

进行乳癌治疗后普遍出现的情绪反应

经历了人生的起伏，往往会改变您对人生的看法和价值观。您可能会感到震惊、愧疚、悲伤，也会引发情绪失控或失去自信。这都是正常的情绪反应。您应该给自己几个月的时间来调整自己的心情，让身体和心理逐渐恢复。以下的建议可能对您有帮助：



- 与您的亲人或护士交谈，抒发内心的感受



- 调整您的生活作息步伐，抽出多点时间休息



- 保持均衡的饮食



- 定期运动和良好的睡眠习惯



- 参与社交活动；培养新的爱好



- 参加乳癌互助小组，或成为义工

如果您经常感到沮丧或持续没有兴趣参与休闲活动，以及长期缺乏睡眠或没有胃口，请联系您的医生或护士。

更多有关乳房护理的资源：

新加坡国立大学癌症中心：
www.ncis.com.sg

乳腺癌基金会：
www.bcf.org.sg

坚强生存基金会：
www.livestrong.org

地点及联系方式

门诊设施服务	国大医院医疗中心楼层
放射治疗中心	8
乳房护理中心	8
Viva-University儿童癌症中心	9
干细胞治疗中心	9
化疗中心	9
癌症中心	10



预约热线 : (65) 6773 7888*
 传真 : (65) 6777 4413
 电邮 : CancerApptLine@nuhs.edu.sg
 癌症热线 : (65) 9722 0569* (免费咨询热线)
 电邮 : CancerLineNurse@nuhs.edu.sg
 地址 : 5 Lower Kent Ridge Road, Singapore 119074

*星期一至五（公定假日除外）：早上8点30分至傍晚5点30分

所刊登的信息在印刷时（2017年1月）皆属准确无误。如有更改，恕不另行通知。

此刊物所提供的信息纯属教育用途，不能代替医疗诊断或治疗。您在开始任何治疗前，或对健康，身体状况或医疗症状有任何疑问时，应向您的医生或合格的保健人员寻求建议。

乳癌治疗之后

未来的人生



乳腺癌治疗后的例常跟进

由乳房外科医生、内科和放射肿瘤科医生、临床专科护士、肿瘤科护士和乳房护理护士组成的医疗团队会监测您的身体健康，观察和减轻治疗后出现的副作用，和提早检测出癌症复发的迹象。根据癌症所处的阶段和所接受的治疗，您的例常跟进可能包括：

- 每月自行检查乳房
- 每3 到12个月由医生或护士进行复检：

* _____

* _____

* _____

- 每年进行乳房X光检查
- 如有需要可能安排其它检查：

每 * _____ 年进行大肠癌检查

每 * _____ 年进行子宫颈癌检查

* _____

如果您：

- 在年轻时 (< 40岁) 曾被诊断出乳腺癌
- 有乳腺癌病史
- 家人患有乳腺癌和卵巢癌
- 家人患有其它类型的癌症
- 男性家庭成员患有乳腺癌

您可向医生或护士了解患上遗传性乳腺癌的风险，以及如何保障自己和亲人。

进行乳腺癌治疗后常见的副作用和症状

进行乳腺癌治疗之后的几个月内，伤疤周围的皮肤可能会轻度发红和增厚，也可能出现麻痹和刺痛的感觉。如果您进行了乳房切除手术或腋窝淋巴结清除术，您的手臂或肩膀可能会感到疼痛和僵硬。这些症状会随着时间好转。

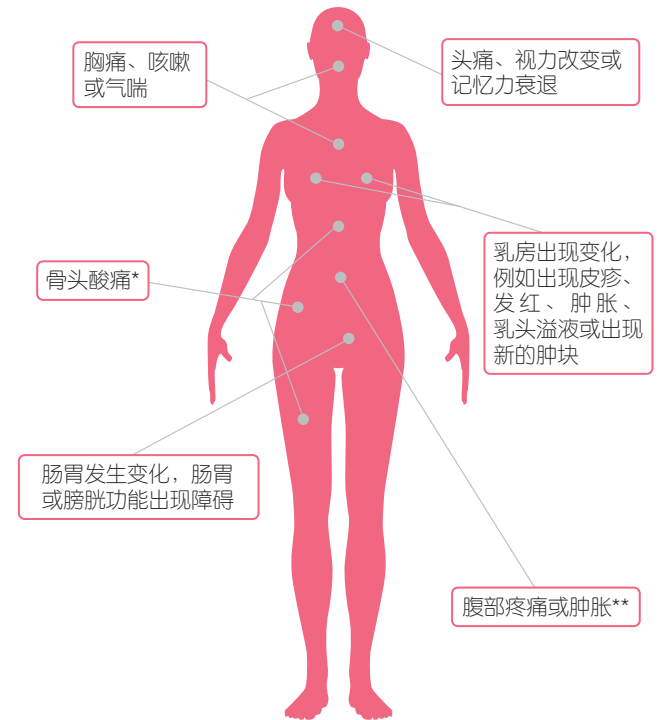
根据您癌症所处的阶段和所接受的治疗，您可能会出现以下症状：

副作用和症状	预防和自理方法
淋巴水肿 (在动过手术的乳房同一边的手臂所出现的厚重感或肿胀)	<ul style="list-style-type: none"> • 保持皮肤清洁，每天涂抹润肤霜。 • 遮盖受影响的手臂，使用防晒霜(防晒指数SPF 30及以上)。 • 做家务或园艺工作时戴上手套。 • 立即清理小伤口或被蚊虫叮咬的部位，然后涂上消毒药膏，并进行包扎。 • 避免穿紧身衣服或佩戴首饰。 • 避免在受影响的手臂上进行注射、抽血或测量血压。
更年期症状 (潮热、出汗、阴道干涩或情绪易怒)	<ul style="list-style-type: none"> • 穿轻便的衣物。 • 使用不含荷尔蒙的润肤霜和水基润滑剂以减少亲密时感到的干燥和不适。
生育和性生活出现变化	<ul style="list-style-type: none"> • 向您的医生或护士了解更多有关避孕、怀孕、生育或性行为的相关事项。

骨质疏松症 (低骨量以导致骨骼脆弱)	<ul style="list-style-type: none"> • 摄取均衡的饮食和富含钙的食物(例如：牛奶、绿色蔬菜)。 • 每天早晨晒15至20分钟的阳光。 • 每天做30分钟的运动(例如：步行)。
-----------------------	---

乳腺癌复发的病症和症状

癌症复发并不常见，即使出现以下的症状也不一定表示乳腺癌复发。如果出现以下所描述的症状，并且没有改善的迹象，请联系您的医生。如果症状恶化，您可拨打995求救或前往最近的紧急部门就诊。



*骨头酸痛可出现在身体的任何部位。
**腹痛可出现在上腹和下腹的任何部位。