

● 乳癌居家自我照顧

(一)生活規劃：

- 設計你的治療目標並且時常惦記您的治療目標，以幫助您保持正向克服疾病的態度。
- 學習自我照顧的技能和危機應變的技巧，增加您對生命的控制感。
- 如果您易感到疲倦，勿限制您的活動，應該安排適當的作息和休息時間，儘量不要讓化學治療的副作用影響您的社交生活。
- 當您覺得較舒服時，可計劃一些活動，勿使自己太累。
- 試著培養一些新的興趣。
- 在您的能力範圍內多參與社交活動，可以增加您的自信；並幫助您減少壓力、焦慮及促進您的食慾。
- 可以參與有關於癌病病人的支持團體。藉著參與這些團體，您可以了解其餘的癌病病人如何調適面臨的問題。
- 開放溝通的管道，試著更開放地和其他人談您的疾病、治療、您立即的需要和您的感覺，如果您不告訴他們您的需要，他們就無法幫助您。
- 尋求您所信任的人的幫助。
- 卸除防衛，您並不是孤獨的，當問題發生時，不要遲疑去追尋任何資源，有效的幫助是可以從許多不同管道尋求到的。當您遇到困難時可以請教照顧您的醫師、護士、藥師、衛教師和社工人員。

(二)保持體力：

治療時身體會耗費許多能量來修復自己，因此您需要豐富的營養和足夠的休息，以保持體力。以下幾點可以幫助您：

- ◆ 充分的營養攝取。
- ◆ 平時將“會令您愉悅的事項”列出一張表，當心情不好的時候，可以去做讓自己心情愉快的任何事，隨時讓自己的心情保持在最佳狀態，避免因憂鬱而造成能量的耗損。
- ◆ 消耗能量的主要因素是因為不瞭解病情和治療所產生的擔心、焦慮、害怕和恐懼，請積極的與醫護人員討論自己的病情，以避免這些不必要的能量損失。
- ◆ 日常生活中採保存能量的方式。
 - 盥洗方面：使用坐式馬桶；淋浴時可坐椅子；趁淋浴時用蓮蓬頭兼洗頭或在洗頭後休息一段時間再洗澡；用浴巾擦乾身體不要用小毛巾等。
 - 穿著方面：選用穿脫方便之寬鬆衣物；穿鞋襪時將腳放在膝蓋上，減少彎身、蹲下的動作；將胸罩在胸前扣好後再移至背後等。
 - 姿勢方面：儘可能坐著做事；適度的更換姿勢，避免同一個姿勢維持太久；避免提重物；使用電梯，減少爬樓梯等。
 - 家事及購物方面：可將工作分配給家人，決定由誰幫忙購物、煮飯及清理，寫下來並公佈在一目了然的地方；盡量減少所使用的炊具、餐具，可使用紙盤、紙杯，用完即可丟掉，減少清理的時間；把菜單寫出來，選擇簡易的菜色方便您及家屬製備等。
 - 調節生活步調：在工作中安排短暫的休息或小憩；調節活

動與休息的平衡，避免過度的活動；在自己體力的許可下定時做適度的運動；做事時將消耗能量多的和消耗少的交替做等。

(三)飲食注意事項：

擁有良好的營養狀況有下列好處：

- ◆ 能抵抗腫瘤治療所產生的副作用；或較可應付高劑量之腫瘤藥物治療。
- ◆ 維持身體強健，防止體組織耗竭，並進一步重建因腫瘤治療所破壞的身體組成。
- ◆ 強化免疫系統及抵禦感染能力。

吃的恰當時機

- ◆ 感覺身體較舒服時。
- ◆ 兩次治療之間或下次治療之前。
- ◆ 止吐劑或止痛藥發揮作用時。
- ◆ 隨時感覺到餓或想吃東西時。
- ◆ 訂下吃正餐和吃點心的時段，時間到了就吃。

吃的注意事項

- ◆ 以少量多餐的方式進食（一日 6 餐以上）。
- ◆ 勿一次進食過飽。
- ◆ 進餐時勿喝下大量的湯或水，以免過度飽脹（宜間隔 1 小時左右再攝取水份）。
- ◆ 手邊隨時備有可取得之點心或飲料，好方便補充營養。
- ◆ 飯後稍做緩和的活動以促進腸胃蠕動（如：散步）。

吃的有趣

- ◆ 預備愉快的進餐環境 (如：佈置餐桌、更換漂亮的餐具等)。
- ◆ 邊欣賞有趣的電視節目或悅人的音樂邊吃飯。
- ◆ 讓親友陪您一同用餐。

攝取豐富的營養

- ◆ 多吃抗氧化性營養素：維生素 A、C、E
 - 維生素 A (B 胡蘿蔔素)：魚肝油、肝臟、紅蕃薯、黃綠色蔬菜 (如胡蘿蔔、杏仁、芥藍菜)、木瓜、橘子、芒果、荸薺
 - 維生素 C：柳丁、檸檬、葡萄柚、文旦、櫻桃、香蕉、香瓜、木瓜、梨、草莓、番茄、葡萄、青椒、芥藍菜、菠菜、花椰菜
 - 維生素 E：芝麻、綠葉蔬菜、芥藍菜、菠菜、蛋黃、肝臟、肉類、豆類、全麥、糙米、小麥胚芽、杏仁
- ◆ 維生素 B2：全麥麵包、糙米、瘦肉、牛奶、蛋、肝臟、酵母
- ◆ 維生素 B6：香蕉、全麥麵包、糙米、瘦肉、牛奶、蛋、肝臟、酵母
- ◆ 葉酸：綠葉蔬菜、肉類
- ◆ 鎂：綠葉蔬菜、蔬果、海鮮
- ◆ 錳：香蕉、芹菜、鳳梨
- ◆ 泛酸 (維生素 B 群之一)：酵母、豆類、鮭魚、全麥、糙米
- ◆ 硒：大蒜、豆類、魚類、蘆筍、海鮮、肉類、全麥麵包

- ◆ 鐵：肝臟、豌豆、蛋黃、蘆筍、紅豆
- ◆ 蛋白質：瘦肉、家禽、魚、貝殼、蛋、豆類、甘藍菜、葵花子
- ◆ 含 Indol 之食物：綠花菜、白花菜、芥蘭菜、青江菜、小白菜、白蘿蔔
- ◆ 含硫之食物：洋蔥、大蒜
- ◆ 其他抗癌食物：香菇、白木耳、人蔘、黃耆

減少飲食中油脂的攝取：

✧ 改變烹調方式

建議方式：清烹、涼拌、糖醋、燉、燒、滷、烤。

不當方式：油炸、沾粉煎炸、油爆、油酥、三杯、焗。

✧ 肉類的選擇

建議食物：里肌肉、去皮雞、鴨肉、魚、海鮮。

避免食物：蹄膀、三層肉、內臟、豬皮、魚皮。

✧ 食物中脂肪的陷阱

全脂牛奶、乳酪、堅果類 (花生、腰果、開心果、夏威夷豆、瓜子...等)、水果中的酪梨、榴槤亦含較多量的脂肪。

✧ 烹調用油的選擇

建議選擇：橄欖油、菜籽油、大豆油、花生油、葵花油等植物油。

避免選擇：椰子油 及豬油、牛油、奶油等飽和度高的油脂。

✧ 烹調的調味料

宜選擇較少油脂。如：醬油、醋、酒、蕃茄醬。

避免選用高油脂。如：芝麻醬、沙茶醬、沙拉醬。

✧ 飲食技巧

炒菜的湯汁勿食用，因為湯汁中含有多量烹調時放進的油。

外購便當時，飯和菜量盡分開放，因為炒菜用的油會被吸到飯中。炒菜時酌量用油，並加少許水，以減少用油量。

避免食用的食物：

- ◆ 酒精性的飲料。
- ◆ 含過量香料、色素、防腐劑等的加工食品。
- ◆ 煙燻、鹽漬、油炸、罐頭食品、不吃發霉等食物。
- ◆ 太燙、太鹹、太辣有刺激性的食物。
- ◆ 牛肉、豬肉、羊肉等動物性脂肪含量高的食物。

● 乳癌病友社會福利資源簡介

(一)重大傷病卡(健保福利)：

如因乳癌相關疾病就醫時，可減免健保部份負擔。

(二)勞保福利(社會保險)：殘廢給付

資格：被保險人單側或雙側乳房全切除得請領。

方式：1、持勞工殘廢診斷書至醫院門診掛號，交由主治醫師填寫。

2、由醫院代為將診斷書寄至勞保局審核。(醫院批價收件後將發代寄件證明書)。

3、將醫院代寄件書之「證明書」及「殘廢給付申請書暨給付收據」送回投保單位。

(三)請領期限：傷病發生兩年內提出申請。

* 乳癌病友支持團體

名稱	單位	連絡電話
曙光俱樂部	天主教聖馬爾定醫院	(05)2752400 乳癌防治中心 (05)2756000 轉 1856 社工室
開懷協會	台中榮民總醫院	(04) 3506112

● 治療後定期追蹤檢查時間表

時間	追蹤項目及時間
兩年內	1、理學檢查 (血液腫瘤標記，如 CEA、CA-153) 約每半年。 2、乳房超音波，每 3 個月一次。 3、胸部 X 光及腹部超音波，每半年一次。 4、乳房攝影檢查及全身骨骼掃描，每年一次。
三至五年	1、理學檢查 (血液腫瘤標記，如 CEA、CA-153) 約每半年。 2、乳房超音波，每 6 個月一次。 3、胸部 X 光及腹部超音波，每半年一次。 4、乳房攝影檢查及全身骨骼掃描，每年一次。
第六年起	1、理學檢查 (血液腫瘤標記，如 CEA、CA-153) 約每年。 2、乳房超音波及乳房攝影檢查，每年。 3、胸部 X 光及腹部超音波，每年。 4、全身骨骼掃描，視病況而定。

◎ 乳房特別門診時間

星期	一	二	三	四	五	六
上午 9 點至 12 點		莊茂德 醫師	吳東龍 醫師	李豫安 醫師	莊茂德 醫師	醫師

預約掛號專線：(05) 2756555

諮詢專線：(05) 2752400

※其餘時段請掛一般外科