婦女

乳癌診斷與治療手冊

加州衛生署製作

發現乳癌單位

(Chinese)

目錄

1. 前言 1

2. 乳房切片檢查 2

3. 決定治療 5

4. 有關乳癌 6

- 乳癌的成因 6
- 誰會得乳癌 6
- 乳癌的分期 7
- 存活率 9
- 復發的危險因素 9
- 原位「 癌 」 10
- 您的治療小組 11

5. 治療方法 12

- 手術治療 13
- 放射治療 16
- 化學及賀爾蒙治療 17
- 再造乳房 20

6. 心理康復 23

7. 有關資料 25

- 臨床試驗治療 25
- 有關乳癌的常用詞彙 26
- 何處尋求協助 28

鳴謝 31

1. 前言

假如您將要接受乳房切片檢查或已獲悉患上乳癌，加州政府要求您的醫生提供這本小册子給您閱讀。

此時的您，可能經歷著各種不同的感受：擔憂、焦慮、震驚、恐懼、抑鬱。您或會感到孤單無助、徬惶無主。這些情緒反應都是正常的。

閱讀這本小册子，希望它能引導您如何面對癌症，與您的醫療小組合作，積極治療。下面的提示可幫助您更好地使用此書。

- 選讀您需要的篇章。例如您要做切片檢查的話，請閱讀第二章「乳房切片檢查」。從此章中您可獲知，並非所有的乳房腫塊都是癌，或許這可使您感到安心些。

- 如您已診斷出患有乳癌，或做好心理準備時，請您的朋友或醫療組人員同您一起閱讀此書並討論其中內容。

- 接受乳房切片檢查或治療時，所聽到的醫學用語都可以在本書中找到。瞭解這些用語的含義，有助於您明白您的情況，並作出明智的決定。切記，治療是因人而異的，並沒有一個「絕對正確」的治療法可以醫治所有婦女。較之數年前，現今有更多的新治療方法可供選擇。

- 在診斷乳癌或正在接受治療的過程中，去見醫生之前，最好記下您要問的問題，這樣對您很有好處。您可以參考本小册子中所列的問題，向醫師請教。（您可以將醫師的解答錄音下來。每次見醫生時可考慮請朋友或家人陪同您）。

- 最重要的是，有疑問時不要害怕反覆發問，直至弄清楚爲止。

- 如欲索取免費資料或直接通話查詢問題（限英語及西班牙語），您可致電美國癌症學院（National Cancer Institute）熱線電話是：

1-800-422-6237

2. 乳房切片檢查

當您發現乳房有硬塊或其它變化時，最重要的是要查出硬塊或變化到底是什麼。提高警覺是很正常的，但您應該明白以下幾點：

- 大部份的婦女在其一生中，乳房部位會生長腫塊。
- 大部份的腫塊並非癌。事實上，百分之八十的腫塊都是良性的。
- 爲確定腫塊是否爲癌，您必須將部份或全部腫塊取出，進行切片組織檢驗。病理學家將取出的細胞組織在顯微鏡下檢驗分析，從而作出決定是否正常或是「癌」。

當觸摸到乳房有腫塊時

如您觸摸到乳房有腫塊時，您可能要做以下其中一種切片檢查：

細針抽吸細胞檢查（簡稱FNA）：

以一根微細針插入硬塊中。如果有液體流出來，腫塊隨之消失，通常意味腫塊是囊腫，並非癌。

- 好處：
  可避免因手術而遺留的疤痕。一旦發現有癌細胞，您可以立即安排治療。

- 壞處：
  抽取到的細胞組織經化驗後證實不是癌（如細針摘取的盡是正常細胞），而腫塊仍然不消的話，您可能需要做更多的檢驗，以確定腫塊不是癌。

中心位切片

用一根稍大的針抽取腫塊的一小塊組織來檢驗。

- 好處：乳房上的疤痕幾乎察覺不出。即使發現腫塊是癌，您已倖免了一次面臨手術的壓力（譯者按：因爲切片並非手術。）
- 壞處：假如切片發現有癌細胞，您需要做手術去除掉仍在您乳房裏的癌。假如此次切片未發現癌細胞，您可能仍需要另一次切片手術來證實留在乳房內的腫塊未存有任何癌細胞。

手術切片

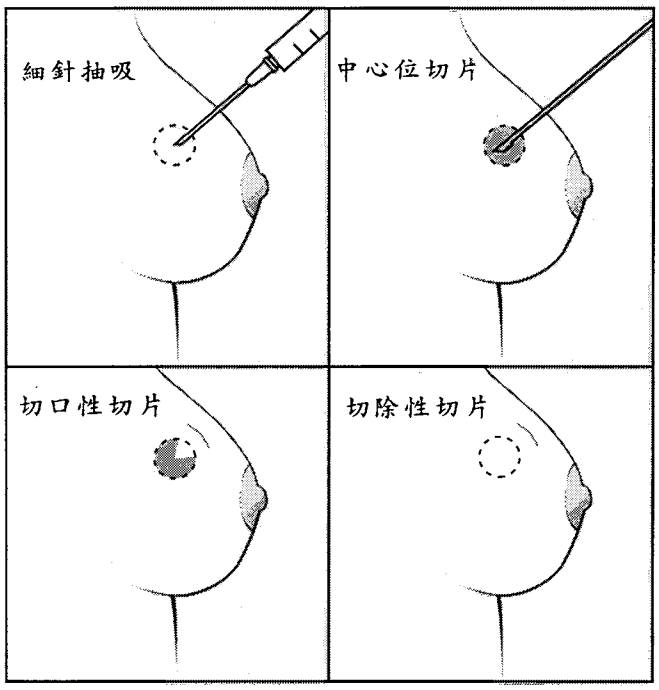
切口性組織切片檢查(Incisional Biopsy)是指切除腫塊之一部份，而切除性組織切片檢查(Excisional Biopsy)則將整塊腫塊全部切除。參閱圖1。

您乳房上會有疤痕。疤痕會隨時間而癒合，而乳房的形狀或大小，或許會有改變。

麻醉分兩種：

1. 局部麻醉：
假如乳房內之腫塊很小，只在表皮上，醫生會給您局部麻醉。麻醉藥注射入病灶部位，您會有感覺，並且是清醒的，但不應該感到疼痛。麻醉藥也可經由手臂靜脈注射，作爲使您減低疼痛，放鬆情緒之途。

2. 全身麻醉：
全身麻醉可使您處在沉睡狀態中。在手術進行時，您完全不會感覺任何痛楚。全麻藥物大都由氣體吸入。全身麻醉只在腫瘤面積較大，或腫瘤生在乳房深處，又或者患者本人要求時使用。



檢驗出有腫塊而用手觸摸不到時

在乳房X光或超聲波影像檢查中，發現乳房有腫塊，但用手觸摸不到。遇到此情形，可用如下方法作進一步檢查：

攝影針定位切片

在放射線攝影或超聲波引導之下，醫生將一根細針或細管插入可疑部位，確定位置後，進行手術切片切除。

立體針切片

此較爲先進的技術是用雙面觀X光透視瞄準異常部位。以電腦螢屏固定出正確的位置，醫生用一根細針或較大的中心針抽出樣本組織，交由病理學家作出正確的診斷。

向醫生詢問的問題：

- 我是否需要切片檢查？如果不需要的話，爲什麼？
- 若需作切片檢查，您建議哪一種方法？爲什麼？
- 多久才可知道檢驗結果？
- 疤痕在切片癒合後，會是什麼模樣？
- 若需麻醉，您建議全身麻醉，抑或局部麻醉？此二種方法的利與弊是什麼？

. . . . . .

切片檢查結果若是陰性的，您毋須治療。但對乳房定期複檢卻是相當重要，以觀察任何變化的徵兆。

切片檢查結果若是陽性的，即表示有癌細胞。您須作出治療的決定。本書以下幾章所提供的資料，可幫助您作出抉擇。在這個時候，請您記住，勿過份焦慮，因爲您並不是孤單無助，有人會幫助您度過這一難關。

. . . . . .

3. 決定治療

以往醫生在做切片手術時，若發現癌細胞，會同時將乳房切除。所以，以前當一個婦女進入手術室時，並不知道當她醒來時是否仍有乳房。但今天極少有這樣的情形發生。

研究證明，在切片檢查有癌細胞的數周之內才開始治療，依然是安全的。這分成兩步的程序，並不會影響您的健康，而使您有充份的時間去做以下的事情：

- 閱讀多點有關資料，並仔細思考。
- 取得另一位醫師的意見。
- 致電 **1-800-422-6237**（美國癌症學院）或聯絡乳癌機構，獲取資訊及瞭解互助班的資料。
- 與曾患乳癌的婦女傾談。
- 徹底檢查整個乳房組織，如有需要，檢驗身體其它部位。
- 使您本人及至親對治療有充份的心理準備。

乳癌的成因是什麼？

無人確實瞭解爲什麼有些婦女會罹患乳癌，而有些婦女則能倖免。但以下的事實我們應該瞭解：

- 不要有「罪惡感」，您並非作錯任何事致使您患乳癌。
- 您決不會從其他乳癌患者身上傳染到乳癌。乳癌並非因受到精神壓力或乳房受到創傷而造成的。
- 大部份患有乳癌的婦女，根本不具任何已知的致癌因素或乳癌家族史。
- 年歲增長（40歲起至80歲以上），確實會增加罹患乳癌的可能性。

誰會得乳癌？

現今，乳癌確實是女性最常見的癌症，甚至一小部份男士也會罹患乳癌。

- 僅在加州，每年有接近二萬名婦女罹患乳癌。
- 美國每年則約有二十萬名婦女得此癌症。各種族及各年齡層次的婦女均有可能患乳癌。白人婦女九人中有一人；非洲裔婦女十一人中有一人；而西班牙裔及亞裔婦女二十人中有一人。

早期發現乳癌有較多的治療選擇，而且醫療隨著日新月異。如今很多患有乳癌的婦女，並不需切除乳房。即使乳癌發現得並不算早，您依然有治療的選擇，因爲現今的醫學有更多新的方法治療乳癌。所以，儘您所能來瞭解各種治療的方法是比以往更顯重要，因其可以幫助您更好地配合您的治療小組，參與決定和選擇更適合您的治療方法。

乳癌的分期

乳癌是一種複雜的疾病。治療可因人而異，並沒有一種「絕對正確」的治療法針對每一位婦女都有效。乳癌根據其不同嚴重程度，可分爲五期。下頁表中分別說明乳癌每一期的不同特徵。

乳癌如何分期，以及治療的選擇將取決於以下幾點：

- 腫瘤的體積及位置。
- 腋窩下淋巴結是否有癌細胞。
- 癌是否已轉移至身體其它部位。

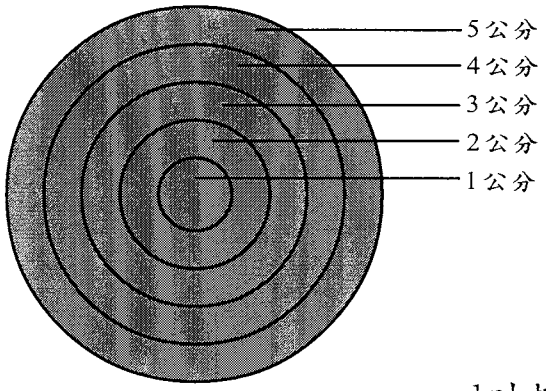
以下的資料及詞彙，可幫助您瞭解癌症是如何分期的。

- 良性——意指腫塊或其它問題並非癌。
- 惡性——意指您的乳房組織確實有癌細胞。
- 原位或非侵犯性癌——是非常早期且尚未擴散的癌。癌細胞只局限在輸乳管或乳腺葉內，沒有侵害到腋淋巴結或身體其它部位。
- 侵犯性癌——已擴散至乳房周圍組織，並可能已擴散至腋淋巴結或其它身體部位。所有的乳癌，除了原位癌，均是侵犯性癌。
- 轉移性癌——已擴散至身體其它部位，如骨、肺、肝或腦等。

乳癌的分期	
零期	▪ 很早期或（前期）非侵犯性癌。癌腫瘤只局限於原位，沒有侵犯到四週。並可稱爲原位癌或非侵犯性癌。
一期	▪ 腫塊直徑少於二公分（一英吋）。腋下淋巴結尚未發現有癌細胞。癌腫瘤只局限在乳房組織內。
二期	▪ 腫塊直徑少於二公分（一英吋）。腋下淋巴結已發現癌細胞。 或者 ▪ 腫塊直徑在二公分至五公分之間（一至二英吋），腋下淋巴結已有或尚未發現癌細胞。 或者 ▪ 腫塊直徑大於五公分（二英吋），腋下淋巴結尚未有癌細胞。
三期	▪ 腫塊小於五公分（二英吋），癌已轉移至腋下淋巴線，並與其結合； 或者 ▪ 腫塊大於五公分（二英吋），又或者癌細胞已轉移到胸壁肋骨以及胸肌； 或者 ▪ 發炎性乳癌。此爲較罕見的乳癌，乳房表面皮膚已出現紅腫。
四期	▪ 癌已擴散至身體各部位，如骨、肺、肝、腦等。

CM 公分，一英吋等於2.5公分。以上所提及的癌腫瘤尺寸只是粗略估計，並不一定符合其眞正尺寸。

腫塊大小



1吋相當於2.5公分

存活率

乳癌若在早期發現，五年的存活率可說是非常高的。大部份屬零期的婦女通常有正常壽命。一期且癌腫瘤體積少於一公分的婦女，五年的存活率高達95%。二期患者的五年存活率也有將近70%。

復發的危險因素

有些婦女復發或擴散的危險性較高。但請注意，乳癌復發的危險因素是很複雜的，它們並不能絕對代表您將來的情況。復發的危險因素有如下幾點：

- 癌腫瘤之大小：腫瘤越大，危險性越高。
- 淋巴結：越多腋下淋巴結有癌細胞，危險性越高。
- 細胞檢驗：如檢驗出癌細胞生長率特別快，則復發危險性較高。

向醫生詢問的問題：

- 我的乳癌屬哪一期？
- 我患的乳癌是否需要在特殊中心治療？
- 我的乳房病理照片是否由一位有經驗的病理學家作診斷？這位病理學家曾檢驗過很多乳癌的病理照片嗎？
- 就原位癌而言，我的切片檢查是否需要再次分析診斷？如果不需要，爲什麼？
- 我的乳癌情況有可能擴散至乳房之外嗎？

乳房原位「癌」

藉著乳房X光投檢的成功技術，有可能演變爲癌的微細乳房腫物都可檢查出來。這些生長出來的腫瘤，稱爲原位癌或非侵犯性癌。根據統計，佔乳癌的百分之十五━二十是屬於這類型的。而其又分爲二類：

1. 腺管原位癌（DCIS），是非侵犯性的。癌細胞只局限於乳腺管內，並未曾擴散到乳房之外的腋下淋巴結或身體其它部位。然而，有幾種不同腺管原位━。如不及時割除，有些原位癌會慢慢地隨時間之增長而演變成侵犯性癌，而有些則從不會演變爲侵犯性癌。

2. 小葉原位癌（LCIS），是非侵犯性的癌，其只限於乳部小葉內。根據美國癌症學院所示，小葉原位癌並非癌，只不過是一個增加致癌機會的危險警訊。會有小葉原位癌的婦女，其兩側乳房，每年都可能有將近百分之一的危機衍生爲侵犯性乳癌。二十年後的機會率是百分之十━K。

爲確保正確的診斷，病理照片應由有經驗的病理醫師診斷。如仍有疑問，美國癌症學院建議您複檢切片照片。您可以交照片給醫學院、癌症中心或另一位醫師複檢，或者交由位於華盛頓特━的軍方病理學院複檢。由於當今作出精準診斷的難度，使得這個步驟十分重要。治療選擇各有不同，由密集複診切除患部組織到切除整對乳房。

如想獲得更多有關原位癌的資料詳情

- 詢問您的醫生
- 致電**1-800-422-6237**（美國癌症學院熱線）

您的治療小組

假如體內腫瘤確經診斷有癌細胞，您需要一組醫療專家。沒有一個醫生可能提供您需要的所有服務。以下是您在治療過程中所需要的醫療專家：

- 麻醉醫師：給予您麻藥的醫生，使您在手術過程中免受疼痛。
- 臨床護理專家：受過專科訓練的護士。他們能解答您的問題，同時提供資源及援助資訊。
- 腫瘤科醫生：使用化學藥物或賀爾蒙藥物去醫治癌症的醫生。
- 病理學家：用顯微鏡去檢驗分析細胞或組織，從而決定它們是否正常的醫生。
- 物理治療師：專業人員。教您如何運動，使您在手術後盡快恢復手臂或肩膀的活動能力。
- 整形外科專家：可幫您重造乳房的醫生。
- 腫瘤放射專家：用放射線治療癌的醫生。
- 放射診斷醫生：檢驗您的乳房X光照片或超聲波圖片，以作出診斷的醫生。
- 社工人員：專業人員。他們可提供心理輔導和社會資源方面的援助。
- 外科手術醫生：施行切片或其它外科手術的醫生，如切除腫塊或乳房手術等。

第二位醫師意見

尋求第二位醫師的意見是您的權利。現今使用這種權利的病人很普遍。如您有如下情形，應尋求多一位醫師的意見：

- 想確定診斷或治療是否正確。
- 有關治療方案的疑慮。
- 對醫治您的醫生不大信任。

如何去尋求第二位醫師意見：

- 請您的醫生介紹一位並非屬於您醫療小組的乳癌專家給您。
- 致電美國癌症學院熱線 1-800-422-6237
- 致電當地或全國醫療組織。
- 與乳癌組織工作的女士或曾經患乳癌的婦女交談。

5. 治療方法

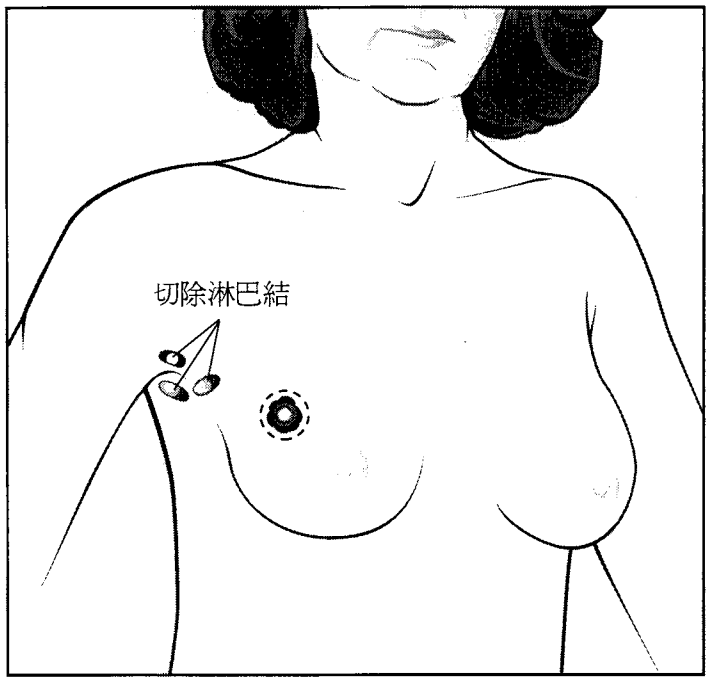
外科手術

如今大部份經診斷患有乳癌的婦女均屬早期，並且都在零至二期內。她們經治療後均活得很久，其中大部份的婦女都是選擇：

- 切除腫塊及接受放射治療，或
- 切除整個乳房。

研究證實，以上二種治療方法具有同樣長久的存活率。然而，此二種方法均不能百分之百地保證您乳癌不再復發。不論您選擇哪一種治療方法，您仍需要按時複診，並每月做乳房自我檢查。目前較爲普遍的乳癌手術方法有下列數種。

腫塊切除術



腫塊切除手術是切除乳房的腫瘤，一小部份腫塊附近的正常組織以及一些腋下淋巴結。這種手術另求清楚癌細胞，同時並無損於乳房的外觀。採取腫塊切除術的婦女，通常需要接受放射治療。通過放射治療可減少乳癌復發的危險性。

可能出現的問題：感染、癒合差、流血及對手術時所使用的麻藥反應等等，均是所有外科手術（包括腫塊切除術）最重要的問題。有些婦女的病患乳房會有外形改變的問題。

向醫生詢問的問題：

- 傷痕會有多大？位置在那裏？
- 有多少乳房組織會被切除？
- 我會接受全身麻醉，抑或局部麻醉？
- 我需要接受放射或化學治療嗎？如需要，什麼時候開始？

乳房切除術

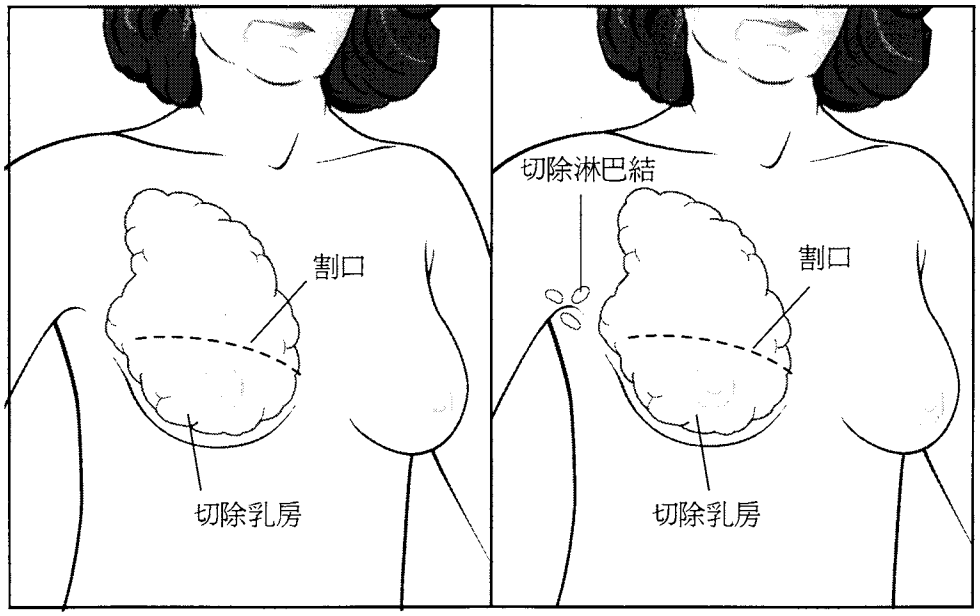
乳房切除手術——將整個乳房切除——在過去是唯一治療乳癌的方法。但今天的乳房切除手術有以下兩種方式：

- 單純乳房切除術：將所有乳房組織、乳頭、一些表皮割除。腋下淋巴結則不需切除。

- 改良乳房切除術：這種手術同以上手術一樣，盡可能切除所有乳房組織、乳頭、一些表面皮膚，及一些腋下淋巴結。參閱圖2。

在下列情況之下，應需要切除整個乳房：

- 乳房內多處發現有癌細胞。
- 乳房較細小，如切除所有癌腫瘤後只留下較少乳房組織或不成形的乳房。
- 患者不願意接受放射治療。



完全乳房切除術　　修正式激進乳房切除術

可能發生的問題：感染、癒合不佳、藥物反應以及皮下液體回流等是可能發生的併發症。

乳房切除後，可供選擇的步驟：

- 使用義乳以托襯胸罩。如欲獲取此方面的資料，請與您的醫生、護士或美國防癌協會的義工，乳癌組織以及曾患乳癌的婦女查詢瞭解。
- 請整形外科專家爲您重造乳房。
- 或以上兩種方式都不考慮。

加州的健康保險公司應該負責支付義乳或重造乳房的費用。然而每個不同的一康保險公司會有其不同的費用規定，例如在何處購買或重造乳房等。欲知詳情，請與您的健康保險公司聯繫。

切除淋巴結

無論是採用全乳房切除術或腫塊切除術，您的手術醫生通常會切除您部份腋下淋巴結，這個步驟大都在切除手術的同時進行。如發現您腋下淋巴結有癌細胞，醫生會與您談論進一步的治療措施。這些進一步的醫療主要是爲控制及殺滅可能在您身體其它部位的癌細胞。

好處：查出您乳癌的程期。

可能發生的問題：手臂僵硬、麻木以及腋下腫脹。物理治療可有助於恢復手臂的活動能力。

淋巴水腫

腋下淋巴結過來從乳房和手臂的淋巴液。手術及放射治療均會影響正常的淋巴液排流功能，引致上臂浮腫。此現象我們稱爲**淋巴水腫**。有些病人在手術後馬上出現此種症狀，而另有些人則在數月或數年後才發生。一百個婦女中，約有5至20人會有此問題出現。

治療要視乎病情的嚴重程度而定。治療方法有使用彈性袖套、手臂氣泵、按摩以及繃帶紮臂等等。運動及飲食療法對康復也十分重要。如有此種情形，應盡快通知醫生或約見物理治療師。很多醫院及乳癌診所均有淋巴水腫的服務。

保護您的手臂

爲免手術後患淋巴水腫，請注意如下幾點：

- 避免曝曬陽光及燒傷手臂。
- 若需打針（包括手部化療）或量血壓時，應使用另一邊手臂。
- 剃腋毛時用電鬍刀。
- 用另一手臂提取重物、背手提袋等。
- 如有割傷，應馬上清洗、塗抹消炎藥及用紗布包紮；如有感染，馬上看醫生。
- 做園藝及使用強烈洗潔劑時，應戴上手套以保護雙手。
- 接受過手術的胳脯或手，盡量避免穿戴過緊的首飾、有彈性袖口的衣服或睡袍等。

放射治療

大多數的婦女在腫瘤切除後會接受放射性治療。高能量的放射線治療法，用來消滅可能殘存在乳房組織內的癌細胞。

一般的放射治療是使用儀器放出輻射電波至乳房，或有時至腋下淋巴結。通常放射治療需每周五天，連續五至六周。有時會對病灶部位放射較高度數的幅射，以確保消滅所有的癌細胞。

在做治療的準備時，您的胸部會被畫上記號和一些持久的印記。這些印記必須在整個療程中保留在您的皮膚上作爲放射治療的標的。

有可能發生的問題：放射治療所帶來的副作用有：較平時疲倦，因皮膚受刺激，可能會癢、紅腫、疼痛、脫皮變黑等。對乳房做放射線治療不會導致脫髮嘔吐或腹瀉。長久性的改變可能包括接受治療的乳房會變色及變形、靜脈血管暴露皮下、乳房重墜等等。

接受放射治療時應知的事項：

- 您會單獨留在房間裏，但放射治療師會在螢幕上觀察您
- 治療需時數分鐘，而您不會有感覺
- 輻射只傳送至患癌乳房
- 無論在放射治療中以及以後，您不會傳帶輻射
- 如在接受治療之前一樣，您可以接吻、擁抱或性交

乳房切除後的放射治療

在下列情形之下，醫生會在乳房切除手術後建議您進行放射治療：

- 癌腫塊大於五公分（二英吋）
- 多處腋下淋巴結發現有癌細胞
- 瘤腫塊接近肋骨及胸壁肌肉

化學及荷爾蒙治療

研究報告指出，即使您的癌腫塊很小，癌細胞也有可能擴散至乳房外。通常此類細胞會自然地被您自身的免疫系統消滅。而當癌細胞長至大到被察覺時，這表明您自身的免疫系統已無力抗擊或消滅這些癌細胞，而需要額外的援手。化學及荷爾蒙治療法是其中殺滅癌細胞的二種方法。

目前醫學界較爲著重於根據個別情形而選擇不同的治療方法。年齡、是否仍行經、以及是否有勇氣面對治療所帶來的副作用等等，是決定如何治療的因素。化學與荷爾蒙治療是用於：

- 初獲診斷患有乳癌的婦女，以防復發，特別是那些有很大可能性擴散至其它器官的情況。
- 以控制在肺、肝、腦等處發現的轉移癌。
- 曾經有一次或數次癌症復發的婦女。

向醫生詢問的問題：

- 我是否需要化學治療？您建議使用什麼藥物？
- 化學治療有何好處與危險？
- 此種治療對我所患的癌是否有效？
- 我需做多久的化療？
- 化療期間我是否可繼續工作？
- 我應如何應付副作用，如作嘔等？

化學治療

化學藥物作用於您的全身，使以減緩癌細胞的增長或殺滅它們。化學藥物多數是通過靜脈注射進入您的血管，有時或會用口服劑。治療過程往往短則四個月，長則二年不等。所使用的藥物則根據最初診斷乳癌時的程期，或復發時的程期而決定。

化學治療通常分幾個療程進行。一個療程結束後，通常會休息數週，讓您身體復原之後再進行下一療程。化療一般在醫師診所或醫院門診部進行。

可能發生的問題：最常見的副作用有疲憊、噁心、嘔吐、肚泄、便秘、體重改變、口腔潰瘍、喉嚨痛等。有些藥物會引起短期性的脫髮，但頭髮會在化療之中或之後復長。

在開始化療之前，最好先剪個短髮。買下一個假髮帽子或頭巾，以便化療期間外出之用。如需做牙齒護理，最好線完成後才開始化療。因爲，在化療期間進行牙齒護理容易引起感染。

如何應付噁心與嘔吐：

噁心和嘔吐是化學治療最常見的副作用。以上的建議可以幫助您減輕不適的感覺：

- 請醫生換另一種藥以減輕噁心嘔吐。
- 少量多餐，但在治療之前三至四小時內不可進食。
- 選吃冰棒、果膠、甜食、麥精、麥片、烤薯子以及果汁等。
- 食物要嚼爛才嚥下，每餐之後要稍作休息。
- 學習減輕壓力的技巧。

預防感染

在接受化療期間，身體的抵抗力會減弱並較易受感染。請注意下列數點以保健康：

- 盡量遠離稠密人群，以及避免接觸患有感冒感染和傳染病的人。
- 每日洗澡，常洗手，並保持口腔衛生。
- 戴手套工作，以防割傷及燙傷。
- 如不小心割傷，保持傷口清潔及用紗布包好。
- 食用健康食品及充足休息。

懷孕及提早更年期

接受化學治療期間，您的月經可能會停止或提早出現更年期。但您依然可懷孕，所以應與您的醫生商量如何避孕。目前有關化學治療對胎兒的影響尚待研究。化學治療結束之後，您受孕的能力取決於您曾用過的藥物。如果您打算化療之後懷孕，則應在化療開始之前告知您的醫生。

荷爾蒙治療法

針對乳癌細胞，有一些例行的測驗來決定癌是針對體內自然分泌的荷爾蒙（雌激素或黃體酮）起感應作用。如果體驗出癌呈現陽性，就表示腫塊內若含有這類的荷爾蒙就會癌細胞生長。您可能要服用荷爾蒙阻斷劑（一種稱爲Tamoxifen的藥）來防止體內自然分泌的荷爾蒙觸及癌細胞。這種藥通常是每日服用的丸劑。

可能出現的問題：

潮熱、噁心、陰道微量滴血是常見的副作用。較爲少見的副作用是憂鬱、陰道發癢、出血、或有分泌物，又或者無胃口頭痛、以及體重增加。有研究報告指出，使用此藥會有少許導致子宮癌及血凝塊的危險性。您應每年做一次骨盆檢查，同時告訴您的醫生您正在服用Tamoxifen。

向醫生詢問的問題：

- 我是否有較高的癌症復發機會？
- 荷爾蒙療法對我有幫助嗎？
- 荷爾蒙有什麼副作用？
- 有什麼方法可幫助我對付副作用？
- 我必需接受多久荷爾蒙治療？

注意事項：

有關乳房植入法的問題，您可以與整形醫生或曾經再造乳房的婦女，又或乳房植入法組織研討。也可以打電話到下列機構查詢：

- 美國防癌協會
  1-800-227-2345
- 美國癌症學院
  熱線
  1-800-422-6237
- 聯邦食品及藥物管理局 (FDA)
  1-800-532-4400

再造乳房

因患乳癌而失去乳房的婦女可以選擇通過外科手術去重造乳房。加州法律規定醫療保險公司必須支付再造乳房或使二邊乳房平衡的手術費用。

再造乳房並非原來乳房，它不會有自然感覺，但可改善您的外觀像有個乳房一樣。

如果您考慮再造乳房，應在乳房切除手術之前向整形醫師諮商。請您的外科醫生介紹一位有經驗的整形醫生給您。有些婦女在施行乳房切除手術的同時再造乳房，而另有些婦女在等數月或數年後才重造乳房。至於那一種途徑的再造乳房成果最佳取決於您的體型、年齡以及癌的治療等因素。

植入法重造乳房

植入法重造乳房、是用矽（一種塑料液體）加鹽水充塞塑料莢膜，然後植入皮下胸肌後部。

有關矽植乳房的顧慮：

- 製造商以及最近的研究報告指出矽膠乳房是完全安全的。這主要是根據近三十年之經驗，以及超過百萬名婦女的記錄做依據的。

- 然而，有很多婦女提出法律訴訟，聲稱矽植乳房致使她們免疫系統功能失調，（如紅斑性狼瘡、硬皮病、風濕關節炎），以及其他併發症。

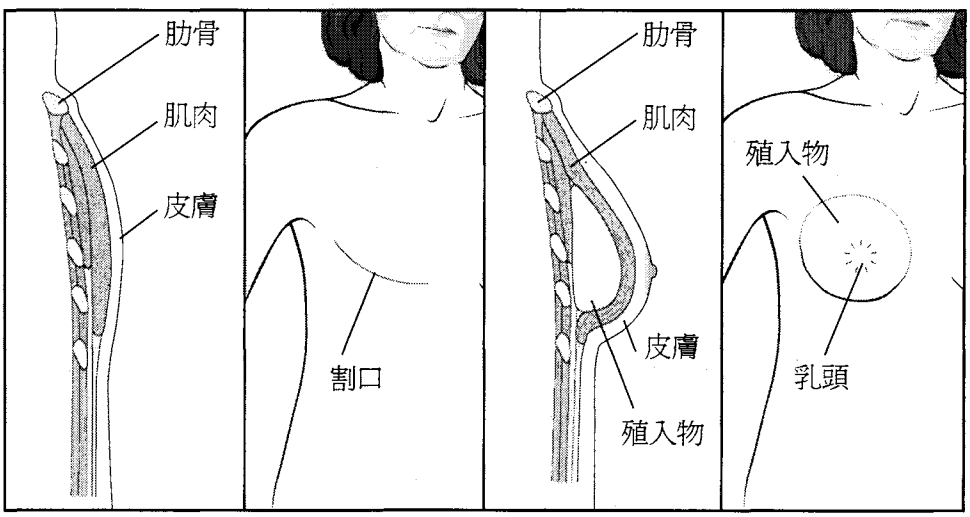
聯邦食品及藥物管理局（FDA）的報告指出，矽植不會引致癌症，矽植導致免疫系統失調是無科學根據的。但聯邦食品及藥物管理局提出，矽植是否對人體有害，仍待更多的研究才能作出最後的結論。目前這些研究都在進行中。

鹽水填充植入法也受到研議但較少引起疑慮。但是如果任何一種植入法有問題的話，似乎只影響到一小部份婦女而已。爲此，切除乳房的婦女，依然可以考慮以矽膠或鹽水植入法去重造乳房。

有可能引起的問題：植入乳房的周圍會有疤痕組織是很自然的。有時這些疤痕會攣縮，致使植入乳房移位及變硬。這種情形發生時會引起疼痛或乳房變形。疤痕的問題應通過手術處理。植入乳房的莢膜破裂也是可能出現的問題。

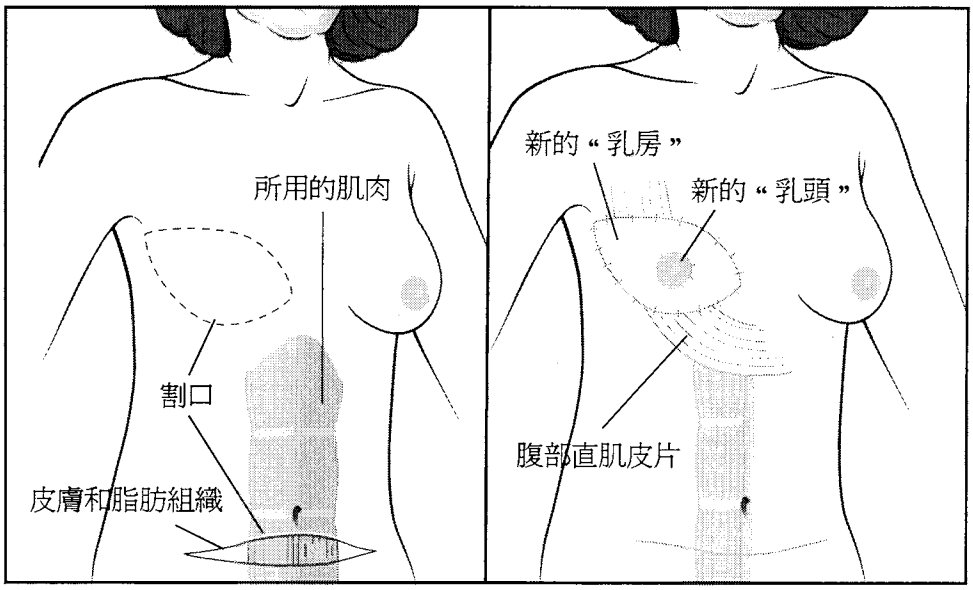
向整形醫生詢問的問題：

- 有那些有關植入乳房安全性的最新資料？
- 您曾作過多少次乳房重造手術？
- 那種手術對我最合適？
- 您可以讓我看看您曾幫助過重造乳房的婦女的相片嗎？我可以與她們談談嗎？
- 傷口多久才可癒合？



乳房切除後　　殖入義乳重整後

以組織皮片重整



這用來移植的肌肉，皮膚和脂肪組織，仍與血脈相連且形如乳房。

您應知道的事實：

大部份再造乳房的婦女均滿意她們的抉擇。然而，每個婦女在開始這項步驟之前，均應知道，極少會一次手術便完成。其他的附加手術可包括下列幾種：

- 加造乳頭
- 對另一邊乳房進行手術，使二邊乳房對稱。
- 對再造乳房作外形修補。

以上這些附加手術通常可在當天完成，您並可在同一天內回家。

從身體其他部位割取肌肉、脂肪以及皮膚移植到胸部，以形成一個乳房。這些組織可從下列的部位割取：

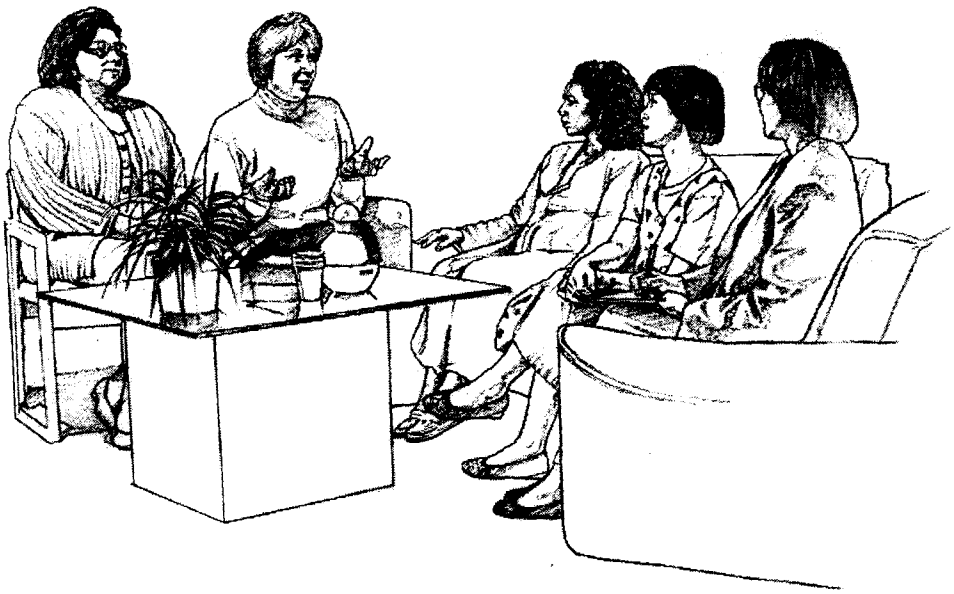
- 腹部（腹直肌）
- 背部（背闊肌）
- 臀部（臀部諸肌）

可能出現的問題： 因傷口很大，癒合時間會較長。割取的組織 如果供血不足，部份或整個再造乳房可能失去。感染以及傷口癒合不良，也是有可能出現的問題。應慎重選擇一個在這方面受過訓練，以及曾成功地爲其他婦女做過手術的整形外科醫師。

6. 心理康復

罹患乳癌，精神上一定蒙受很大的壓力，此是很正常的。有些婦女感到害怕、氣惱、抗拒、沮喪，甚至失去自控，迷惑，悲傷。另一些婦女則感到孤單無援，不願見人，情緒低落。婦女們更要面對體型缺陷的恐懼，將來的打算，性的問題以及可能的死亡。

面對癌症所帶來的問題，每個婦女所需的時間及所採取的方法均不同。很多婦女覺得與她們所愛的人或朋友交談會有幫助。每當您坦誠地講出您的憂慮，您給予您所愛的人或朋友一個機會，在您最困難的時候去表示他們的愛心及支持。如您有顧慮，應如實向您的治療小組講出來，這樣可卸下心理負擔。很多婦女通過與曾患乳癌的婦女交談之後感到很有幫助。您或者可以找一個朋友或家人，只是傾聽您的講述而不加意見，以便您能冷靜下來思考。



“癌症可能奪去您對美好明天的憧憬，但換之而來給予您一個機會去重新看待生命，珍惜每一天的時間，使之充實而有意義。這一點是任何人也不能掠奪的。”

—美國癌症學院—

醫院通常會提供病人互助團體及心理咨詢輔導，此是治療程序之一部份。查詢醫院是否有此項服務，同時您可以尋求家庭或個人心理輔導服務。目前愈來愈多的專業治療師，可向癌症病人及其親屬、朋友提供心理輔導服務 。

輔助療法

有些癌症病人在一般醫療程序之外，尋求嘗試一些其他的輔助療法。這些治療法通常未經科學鑒定。有些婦女認爲她們受益於這些輔助療法。

輔助療法包括針灸，草藥，生物反饋，想像法，冥想法，瑜珈，營養補品及維他命療法等等。如您決定嘗試這些輔助療法，請與您的醫生商討，看看是否有副作用之產生，以及資料之價值性。同時應提出注意的是，這些治療可能花費昂貴，而且醫療保險公司多數不會爲您付費的。

與癌共存

對癌症的恐懼與憂慮可能會終生伴隨著癌症的倖存者。身體上某處疼痛，身體檢查，以及例行的覆診都會使您精神緊張，情緒低落。這些精神上的負擔是癌症倖存者的通病。但只要您回復正常的生活，以積極的態度對待人生，這些情緒上的顧慮會逐漸減少和遠您而去。

7. 有關資料

這本小冊子，只是一個引導您了解您的病情及治療的起點。癌症的訊息日新月異。乳癌的治療與研究正在不斷發展，資訊層出不窮。如欲獲取最新資料，請打免費電話：

1-800-422-6237

打這個電話可使您接通由全國癌症學院經辦的「癌症資料服務中心」。受過訓練講英文或西班牙文的專業人員，可向您提供以下的服務：

- 免費郵寄各類不同題材的資料，包括外科手術、放射 治療、化學治療、飲食秘訣以及減輕疼痛方法等等。
- 提供有關第二位醫師意見及癌症中心的名單目錄及地址。
- 有關癌症的最新訊息及評議。
- 使您能接通「醫生資訊解答」〔Physician Data Query（PDQ）〕一個電腦資訊中心，提供對大多數癌症各類最新癌症治療訊息。
- 提供有關試驗治療的資料。

臨床試驗

參與試驗治療的人，有機會受益於最新研究項目，同時又可對醫療科學有所貢獻。每一研究項目均是爲探索一個科學疑問，從而尋找答案如何去預防、早期檢驗及治療癌症。研究通常將一批病人採用正常治療程序，而另一批病人則嘗試新的治療方案，從而比較其治療效果。在試驗過程中，您可能不知道您自己處於那一組人員中。試驗治療需要時間去證明其療效，這項全新的治療法其眞正價值直到試驗結束時將無法確知，況且帶有未知的副作用。如果您打算參加試驗治療，您將接到書面說明來幫您決定是否參與。您也可以隨時退出試驗。

與乳癌有關的詞彙

Anesthesia 麻醉劑：手術前、手術中使用的藥物，可使您不覺疼痛。您可能是清醒或處於睡眠狀態之中。

Axillary node dissection
切除腋下部份淋巴結。

Benign 良性：腫塊並非癌。

Biopsy 組織切片檢查：取出體內組織樣本去化驗是否有癌細胞。

Chemotherapy 化學治療：用化學藥物來殺滅或減低癌細胞的生長力。

Clinical trial 臨床試驗：有控制的科學研究，用於探索、預防、發現及醫治 癌症。

Core biopsy 中心位切片：一種切片方法，用一根小切針切取乳房腫塊內一部份樣本組織以作檢驗。

Estrogen or progesterone receptor test
雌激素或黃體酮受體檢查：
一種實驗室測試以決定癌細胞是否對體內雌激素或黃體酮敏感。

Excisional biopsy 切除切片術：
將整塊腫瘤以及一些周圍組織切除的手術。

Fine needle aspiration 細針抽吸法：
一種切片方法，用一根細針取出囊胞中的液體或腫塊中的一些細胞。

Hormones 荷爾蒙：一種由體內各種腺體所分泌的腺素，其作用於維持體內各器官及組織的功能。

Implant 植入：用矽膠或鹽液充灌囊袋，植入胸肌下以造成乳房形狀。

Incisional biopsy 切片：一種手術，割除一小部份異常塊腫或組織。

Intravenous (IV) :靜脈注射。

Invasive cancer 侵犯性癌：癌已擴散至附近組織、腋下淋巴結以及其他器官。

In situ "cancer" 原位癌：早期或非侵犯性的腫塊，局限在乳腺管或乳腺葉內。

Localization biopsy 定位切片：在X光鏡或超聲波指引之下檢驗無法以手觸摸可疑部位 。

Lumpectomy 腫塊切除術：手術將乳癌以及一小部份周圍正常組織割除。

Lymph nodes 淋巴結：是淋巴系統之一部份。其功能是排除身體組織內之廢物及過濾，並從而幫助身體抵抗感染。通常切除腋下淋巴結以決定乳癌的期別。

Lymphedema 淋巴水腫：上臂腫脹原因是由於切除手術或放射治療破壞了淋巴結組織，引致淋巴液滯留。

Malignant cancer 惡性腫瘤。

Mammogram 乳房X光透檢。

Mastectomy 乳房切除術。

Metastasis 癌細胞擴散 。

Needle localization biopsy
針定位切片：在X光或超聲波指導下，用針探測可疑病灶。用於觸摸不到但在X光透檢之下發現的腫瘤。

Prosthesis 義乳：一種可穿戴的外用乳房，用於乳房切除術後。同時，植入皮下胸肌的再造人工乳房也稱爲 Prosthesis。

Radiation 放射治療：輻射能量由波幅分子粒流傳送。多種形式的低能量輻射用於診斷乳癌。而多種形式高能量的輻射則用於治療乳癌。

Recurrence 復發：原發病灶復發稱爲局部復發，原發病灶附近發病稱爲區域性復發，身體其它部位發病稱爲遠處轉移性復發。

Risk Factors 危險因素：導致增加患癌危機的因素，危險因素並不會致癌，而是指示器，與危機率上升息息相關。

Silicone 矽：一種合成凝膠，用於植入物體的外圍表面以及植入人造乳房內的填充物。

Staging 癌症分期：根據乳癌腫塊的大小以及擴散程度確定其嚴重情況。

Stereotactic needle biopsy 立體針切片：使用雙面觀X光透視科技去瞄準可疑部位。多數用於觸摸不到的腫瘤切片手術。

Tamoxifen 一種賀爾蒙阻斷，用以治療乳癌。

Tumor 腫瘤：身體組織不正常的生長，腫瘤分兩種：良性（非癌）或惡性（癌）。

Two-step procedure 分兩步手術：切片和治療分兩次完成。通常相隔一週或數週。

Ultrasound-guided biopsy 超聲波引導切片法：以超聲波指引細針抽吸法以及中心切片。

X-rays 高能量輻射：用於發現或治療癌症。

何處尋求援助

當地的醫院、乳癌機構以及癌症中心，一般都有病人教育資料。如您打電話索取，通常都可以獲郵寄資料。
您的醫生或以下所列的機構可幫助您得到各地機構及癌友會目錄，也可以問到是否有當地的資源指南可查詢醫療服務單位、癌友會、假髮店、義乳點等資料。
您當地的圖書館以及書店也有不少乳癌倖存者本人以及專業人員撰寫的有關乳癌的書籍和資料。乳癌組織也會推薦最新的圖書目錄供您閱讀參考。

乳癌組織及服務

以下所列的全國性或州立性的機構可以提供您有關乳癌的資源、訊息以及服務。如有可能，他們並可介紹您至本地乳癌機構及癌友會。

美國防癌協會——資訊電話 1-800-227-2345。在電話簿上可找到防癌協會本地分會的電話號碼。受過訓練的義工，在治療前、中、後隨時爲病患提供有關癌症的資源訊息以及心理輔導。各項活動包括有康復輔導、以癌會友早期癌症援助、外形咨詢、心理建設等，並提供有關治療、再造乳房、性生活、工作歧視等各類不同題材的免費小册子。

乳癌咨詢服務——三藩市，450 Stanyan St., San Francisco, CA 94117, 電話是 (415) 750-5848 傳眞是 (415) 750-8123。本人可隨時前往查詢有關第二位醫師意見，以及原位癌的診斷咨詢。收費方法根據個別不同情況而定。費用或可由健康保險公司支付。

加州乳癌機構——（CABCO）555 W. Beech St.#452, San Diego, CA 92101, 電話是 (619) 239-9283。此是洲際聯盟性的乳癌宣護團體組織。主要聲援制訂乳癌法律，宣傳提高乳癌警覺以及提供輔導教育等。請電該組織以查詢各地機構。

瑪麗—愛倫摩特那女同性戀者癌友計劃，Mary-Helen Mautner Project for Lesbians with Cancer 。1707 L St., NW, Ste. 1060, Washington, DC 20036, 電話(202) 332-5536 傳真 (202) 265-6854。

全國乳癌聯會—全國性乳癌機構。9 E. 37th St., 10th Floor, New York, NY 10016 提供有關乳癌實況資料、文章以及簡訊。電話(212) 889-0606 傳真(212) 689-1213。

全國乳癌聯盟—全國性辯護團體。電話(202) 296-7477。1707 L St., NW, Ste. 1060, Washington, DC 20036 。致力於游說議員通過增加乳癌研究經費，以獲取醫療服務及教育等議案。

全國癌症學院資料熱線—提供免費用英文或西班牙文撰寫的最新癌症治療、臨床試驗、飲食秘訣，晚期癌症以及您居住地的服務等訊息。熱線電話 1-800-422-6237。

全國癌症倖存者聯盟—致力於與癌共存，提供病友互助及資訊以提高對於抗癌倖存的認知。電話(301) 650-8868 1010 Wayne Avenue, 5th Floor, Silver Spring, MD 20910

全國婦女健康網絡組織—提供婦女健康專題的簡訊以及論文。514 10th St., N.W., Suite 400, Washington, DC 20005 電話(202) 347-1140

蘇珊哥門乳癌基金會，哥門生命線—此組織致力於高科研、教育、診斷鑒別及治療乳癌。電話1-800-462-9273

婦女資訊網絡，對抗乳癌—提供乳癌治療、援助以及資源等教育性資料給醫生及倖存者的機構。電話(619) 488-6300。5010 Bayard St., San Diego, CA 92109 (619) 488-6300

全美女青年會—請向全美總部查詢您本地分部電話。主要提供援助、康復運動等給患乳癌的婦女。624 9th Street Nw, 3rd floor, Washington, DC 20001 (202) 628-3636

Y-ME 爲什麼偏偏是我？—全國乳癌諮詢熱線。志願工作的癌症倖存者分享他們的個人患癌經驗，從治療到心理康復等。各地的分會同時也會提供假髮及義乳服務。請向該熱線查詢各地分會。1-800-221-2141

輔助治療資料

另類醫療全國癌症協會總辦事處—6120 Executive Blvd., Suite 450, Bethesda, MD 20892 電話 (301) 402-2466

全國反醫療欺詐委員會—消費者健康資料研究學院 3521 Broadway, Kansas City, MO 64111 1-800-821-6671

再造乳房

聯邦食品及藥物管理局之植入乳房熱線—1-800-532-4400

全美外科整形協會—如致電索取，該協會會寄上您本地五位註冊整形外科醫生的名錄供您選擇。 444 E. Algonquin Rd., Arlington Heights, IL 60005 1-800635-0635

加州整形外科協會—提供消費者訊息以及轉介服務。 1-800-722-2777

淋巴水腫

全國淋巴水腫網絡—提供全美的預防及治療淋巴水腫的資訊。1-800-541-3259, 2211 Post St., Ste. 404, San Francisco, CA 94115

Notes:

Arnold Schwarzenegger
Governor of California

The California Department of Health Services, Cancer Detection Section would like to thank the Chinese Community Cancer Advisory Committee of the American Cancer Society (San Francisco Unit), and the Chinese Community Health Resource Center of Chinese Hospital for the original translation of this booklet.

Physicians may order additional published copies of this booklet in English or Spanish by writing to Breast Cancer Treatment Options, Medical Board of California, 1426 Howe Avenue, Suite 54, Sacramento, CA 95825. Fax requests to (916) 263-2479. Please specify number of copies, and provide your return address. Number of copies per order may be limited.

A master translated copy for in-office duplication may also be ordered from the Medical Board of California in the following languages: Korean, Russian, Thai.

Translated: January 2000

Arnold Schwarzenegger
Governor of California

The California Department of Health Services, Cancer Detection Section would like to thank the Chinese Community Cancer Advisory Committee of the American Cancer Society (San Francisco Unit), and the Chinese Community Health Resource Center of the Chinese Hospital for the original translation of this book

Physicians may order additional copies of this booklet in English or Spanish by writing to:

Breast Cancer Treatment Options
Medical Board of California
2005 Evergreen Street, Suite 1200
Sacramento, CA 95815

Fax requests to (916) 263-2479.

Please specify number of copies, and provide your return address. Number of copies per order may be limited.

A master translated copy for in-office duplication may also be ordered from the Medical Board of California in the following languages: Korean, Russian, Thai

.

Translated January 2000