

改變乳癌手術後外觀變化的小秘笈

譯者 劉雪娥

多數接受乳癌治療的婦女必須面臨至少暫時性外觀上或多或少的改變。下列所提及的內容可以幫助她們在接受腫瘤治療過程中或完成治療後都能看到也感受到自己最好的一面。

乳房替代品與重建手術

有些病人會接受完全切除乳房的手術來治療乳癌。以下列出乳房切除術後的乳房重建的方法。

1、 乳房替代品

乳房替代品是提供接受乳房切除術之婦女一種簡單的美容用品。其可能是泡沫膠或矽膠的成分，將它縫到胸罩內或粘在胸壁上以與另一側的乳房對稱。許多替代品的重量與真品相仿，以排除不平衡感並減輕背部扭傷的機會。國內某知名內衣製造商亦有類似的產品，可以與您的醫師或國內乳癌病友團體詢問。

2、 乳房植入物重建

植入物是個裡頭裝滿生理食鹽水或矽膠的小囊袋。將其植入胸壁內以創造一個新的乳房。這個手術在門診即可進行且較以自己的組織進行重建來得便宜。但是因為它是合成的，植入物可能會滲漏或破裂，且在病患的餘生中至少可能會有一次需要更換這些植入物。

3、 乳房皮瓣重建

這是另外一種乳房重建的方式，利用腹部或上背至前臂組織的皮瓣（含肌肉、脂肪、與皮膚）來重新做一個乳房。醫師也可以做新的乳頭與乳暈，並以刺青將其顏色調至與對側乳頭與乳暈相仿。因為是用婦女自己本身的組織，其感覺較植入物更自然。但是和植入手術相較，皮瓣重建手術較昂貴，較疼痛，且恢復的時間較長。

淋巴水腫

乳癌偶而會造成淋巴水腫。此腫脹是因為皮膚下的淋巴組織所引起的。淋巴水腫常發生在腫瘤同側的手臂。這會造成疼痛與外型改變的結果。病人可藉由個人或團體諮詢的協助，包括提供預防淋巴水腫的方法，及選擇舒適且平滑的衣著和情緒支持等。

掉頭髮

許多化學治療藥物會引起掉毛髮（如頭髮或體毛）的副作用。一般在化學藥物治療後 7 至 21 天間會開始掉髮，這是暫時的，也是可以消失的。以下列舉一些可以處理掉髮的小秘訣。

1、假髮

掉髮之前就該選好適合自己外型的假髮。好的假髮一頂定價約新台幣 4000~7000 元，有些廠商還會再給予癌症病人特殊折扣。

2、帽子與頭巾

在化學治療期間，許多婦女會選擇戴帽子或使用頭巾。有各種樣式或花色可供其選擇。

3、頭髮再生

當頭髮再長出來時，只能使用嬰兒洗髮精。避免使用各種整髮用品與技巧如燙髮，以免傷及新生的頭髮。

美容與皮膚照顧

1、保護皮膚

有的時候，癌症或其副作用會導致乾燥或蒼白的皮膚。可以使用保濕劑與化妝品來治療或減輕此類皮膚問題。

2、美容

使用化妝品，畫眉毛與眼影可以改善病人的外表。