

乳癌放射治療之衛教

一、放射治療療程：

1. 每週治療 5 次（星期一~星期五）。治療期間，每星期門診一次，由醫師診療及評估治療狀況，切勿自行中斷治療，以免影響治療效果。
2. 治療療程通常約需 4-6 週。

二、副作用：

1. **疲倦感**：部分患者會感到疲累。
*處理：充分休息。
2. **照射部位皮膚反應**：皮膚反應會因射線種類、照射次數及個人敏感度而有不同。治療期間宜穿著寬鬆、棉質的衣服，避免穿內衣或緊身衣服而造成摩擦不適。皮膚反應是呈漸進性：
 - a. 治療 1-2 週：表皮發紅、敏感、發癢
*處理：以清水清潔治療部位，並保持通風及乾爽。治療前勿塗抹任何藥膏或乳液，治療後可塗擦乳液或蘆薈膠作為局部保養。
 - b. 治療 2-3 週：皮膚出現顏色變深、乾性脫皮（如太陽曬傷）
*處理：經醫師評估後會開立藥膏使用。
 - c. 治療 3-4 週：濕性脫皮。
*處理：繼續塗擦藥膏，並由醫師決定是否暫停治療，以利皮膚恢復。
3. **吞嚥困難**：治療範圍若包括頸部才會出現此症狀，症狀輕微多不需服用藥物，治療結束可恢復。
4. **肺部反應**：治療期間，少數病人會有輕微咳嗽情形。而隨治療結束，日後可能會出現肺纖維化，可藉由一些增加肺活量的運動加以改善，如游泳、唱歌、擴胸伸展運動等。

三、飲食原則：採高纖維、低脂肪、均衡飲食。

1. 多吃水果、青菜〈特別是深綠、深黃、紅色蔬菜，尤其十字花科菜-如芥藍、油菜、綠花菜、白花菜、高麗菜、胡蘿蔔、白蘿蔔、大頭菜等〉及全穀類。
2. 食用新鮮的食物，避免吃罐頭、人工合成製品，如香腸、熱狗、臘肉等。
3. 烹調採蒸、煮、滷、燉，取代炸、炒、煎。
4. 避免攝取含雌激素之食品，如：黃豆製品、山藥、韭菜、蜂王漿。也不要自行服用大豆異黃酮素、胎盤素、人工荷爾蒙製劑。
5. 避免抽煙及過度飲用酒精。

四、日常生活注意事項：因手術及放射治療，可能導致淋巴液無法有效回流進而造成手臂容易水腫、感染，因此患側手臂的保護及復健運動是很重要的。

1. 患肢復健運動至少須持續一年。如：手臂鐘擺運動、爬牆運動、梳頭運動等。
2. 避免於患肢穿戴緊身衣物、手錶或首飾，也不宜做粗重工作或手提重物。
3. 避免在患側做任何治療，例如：打針、抽血、量血壓或針灸，使用尖銳工具或別針類物品要當心避免外傷。指甲避免修剪太短，以免感染，造成甲溝炎。
4. 天冷時，要常使用潤手霜等保濕品以防皮膚乾裂且不可在患側使用熱水袋或電熱毯熱敷，以免燙傷。
5. 使用清潔劑、作園藝工作、做家事時，要戴手套。
6. 如有水腫情形，睡眠或休息時，可將患側手臂墊高，並學會測量手臂水腫之方法（肩下七公分，肘下五公分處，手圍；用皮尺測量，並做記錄）。
7. 規則運動，如慢跑、游泳、瑜珈、氣功等。尤其停經前後，注意體重控制。
8. 可依個人需求參與病友或宗教團體、靜坐、抄經等，保持愉快心情。

五、追蹤：

1. 治療結束後需長期追蹤，以觀察局部控制情形及是否遠處轉移。
2. 平時請注意身體異常之變化，如：頸部及腋下淋巴結腫大、雙側乳房之異常腫塊及皮膚之變化、長期咳嗽不癒、異常骨頭疼痛…等。
3. 若患肢有發紅、發熱、或異常腫痛時，應儘速求醫。

六、乳房自我檢查：

1. 檢查時間：未停經婦女為每月生理期後一星期內，做一次乳房自我檢查。
停經婦女為每月固定一天檢查。
2. 檢查方法：可參考本科印製的〈乳癌-女性自我關懷〉衛教單，進行觀察及觸診完成乳房及腋下之自我檢查。

七、乳癌篩檢：政府補助 45 以上未滿 70 歲婦女，及 40 歲以上至未滿 45 歲且其二親等以內血親曾患有乳癌之婦女每 2 年 1 次乳房攝影篩檢。

八、網路資源：

1. 中華民國乳癌病友協會 <http://www.tbca-npo.org.tw/>
 2. 乳癌防治基金會 <http://www.breastcf.org.tw/>
- 希望大學-乳癌系 <http://canceruniversity.blogspot.com/>