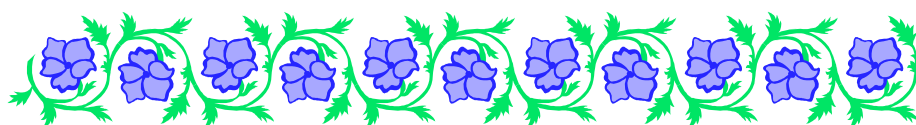


職業治療職系及服務統籌委員會



乳房切除手術後 病人須知

乳房切除手術須知

乳房切除手術，放射治療及藥物治療都是治療乳癌的常見方法。手術時被切除的組織包括整個或部份乳房、區域淋巴結及大、小胸肌腱。切除組織的範圍是根據癌細胞的擴散程度而定，詳情可請教主診醫生。

手術後可能出現的症狀

一、 上肢淋巴腫脹

- ◆ 通常在患處背部、上臂、前臂及手部有腫脹，腫脹程度因人而異。
- ◆ 上肢腫脹的情況多數會於手術後約六星期出現，偶然也有個案於手術後數年才發生。
- ◆ 乳房切除範圍較大及接受放射治療後的病人較容易產生腫脹。
- ◆ 引起上肢腫脹的原因：由於區域淋巴結被切除，阻礙淋巴液的流通，減慢了上肢水份及體液的吸收，以致產生腫脹。另外接受放射治療時，若需要接受大劑量的照射及經常需照射腋窩都會增加該處組織的纖維化(即是皮膚會變厚、變硬)，這情況可能造成患肢淋巴回流受阻，導致淋巴液聚集，而引致上肢腫脹。
- ◆ 上肢腫脹除影響外觀還可令上肢活動幅度減少，繼而影響日常生活，更甚者會導致纖維發炎 (cellulitis)、淋巴管炎 (lymphangitis) 等，所以需要及早治療以減低腫脹的程度及減少後遺症機會。

二、手術疤痕

部份病人傷口痊癒後會增生硬、厚而痕癢的疤痕。

三、上肢關節活動幅度會因腫脹而減少，繼而令上肢肌肉容易疲倦無力，長遠會影響工作及日常生活。

四、乳房切除手術後，部份患者短期內可能會感到被切除的乳房仍然存在，這現象是正常的。

五、神經系統併發症

神經叢病變是乳癌患者較常見的神經系統併發症。乳癌患者可能因為腫瘤侵襲腋窩附近的神經組織（臂神經叢），而發生上肢麻木，感覺異常，疼痛，無力甚至肌肉萎縮等症狀。

六、皮膚

胸壁表皮或乳房接受放射的部份，可能會有輕微纖維化、微血管擴張的情形，皮膚顏色或許會稍變深或變白。

七、胸口疼痛

手術後因腫脹，肌肉僵硬，皮膚缺乏彈性，胸口可能會有輕微的痛楚。但如痛楚增多，或於手術後仍有持續的疼痛，應立即找醫生診治。

八、由於乳房切除後，身體重量不平衡，可引致頸部、肩部及背部肌肉容易疲倦。

職業治療師會跟據以上的徵狀進行評估，並提供合適的治療計劃，詳情請向你的職業治療師查詢。

職業治療職系及服務統籌委員會--乳房切除手術後病人須知

二零零九年三月

(2022年更新)

復康治療方法

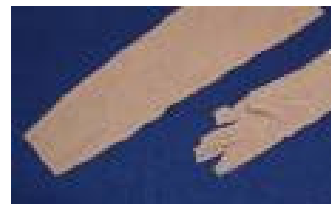
一、義乳

於手術後可購買由海綿或矽製成的義乳來改善外觀並保持身體平衡，有助減少頸部、肩部及背部肌肉疼痛。



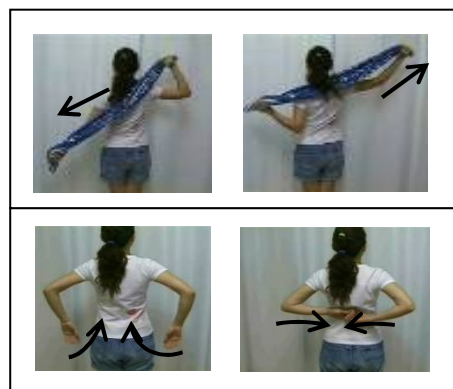
二、壓力衣

由於手術後上肢可能產生腫脹，職業治療師會就腫脹的部位及程度為患者設計合適的壓力衣來減輕腫脹程度。患者可能發覺開始穿著壓力衣後，腫脹會比以前改善或減少，但這情況有時會因人而異，穿著壓力衣只可盡量減輕或防止腫脹惡化。但不要期望亦望穿戴壓力衣後腫脹會完全消失。所以患者如發覺穿著壓力衣後，沒有明顯的不適，則應繼續穿著，以控制及防止腫脹惡化。



三、維持日常功能的動作訓練

日常生活的操作都需要自如的關節活動能力和持久性。以下提供幾個練習以作參考。例如：用手從高處取物；將手伸至後頸仿照扣頸鍊、沖涼時擦背、拉拉鍊等動作。建議閣下諮詢你的職業治療師為你挑選最切合你的復康活動。



四. 健身氣功活動 - 八段錦

健身氣功一直被認為是一種以自身形體活動、呼吸吐納、心理調節相結合為主要運動形式的民族傳統體育項目。應用於治療長期病患及提升健康生活有一定的幫助。鑒於氣功集多方面的好處富安全性，經濟及潛在臨床的優點健身氣功是值得被提倡作為長期病患的另類治療。八段錦是氣功活動的其中一種。其包含許多舒展上身及上肢活動配合協調呼吸。

這些動作不單止能保持關節的柔韌性，另外，此柔和的肌肉收緊及交替的放鬆亦可促進淋巴液的流動，有效預防及舒緩淋巴水腫情況。

現時香港部份職業治療部設有健身氣功學習班(訓練)，職業治療師會因應個別參加者的需要及身體狀況提供專業意見。詳情請聯絡你的職業治療師。



日常生活注意事項

為了預防及減輕手術後發生慢性淋巴水腫，在日常生活要注意以下各點：

- 一、避免穿着過緊的衣服、胸圍、及在患肢佩戴手錶或指環等飾物，亦不要在患側的肩膊掛手提袋，因為這樣容易引致局部地方腫脹。
- 二、避免以患肢拖拉或提舉重物，因為當你手臂過度用力，肩膊及前臂常處於在收緊狀態，加重淋巴系統的負荷。
- 三、避免在患肢打針、抽血及量血壓。因為針口，容易導致患肢發炎發腫。量血壓過程有機會令手臂水腫突然增加。
- 四、避免直接日曬。可使用防曬油，雨傘或穿長袖衣服。因當皮膚表面溫度增加，便會令血管膨脹，增加水腫之機會。
- 五、避免刺傷、燙傷或昆蟲咬傷，所以從事粗重工作時，請戴上手套，亦要避免使用強烈之清潔劑。因為當患肢有傷口時，會容易受細菌感染，而令患肢發炎紅腫。
- 六、經常保持皮膚滋潤，以避免擦損皮膚表面而引致發炎。因為一般患肢皮膚會比較乾燥，這是接受電療後的副作用。
- 七、患者乘坐飛機時，宜戴上適當的壓力衣。因機艙的氣壓會較地面稍低，加上機艙坐位上的活動範圍較少，減少了活動的機會，所以容易引起水腫。因此患者在機內仍需作適當的活動及提舉患肢，或乘機時保持適當運動，減低水腫出現機會。

八、按摩

適當的按摩亦是改善水腫方法之一。患者應提高患肢、由手背或手掌開始按摩和推上到肩膊或腋窩下，以向心方式（由遠端到近端）對患肢進行按摩。

九、活動建議

患者可選擇游泳 因為游泳可增加一些外來壓力，以助排走水腫，加上游泳對身體有冷凍功能令血管收縮，減少血管裡的物質排到淋巴管。

此外，瑜珈、太極及氣功都是一個不錯的選擇。因為這類運動比較輕柔，不會加劇心跳及提高血壓；加上肌肉需要間歇地收緊和放鬆，再配合有節奏的深呼吸，有助將上肢的淋巴液回流到身體中央，避免手腫。患者要注意，做運動要持之以恆，才能穩定水腫情況和保持關節之活動幅度。

十、控制食量及體重

患者應避免進食含高脂肪的食物，控制體重，減低脂肪積聚在淋巴管。所以患者要選擇進食低脂肪、低鹽份、高纖維、高水份之食物，例如多吃生果蔬菜等。

十一、當妳有下列問題時，應從速請醫生診斷。

1. 手臂發紅發熱
2. 患肢不尋常變硬或腫脹