt. A large, glowing pink ribbon is positioned on the left side, with a smaller, solid pink ribbon looping around it. The background consists of soft, wavy pink and white shapes. The title '乳癌照護' is centered above the English text 'Breast Cancer Care'. A wide pink banner across the middle contains the title '粉紅絲帶手冊' and 'Pink Ribbon Booklet' below it. The bottom left corner has a logo and the text '寶建醫療社團法人 寶建醫院 關心您'.

乳癌照護

Breast Cancer Care

粉紅絲帶手冊

Pink Ribbon Booklet



寶建醫療
社團法人

寶建醫院 關心您



當醫師診斷您為乳癌，想必您心中一定充滿了疑慮、不安與無助，該如何坦然接受、面對疾病，及選擇合適的治療方式，這份手冊將帶領您：

認識乳癌

瞭解乳癌的治療方式

瞭解乳癌術後復健運動

如有任何疑問請向您的醫療團隊提出諮詢。

目錄

Contents

P.01 乳癌小檔案

P.02 那些人容易得到乳癌？

P.02 乳癌有什麼症狀？

P.03 乳癌的診斷

P.04 乳癌如何分期

P.05 乳癌的治療方式 ▶

P.05 一、手術治療

P.09 二、輔助性治療

P.13 手術前準備

P.14 手術後照護 ▶

P.14 一、飲食調理

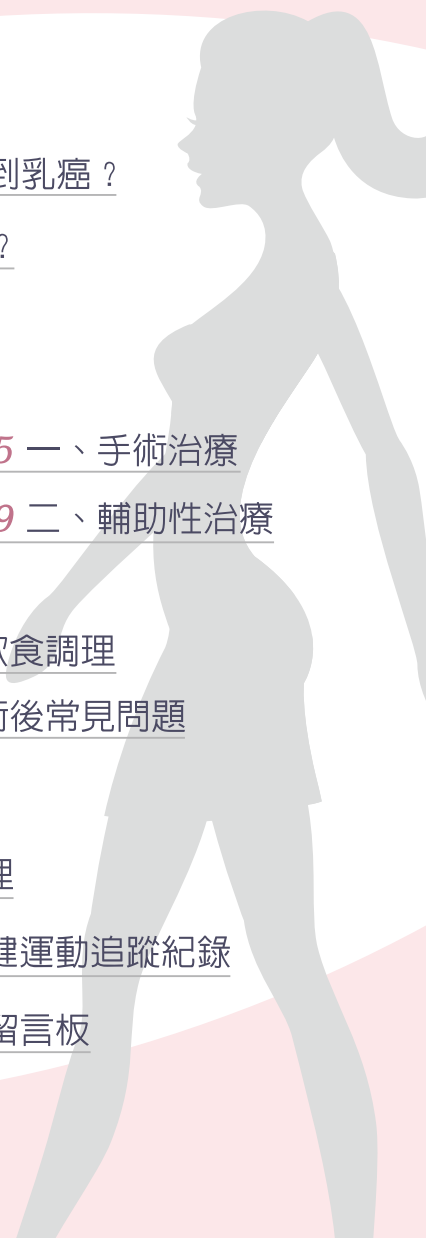
P.16 二、術後常見問題

P.17 術後復健運動計畫

P.27 淋巴水腫預防及處理

P.31 附錄一、我的復健運動追蹤紀錄

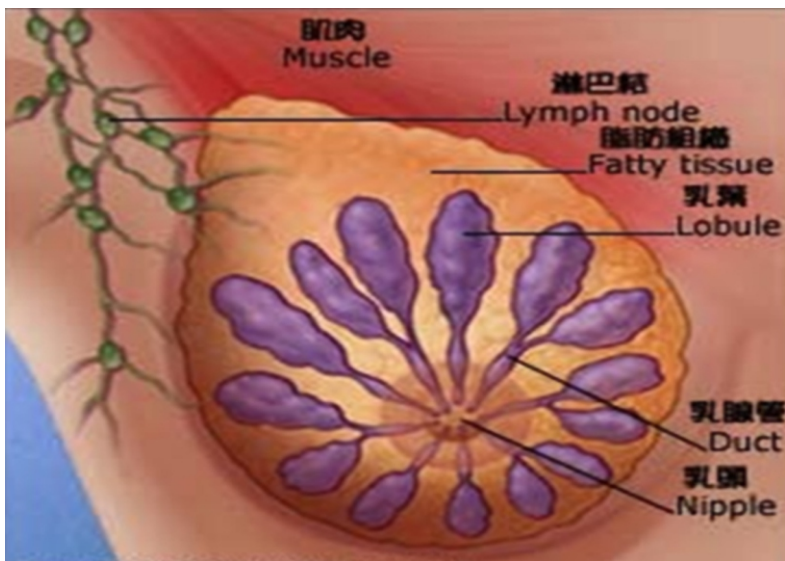
P.32 附錄二、心情留言板





乳癌小檔案

乳房的實質是由乳腺小管、乳腺小葉及腺泡上皮構造所組成的，乳房分為 6-9 大葉，再由許多小葉組成，終端有許多小囊，由導管互相連接，主要功能是製造乳汁。乳癌是由乳房乳腺管細胞或是腺泡細胞經由不正常分裂、繁殖所形成之惡性腫瘤。



哪些人容易得到乳癌

- 有乳癌的家族史。
- 月經史較長（較早開始有月經，或較晚停經）。
- 不曾懷孕過或第一次懷孕年齡超過31歲。
- 一側乳房曾罹患癌症。
- 曾罹患子宮內膜癌或卵巢癌。
- 暴露在低劑量的離子放射線環境等因素。
- 飲食偏向高脂肪或肥胖者。



乳癌有什麼症狀？

初期症狀不明顯，最常見之臨床症狀為：

- 無痛性乳房腫塊（但仍有少部分會疼痛）。
- 乳房局部凹陷或凸起。
- 乳頭凹陷或脫皮或有溼疹樣皮膚病變、異常出血或其他不正常分泌物。
- 乳房有皮膚紅腫、橘皮樣或潰爛變化。
- 沒有理由的腋下淋巴腺腫大。
- 乳房上有數週無法癒合的傷口等。



乳癌的診斷

- 乳房視診及觸診。
- 乳房 X 光攝影檢查。
- 乳房超音波。
- 電腦斷層或核磁造影掃描。
- 針抽吸細胞檢查。
- 乳房切片檢查。



乳房視診及觸診



乳房超音波



乳房 X 光攝影

乳癌如何分期

根據癌細胞侵犯、淋巴轉移及遠處器官散佈的程度，可分成：

第0期

原位癌，癌細胞只侷限在乳腺管內或小葉。

第1期

腫瘤小於 2 公分，乳癌局限在乳房組織內，還沒有腋下淋巴結轉移。

第2期

腫瘤大小在 2 至 5 公分之間(不論有無腋下淋巴結轉移)；或腫瘤小於 2 公分，但有腋下淋巴結轉移。

第3期

腫瘤大於 5 公分，已有腋下淋巴結轉移，或侵犯胸壁皮膚。

第4期

乳癌已經擴散和蔓延，並產生遠處轉移，最常見的是轉移到骨頭、肺、肝、腦等器官。

乳癌的治療方式：

一、手術治療：

為最常使用的治療方法，醫師會依病人腫瘤大小、侵犯程度及有無淋巴結侵犯，決定病人接受何種手術方式。

前哨淋巴結摘除術

對象

術前臨床上無法證實腋下淋巴轉移狀況。

優點

減少因淋巴切除所導致手臂淋巴水腫、感覺麻痺、手臂活動不適等後遺症的發生。

可能遇到的問題

手術中的病理學分析不是100%準確的，這常歸因於局限的時間和冷凍切片技術的限制，所以，有少數個案是有手術中分析顯示無任何轉移，但最後的病理學證實有癌細胞出現在淋巴結內，在這情況下，需進行第二次淋巴結廓清術。

局部性切除術

對象

單純性全乳房切除手術—

1. 腫瘤於小型、範圍侷限的癌症。
2. 無淋巴轉移之早期乳癌

部分乳房組織切除術—

腫瘤小之乳房腺管原位癌。

優點

1. 縮短手術時間及住院天數。
2. 傷口小，出血量少。
3. 減輕疼痛，傷口恢復快。
4. 較不會出現術後淋巴水腫問題。

可能遇到的問題

1. 無法做廣泛淋巴結切除。
 2. 局部復發率高。
- ★視情況術後需加做輔助性治療
(放射線治療或合併進行化學治療)。



乳房保留手術

對象

1. 原則上適用於腫瘤小於3公分，但因個人乳房大小而有差異。
2. 非於乳頭或乳暈處。

優點

1. 藉由保留大部分乳房組織(乳頭、乳暈、皮膚及乳腺)以維持乳房外觀。
2. 肌肉張力及手臂腫脹的情形能降到最低。
3. 無腋窩淋巴轉移的侵襲性乳癌有時會合併前哨淋巴結切除術一起進行。

可能遇到的問題

1. 術後病理報告可能顯示腫瘤邊緣太接近或仍有癌細胞侵犯，而需再次手術(風險約10%-20%)的風險。
2. 如有前哨淋巴結轉移，須併行腋下淋巴結切除術。
3. 術後需加做輔助性治療(放射線治療或視情況合併進行化學治療)。
4. 如果本身為中、小型乳房，則此手術將改變乳房的形狀，與另側乳房不對稱。

★視情況術後需加做輔助性治療(放射線治療或合併進行化學治療)。

改良式根除性乳房切除手術

對象

無法進行局部切除術及乳房保留手術者。

優點

可將病灶及隱藏的癌細胞及淋巴結一同切除，預防癌細胞復發。

可能遇到的問題

1. 手術時間較長。
2. 視情況術後需加做輔助性治療（放射線治療或合併進行化學治療）。
3. 上臂內側、腋下、胸壁術後感覺麻木，但大多會逐日改善恢復。
4. 淋巴結也被移除的關係，手臂、淋巴水腫
5. 若在意乳房外觀受影響，可考慮同時進行乳房重建手術。

★視情況術後需加做輔助性治療（放射線治療或合併進行化學治療）。

二、輔助性治療

為最常使用的治療方法，醫師會依病人腫瘤大小、侵犯程度及有無淋巴結侵犯，決定病人接受何種手術方式。



化學治療

對象

1. 手術前的輔助性化學治療(必要時合併進行放射線治療)。
2. 手術後的前導性化學治療(必要時合併進行放射線治療)。
3. 無法手術切除治療者。

優點

1. 於手術後利用化學藥物治療可能隱藏的癌細胞，預防癌細胞轉移。
2. 適用於腫瘤太大無法開刀，可先進行化學治療，待腫瘤縮小後再行手術開刀。
3. 高期別時，達到腫瘤緩解，控制病情。

可能遇到的問題

1. 化療療程時間依病情需要。
2. 可能需要植入人工血管，以利化學藥物輸注，避免周邊血管硬化。
3. 噁心、嘔吐、食慾不振、疲倦、口腔黏膜破損、骨髓抑制可能造成貧血、免疫力降低、週邊神經性病變及掉髮等。

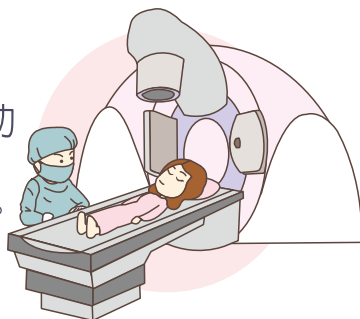
放射線治療

對象

1. 原來腫瘤大於5公分，或在術前已經出現皮膚侵犯現象。
2. 手術邊緣有殘存癌細胞或癌細胞靠近手術切口。
3. 行乳房局部性切除或乳房保留手術病人。
4. 行乳房全切除術後，視腫瘤大小及腋下淋巴結侵犯數目，予輔助性放射線治療。
5. 對於腦及骨頭之遠處轉移，予放射線治療。

優點

1. 可做為手術後的輔助治療。
2. 降低局部復發機率。



可能遇到的問題

- ★副作用：
疲倦、緊繃、輕微疼痛與皮膚反應等暫時性不適症狀，於治療結束會慢慢恢復。
- ★風險：
因放射治療引起的肺炎、肋骨骨折、心包膜發炎及暫時性的臂神經叢傷害等)小於1%以下。

賀爾蒙治療

對象

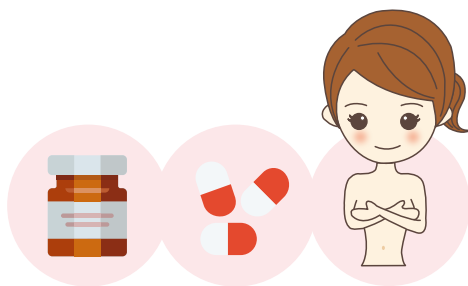
阻斷細胞的生長，尤其對賀爾蒙接受器為陽性反應者。阻斷雌激素對癌細胞的刺激，抑制癌細胞的生長，以達到治療的效果，常用於術後輔助性治療，或轉移性乳癌的治療。

優點

1. 可做為手術後的輔助治療。
2. 降低乳癌復發機率。

可能遇到的問題

★副作用：
熱潮紅、盜汗、月經不規則、陰道分泌物增加、皮膚乾燥、噁心、嘔吐、腸胃不適等症狀。



標靶治療

對象

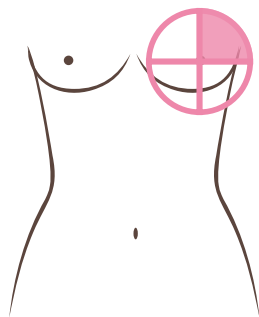
HER-2基因會過度表現者，因而製造出過多的HER-2蛋白質，造成癌細胞生長及分裂速度增快。

優點

標靶治療是針對癌症細胞特定的分子來做治療，如同飛彈針對特定的目標進行攻擊。標靶治療對於正常細胞的影響較少，副作用也較輕。

可能遇到的問題

1. 標靶治療會與其他療法如外科手術、化學治療、放射治療一併使用，較少作單獨使用。
2. 腹瀉、皮疹及手足症候群。
3. 免疫力下降。
4. 血小板減少、肝功能指數升高、疲憊等。



手術前準備

1. 手術前須執行抽血檢驗、胸部 X 光與心電圖檢查。
2. 經醫師解釋後，填妥手術說明書、手術同意書及麻醉同意書。
3. 手術前一天及當天須有家人陪伴，以利執行手術前評估與麻醉前訪視。
4. 手術前一天請先洗澡清潔皮膚，若醫師於您的手術部位標記，請勿洗掉。
5. 手術前一天晚上12點或手術前8小時請您開始禁食，包括水、藥物和任何食物。
6. 手術前需剃除手術側腋下及胸部毛髮。
7. 手術當天換上手術衣並打上點滴，當天請勿上妝、須去除內衣褲、項鍊、戒子、手環、活動假牙、義眼、隱形眼鏡、指甲油。
8. 手術後乳房會有傷口，可能會有引流管及尿管。

手術後照護

飲食調養

乳癌病人手術後初期，一般採高蛋白且易消化的均衡飲食，以促進傷口癒合，其所需供應的營養素功能及其食物來源如：

蛋白質

功能：

建造與修護身體組織

食物來源：

牛奶、蛋、肉類、海產類、黃豆類及其製品

醣類

功能：

身體主要熱量來源

食物來源：

五穀類如米飯、麵條、麥片、餅乾、水果等

脂肪

功能：

熱量來源及幫助脂溶性維生素的吸收

食物來源：

動物油、植物油、核果類



維生素 A

功能：

促進生長且保持皮膚和體內器官黏膜的完整，以抵抗傳染病的侵略

食物來源：

魚肝油、肝臟、牛奶、蛋黃、深綠色及深黃色蔬菜、水果（波菜、蕃茄、木瓜、芒果等）

維生素 B

功能：

幫助體內代謝、促進生長發育、維護神經系統及皮膚的健康

食物來源：

豆類、肉類、奶類、深綠葉蔬菜、酵母、糙米

維生素 C

功能：

促進生長且保持皮膚和體內器官黏膜的完整，以抵抗傳染病的侵略

食物來源：

蕃石榴、橘子、柳丁、檸檬、葡萄柚、奇異果）、深綠色素菜（青江菜、小白菜）

維生素 E

功能：

維持細胞完整性、具抗氧化作用、維持皮膚及血球細胞的健康

食物來源：

植物油、深綠色蔬菜、小麥胚芽、胚芽油、核果



術後常見的問題

傷口疼痛



術後傷口可能出現疼痛、紅腫、或腫脹等不適情形。醫師會評估視需要提供止痛藥，減緩症狀。亦可將上肢墊高，予以簡單輕微的運動（手部重複用力握拳、放鬆的動作）、主動被動關節運動（好手幫助患側手運動）及冰敷。

★傷口照顧及注意事項

1. 住院期間每日護理人員會協助換藥，出院時會指導家人換藥技巧。
2. 傷口請保持乾淨，兩週內勿碰水。
3. 若傷口滲濕或染污，請立即消毒傷口並更換敷料。
4. 傷口須由單一方方向消毒，切勿來回擦拭，消毒完成後，須用無菌紗布覆蓋並固定。
5. 醫師會每日檢查傷口，一般約10～14天後拆線，拆線2天後可淋浴。
6. 手術後引流管勿拉扯折損，注意引流液顏色與量，若有鮮紅或量多等異常狀況，請立即通知醫護人員。

- 7.咳嗽或活動時，以手壓住傷口，可減輕振動所造成的疼痛。
- 8.每日換藥時，請仔細觀察有無感染情形，如發燒、局部紅腫、疼痛程度增加及有分泌物流出等狀況，應立即回門診處理。

頸部及上背部痛

因術後的疼痛、傷口的牽扯而不敢活動，加上心理產生的精神壓力，此時可用熱敷及牽拉運動減輕上述症狀。

肩部活動度受限(冰凍肩)

術後因傷口疼痛不敢活動，肩部關節由於固定不動、活動度降低，進而造成粘黏性關節滑液囊，術後儘早教導您維持肩關節活動度的運動，運動頻率及強度則以您所能承受的疼痛程度及不影響傷口癒合為原則。

患側上肢淋巴水腫

在經過外科手術治療後，會因為腋下淋巴組織的清除，而產生淋巴水腫的情形。平躺時患側手臂可用枕頭墊高，促進靜脈血及淋巴回流，減輕手臂水腫。

請你跟著我這樣做～

術後的復健運動計畫

★復健運動至少須持續一年

住院期基礎運動(術後第一天給予)包括手部、手腕、及手肘的伸展及屈曲運動，每天做至少3次，每次做10下，循序漸進增加時間及次數，且以不感覺疼痛為主。

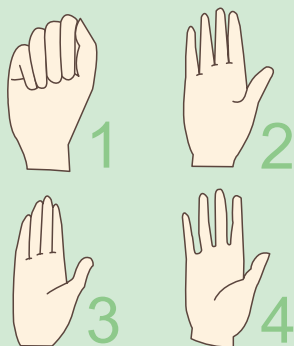
一、手術後1～5天



簡易日常活動 刷牙、洗臉、進食

★運動說明：

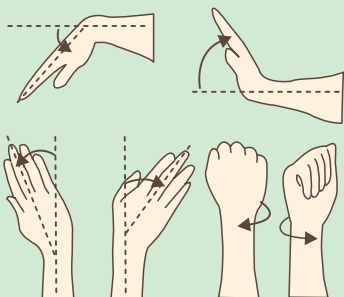
每日至少做5-6次(早中晚各一次)，每次約15～30下，循序漸進地增加次數



手掌運動

★運動說明：

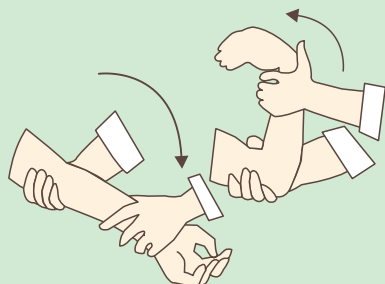
仰臥時，將手臂以枕頭墊高，水平高於心臟，手指屈曲及伸展動作(手掌握拳狀，一收一放)每日5-8次、每個動作重複10下。



手腕運動

★運動說明：

仰臥時，將手臂以枕頭墊高，水平高於心臟，腕部屈曲及伸展、過度伸展動作(將手心朝內屈曲90度，再往外伸直、伸展)，每日5-8次、每個動作重複10下。



手軸運動

★運動說明：

仰臥時，將手臂以枕頭墊高，水平高於心臟，肘關節屈曲及伸展運動，每日5-8次、每個動作重複10下。

二、術後傷口引流管拔除後(約術後第7天及居家運動)



梳頭運動

★運動說明：

患側手臂做梳頭動作，每日5-8次、每個動作重複10下。

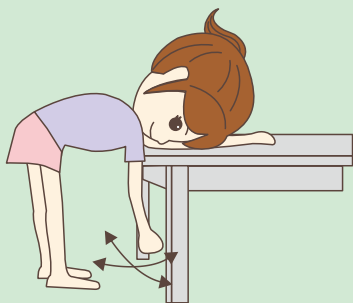


爬牆運動

★運動說明：

距牆一臂長距離面牆站立，雙手掌貼牆，同時沿牆向上爬行，高度至以不拉扯傷口引起疼痛為原則。每日5-8次、每個動作重複10下。當爬升高度越高，腳尖可越靠近牆面。

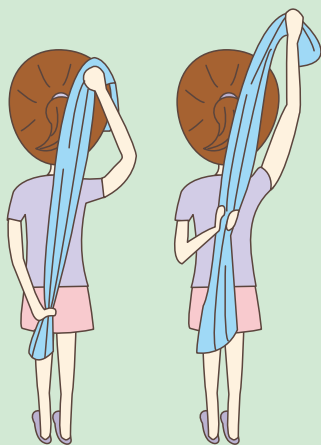
鐘擺運動



★運動說明：

健側手臂扶持於床欄杆或椅背上，上半身稍向前彎腰，患側手臂自然下垂，然後放鬆地從肩部擺動手臂，做前後擺動，擺動角度開始時較小，慢慢地越擺動越大。每日5-8次、每個方向重複10下。

毛巾運動

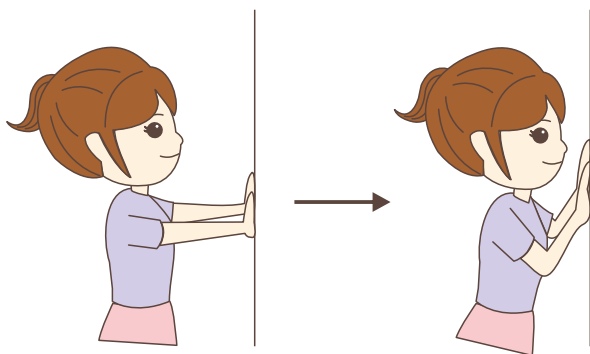


★運動說明：

將毛巾放在背後，患側手臂抬高在頸後握住毛巾一端，另一端由健側手由背後握住，慢慢向下拉動，協助患側做外旋轉運動。如果患側和健側上下位置互換，可做患側內旋運動。每日 5-8次、每個動作重複10下。

三、當肩關節前屈運動範圍達90度時，可開始此運動

推牆運動



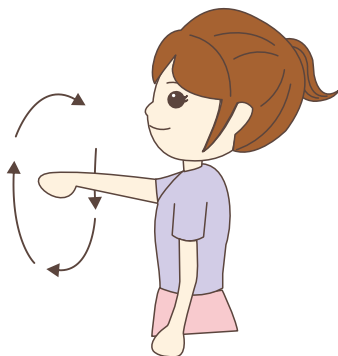
★運動說明：

距牆一臂長距離面牆站立，雙手平舉向前貼於牆上，身體往前壓手肘慢慢彎曲，類似做伏地挺身動作，直到額頭碰到牆壁，再慢慢將手肘伸直直到身體直立為止，每日 5-8次、每個動作重複10下。

轉圈運動

★運動說明：

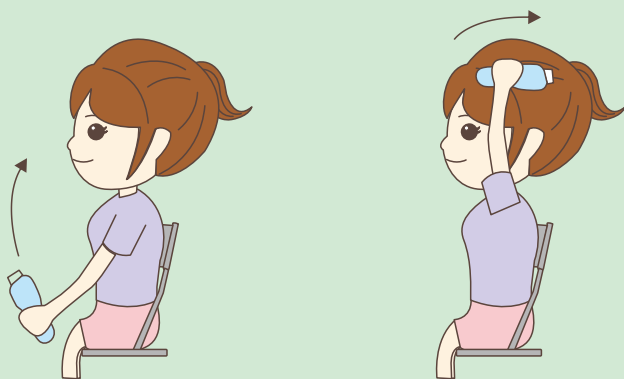
患臂向前伸直(肩關節前屈)，以順時鐘及逆時鐘方向交替做肩部畫大圓圈的動作，每日5-8次、每個動作重複10下。



四、阻力運動

手術後6星期開始，從0.5公斤重量開始訓練。可用水瓶、啞鈴或沙包；不論哪一種訓練工具，最好先從重量輕的開始，當作運動訓練時，輕的重量沒有挑戰性時，就需要增加訓練的重量加到0.6公斤-1公斤的重量(600c.c.-1000c.c.)。

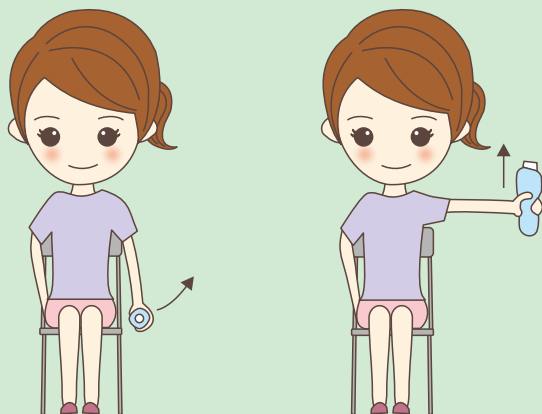
肩關節屈曲漸進式阻力運動



★運動說明：

患側手將水瓶屈曲上舉，盡量將手上舉至耳邊，停留5-10秒再慢慢放下，過程中若產生明顯的牽拉疼痛、抽筋等現象請立刻停止，等下回訓練再練習。末端停留5-10秒，重覆10下，一天3-5回。

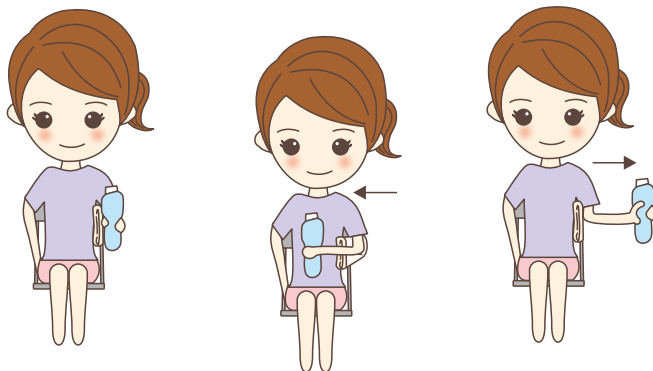
肩關節外展漸進式阻力運動



★運動說明：

患側手將水瓶外展上舉，盡量將手外展至耳邊，停留5-10秒再慢慢放下，過程中若產生明顯的牽拉疼痛、抽筋等現象請立刻停止，等下回訓練再練習。末端停留5-10秒，重覆10下，一天3-5回。

肩關節內/外轉漸進式阻力運動



★運動說明：

將患側手夾住毛巾為起始位置，手將水瓶往對側方向內轉，末端停留5-10秒後，再慢慢地往外轉，末端停留5-10秒再慢慢地內轉；過程中若產生明顯的牽拉疼痛、抽筋等現象請立刻停止，等下回訓練再練習。末端停留5-10秒，重覆10下，一天3-5回。

淋巴水腫的預防與處理

一、淋巴水腫及它的構成原因：

依美國的統計，在乳癌病人中平均有15～20%的病人會產生淋巴水腫。淋巴水腫可能是淋巴系統功能不良，而致淋巴系統無法把淋巴液完全運回心臟，而造成淋巴液堆積在組織中，久而久之淋巴管膨大，組織間隙變大，肢體就腫起來了，隨著時間愈久，因慢性發炎、感染、組織就會逐漸纖維化，肢體就會逐漸變硬。

二、淋巴水腫的預防：

1. 避免手臂長期處於下垂狀態，儘可能常將患肢抬高。
2. 保護皮膚：擦保濕乳液，避免皮膚乾裂。做家事、整理花園一定要戴手套，避免刀傷、擦傷、針刺、刮傷、燒燙傷或蚊蟲叮咬等外傷，不要做日光浴，避免過度曬傷。另外香港腳、香港手、富貴手一定要治療，常常只要手指、腳指有一個小洞，就會導致感染。

3. 醫療的措施：例如抽血、注射、打點滴、針灸或放血一定要避開患肢，有些二側腋下淋巴結切除的病人，二手都無法抽血打針，就只好從腳抽血。
4. 蒸氣浴、泡溫泉、日光浴、局部熱敷、深部按摩都會導致血管擴張而增加淋巴液產生，都必須避免。搭飛機時，一定要穿戴彈性手套，因為高空飛行，會讓淋巴水腫更嚴重。
5. 避免於患肢穿戴緊身衣物、手錶或首飾。胸罩應鬆緊適度，不要有鋼絲。不要用患側的肩膀背皮包。
6. 避免使用患肢做勞累的工作，如提重物、推重物、練習舉重等。一般日常生活活動則不需限制。

三、治療期包含：

1. 表淺式淋巴按摩：這是一種特殊的按摩手法，藉由運動及對皮膚的輕觸，促進淋巴管收縮，使淋巴導向附近仍有功能的淋巴系統，如頸部對側的腋下淋巴結及同側腹股溝淋巴結等。

2. 穿戴壓力手套：將彈性襪材質的壓力套穿戴在患肢上，可以增加組織壓，減少淋巴液的產生。另外手套也可以保護皮膚，避免蚊蟲叮咬或不慎的外傷。通常建議每天穿戴22小時以上，只有洗澡及洗後1小時脫下，每3至6個月要換新一次，以保持適當的壓力。它的副作用是有些可能會產生接觸性皮膚炎，或因天氣炎熱、流汗而覺得很不舒服。
3. 分段式加壓循環器：將患側肢體放入一個像長手套一樣的加壓器中，再由肢體遠端向近端分段加壓，促進淋巴液回流。

出院叮嚀

如有下列情況，請盡速回診～

1. 傷口發炎徵兆：紅、腫、熱、痛、壓痛、發燒及分泌物流出等情況。
2. 當手部活動功能變差、感覺疼痛、麻木感、無力症狀加劇或大小便習慣異常時。
3. 背部受到外傷、撞擊或再度受到傷害時。

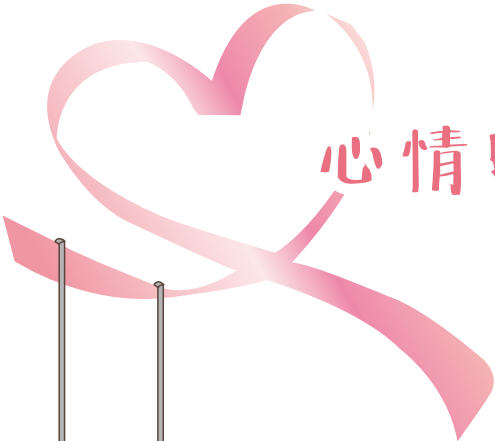
參考資料

1. TCOG乳癌研究委員會 (2004) · 乳癌診斷與治療共識 · 台北: 國家衛生研究院國家衛生研究院。
2. 癌症希望基金會 (2016年9月13日) · 乳癌 · 取自
<https://www.ecancer.org.tw/CustomizationPage1.aspx?CustID=44&UnitID=10147>
3. 郭曉萱、陳偉武 (2016) · HER2陽性轉移性乳癌治療新希望－從護理的觀點談賀癌寧 (trastuzumab emtansine) 及其照護 · 護理雜誌, 63(5), 121-126。
doi:10.6224/JN.63.5.121
4. Taghian, A., El-Ghamry, M. N. & Merajver, S. D (2016). Overview of the treatment of newly diagnosed, non-metastatic breast cancer. In: UpToDate, Hayes, D. F (Ed), UpToDate, Vora, S. R, 2016. Retrieved http://ezproxy.kmu.edu.tw:2058/contents/overview-of-the-treatment-of-newly-diagnosed-non-metastatic-breast-cancer?source=search_result&search=breast+cancer&selectedTitle=1%7E150

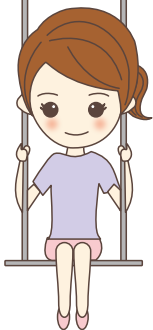
附錄一、我的復健運動追蹤紀錄

(請您於就診前，將以下表格內容填寫完整)

回診日期	年 月 日		
運動狀況	復健日期	次數	頻率
	☐ 日常活動刷牙、洗臉及進食	每次____下	每日____回
	☐ 手掌、手腕及手肘運動	每次____下	每日____回
	☐ 梳頭運動	每次____下	每日____回
	☐ 爬牆運動	每次____下	每日____回
	☐ 擺臂運動	每次____下	每日____回
	☐ 毛巾運動	每次____下	每日____回
	☐ 推牆運動	每次____下	每日____回
	☐ 轉圈運動	每次____下	每日____回
	☐ 肩關節屈曲漸進式阻力運動	每次____下	每日____回
	☐ 肩關節外展漸進式阻力運動	每次____下	每日____回
	☐ 肩關節內/外轉漸進式阻力運動	每次____下	每日____回
身體不適症狀	☐ 傷口疼痛 ☐ 手臂、肩關節腫脹 ☐ 手臂、肩膀感覺痠痛 ☐ 胸壁緊繃感 ☐ 手臂、肩膀感覺活動受限 ☐ 手臂、肩膀感覺無力 ☐ 手臂、肩膀感覺麻木		
醫護特別叮嚀			
物理復健項目	☐ 手部、手腕、及手肘的伸展及屈曲運動 ☐ 梳頭運動 ☐ 爬牆運動 ☐ 擺臂運動 ☐ 拉繩運動 ☐ 毛巾運動 ☐ 推牆運動 ☐ 轉圈運動 ☐ 肩關節屈曲漸進式阻力運動 ☐ 肩關節外展漸進式阻力運動 ☐ 肩關節內/外轉漸進式阻力運動 ☐ 熱敷 ☐ 紅外線治療 ☐ 經皮電刺激(TENS) 其他		
下次回診日期	年 月 日		



心情留言板



面對疾病，在治療的過程中
您有許多心事要傾吐
請寫下您的煩憂、想問的問題
讓我們與您共同面對這個生命課題



關愛自己 · 關懷健康



寶建醫療
社團法人

寶建醫院 關心您