



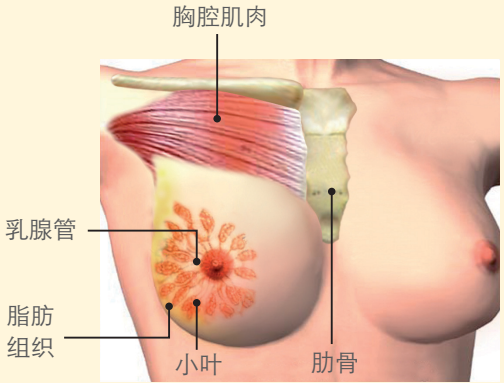
乳癌

(Breast Cancer)

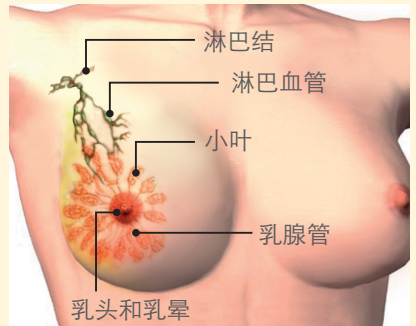


乳房构造简介

乳房是由6至9个互搭重叠的乳腺小叶组成。每个乳腺小叶又由许多腺小叶组成，小叶的末端长着数十个小腺泡。这些小腺泡能产生乳汁。在所有的乳腺叶、腺小叶和小腺泡之间，联系着它们的是乳导管。这些导管通往乳头。乳头周围的色素沉着区称为乳晕。脂肪充塞在腺小叶和乳导管之间。乳房没有肌肉。肌肉只长在乳房底下，保护着肋骨。



乳房分布有很多血管和淋巴管，淋巴管里流动的是无色的淋巴液。淋巴管会通往有如小豆般大小的淋巴结。我们两边的腋下便长着那么一串串淋巴结。淋巴结也长在我们的锁骨上、胸部和身体其他部位。



什么是乳癌?

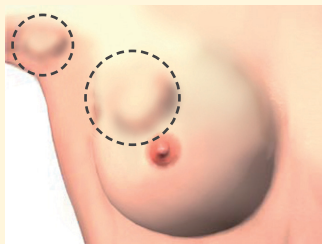
患乳癌意味着乳房的某些细胞出现异常的生长。癌细胞和正常细胞有很多不同点，它们分裂繁殖得很快，还会侵入周围的组织。

乳癌有什么症状？

初期的乳癌一般不会造成疼痛，病人几乎没有任何不适的感觉。随着癌细胞繁殖，便有以下变化：

1. 乳房里或者腋下感觉有硬块形成
2. 乳房的大小和形状有变化
3. 乳头流液或流血
4. 乳房、乳晕或者乳头的颜色改变，乳房皮肤出现改变，比如：微凹、缩拢、起皱、脱皮等
5. 乳头近期内下缩

若有以上症状，请立即看医生。



乳房或者腋下出现硬块



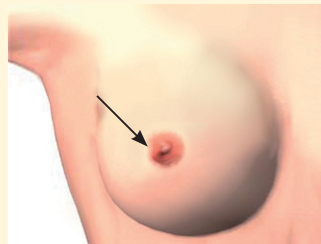
乳房的大小和形状有变化



乳头流液或流血



乳房皮肤或乳晕的颜色或样子改变



乳头下缩

乳癌怎样诊断？

乳癌可由以下方法诊断：

病历

病历可协助医生诊断你患上乳癌的风险。医生会询问你家人的乳癌病历、月经情况和你的乳房硬块的特点。

触摸乳房硬块

医生会触摸你的乳房，以检查你的乳房和淋巴结的硬块的位置、大小和一般情况。

乳房X光照相

医生或许要求你照乳房X光。这种诊断方法，有助于发现不易触摸到的乳癌小硬块。照射时，需要使用平板样的装置压在乳房上下及左右，以便拍摄到清晰的乳房照。医生能从乳房X光照，取得关于乳房硬块的重要信息。如果乳房照某个部位照得不清楚或有疑点，医生可能要求你再照一次，以取得额外的影相。

超声波

以高频率的声波来扫描乳房，有助于判断硬块的性质，是固体的还是涵有液体的。这个检验可能与乳房X光照相一起进行。

以针取活片化验

医生可能会用一根细针，取出乳房硬块的一些细胞，并在显微镜下检验确定是否是癌细胞。有时候需用较粗的针筒，取出固体硬块中心的组织作化验。

乳癌的种类

乳癌的种类繁多，最常见的有三种：

1. 乳腺管癌

这是最常见的乳癌，由腺管的内层细胞生长。

2. 腺小叶癌

癌症从腺小叶生长。

3. 转移性乳癌

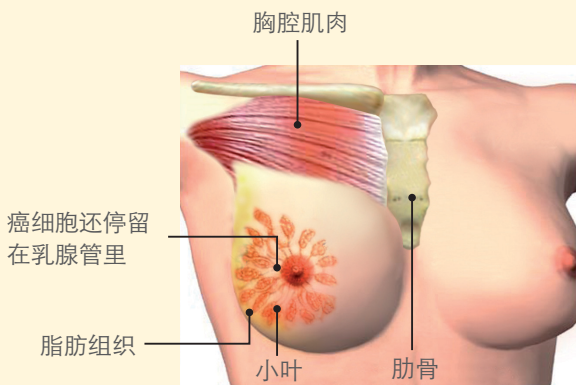
当癌细胞蔓延到乳房外时，腋窝的淋巴结里往往有癌细胞的踪迹。这意味着癌细胞可能已扩散到身体其他部位，其他的淋巴结，甚至其他的器官如骨头、肝脏和肺脏。乳癌若有扩散的迹象，就称为转移性乳癌。

乳癌的阶段

乳癌分5期

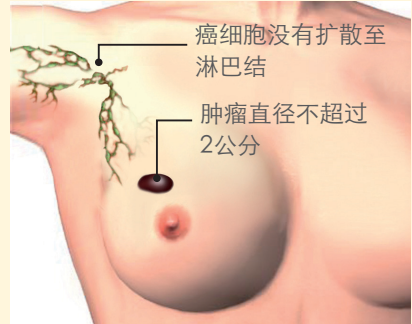
1. 零期

零期乳癌是指癌细胞还停留在乳腺管里，还没侵入周边的乳房组织。



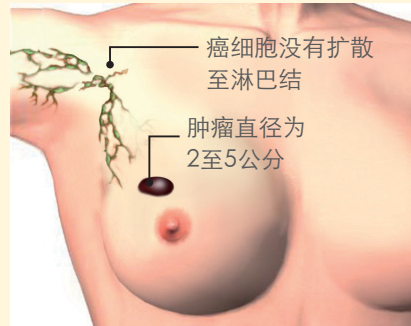
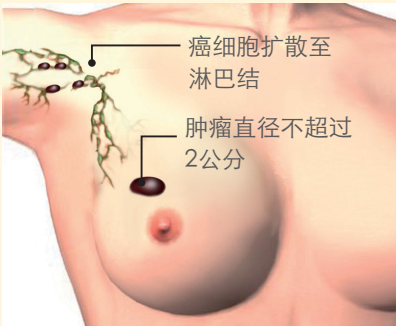
2. 第一期

癌细胞未扩散到乳房外，肿瘤的直径不超过2公分。



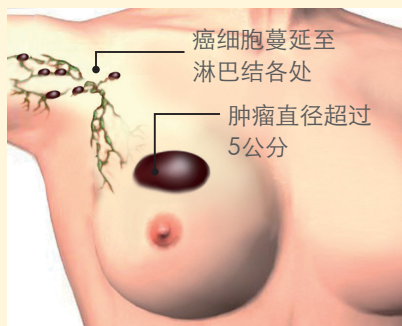
3. 第二期

癌细胞已蔓延到腋下的淋巴结，乳房的肿瘤直径介于2公分与5公分之间。



4. 第三期

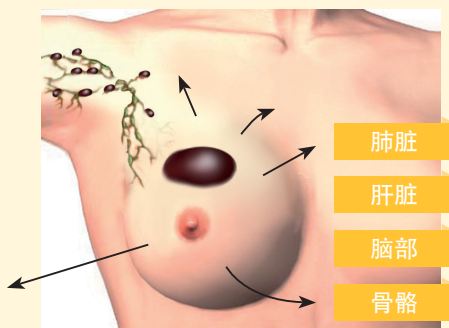
第三期也称为局部的后期乳癌。乳房内的肿瘤直径已超过5公分，癌细胞或许已蔓延到胸壁或外肤。癌细胞也已蔓延腋下的淋巴结。



5. 第四期

这也称为转移性乳癌。癌细胞已扩散到身体其他器官如肺、肝、脑和骨骼，以及其他部位的淋巴结。

转移性癌症：
癌细胞已扩散至其它部位



癌症复发

尽管病患把肿瘤完全切除，且完成所需的额外治疗，乳癌还是有机会复发。这是因为有些未发现的癌细胞在治疗后还潜藏着，甚至在开始治疗前已扩散了。

乳癌有哪些治疗法？

乳癌的治疗法，根据乳癌所处阶段和病情而定。这要看肿瘤的大小、性质和位置，以及是否已扩散到腋下淋巴结。治疗法可以是局部性或系统性的。有的病人只需要局部治疗，有的则需要结合局部和全身疗法。医生会与你讨论治疗方案。

局部治疗法

要旨在于除去、消灭或控制乳房内的癌细胞。手术和电疗都属局部疗法。

手术

手术是乳癌的标准治疗法。医生会与你解释手术的优点、风险和预期的效果。

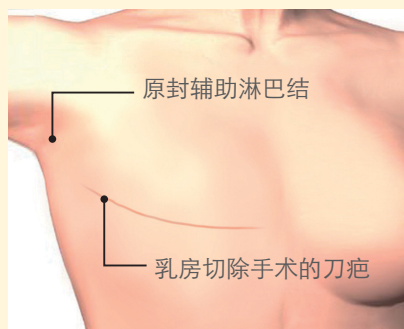
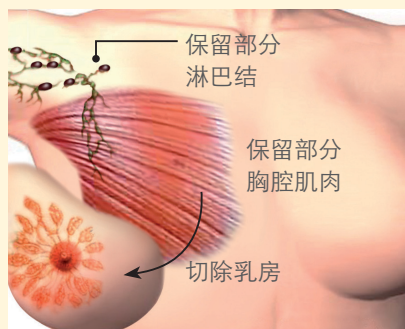
手术种类

a. 局部性切除

医生会切除癌肿瘤和周围的乳房组织，未受影响的乳房部位组织还是会保留下来。

b. 完整切除术

医生会把整个乳房切掉，也会把乳房附近腋窝的部分淋巴结切除。这是一个标准治疗法，乳房和腋窝的手术会同时进行。



腋下淋巴结切除术

这是把受影响乳房同边的腋下淋巴结做部分切除，无论病人选择做局部或完整的乳房切除手术，这是治疗手术的其中步骤。这种手术不会妨碍手臂的用劲和动作。

乳房重造手术

病人的乳房被切掉后，医生可以使用病人自己的组织或植入物，重造乳房。重造手术可以与切除手术同时进行，也可以在数月或经年后才进行。它不会破坏乳癌的治疗效果。它的目的主要是帮助病人在接受完整切除手术后，恢复对外形的自信心。

电疗

电疗是使用高能X光射线来杀灭癌细胞，阻止它们再繁殖。射线一般是从仪器里的辐射物质照射在乳房上。（电疗通常是与廓清术一并使用，接受切除术者或许就不需要电疗。）

全身治疗

全身治疗有三种方法：

1. 化疗

化疗是以药物来杀死癌细胞。乳癌的化疗通常需结合几种药物注射入体内。它是全身治疗法，因为药物会进入血液系统流通到全身各各系统。化疗分几个疗程，注射后便进入休养阶段，然后再进行下个注射疗程。常见的副作用包括脱发和作呕。不过，这些副作用都是暂时性的，也因个人体质不同而异。

2. 内分泌疗法

内分泌疗法是要阻止癌细胞取得繁殖所需的激素。医生配给的口服药，会影响激素的作用方式。卵巢分泌的女性激素，可能会刺激癌细胞生长。因此，卵巢可能需要通过放射治疗法或切除手术来阻止它继续分泌激素。

3. 新疗法

医学日益进步，治疗乳癌也有新疗法。不过，新疗法并不一定适宜每个乳癌病人。医生会根据你的癌症种类和病情，向你建议最适合的治疗法。

在医院里病人能得到什么帮助？

如果你进院是为了接受乳癌手术，你会得到的主要护理项目如下：

在专科诊所

- 医生会取得你的病历，向你解释手术性质和风险。
- 做适当的血液检验以确保身体状况适合动手术。
- 医生也可能安排你做心电图和胸肺部X光检验。
- 护士会通知你有关住院的预算期间及费用。
- 护士会提醒你，在手术前的那一晚凌晨12点钟开始禁食。
- 护士会解释手术室内的情况和手术苏醒后的情形。

入院/手术当天

行动自如的病人

- 护士会帮你在病房里安顿下来，测量你的体重、体温、脉搏、呼吸率和血压。
- 假使你之前未曾在专科诊所里做血液检验，这些化验可能在你入院后进行。

手术当天

手术前

- 你会被提醒别吃喝禁食十至十二小时。
- 把贵重东西交给护士保管。
- 进入手术房前先洗个澡并换上特制袍。
- 护士会让你躺上担架车，陪你到手术室。

在手术室内

- 如果你觉得冷，可以要求多盖条被。
- 麻醉师会判断你的情况是否适合动手术。

手术后

- 医生会在病房里严密观察你的进展。
- 手术期间，医生可能会在做手术的当而在伤口部位插进一两条管子，以便排出溢出的血水，这个过程历时约两周。
- 手术后，你可能有呕吐的现象。那是麻醉药起的副作用。你也可能觉得伤口痛。果真如此，你应该通知护士，她会给你打止痛针，让你觉得舒服些。
- 手术后你需要卧床最少6小时，以便让麻醉药逐渐减退。如果你觉得情况很好，就可以提早在床上坐起来。
- 护士会按照医生指示，让你喝杯饮料或者吃点东西。

手术后隔天

- 你会感觉手术部位不能移动自如。
- 乳房护理护士或者物理治疗师，会教你怎样锻炼手臂，以便尽快恢复手术同边的手臂和肩膀的转动能力和力气。

出院

- 医生会检查你的进展。若情况良好就会让你回家休养。
- 医生会为你开药方。药剂师会给你服药指示。
- 护士会给你出院证书、病假单和到乳房中心的复诊日期。

注：

一般来说，接受廓清手术和乳房切除术的平均住院日期为一两天。如果要接受乳房重造手术就要住多几天。如果病情良好，病人可以带着排液管回家。护士会教你怎么处理那些管子。护士会在乳房中心检查你的伤口，并判断什么时候能够将管子拆除。

手术后的复原

手部和手臂的护理

你很快能恢复手臂和肩膀的力气及移动能力。你能像往常那样活动，做家务、参与休闲活动和旅行。少过一成的病人，手臂会略肿。这称为淋巴水肿。不过，通常情况都不严重而且能受控制。

以下是一些提示：

- 特别是参与园艺活动时，要保护自己别被昆虫叮咬。
- 修剪指甲和趾甲要小心，避免剪掉或撕扯茧化的老皮。如果要软化老皮，可以涂点含羊毛脂的药膏。
- 洗涤要小心，避免割伤、刮伤或者烧伤。如果出现感染，应立即看医生。
- 通知医务人员有关你的手术。他们就会避免使用你手术同边的手臂测量血压、打针或抽血。
- 假使手臂肿，请通知医生。

义乳

有些妇女在切除乳房后，可能会考虑装上义乳。没有装义乳，你会为了掩饰而自然弯下肩膀。这种不良的姿势，最终会影响你的脊柱。穿上衣服也会感觉不合身或不好看。

其次，由于少了乳房的重量，身体会显得不平衡，并且会导致脊柱弯曲。所装的义乳，不只要好看，还得接近所失去的乳房的大小及重量。

饮食与营养

营养对于任何手术的效果都扮演着重要的角色。手术后需要足够的营养，身体才复原得快。如果你觉得情况良好，就可以恢复正常饮食。病人每天都应有营养均衡的饮食，多吃蔬菜和水果及补充水份。胃口小的，可以少吃多餐。每隔三小时，吃点点心或喝点有营养的饮料，是好的起点。从现代医学角度看，手术后病人不需要避吃海鲜或酱油，这些说法是没有医学根据的。乳癌不是传染性疾病，是不会传染的，所以，餐具不需要和家人分开用，食物也可以共享。

补品

只要饮食健康均衡，有助于你身体涉取所需的各种维生素和矿物质。这能帮助你迅速地恢复体能和保持健康。不过，如果你的饮食或者胃口有问题，你可以吃低剂量的含有多种维生素的补药。这有助于伤口愈合、加强免疫力和促进其他身体功能。草药制剂至今没有科学证明有任何医学疗效。病人若要服用就必须特别谨慎。

乳房手术后的锻炼活动

为什么要锻炼？

乳房手术后进行锻炼活动，有助于减轻疼痛和僵硬，恢复手臂和肩膀的活动能力和力气。它也能预防淋巴水肿。

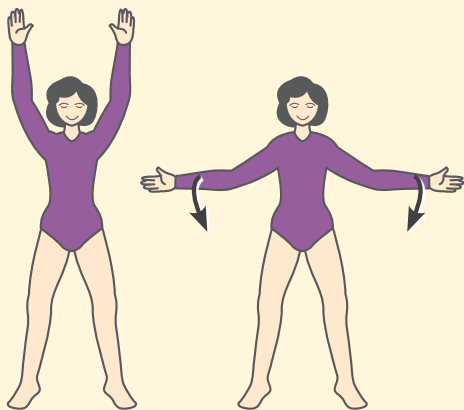
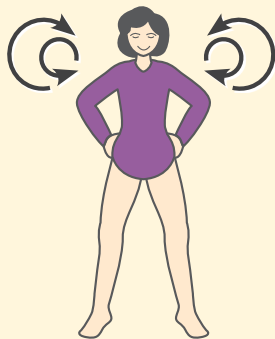
医生在检查你手术后的进展后，若认为可以开始锻炼时，你就要立即配合。锻炼活动通常是在手术后各天就可进行。起步阶段动作要慢点温和点，随着复原进展，运动量可加强。

什么时候开始？

你可在手术后的第一天，开始做点伸展动作。你越早锻炼，肩膀和手臂就越早恢复动作能力。这样，它不但可以防止僵硬、水肿和紧缩，也可促进身心痊愈。

肩膀转动

1. 站或坐，颈项要直，肩膀放松，手放臀上。
2. 双肩慢慢向前做大幅度转动，重复10次。
3. 双肩慢慢向后转动，重复10次。

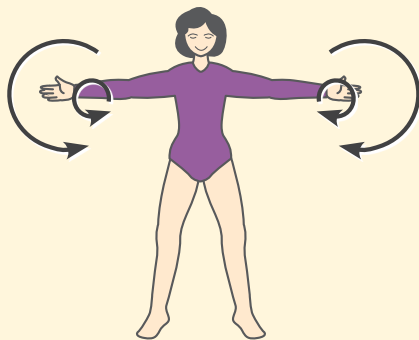


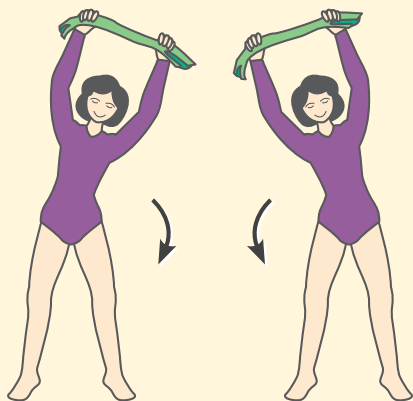
举起双臂

1. 站直，双脚张开，肩膀放松。
2. 从旁边把手臂举高过头，肘弯要直。
3. 慢慢将手臂降下。

手臂转圈

1. 站直，双脚张开，肩膀放松。
2. 从旁边把手臂向外伸直与肩膀齐高。
3. 手臂向前转动，开始转小圈，逐渐转成大圈。
4. 重复以上动作，不过手臂这回是向后转动。



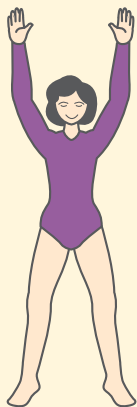
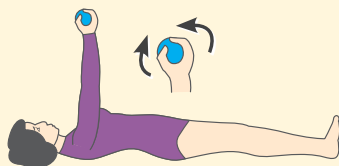


双手握毛巾

1. 坐或站，颈项直，肩膀放松。
2. 双手握住毛巾两端，肩膀张开。
3. 把毛巾举上过头。
4. 向左伸展，向右伸展。

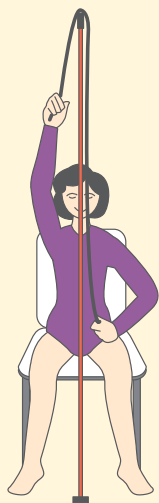
握球

1. 躺在床上，手里握紧一个橡皮球。
2. 手臂向上伸直，一时把球握紧，一时放松。根据指示做这项运动。



爬墙

1. 面墙站直，双脚张开，手臂放松。
2. 两手水平放在墙上。
3. 慢慢以手指爬墙，越高越好。
4. 手指守在最高点几秒钟，再慢慢向下爬。
5. 重复10次，尽量一次比一次爬得高。

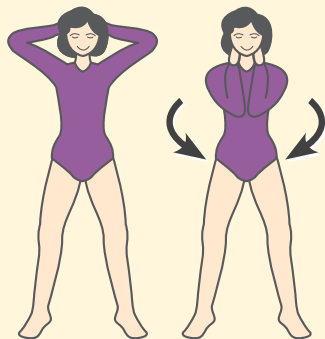


滑轮动作

1. 把尼龙绳两端各打一个结，以不受影响的那只手把尼龙绳挂在门上。
2. 两只脚夹着门两边坐着，脚掌则紧紧附在地面。
3. 以门板为滑轮，双手一上一下地拉着尼龙绳。

扒背

1. 受影响的胳膊肘，弯伸到腰背处，慢慢移动，以至手指可触及另一边的肩胛骨。



肘部向前拉

1. 弯肘，伸到颈项后，十指扣紧。
2. 向前拉双肘直到相碰。

学习控制情绪

患乳癌对很多女性来说，自然是很痛苦的一次经历。她面对的不只是对病情的担忧，还会产生遭人排斥的感觉，害怕自己不再性感，害怕形象起大幅度的变化。不过，随着时间转移，家人和亲友的支持，这些接受过乳房手术的女士们最终发现，她们都能继续享有快乐、活跃和充实的生活。

在接受患乳癌的事实前，很多人会经历一段对失去乳房而感到痛心的日子。如果你为此愤怒、悲伤或恐惧，那是很正常的反应，很多人都会有这种反应，你并不孤单。这些是人们面对极大压力下的自然和真实的反应。

不过，你要学习摆脱这些情绪困境，多向家人与亲友倾诉，给自己定下可行的目标。把精神集中在治疗上。这有助于恢复你的自信心。

失去乳房或者部分乳房，并不会让你产生缺陷或变得不完整。亲友们在乎的是你本人。

有机会，应该多和患过乳癌但仍然过着快乐和充实的生活的女士们接触与聊天，这会对你有帮助。见过她们，你会知道自己并不孤独。你也能够象她们一样，克服恐惧和焦虑的情绪。通过我们的乳房护理护士，你可以寻找我们医院的乳癌支援小组的帮助。你也可以通过他们联系乳癌基金会和新加坡癌症协会。

很多人关心的问题

1 乳房切除术有什么风险？

动手术都会有风险，如：

- 伤口愈合问题，伤口受感染或流血。
- 肩膀僵硬。
- 手术部位麻痹。接受乳房切除术和腋下清除术后，伤口部位的皮肤有些麻痹是正常的。
- 血清潴留。在腋下和伤口下潴留的液体，可到专科诊所，让医生或护士以针抽的方式将它取出来。
- 淋巴水肿。有一两成病人的手臂可能产生长时间微肿的现象。
- 表皮坏死。有时表皮边缘愈合不理想且变潮湿。不过，只要定时敷药和细心护理，伤口还是会好的。

2 我动了乳房切除术，另一个乳房还会患癌吗？

那个可能性是存在的。在你复诊时，医生会定期给你作乳房检验和照X光。你每个月也要自行检查乳房。两边都需要检查，若发现有些什么改变，要照实告诉医生。

3 如果动手术那边的手臂，持续3天僵硬、疼痛、肿和发烧，我应该怎么办？

请立即看医生。

4 去哪里买义乳？

樟宜综合医院的乳房中心和药房，都有出售义乳。

5 我怎样才能参加乳癌支援组？

要参加乳癌支援组，可联络：

- a. 樟宜综合医院乳癌支援组
- b. 乳癌基金会
- c. 新加坡癌症协会

2 Simei Street 3 Singapore 529889
Tel: 6788 8833 Fax: 6788 0933
Reg No 198904226R

For appointments and enquiries,
please call the CGH Appointment Centre at
Tel: (65) 6850 3333

CGH Appointment Centre operating hours:
8.30 am to 8.00 pm (Monday to Friday)
8.30 am to 12.30 pm (Saturday & Sunday)
Closed on Public Holidays

For more information, please visit
<http://www.cgh.com.sg>



Organisation Accredited by
Joint Commission International



A MEMBER OF
**EASTERN
HEALTH
ALLIANCE**

All information is valid at the time of printing (June 2015)
and subject to revision without prior notice.