

## 壹、前言

乳房是由脂肪及纖維結締組織所形成，分成 15~20 乳葉，每一乳葉包含許多小葉，而乳葉以及小葉之間由許多細管相連接，這些細管是產生乳癌最多的地方，產生的癌為乳管癌，由乳葉產生的叫作乳葉癌，乳葉癌容易產生雙側乳癌。發炎性乳癌較不常見，它表現紅腫熱的變化。

基因遺傳在乳癌扮演著相當重要的角色，約有 5% 的病患其基因有缺陷，所以，有罹患乳癌家族史的婦女其發生乳癌的機會比一般人高。所以若是屬於高危險群，又有乳房的異常變化，您應該拜訪醫師。醫師會再做乳房檢查以及進一步的乳房超音波或者乳房攝影。若確實有腫瘤的發現，再做針吸或切片檢查，以確定是否為癌細胞。

若確定為乳癌，那麼進一步的檢查是必須的，包括它的期別（腫瘤的大小、淋巴腺的轉移），腫瘤的病理特性，有否賀爾蒙接受器（Estrogen receptor 或 progesterone receptor）為陽性反應，您的年齡，是否停經，以及身體狀態，這些皆會影響以後將接受的治療計劃以及預後。症狀

若有以下症狀：(1)無痛性乳房腫塊(2)乳頭凹陷(3)乳頭異樣分泌物，尤其是帶血分泌物(4)乳房外型改變，局部凹陷或凸出(5)乳房皮膚有橘皮樣變化，紅腫或潰爛(6)腫大的腋下淋巴腺；應儘速接受檢查，切勿耽誤治療。

## 貳、症狀

1. 無痛性乳房腫塊。
2. 乳頭凹陷。
3. 乳頭異樣分泌物，尤其是帶血分泌物。
4. 乳房外型改變，局部凹陷或凸出。
5. 乳房皮膚有橘皮樣變化，紅腫或潰爛。
6. 腋下淋巴結腫大。



硬塊



表皮凹陷



皮膚色澤或  
紋路改變



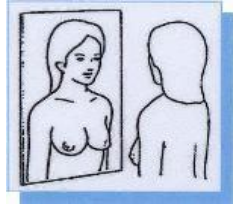
乳頭出現  
帶血分泌物

### 乳房自我檢查

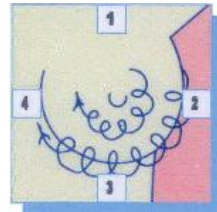
1. 一般婦女：生理期後一週內實施。
2. 停經或更年期婦女：每月固定一天實施。

### 檢查步驟：

1. 站在鏡子前，審視鏡中的乳房外形是否歪斜不正和乳房皮膚有否變異。
2. 兩手上舉，觀察乳房或乳頭是否有步驟 1. 提及的變異。



3. 仰臥床上，左手置於頭下，右手指靠攏擺平，右乳房則反之，在左乳房內上方以小圓圈平壓方式順時針按摩，再逐漸由外向內至乳頭，移動時感覺是否有腫塊。



4. 檢查雙側腋下是否有腫塊。



### 高危險群

1. 初經早於 12 歲，停經晚於 55 歲的婦女。
2. 有乳癌家族史（如家族史母親、姊妹）。
3. 從未生育者或從未生育者或從未生育者或 30 歲以後才生第一胎歲以後才生第一胎者。
4. 單側已罹患乳癌者單側已罹患乳癌者單側已罹患乳癌者。
5. 乳房有增生之腫塊乳房有增生之腫塊乳房有增生之腫塊。
6. 卵巢癌及子宮內膜癌患者。
7. 停經後肥胖者。
8. 胸部曾經接受過放射線照射。
9. 反覆罹患良性乳房腫瘤者。
10. 飲食喜好高脂肪食物、酗酒者。
11. 口服避孕藥或停經補充荷爾補充者。
12. 未曾哺乳者。

### **參、診斷、檢查**

1. 乳房攝影。
2. 超音波檢查。
3. 細針抽取細胞穿刺切片檢查。

## 肆、治療照護

### 一、治療

1. 手術。
2. 放射治療。
3. 化學治療。
4. 荷爾蒙治療。

### 二、術後復健運動

乳房切除後，復健運動是相當重要的一環，有助於患側手臂和肩膀之活動與肌肉力量的回復，並可減輕頸部及後背的疼痛與僵硬感。

1. 爬牆運動：面向牆壁雙掌貼牆，雙手同時順著牆壁往上抬。



爬牆運動

2. 鐘擺運動：彎腰手扶桌面或櫃子，患側上肢自然下垂使肩關節做前後左右繞圈之擺動，活動幅度以不引起傷口疼痛為主。



鐘擺運動

3. 梳頭運動：在傷口不痛下，儘可能練習由前往後梳。



梳頭運動

4. 旋轉繩子運動：將繩子綁在門把上，用患側手抓住繩子，人向後站直到把手伸直與地面平行的高度，然後儘可能以畫圓圈方式擺動繩子，漸漸的加大圓圈。



旋轉繩子運動

### 三、接受化學藥物治療之副作用及照護白血球低下的照顧：

●保護性隔離期間，您應儘可能遵守下列事項，以防二度感染：

1. 養成良好衛生習慣，勤洗手。
2. 隨時戴口罩，如有潮濕應更換。
3. 請隨時漱口，勿使食物殘渣留在口腔內，防止細菌或黴菌滋生
4. 口腔內有潰瘍者，應加強執行口腔護理。
5. 每日喝水約2000CC，勿憋尿。
6. 上完廁所衛生紙請由前往後擦，不可由後往前擦或重覆。
7. 觀察會陰部及肛門周圍是否紅、腫、熱、痛、破皮或潰瘍。
8. 每日沐浴，保持皮膚及指甲清潔與乾燥，並避免皮膚受傷。
9. 維持良好的作息及均衡飲食以增強抵抗力。
10. 勿出入公共場所及接觸其他病患或動物。

●如有下列情況發生時，應立即告知醫護人員：

1. 發燒(腋溫超過37.8℃時或口溫超過38℃)。
2. 有發冷或寒顫現象時。
3. 咳嗽、流鼻水或喉嚨痛。
4. 排稀水便兩次以上。
5. 小便有灼熱感。
6. 肛門有紅腫、疼痛或灼熱感。
7. 皮膚或注射部位有紅腫、疼痛或灼熱感

●飲食：

1. 所有的飲食應當餐食用完畢，如吃不完亦應將剩餘食物完整封好，妥善保存。
2. 食物請煮熟，勿食生食，如：生菜或生魚片。
3. 請食用有完整果皮的水果。
4. 飲食以均衡營養為主。

#### 四、噁心嘔吐及口腔黏膜之照護：

##### 噁心嘔吐的處理

1. 感到噁心的時候多做深呼吸、並且放慢呼吸的節奏，給予一個平靜而令人安心鼓舞的環境、保持空氣新鮮與流通並穿寬鬆的衣服。
2. 不要專注於噁心的感覺，可看電視或聽喜歡的音樂、聊天，安排喜歡做的事，分散注意力、放鬆精神。
3. 給予口腔護理，維護口腔清潔。
4. 止吐藥物的給予。

##### 飲食建議

1. 鼓勵少量多餐，用餐前可以檸檬水漱口，噁心時可嘗試口含一些冰塊或薄荷片。
2. 治療期間食物盡量清淡、避免油膩及過鹹、甜、辣味食物並食用冷食或室溫

之食物，且正餐勿喝太多水分，以免過於飽脹而引起嘔吐。

3. 飯後採坐姿休息，可坐在椅子上休息一會、2小時內盡量不要平躺下來，立刻平躺易引發食物逆流至食道。
4. 避免刺激性的臭味，如廚房的油煙、香煙、或香水，遠離食物的氣味或令人感覺不適的味道。
5. 若化學治療結束，仍持續嘔吐，應立即回診或告知醫護人員。

● 口腔黏膜炎之照護：

1. 注意口腔清潔，每四小時及每餐飯後馬上清潔口腔，使用含氟牙膏輕柔刷牙，輕柔清潔牙縫，嚴重時每30分鐘可用清水漱口維持口腔清潔。
2. 口腔黏膜炎的病患在刷牙前建議病患先含口冰水，可達疼痛程度之減緩及潤濕之作用，平時亦可口含水或冰塊以減緩疼痛。
3. 在化學治療、頭頸部放射線治療中或後依醫生指示之漱口水經常漱口，避免含酒精的口腔清潔液而使黏膜更乾燥。
4. 隨身攜帶溫開水並時常喝水，以濕潤及清潔口腔。
5. 可使用局部止痛麻醉劑漱口，減少在口腔清潔或進食的疼痛
6. 補充足夠的營養進食高蛋白食物如：牛奶、蛋、肉類、魚、小麥胚芽…等。
7. 避免攝取刺激性食物，如：煙、酒、辛辣、油炸、過酸及含香料的食物，避免粗糙太乾或過熱的食物。
8. 嚴重的口腔黏膜炎，應按時服用止痛劑。