



診斷為乳腺癌之後 After a diagnosis of Breast Cancer

知道您患有乳腺癌之後，您可能會感到震驚、焦慮或混亂。這些都是正常的反應。與您的醫生、家人和朋友談論您的治療選擇可能是有益的。盡可能多些搜集您所需要的資訊。對於自己治療的決定您想參與多少完全取決於您。

乳腺癌是繼皮膚癌之後位居第二的澳洲婦女最常見的癌症。在澳洲每年有超過 12,000 名婦女被診斷為乳腺癌。儘管很少見，乳腺癌也可以影響男性。

早期乳腺癌可以得到成功的治療，並且大多數婦女得到治療後乳腺癌將不會復發。

如何治療乳腺癌？

可能會有許多不同的健康工作者參與您的治療和護理。提出哪種治療將取決於您的情況以及您的乳腺癌的類型。最適合於某一位婦女的治療可能對另一個人不適合。

儘管所有的治療幾乎都會有副作用，大多數可以得到有效的控制。請您的醫生解釋可能會出現甚麼的副作用以及最佳應付方法。

手術包括乳房保留手術 (breast conserving surgery) 或全乳切除手術 (mastectomy)。乳房保留手術是將有乳癌的部份及其周圍一小部分正常組織切除。這個手術也可稱為乳房腫瘤切除術 (lumpectomy)、擴大局部切除術 (wide local excision) 或局部全切術 (complete local excision)。對於大多數診斷為早期乳腺癌的婦女，乳房保留手術加放療與乳房切除術同樣有效。

乳房切除術包括將有癌變的乳房整個切除。如果您考慮乳房重建 (breast reconstruction)，您應該在手術前與您的醫生商量。

大多數情況下，乳房手術也包括去除一個或多個腋窩處的淋巴結來檢驗乳腺癌細胞是否已經擴散。

放療使用x-射綫來破壞那些手術後可能殘留在您的乳房或乳房組織中的癌細胞。每次治療後您可能會感到有些疼痛或不適，儘管治療本身是無痛的。放療不會使您產生放射性並且不會引起脫髮。通常治療將進行五至六週。放療也可以用來縮小腫瘤的面積並且用來緩解疼痛或其它症狀。

化療使用抗癌藥物來幫助破壞那些可能已經擴散至身體其他部位但是不能被檢測出來的癌細胞。

某些化療藥物有片劑形式，其它則通過手臂或手上的靜脈注射給藥。化療可以降低癌症復發的機率。它可以與手術和放療合用。

如果在癌細胞上有激素受體 (hormone receptors)，則可以使用激素療法。激素療法可以幫助破壞殘留的乳腺癌細胞，或者任何可能擴散至身體其他部位但不能被檢測出來的癌細胞。

激素療法可以與手術、放療和化療合用。

飲食療法，或健康的飲食包括進食各種各樣的食物，以確保您攝取身體所需的營養來應付治療和康復。必須就飲食方面與您的營養師和醫生商談。

運動療法可以促進您的癌症康復。研究表明規律的體力活動是有益的並且可以減輕如疲勞等副作用。可請教物理治療師 (physiotherapist) 或運動生理學家 (exercise physiologist) 和醫生。

我的身體和情緒健康會怎樣？

- 不要害怕尋求專業的和情緒的支持。
- 考慮加入一個癌症支持小組。
- 學會不理睬不必要的建議和‘恐怖的故事’。
- 一天一天地生活並且記住每一天都可能不同。

輔助療法可以與醫學治療互相配合，並且某些輔助療法已經顯示可以改善生活質量或緩解疼痛。沒有證據證明這些療法可以治癒或預防癌症。重要的是要記住某些輔助療法可能引起的副作用尚未經過驗證、可能會與其它醫學治療相抵觸並且費用可能會很昂貴。要把所有您想使用的輔助療法告訴您的醫生。

請記住，如果您有任何顧慮或疑問，請與您的醫生聯絡。

我可以在哪裏獲得可靠的資訊？

癌症協會輔助熱線 (Cancer Council Helpline) 13 11 20

在澳洲任何地方祇以一個當地電話的費用，您和您的家人便可獲得所需的資訊和支持。

如果您需要傳譯員，請撥打131 450 (TIS 全國號碼) 聯絡翻譯及傳譯服務處，並說出您所講的語言，然後請他們為您撥打13 11 20 接通癌症協會輔助熱線。

新州癌症協會 (Cancer Council NSW) 的網站

www.cancercouncil.com.au

澳洲癌症協會 (Cancer Council Australia) 的網站

(可鏈接進入各州和領地的癌症協會網站)

www.cancer.org.au

國家乳癌和卵巢癌症中心

(National Breast and Ovarian Cancer Centre)

www.nbocc.org.au

澳洲乳癌患者互助網

(Breast Cancer Network Australia)

1800 500 258 www.bcna.org.au

Cancer Council 鳴謝國家乳癌和卵巢癌症中心對編寫此份資訊頁所作出的貢獻。