

# 乳腺癌

## 您的最佳癌症治療指南



### 關於本指南

獲知患有或可能患有乳腺癌可能會讓您難以承受。很多事情突如其來，因此您可能會有許多疑問。此資源有助於指導您本人和您的親友度過這個過程。

### 資訊與支援服務

**癌症協會 (Cancer Council)**：如需獲得資訊及支援服務，請致電 **13 11 20** 聯絡 Cancer Council 諮詢有經驗的醫護專業人員，或瀏覽網站：[www.cancer.org.au](http://www.cancer.org.au)。

有關乳腺癌的更多資訊，請在當地 Cancer Council 的網站上查看由 Cancer Council 製作的《瞭解乳腺癌 (Understanding Breast Cancer)》小冊子。

**Breast Cancer Network Australia**：如需獲得有關乳腺癌和病患支援服務的更多資訊，請瀏覽網站：[www.bcna.org.au](http://www.bcna.org.au)。

**McGrath 基金會**：如需查找乳房護理專科護士，請瀏覽網站：[www.mcgrathfoundation.com.au](http://www.mcgrathfoundation.com.au)。

**口筆譯服務署 (Translating and Interpreting Service - TIS)**：如需翻譯服務，請致電 13 14 50 聯絡 TIS 或瀏覽網站：[www.tisnational.gov.au](http://www.tisnational.gov.au)。

## 初步檢查和轉診

### 症狀

乳癌患者可能有時不會出現任何症狀。

部分乳腺癌病例是在對年齡介於 50 至 74 歲的女性進行定期乳腺癌篩查（乳房 X 光檢查）時發現的。

乳腺癌的症狀可能包括乳房形狀或大小的變化、新的腫塊或結塊形成、發紅、皮膚增厚或凹陷、持續不斷的乳房異常疼痛或乳頭的變化，如出現分泌物，發紅和內陷。

您的家庭醫生 (general practitioner - GP) 會檢查您的腋窩是否有腫塊。

### 您可能需要做的初步檢測

**身體檢查**。您的 GP 會檢查您的乳房外觀、觸感和形狀。

**乳房 X 光檢查**。X 光檢查的一種，用於檢查乳房。將雙乳分別壓在兩塊 X 光板之間進行拍攝。乳房 X 光檢查可以顯示出小到感覺不到的變化。

**超聲波檢查**。利用聲波來拍攝乳房和/或腋窩的照片。

**活體組織檢查**。用針頭抽取少量乳房組織樣本，然後用顯微鏡查看。

### 轉診

如果您的 GP 擔心您的狀況，將會把您轉介到公立醫院或私人診所看乳癌專科醫生，為您做進一步的檢測。乳癌專科醫生是在乳癌專科方面受過高水準培訓的醫生。

如需查找乳房外科醫生，可瀏覽網站：

[www.breastsurganz.org](http://www.breastsurganz.org)。



您可以讓家人或朋友陪您前去就診。



### 時間表

您應在轉診後的**兩周之內**獲得專科醫生約診。

如果您無法在此時間內獲得預約，請聯絡您的 GP。



### 您可能想問的問題

- 我可以選擇去公立醫院還是私人診所嗎？
- 我可以選擇我要看的專科醫生嗎？
- 約診費用是多少？

## 診斷與分期

如果您有乳腺癌（已被**確診**）或懷疑患癌，專科醫生可能會做以下檢查。如果您已做過這些檢查中的一項或多項，專科醫生可能會再為您做一次。

您可能需要接受以下的一項或多項檢測：

**乳房 X 光檢查。**

**超聲波檢查。**

**活體組織檢查。**

**磁共振成像（MRI）。**一種使用強力磁體和無線電波的掃描方法，可獲得乳房的詳細圖像，對一些患有乳腺癌的女性很有用。

**“分期”**指的是專科醫生做更多的檢查，以確定癌症在您體內的確切位置，是否在生長或已擴散，以及處於什麼階段。不建議對大多數早期乳腺癌患者進行常規分期。



### 時間表

檢查結果應該在**兩周內**出來。



### 您可能想問的問題

- 什麼是乳腺癌？
- 我需要做什麼檢查？
- 檢查/約診的費用是多少？
- 我應該在哪里接受治療？我可以選擇嗎？
- 我的癌症屬於哪一期？
- 我可以獲得什麼支援服務？
- 如何獲得乳房護理專科護士的服務？

## 治療

治療乳腺癌有幾種方法。您的專科醫生會與您討論治療方案。

您將接受專家組的治療，您可能需要不止一種治療方法來獲得最佳效果。治療團隊將與您本人和您的家人或照顧者一起制定治療方案。

您可能會接受以下的一種或多種治療：

**“手術”**指的是把癌灶切除。對於早期乳腺癌患者，通常採取手術治療方法。

**“保乳手術”**指的是只切除腫瘤及其周圍的一小塊區域。這種手術方法也被稱為擴大局部切除術或部分乳房切除術。

如果觸摸不到腫塊，在手術當天或之前，放射科將通過超聲波或乳房 X 光把導絲或其他標記物插入乳房，以協助外科醫生找到非常小的乳腺癌灶。首先在乳房注射局部麻醉劑，這樣您就不會有痛感。手術前通過乳房 X 光檢查確定它在正確的位置。

**“乳房切除術”**指的是將乳房切除的手術。您如果接受乳房切除術，通常可選擇直接進行乳房重建手術，也可選擇以後再做，或者乾脆不做。重建手術指的是外科醫生重建乳房的手術。

**淋巴結手術。**腋下的一些淋巴結也可能被切除。這被稱為前哨淋巴結活檢或腋窩清掃。這可以查看癌症是否已經擴散到腋窩的淋巴結，並有助於做出治療決定。

**“化學療法”**指的是使用藥物殺死癌細胞並阻止癌症發展。化療可以在手術前後進行。

**“靶向療法”**指的是使用藥物來攻擊癌細胞的特定特徵，以阻止癌症生長。

**“內分泌療法”**是激素治療的一種。此療法阻止您的身體產生某些激素，或者阻止激素在體內發揮作用。此法有助於縮小腫瘤的體積，減緩癌症擴散。您可能需要接受5年甚至更長時間的激素治療。

**“放射療法”**使用 X 射線殺死手術後可能殘留在乳房和/或腋窩的癌細胞。對於早期乳腺癌患者，在保乳手術後通常建議進行放射治療。醫生有時會建議您在乳房切除術後進行放射治療。

詳情請瀏覽網站：

[www.cancer.org.au/cancer-information/treatment](http://www.cancer.org.au/cancer-information/treatment)。

您也可以使用支持性護理（助您度過癌症病程的治療或服務）服務。



### 時間表

如首先採用**化學療法**，則應在治療計畫獲得同意後的**四周之內**開始。

如首先採用**外科手術**，則應在治療計畫獲得同意後的**五周之內**進行。您可以要求GP轉介您去看另一位專科醫生以獲得第二診療意見。



您可以要求GP轉介您去看另一位專科醫生以獲得第二診療意見。

## 淋巴水腫的風險

某些涉及乳房或腋下淋巴結的癌症治療（通常為手術）可能會增加您患淋巴水腫（身體區域腫脹）的風險。專科醫生應該會與您討論這種風險，並安排適當的管控方法。

## 臨床試驗

您可能被邀請參加臨床試驗。臨床試驗用於測試新的治療方法是否安全，是否比目前的治療方法更好。由於臨床試驗，許多癌症患者現在壽命更長，生活品質更好。

詳情請瀏覽網站：[www.australiancancertrials.gov.au](http://www.australiancancertrials.gov.au)。

## 輔助療法

如果您正在使用或想要使用任何輔助療法（包括服用維他命等的膳食補充劑），請告知您的醫療團隊。像維他命這樣常見的東西可能不適用於您的治療。



### 您可能想問的問題

- 您建議什麼治療方法？
- 我要去哪里接受治療？
- 治療費用如何，以及我需要自付多少？
- 治療期間和之後做什麼活動/鍛煉對我會有幫助？
- 我還可以工作嗎？
- 治療會如何影響我的日常生活？
- 我的治療團隊有哪些成員以及誰是主要的聯絡人？
- 治療可能會帶來什麼副作用？
- 我如果感到不適或有任何疑問，應聯絡誰？
- 治療會影響我的生育能力嗎？



## 有關費用的決定

您可能需要支付部分約診、檢查、藥物、住宿、交通或停車的費用。

如需瞭解醫保涵蓋的項目以及自付的費用，請向您的GP、專科醫生或私人醫療保險公司（如果您有投保的話）查詢。

您如果擔心費用問題，請與治療團隊或社工討論：

- 使用醫保轉賬付費（bulk-billed）或在公立醫療系統接受治療
- 在治療期間幫助安排住宿
- 治療可能導致的對財務的影響。

您可以致電 **13 11 20** 聯絡Cancer Council，諮詢衛生專業人員有關財務援助的事情。

如需瞭解有關費用的更多資訊，請瀏覽網站：[www.cancer.org.au/support-and-services/practical-and-financial-assistance](http://www.cancer.org.au/support-and-services/practical-and-financial-assistance) 以及 [www.cancer.org.au/support-and-services/practical-and-financial-assistance/what-will-i-have-to-pay-for-treatment](http://www.cancer.org.au/support-and-services/practical-and-financial-assistance/what-will-i-have-to-pay-for-treatment)。

## 復原

癌症治療可能會引起身體和情緒的變化。

### 過後的護理計畫

醫療團隊將與您一起為您本人和您的GP制定計畫。該計畫將解釋：

- 治療後的主要聯絡人是誰
- 應該多久體檢一次，包括做哪些項目的檢查
- 瞭解和處理治療的副作用
- 如果您懷疑癌症復發或病情惡化，應如何迅速獲得幫助。
- 如何降低將來再患乳腺癌的風險。

許多人都擔心癌症會復發。您的專科醫生和醫療團隊將與您討論您的需求，並可將您轉介至其他醫護專業人員和社區支持服務機構。

您可能得到的其他資訊包括：

- 需要注意的癌症復發的跡象和症狀
- 治療的後期效果和您需要看的專科醫生
- 如何選擇健康的生活方式，讓您盡可能恢復和保持健康。

詳情請瀏覽網站：[www.cancer.org.au/cancer-information/after-a-diagnosis/after-cancer-treatment](http://www.cancer.org.au/cancer-information/after-a-diagnosis/after-cancer-treatment)。



### 您可能想問的問題

- 如果感到不適，應聯絡誰？
- 我該怎麼做來盡可能保持健康？
- 在哪里可以得到更多的幫助？

## 癌症晚期的生活

### 如果癌症復發

即使經過治療，癌症有時候也可能復發。它可能在相同的部位復發，也可能在身體的不同部位復發。

如果癌症復發，您可能會被轉介至首次為您治療的專科醫生或醫院，或轉介至另一位專科醫生。

治療方法將取決於癌症擴散的程度、生長的速度以及您目前正在經歷的症狀。



### 您可能想問的問題

- 癌症在哪個部位，擴散了嗎？
- 我的治療方案有哪些？
- 這次治療有效的幾率有多大？
- 有臨床試驗可供我參加嗎？
- 我還能從哪里獲得支援服務？

### 預先護理計畫

您的GP或醫療團隊會與您本人、您的家人及照顧者討論未來的醫療方案和需求。

### 預先醫療指示

預先醫療指示有時也被稱為生前遺囑，是一種具有法律效力的文件，讓家人和醫療團隊知道您想要或不想要的治療和護理，以防您因身體不適而無法自己做出決定。詳情請瀏覽網站：[www.advancecareplanning.org.au](http://www.advancecareplanning.org.au)。

### 姑息治療

您的專科醫生可能會將您轉介到姑息治療服務機構，但這未必意味著臨終關懷。如今，如果人們患有癌症或癌症復發，可以更早地求助於這些服務機構。包括控制疼痛和症狀在內的姑息治療有助於提高您的生活品質。這種治療可以在家中、醫院或您選擇的其他地點進行。

請諮詢您的GP或專科醫生，也可以瀏覽網站：

[www.palliativecare.org.au](http://www.palliativecare.org.au)。

### 做出治療決定

您可能決定完全不接受治療，或者只接受部分治療以減少疼痛和不適。您可以與您的醫護團隊、GP、家人或照顧者討論您的決定。詳情請瀏覽網站：[www.cancer.org.au/cancer-information/treatment/advanced-cancer-treatment](http://www.cancer.org.au/cancer-information/treatment/advanced-cancer-treatment)。



### 您可能想問的問題

- 您能做些什麼來減輕我的症狀？
- 如果我的親友在家照顧我，我還能夠獲得哪些額外的支援服務？
- 您能幫我向家人解釋我的病情嗎？
- 我的家人或照顧者可以得到什麼支援？
- 可以轉介我到社區支援服務機構嗎？

免責聲明：有關影響您健康的問題，一定要諮詢醫生。本指南旨在提供一般的介紹，並不能替代專業的醫療、法律或財務建議。醫學及研究界正不斷更新和修訂有關癌症的資訊。雖然採取了所有謹慎措施以確保發佈時資訊的準確性，但Cancer Council Australia及其成員不承擔因使用或依賴上述資訊而招致的任何傷害、損失或損害的任何責任。

2021年9月出版。

該資源基於來自乳腺癌患者最佳治療途徑的資訊（第2版），可在網站：[www.cancer.org.au/OCP](http://www.cancer.org.au/OCP)上查看。