

## 〔附錄1〕

## 認識乳癌的化學治療

◎徐南麗

乳房是上帝賜給女性最美的禮物，女性因它美麗並擁有自信。但不幸的是，台灣地區十大女性癌症之發生率中，乳癌（Breast Carcinoma）僅次於子宮頸癌，佔第二位，更可怕的是它排名台灣婦女死亡原因的第一位。十年來，乳癌死亡率增加一倍以上，且有年輕化的趨勢，美國每九名女性便有一位會罹患乳癌，於零期時發現者佔百分之三十，反之，台灣女性於零期時發現者只有百分之五，且只有四分之一的人會定期自我檢查乳房，因此，若能早期發現、早期治療，定能降低死亡率。

在此將乳癌的分類、症狀、高危險群、化學治療、可能的合併症及自我照顧做個簡介，希望能提醒婦女早期檢查，預防乳癌。



## 乳癌的分類

乳癌是從乳腺的上皮細胞或小葉生長出來的一種惡性瘤，因癌細胞的生長失去控制，會侵入並破壞鄰近的組織及器官，或經由血液或淋巴系統轉移到其他器官。乳癌一般分為四期：

- 第一期：乳房腫塊小於兩公分，侷限在乳葉內，無腋下淋巴結轉移。
- 第二期：乳房腫塊在二至五公分之間，可能有或沒有腋下淋巴結轉移。
- 第三期：腫塊大於五公分，皮膚可能出現紅腫、潰爛或橘皮樣變化，大部分有腋下淋巴結轉移。
- 第四期：有遠處器官轉移，如骨、肝和肺等器官。

## 症狀

大部分是無症狀，不會疼痛，但當其慢慢生長時可能會出現下列症狀：

1. 任何無痛性腫塊。
2. 乳房外觀改變，如凹陷或凸出。

3. 乳房皮膚有橘皮樣的變化、濕疹、紅腫或潰爛。
4. 乳頭有異樣分泌物。
5. 乳頭凹陷。
6. 腋下淋巴結腫大。

### 高危險群

1. 母親或姊妹罹患乳癌者。
2. 有乳房上皮良性增生性病患者。
3. 早期乳房接受過放射線照射者。
4. 初經較早（小於十二歲），或停經較晚（大於五十五歲）。
5. 在三十五歲以後才生頭胎者。
6. 飲食偏高脂肪者、肥胖者、停經後體重較重者。

### 治療方式的選擇

• 乳房小葉原位癌：有人接受局部腫塊切除並合併放射線治療。或接受預防

性兩側乳房切除，以預防癌細胞的轉移，也有人採用密切的追蹤檢查方式來達早期診斷，早期治療的目的。

• 乳房腺管原位癌：治療以腫瘤切除並合併放射線治療或單純性乳房切除手術為主，並不做腋下淋巴腺之擴清。

• 第一、二期乳癌：通常接受乳房保留手術及放射線治療或行乳房全切除手術，某些人輔以化學治療。

• 第三期乳癌：以手術或放射線治療合併化學治療或荷爾蒙治療為主。

• 第四期乳癌：直接受化學治療或荷爾蒙治療。

• 復發性乳癌：需接受二、三線化學治療或合併荷爾蒙治療。

## 化學治療的合併症

化學治療的目的有：治療癌症、控制病情及解除症狀。一般都採用三至五種藥物如Methotrexate / 5F-U / Endoxan / Cytosan / Adriamycin等。它們可經由血液循環全身，殺死手術及放射線治療無法接觸到的癌

細胞，但對正常細胞也會造成傷害，而帶來一些煩人的副作用。那麼，有哪些常見的副作用呢？在消化系統會產生噁心、嘔吐、食慾減低、口腔炎或腹瀉；血液系統產生虛弱、易流血或白血球、血小板及紅血球降低導致感染、出血或貧血，掉頭髮或稀少等。這些副作用發生的機率及嚴重度依個人所接受的化學治療不同及體質而有個別差異。

### 合併症的自我照顧

副作用的發生並不表示病情惡化，其嚴重程度也與治療結果不相關。大部分的副作用在結束化學治療後會消失，或可用藥物來控制。

• 噁心和嘔吐：在治療前，醫師會給您適當的止吐劑治療，如使用Zofran、B<sub>6</sub>或Navoban等，此外：

1. 食物盡量清淡，避免油膩及辣味的食物。
2. 盡量攝取水分，如喝湯、水、果汁等以避免脫水現象。
3. 少量多餐。
4. 細嚼慢嚥。

• 腹瀉

1. 避免過熱食物。
2. 忌食用會產生胃氣痙攣的食物，如汽水、甘藍菜、豆子等。
3. 定時進食。
4. 多吃低纖維食物，如：香蕉、麵食、乳酪等。
5. 忌吃高纖維食物，如：新鮮水果、蔬菜等。

• 嘴破

1. 食用軟的、清淡的食物，以避免刺激口腔。
  2. 疼痛時，可含些碎冰減輕疼痛。
  3. 改用軟毛牙刷，吃完東西後要漱漱口。
  4. 忌菸酒。
  5. 很不舒服時，可請醫師開藥治療。
- 掉髮：三千煩惱絲可能會漸漸地或突然地掉髮，但別擔心。治療停止後，它又會漸漸地長回來，處理方法為：
1. 攝取均衡的飲食。

2. 選擇無刺激性的洗髮精，清洗頭髮。
  3. 必要時，可戴假髮或帽子等。
- 白血球數目降低

1. 避免接近感冒的人，以免感染。
2. 盡量休息及攝取營養豐富的食物，如：進食高蛋白及富含維生素A、B、C、E和礦物質的食物。
3. 盡量不食生菜、生肉，最好選擇新鮮帶皮的水果。

以上談的都是生理合併症，在心理上病人可能有憂鬱、頹廢、自卑及罪惡感等情緒表現，此時，家人的支持與鼓勵及病友的股份可協助抗癌。可與「康泰乳癌關懷聯誼會」少奶奶之家、榮總同心緣聯誼會或財團法人乳癌防治基金會聯絡，藉病友互相分享經驗，互相鼓勵扶持，得到力量。



## 結論

古人說預防重於治療，爲了您自己的健康，最好能做到：

1. 按時回門診，追蹤治療。
2. 做運動要持之以恆。
3. 儘快回到你原來正常的活動範圍，別脫節太久。
4. 讓身體也得到充分的休息。

爲了您自己的健康，最好多注意：

1. 別過度疲勞。
2. 千萬別氣餒。心情愉快和對醫師充分信任，能助您迅速復原。
3. 不要期望家人或朋友伺候您，盡力自己動手幫助自己早日康復。

（本文載自《同心緣地》，一九九九年，五、十一至十三頁，台北榮總同心

緣聯誼會出版）