

認識乳癌

101.10 制定

103.12 一修

一、何謂乳癌

台灣地區婦女罹患乳癌的人數逐年增加，已躍居台灣婦女癌症罹病率第二位，僅次於子宮頸癌。乳癌是由於乳房的乳管細胞或是乳腺細胞經由不正常分裂、繁殖所形成之惡性腫瘤除局部侵犯外，更可能轉移到遠處器官如骨骼、肺、肝、腦等，進而破壞身體重要器官的功能，終致造成死亡。

二、高危險群

- (一) 有乳癌家族史
- (二) 年齡大於40歲
- (三) 個人病史：
 - 1. 曾患良性乳房腫瘤或一側乳房得過乳癌者。
 - 2. 曾患子宮頸癌、子宮內膜癌、結腸直腸癌或卵巢癌者。
- (四) 荷爾蒙：
 - 1. 初經太早或停經太晚者。
 - 2. 未曾生育者。
 - 3. 荷爾蒙藥物使用，如口服避孕藥、更年期荷爾蒙補充等。
- (五) 其他：
 - 1. 偏好攝食高脂肪、高熱量食物者。
 - 2. 乳房過度暴露於放射線下者：如經常X光透視或放射線治療。

三、常見症狀

- (一) 乳房出現無痛性腫塊（最常見）
- (二) 腋下淋巴腺無痛性腫塊
- (三) 乳頭濕疹樣皮膚或異樣分泌物
- (四) 乳房變形：近期內發現的乳房皮膚凹陷及乳頭凹陷
- (五) 乳房皮膚潰爛或橘皮樣變化
- (六) 乳房有久不癒合的傷口
- (七) 好發部位：乳房外側上方四分之一
- (八) 外觀可能無明顯異常

四、臨床檢查項目

	非侵入性檢查			侵入性檢查
	乳房超音波	乳房X光攝影	細針抽吸	病理切片
適用年齡	不限	40以上為佳	不限	不限
侵略性	無	乳房壓迫疼痛感	輕微針刺痛	需局部麻醉

優點	對腫瘤型態及質地 準確度高	可準確檢測第零期乳癌	準確	診斷最準確
缺點	對較小病灶不易發 現	需暴露在X光線下	有偽陰性的可能	需手術，有傷口會疼痛
適應症	1. 年輕女性的乳房疾病，尤其是囊腫 2. 乳房疾病追蹤檢查			1. 高危險群乳癌篩檢 2. 乳房手術前定位

五、治療

醫師會依據臨床檢查與癌症分期的結果建議您合適的治療方式，目前乳癌的治療方式以手術治療為主，放射線治療、化學治療及荷爾蒙治療為輔。

(一) 外科手術：主要目的是將乳房（包括原發癌瘤）及腋下的淋巴腺切除。

1. 根治性乳房切除術
2. 改良式根治性乳房切除術
3. 乳房保留術。

(二) 輔助性治療：放射線治療、化學治療及荷爾蒙治療。

六、手術後的照顧

(一) 活動方式

1. 手術採全身麻醉方式。當您自麻醉清醒後，正確起床方法是由健側手臂支撐坐起，通常手術當天即可下床活動。
2. 採漸進式下床活動，先抬高床頭→坐至床旁（無頭暈、昏眩、蒼白心跳加速等狀況）→站立起來→下床走動，活動時間視個人耐受狀況逐漸增加。

(二) 傷口照顧

1. 手術後患側的傷口以棉墊覆蓋及繃帶包紮，若您感到太緊而致胸悶不適或傷口有滲濕出血情形，請告知護理人員，我們會請醫師為您重新固定傷口敷料。
2. 手術後，請保持傷口清潔乾燥，醫師會視傷口狀況協助您換藥。
3. 手術後減輕傷口疼痛的方法如下：
 - (1) 咳嗽或活動時，以手壓住傷口，可減輕腹部用力及振動所造成的疼痛。
 - (2) 傷口持續疼痛時，護理人員會依醫囑使用止痛藥物，減輕您的疼痛。
 - (3) 您可以多做深呼吸或請家屬協助肢體按摩、放鬆心情等降低疼痛感受。

(三) 傷口引流管及引流瓶照顧

傷口引流管主要是引流乳房手術及腋下附近的血水，正常情況下，傷口引流液的顏色會越來越淡，量也會越來越少，醫護人員會定時觀察您傷口引流液的量、顏色、性質，並協助擠壓引流管及排空，醫師會依您的恢復情形在適當時日拔除引流管。

1. 請保持傷口引流瓶低於胸部或夾於衣角，以利引流。您的活動不需限制，只要活動時將引流管固定妥當避免牽扯滑脫即可。
2. 傷口引流瓶是以真空吸引的方式抽吸血水，請保持傷口引流盒為真空狀態（壓扁），如果引流瓶已半滿、鼓起或阻塞，請告知醫護人員為您排空，以利引流功能。
3. 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。

(四) 肺部照顧

1. 深呼吸運動

床頭抬高45~60度，於頸背部放置適當支托，腿部放鬆膝蓋自然彎曲，雙手抱胸，慢慢由嘴巴吐氣，再慢慢自鼻孔吸氣（腹部膨出），閉氣3秒鐘，即完成深呼吸運動。

2. 咳嗽運動

配合深呼吸運動後，身體向前傾，雙手壓住傷口部位，開始深呼吸至吸飽氣，閉氣3秒鐘再用腹部的力量將痰咳出即可。

(五) 飲食指導

手術結束回到病房後，醫護人員會評估您噁心、嘔吐情況指導喝水的時機，若無不

適情形，再恢復一般普通飲食。為促進傷口癒合，可多攝取魚、肉、牛奶等及富含維他命C的蔬果，避免抽菸、喝酒等。

七、 返家後的注意事項

- (一) 請依醫師預約時間返院複診並按時服藥。
- (二) 需做化學治療及放射線治療之病患，請按時返診接受治療。
- (三) 如欲穿戴義乳或懷孕及服用避孕藥等，應請教醫師。
- (四) 若有意願做乳房重建手術者可請教醫師。
- (五) 夫妻間性生活可視身體狀況進行，無任何影響。
- (六) 返家後傷口照護，請保持傷口清潔乾燥，不需每天換藥。
- (七) 出院時傷口引流管未拔除者，引流瓶須保持負壓真空狀態，每日適時排空，並觀察引流液量及顏色。

八、 如有下列情形，請立即返診：

- (一) 患側手臂有水腫情形
- (二) 發現有局部腫塊或淋巴腺腫大
- (三) 手術傷口突然紅、腫、熱、痛、異常分泌增加等發炎現象
- (四) 引流液若突然大量增加或有引流管阻塞、滑脫等異常時。

***對護理指導單張內容有任何疑問請立即來電詢問：**

健康諮詢中心，聯絡電話：02-29829111分機3169

三重院區 _____ 病房，聯絡電話：02-29829111分機 _____

板橋院區 _____ 病房，聯絡電話：02-22575151分機 _____

新北市立聯合醫院護理科 關心您的健康