

### Welcome Sheet: Having Radiation Therapy For Breast Cancer

#### 簡介：接受乳腺癌放射治療(電療)

#### 常問問題

1. 什麼是乳腺癌放射治療？
2. 我可否在接受治療期間仍能過我的正常生活？
3. 我將會體驗到很多副作用嗎？

#### What is Radiation Therapy For Breast Cancer

#### 什麼是乳腺癌放射治療(電療)？

放射治療是一種使用高能量放射線來毀滅癌細胞的癌症治療。(放射治療有時也稱作照射療法或電療。)這些治療方法都是使用一部稱作直線加速器的儀器來傳送高能量 X-射線到身體上指定部位，例如乳房或胸壁。通常，病人都是以門診形式來接受電療。這就是說，每天您從自己家往來醫院接受您的治療。

#### What Are Some Things I Can Expect at California Pacific Medical Center

#### 在加州太平洋醫療中心內，我可預期些什麼事情會發生？

- 您將會與一位腫瘤學專科醫生見面。腫瘤學專科醫生所見的病人都是可能會接受癌症電療的。(這包括了經由他們醫生轉介或自我轉介到加州太平洋醫療中心癌症放射線部門的病人。)
- 腫瘤學專科醫生將會與您一起檢閱您的病歷。考慮到對病情的預斷，相關副作用，及電療的效益，由您本人根據您與腫瘤學專科醫生談論過的建議作出治療的途徑。
- 在您的電療過程中，醫務人員將會謹慎小心地安置您的位置。在確保您的乳房獲得準確的治療同時，盡量將其他可能影響到的範圍如肺部，心臟，和手臂減至最低程度。
- 我們將會在您的皮膚指定的位置上畫上暫時性的線條以及幾點永久性的記號。這些皮膚上的記號是使用耐久墨水筆圖畫，因此會沾染衣物，請留意選擇您當天的衣著。
- 在乳房電療的過程中，您可能體會到一些從輕微至中等程度的副作用。一般來說，副作用會因人而異。醫務人員將會與您緊密留意，務求將副作用減至最低程度。當您感到任何副作用，切記要通知您的醫生或護士。

#### What Are Some Of The Side Effects I Will Experience

#### 我將會體驗到那些副作用？

##### ■ 疲勞 Fatigue

接受乳房或胸壁部位電療而引致的疲勞通常是輕微的。大多數的人在差不多治療完畢的時候才感覺得到。疲勞的情況可能會延續直至身體回復正常狀態，有時會在您

*Beyond Medicine.*

完成整個電療療程後疲勞才會消失。感覺疲勞的意思就是覺得全身很累或者覺得整天思睡。您可能覺得難以集中精神或雙腿行走時感覺沉重。感覺疲勞的原因包括每天往返醫療中心做治療，身體本身需要額外體能幫助康復，在治療前您的心情，及您是否曾接受過化療等等。

Things you can do to help cope with fatigue include

一些能幫助應付疲勞的方法：

- ◆ 每天睡眠六至八個小時及有需要時小睡。
- ◆ 若您的體力允許，每天步行或運動三十分鐘。
- ◆ 適當地分配您的日常活動。在您精神最充沛的時候，做您較為繁重的事務。
- ◆ 每天至少喝八杯水份，例如清水，沖淡的果汁，無咖啡因的汽水
- ◆ 飲食要均衡(適量的卡路里及蛋白質高的食物)
- ◆ 將您的感受與別人傾訴；參加互助組；約見朋友；與您的伴侶，配偶或知己談談心事。

#### ■ 皮膚反應 Skin Reaction

曾接受過治療的部位，皮膚可能呈現微紅色，如日曬的紅斑或褐色，皮膚出現皮疹般的樣子是這類治療的特徵。這類的疹可能會很容易受到刺激或感痕癢。切忌搔癢皮膚，不然會引致皮疹擴散及其他更惡劣的情況。同時，您也會留意到在接近治療後期時可能會出現一處水泡狀的皮膚。皮膚反應通常會在治療中期出現直至療程完成為止，而其反應通常在療程完畢後四至六個星期內復原。切記至少每天兩次敷塗醫務人員所建議的藥膏在皮膚上。輕柔地把藥膏敷塗於整個治療範圍，從手臂下直至到胸骨部位。

### 注意：請勿在治療預約時間前兩個小時 敷塗藥膏在治療位置上

乳房電療將會導致在治療範圍內的毛髮脫落，例如腋下。必須緊記您是需要與您的醫生及護士商討您可能有的任何皮膚變化。他們將會一起謹慎留意您的皮膚狀況及在必要時建議您接受另外一些附加治療。

Here are some things you can do for your skin

以下是一些自我皮膚護理的事項：

- ◆ 以溫性香皂和溫水清洗皮膚，切勿擦洗。以輕拍的形式拍乾皮膚。**料理治療後的皮膚部位時動作要輕柔。**您也可以敷塗膏藥前用吹風機(風筒)的凍風先把皮膚吹乾。
- ◆ 每天至少輕柔地敷塗膏藥在皮膚上兩次。
- ◆ 曾接受過治療部位上的衣服要寬鬆。穿戴不太緊的乳罩，棉質 T-恤，或在乳罩下穿上一件 T-恤。
- ◆ 在治療期間避免穿戴假體義肢，因為可能刺激您的皮膚。

以下是一些自我皮膚護理的事項：(續)

- ◆ 切勿使用有鐵線的乳罩或任何可能會擦損或刺激乳房或胸壁的衣物。
- ◆ 若腋下皮膚是在治療的範圍內，只可使用電動剃刀。
- ◆ 避免使用含有鐵或鋁成份的除臭劑。要使用天然的除臭劑，例如 TOM 牌子的除臭劑來除去體臭。

#### **Breast Changes / Swelling**

##### **■ 乳房變化/腫脹**

完成數次治療後您可能會發覺您的乳房有些腫脹。同時，您也許發覺被受放射影響的手臂也逐漸腫脹。通常，這是由於乳房纖維積水的關係，可能需要幾個月的時間才會消失。有時您會因腫脹的關係而感輕微不適。若您體驗到任何腫脹，切記要告知您的醫生或護士。鼓勵您自己做一些小幅度動作的運動。繼續做手臂伸展運動來保持您手臂的靈活性是極之重要的。避免使用曾接受過治療的手臂來抬舉重物及使其受到損傷。

#### **Sore Throat / Difficulty Swallowing**

##### **■ 咽喉痛 / 吞嚥困難**

有時候，接受過頸部放射治療的病人可能會在治療完畢幾個星期後出現咽喉痛。這痛狀可能會在您的療程完畢後持續一至兩個星期。

#### **Nutrition**

##### **■ 營養**

平衡的飲食會幫助您維持體能及精力，會幫助您身體健康的恢復，及防止體重減輕。建議保持您的體重。緊記要少吃多餐。每餐飲食要有適當卡路里及含高蛋白質的食物。每餐飲食要含豐富蔬果類。若您有困難保持您的體重，請向您的護士諮詢建議。

#### **Sexuality**

##### **■ 性慾**

接受乳房放射治療最常見的副作用是個人身體形象受到改變。您可能會對自己的外表及吸引力失去自信。在這段時期中，您可能覺得需要更多別人對您的關心和安慰。所以，傾吐您的感受是非常重要的。但是，也許礙於尷尬而難以啓齒。若您有這種困難，請詢問您的醫生或護士，他們能夠在您療程中的任何一段時間提供您一些資料及支持。

#### **Breast Self-Examinations**

##### **■ 自我乳房檢查**

進行自我乳房檢查是在您的長期護理中極為重要的一部分。您的醫生及護士可指導您學習如何檢查你的乳房。因在您手術後或接受療程期間您會發覺您的乳房在改變，而您是需要知道那種改變後的感覺，我們極力建議您在療程期間熟悉自我乳房檢查的做法。

**More Ways To Learn About Your Health**  
**多項途徑學習有關您的健康：**

**精神上的支持：**

- 持有執照的治療師可以為您提供既保密又實惠的心理健康輔導。協助您適應生活方式的改變，處理醫療引致的副作用和克服恐懼。請致電 Kristine Ashe 博士查詢詳情，(415) 600-3726 轉內線 6-3726。
- 免費參加每週乳房健康中心主辦的乳腺癌互助組。查詢詳情，致電 (415) 600-6420。

**教育資料及諮詢輔導：**

- 婦女健康資源中心為患有癌症的婦女提供免費補妝服務。查詢詳情，請電 415-600-0500。
- 閱讀 Krame 的小冊子明瞭乳腺癌 (Understanding Breast Cancer)。這小冊子可向您的護士索取。
- 接受一次由乳腺癌康復服務 (Breast Cancer Recovery Program) 免費提供的與專科護士長達九十分鐘的教育諮詢。論題包括淋巴水腫，性慾，閉經，以及自我乳房檢查。預約時間，請電(415) 600-6420。
- 聯絡健康與康復學會 (Institute for Health & Healing) 安排設計一個個人健康研討計劃 (Personalized Health Research Packet)。欲知更多有關這項教育服務，請電(415) 600-1163。
- 上網址 <http://cpmc.org/services/women/breast/bse.pdf> 然後印出自我乳房檢查的小冊子。

**延續醫療護理：**

- 復健部門 (Department of Rehabilitation) 有淋巴水腫治療的服務提供：需有醫生轉介信。查詢詳情，請電 (415) 600-3395。

**常問問題解答**

1. 什麼是放射治療？乳腺癌放射治療是一種使用高能量 X-射線來毀滅癌細胞的癌症治療。
2. 我將來可否仍能過正常生活？可以，但您可能會因治療而體驗到從輕微至中等程度的副作用，包括疲勞。
3. 我將會有許多副作用嗎？每一個人的副作用都稍有不同。若您因治療而感到任何副作用，請告知您的醫生或護士。

著作者：Nancy Ruiz 護士，Daniel Cohen, R. Abendroth 醫生，M. Roundsaville 醫生。輔助者：職員，癌症放射線治療科，Rosalind Benedet 護士，診療護士。 2002 年 6 月，修正 2002 年 10 月

發行者：三藩市加州太平洋醫療中心 Health Education Initiative: Camenga, RN, Paoloni, RN, Salamone, kofsky, Binger, RN, EdD, Smith.

資料基金：由 Mr. And Mrs. Arthur A.Ciocca Foundation 慷慨贊助。

© 2002 California Pacific Medical Center

注意：以上內容是為讀者提供正確及最新資料而設，並非意圖取代其他資料或您直接從您的醫生獲得的個人醫療建議。若您有任何有關治療或以上所提及之治療風險及益處的問題，請直接向您的醫生查詢。