

丛书主编：董碧莎

丛书副主编：徐波 王艾 马建辉 王子平 于雷

国家癌症中心肿瘤专家答疑丛书

乳腺癌

患者护理与家庭照顾

王仲照
◎ 主编



协和医科大学出版社

国家癌症中心肿瘤专家答疑丛书

乳腺癌

患者护理与家庭照顾

董碧莎◎丛书主编

王仲照◎主编



中国协和医科大学出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

乳腺癌患者护理与家庭照顾 / 王仲照主编. —北京: 中国协和医科大学出版社, 2016. 6

(国家癌症中心肿瘤专家答疑丛书)

ISBN 978-7-5679-0535-1

I. ①乳… II. ①王… III. ①乳腺癌-护理 IV. ①R473.73

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 066843 号

国家癌症中心肿瘤专家答疑丛书
乳腺癌患者护理与家庭照顾

主 编: 王仲照
责任编辑: 吴桂梅

出版发行: 中国协和医科大学出版社
(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260378)

网 址: www.pumcp.com
经 销: 新华书店总店北京发行所
印 刷: 北京兰星球彩色印刷有限公司

开 本: 710×1000 1/16 开
印 张: 10
字 数: 96 千字
版 次: 2016 年 12 月第 1 版
印 次: 2016 年 12 月第 1 次印刷
定 价: 42.00 元

ISBN 978-7-5679-0535-1

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)

国家癌症中心肿瘤专家答疑丛书

编辑委员会

顾 问：

陆士新	孙 燕	程书钧	詹启敏	赫 捷
林东昕	殷蔚伯	余子豪	唐平章	赵 平
王明荣	王绿化	程贵余	周纯武	乔友林
孙克林	吕 宁	李 槐	李长岭	齐 军
徐震纲	孙 莉	吴 宁	吴健雄	李晔雄
王贵齐				

丛书主编：

董碧莎

丛书副主编：

徐 波 王 艾 马建辉 王子平 于 雷

分册主编（按姓氏笔画排序）：

于 媛	王仲照	王 凯	王晓雷	吕春梅
寿建忠	苏伟才	郑朝旭	聂红霞	黄进丰

策划编辑：

张 平

国家癌症中心肿瘤专家答疑丛书

乳腺癌患者护理与家庭照顾

主 编：王仲照

副主编：高红霞 梅志红

编 者（按姓氏笔画排序）：

王 宇	乔涌起	任夏洋	刘金英
闫加庆	何 嫚	李国辉	杨 梅
杨芳宇	邹小农	陈 诚	周海燕
贾 贝	董碧莎		

前 言

由于癌症已经成为我国常见病、慢性病，有关癌症的预防、治疗和康复等问题涉及越来越多的人群，人们希望得到相关的专业知识，以降低癌症对健康的威胁，减轻癌症对患者身体的损害，尤其是患者及其亲属更希望能够提高治疗效果，使患者早日康复。对于治疗中、治疗后的患者，在与癌症长期的斗争中如何给予他们更多地帮助，是在战胜癌症过程中贯穿始终的重要问题。长期持续的护理、细心科学的照顾，对提高癌症患者的治疗效果、尽早康复或带瘤生活都发挥着积极有效的作用。为此，我们编写了这套丛书，希望能够帮助患者及亲属掌握一些专业知识和技能，为患者在日常工作、居家生活时进行科学有效的服务。

《国家癌症中心肿瘤专家答疑丛书》（以下简称“丛书”），是专门应对癌症治疗和侧重于癌症护理的科普读物。由中国协和医科大学出版社于2014年出版的《国家癌症中心肿瘤专家答疑丛书》——《应对×癌专家谈》，共18个分册，主要侧重于癌症的临床治疗、康复和预防。继而国家癌症中心再次组织肿瘤专家编写了新的分册——《×癌患者护理与家庭照顾》，包括鼻咽癌、喉癌、甲状腺癌、肺癌、食管癌、乳腺癌、胃癌、结直肠癌、膀胱癌和宫颈癌，共10个分册，主要侧重于癌症患者的护理、照顾与膳食。《×癌患者护理与家庭照顾》比较系统地介绍了癌症检查、治疗、康复过程中的护理知识，以及家庭亲友如何对癌症患者更加专业的照顾，是对《应对×癌专家谈》的补充和完善。《应对×癌专家谈》侧重于医疗方面，《×癌患者护理与家庭照顾》侧重于护理方面。

新编分册包括肺癌等十种疾病，每种疾病内容独立成册。编者根据临床工作中患者、患者亲属常常提出的问题，设置了治疗与护理篇、营养与饮食篇、用药篇、心理帮助篇、功能康复篇、日常生活与复查篇等六个部分。丛书以问答形式与读者交流，读者通过目录查找到问题后，就可在书中找到答案。由于对患者护理、照顾的基本原理的一致性和方式上有许多相通，所以不同单册书中的内容也有相同部分，但对于不同癌症的不同治疗护理、照顾都在每一册书中进行了详尽介绍。合理的营养与膳食对增强

患者机体的抵抗能力、完成治疗方案、提高治疗效果发挥着重要的作用。根据读者的需求，丛书中的营养部分为患者提供了一些常用的食谱，供患者参考选择。癌症，无论对患者本人还是对于患者家庭都是信心和意志的一个考验，因此，在治疗康复过程中，不可忽视的重要内容是将不断坚定战胜癌症的信心、增强与疾病斗争的意志，作为一项治疗内容同步进行。丛书中的“心理帮助篇”，希望为患者提供一些心理疏导，对患者改善心理状态有所帮助，真诚地希望患者能够尝试书中介绍的方法，积极应对疾病。

丛书的编者是国家癌症中心长期从事一线工作的医生、护士和药学、营养及其他专业的医务工作者，他们将专业知识与实践中积累的经验相结合，秉承科学、严谨、专业特点突出的原则，对丛书的内容、文字反复提炼、细心修改，力求实用、通俗易懂，能够给予读者最实际的指导和帮助。在丛书的编写过程中，编写者都是在繁忙的工作之余，抽出休息时间进行创作，尤其编者中许多是从事护理工作的骨干，她们在每天24小时倒班的空隙中挤出时间按时完成书稿的编写，充分表达了她们对患者的真挚爱心。刘金英老师承担了“营养与饮食篇”的编写，精益求精反复修改；李国辉主任组织编写了“用药篇”，编者们用十个月的时间便完成了全部书稿的编写，通过此书将医疗护理工作从医院延伸到了社会、家庭。在此，对他们辛勤的付出表示诚挚的感谢。非常感谢首都医科大学的杨芳宇教授，应邀编写了“心理帮助篇”，运用心理学原理给予患者提供帮助。还要特别感谢孙桂兰、岳鹤群、田守光三位老师，他们的抗癌经验、与病魔斗争的精神，为我们树立了榜样。在丛书编写过程中，策划编辑张平主任，建立微信群、收发书稿，全方位联系参编部门及人员，并参与了公共部分内容的修改，在每一个环节上都付出了艰辛劳动，对她为本套丛书出版做出的贡献致以衷心的感谢。丛书顺利与读者见面，还要感谢中国协和医科大学出版社吴桂梅主任带领的编辑团队，是她们的的工作将丛书尽快送到了读者的手中。

作为科普读物，丛书在内容的收集、语言的使用等方面还存在着许多不足，敬请读者多提宝贵意见。

最后，为了更加美好的明天，我们将永不言弃。

董碧莎

2016年10月15日

目 录

一、治疗与护理篇	1
1. 出现哪些症状要警惕乳腺肿瘤?	2
2. 出现乳房疼痛是否说明得了乳腺癌?	2
3. 发现乳房肿块需要警惕吗?	3
4. 出现乳头溢液需要就诊吗?	4
5. 乳腺增生会癌变吗?	5
6. 乳腺癌的治疗方法有哪些?	5
7. 如果确诊乳腺癌后医生不建议手术,是不是说明癌症发展到晚期了?	6
8. 乳腺癌晚期还能做手术吗?	6
9. 乳腺癌手术前必须要进行穿刺活检吗?	7
10. 乳腺肿块穿刺活检后需要加压包扎吗?	8
11. 做穿刺活检会造成癌细胞转移吗?	8
12. 乳腺癌患者如合并其他疾病需口服多种药物,术前如何调整?	9
13. 乳腺癌手术一定要切除乳房吗?	9
14. 保留乳房手术后需要放疗吗?	10
15. 乳房切除后会影响到上肢活动吗?	11
16. 什么是前哨淋巴结活检手术?	12
17. 乳腺癌手术后需要安置“镇痛泵”吗?	13
18. 乳腺癌术后如何对伤口进行观察和护理?	14
19. 乳腺癌手术后都需要带引流管吗?术后带引流管需要注意哪些问题?	15
20. 手术后带引流管回家应注意什么?	16
21. 带引流管回家每天要倒引流液吗?引流液是否一点没有才可拔管呢?	17
22. 乳腺癌患者术后为什么会发生皮下积液?	17
23. 术后出现皮下积液是不是件很麻烦的事?能治好吗?	18

- | | |
|-------------------------------|----|
| 24. 乳腺癌手术后局部加压包扎要用到什么时候? | 19 |
| 25. 乳房切除术后什么时候拆线? | 19 |
| 26. 什么是皮瓣坏死? | 19 |
| 27. 乳腺癌患者手术需要用抗生素吗? | 20 |
| 28. 乳腺癌患者手术后如何减少感染风险? | 21 |
| 29. 乳腺癌患者手术后可以侧身睡觉吗? | 22 |
| 30. 乳腺癌患者术后起床时是否可用患肢支撑床铺? | 22 |
| 31. 乳腺癌腋窝淋巴结清扫术后是否侧手臂就“废”了? | 23 |
| 32. 乳腺癌手术后多长时间能拿到“大病理”? | 23 |
| 33. 乳腺癌手术已做完,病理结果还重要吗? | 23 |
| 34. 乳腺癌患者手术后患感冒可以吃感冒药吗? | 24 |
| 35. 乳腺癌患者术后何时可以坐飞机? | 24 |
| 36. 乳腺癌患者在治疗期间可以进行性生活吗? | 24 |
| 37. 乳腺癌手术伤口愈合后可以洗澡吗? | 25 |
| 38. 乳房切除术后手术区域皮肤感觉发“木”,是正常的吗? | 25 |
| 39. 乳房切除后有什么办法可以弥补自身形象? | 26 |
| 40. 乳腺癌手术的同时是否可以同时进行乳房重建? | 26 |
| 41. 乳房重建术后健侧乳房需要塑形吗? | 26 |
| 42. 乳房重建术后穿着塑身衣的作用是什么? | 26 |
| 43. 即刻乳房重建影响乳腺癌术后辅助治疗吗? | 27 |
| 44. 乳腺癌内科常用治疗手段有哪些? | 27 |
| 45. 什么是化疗? | 27 |
| 46. 什么是新辅助化疗? | 28 |
| 47. 什么是化疗周期? | 28 |
| 48. 什么是化疗间歇期? | 28 |
| 49. 怎样理解化疗方案? | 28 |
| 50. 患者在化疗前应做好哪些准备? | 29 |
| 51. 化疗药物有哪些抗癌机制? | 29 |
| 52. 化疗药物有哪些特点? | 30 |
| 53. 蒽环类药物(红药水)用药后尿液为什么是红色的? | 31 |

54. 化疗时是天天给药吗?	31
55. 化疗时应如何与医护人员配合?	32
56. 化疗的给药方法有哪些?	32
57. 化疗输液如何选择静脉通路?	32
58. 化疗期间发生静脉炎怎么办?	33
59. 怎样判断化疗药物外渗了?	34
60. 化疗药物输注过程中患者需要注意的事项有哪些?	34
61. 化疗常见不良反应有哪些?	34
62. 化疗期间发生恶心怎么办? 呕吐物怎样处理?	35
63. 化疗间歇期出现骨髓抑制(白细胞低下)怎样预防 传染病?	36
64. 化疗间歇期在院外出现血小板降低时怎么办?	36
65. 化疗对毛发有哪些影响?	37
66. 头发脱落后头皮如何护理?	37
67. 化疗对皮肤的影响有哪些?	38
68. 化疗后皮肤干燥的原因是什么? 如何护理?	38
69. 化疗后为什么会出现手足麻木?	39
70. 化疗期间手足麻木怎么办?	39
71. 化疗后怎么样减少腹泻的发生?	40
72. 化疗期间出现便秘怎么办?	41
73. 化疗药物对口腔有哪些影响?	41
74. 化疗期间为什么会失眠?	42
75. 化疗期间如何进食、水才能减轻恶心呕吐?	42
76. 化疗期间为什么要多喝水?	42
77. 如何应对化疗所致的疲劳感?	43
78. 化疗药可以引起疼痛吗? 如何评估?	43
79. 什么是骨转移?	44
80. 骨转移后果是什么?	45
81. 发生骨转移后一定会疼痛吗?	45
82. 癌痛时可以服用镇痛药吗?	45
83. 化疗中扎针处出现疼痛怎么办?	46

84. 一个周期化疗结束后应该注意哪些问题?	46
85. 留置中心静脉导管后应注意哪些问题? 怎样维护?	47
86. 洗澡时如何防止 PICC 中心静脉导管贴膜浸湿? 如果浸湿了怎么办?	48
87. 化疗间歇期可以有性生活吗? 如何避孕?	48
88. 化疗结束后居家生活需要注意哪些问题?	49
89. 化疗结束后能继续工作吗?	49
90. 什么是靶向治疗?	49
91. 什么样的患者需要使用曲妥珠单抗?	50
92. 曲妥珠单抗常见不良反应有哪些?	50
93. 如何应对靶向治疗的不良反应?	51
94. 靶向治疗需要多长时间?	51
95. 靶向治疗期间患者能继续工作吗?	51
96. 怎样储存靶向治疗药物?	52
97. 什么是内分泌治疗?	52
98. 什么是三阴性乳腺癌?	53
99. 乳腺癌内分泌治疗药物有哪些?	53
100. 口服内分泌药物有哪些注意事项?	53
101. 注射内分泌药物有哪些注意事项?	54
102. 服用内分泌药物可能会出现哪些不良反应? 如何护理?	54
103. 什么是药物去势?	55
104. 内分泌治疗后会出现更年期的症状吗? 应怎样应对?	55
105. 乳腺癌术后放疗要做几个疗程, 每次要多长时间?	56
106. 乳腺癌患者做放疗需具备哪些条件?	56
107. 乳腺癌放疗必须连续做吗? 中间间断对疗效有影响吗?	56
108. 乳腺癌术后放疗有哪些不良反应?	56
109. 如何保护照射区域皮肤?	57
110. 乳腺癌患者放疗期间可以洗澡吗?	57
111. 乳腺癌放疗患者回家后对家人有辐射吗?	58
112. 乳腺癌患者放疗期间适合做哪些运动?	58
113. 放射治疗时有痛苦的感觉吗?	59

114. 放疗期间在衣服穿着方面应注意什么?	59
二、营养与饮食篇	61
115. 患乳腺癌后应如何调整饮食?	62
116. 乳腺癌患者需要忌口吗?	62
117. 乳腺癌患者能喝茶吗?	63
118. 哪些蔬菜和水果有益于乳腺癌患者康复?	64
119. 化疗引起骨髓抑制时应如何调整饮食?	64
120. 喝豆浆会导致乳腺癌吗?	65
121. 乳腺癌患者治疗期间有哪些常用食谱?	65
三、用药篇	75
122. 哪些乳腺癌患者术后需要内分泌治疗?	76
123. 内分泌药物可以间断服用吗?	76
124. 乳腺癌内分泌治疗时为什么要定期测定骨密度?	76
125. 血脂异常如何选用内分泌治疗药物?	77
126. 乳腺癌患者在化疗期间会服用一些药物, 用什么水服药最好?	77
127. 服药时能用牛奶、果汁代替水吗?	77
128. 能用茶水服药吗?	78
129. 用药期间为什么不能喝酒?	78
130. 服药期间饮食应注意什么?	78
131. 胶囊药物能掰开吃吗?	79
132. 药物少服一次怎么办?	79
133. 在家口服药物治疗期间总是忘记吃药, 怎么办?	79
134. 每日同时要吃多种药物, 需要注意什么?	80
135. 治疗癌痛的药物有哪些?	81
136. 使用阿片类药物为什么会发生恶心、呕吐? 应该怎么处理?	81
137. 使用阿片类药物为什么会发生便秘? 发生便秘时应该怎样应对?	82
138. 服用阿片类药物会上瘾吗?	83

139. 怎么使用芬太尼透皮贴剂?	83
四、心理帮助篇	85
140. 得知乳腺患癌, 患者应当如何面对?	86
141. 发现乳腺癌后, 患者睡眠一直很差, 怎么办?	86
142. 患者担心化疗会影响家人, 这种想法对吗?	87
143. 乳腺癌手术后患者应怎样面对镜子里的“自己”?	87
144. 患者担心女儿也会得乳腺癌, 怎么应对?	88
145. 患者乳房缺失, 怎样面对配偶? 对性生活没有兴趣怎么办?	88
146. 患者一想到化疗就感到恶心, 甚至想到医院就会恶心, 如何解决?	89
147. 乳腺癌患者能正常工作吗?	89
148. 乳房切除手术后的患者如何面对单位同事? 还能回到工作岗位吗?	90
149. 乳腺癌患者返回工作岗位后如何进行心理调适?	90
150. 患者总担心肿瘤复发、转移, 心理压力很大, 怎么办?	90
151. 患者保乳术后总担心保留乳房不安全, 怎么办?	92
152. 服用内分泌治疗药物后, 患者觉得自己不像女人了怎么办?	93
153. 口服内分泌药物出现更年期症状, 如何管控自身情绪?	93
154. 阻碍乳腺癌患者回归社会的相关因素有哪些?	95
155. 被同事或者邻居询问应该怎样面对?	96
五、功能康复篇	97
156. 乳腺癌手术后为什么要进行功能锻炼?	98
157. 乳腺癌改良根治术后功能康复操如何进行?	98
158. 术后功能康复操进行过早或过晚有何影响?	101
159. 术后达到正常的肩部运动可以不再进行功能锻炼了吗?	101
160. 治疗结束后休息一段时间, 能游泳吗?	102
161. 什么是上肢淋巴水肿?	102
162. 术后导致或加重上肢淋巴水肿的因素有哪些?	102

163. 乳房切除是否都可能引起淋巴水肿?	104
164. 如何通过观察尽早发现乳腺癌患者的上肢淋巴水肿?	104
165. 术后如何预防患侧上肢淋巴水肿?	105
166. 乳腺癌手术后上肢淋巴水肿有哪些治疗方法?	107
167. 乳腺癌术后患侧上肢水肿早期应当如何处理?	108
168. 如何戴弹力袖套?	108
六、日常生活与复查篇	111
169. 什么是义乳?	112
170. 义乳的作用是什么?	112
171. 术后多长时间可佩戴义乳?	113
172. 如何选择适合自己的义乳?	113
173. 佩戴义乳需要配套的文胸吗?	113
174. 如何佩戴义乳?	114
175. 义乳需要定期更换吗?	115
176. 义乳如何保养?	115
177. 能在游泳时佩戴义乳吗?	116
178. 戴文胸(胸罩)会引发乳腺癌吗?	116
179. 如何选择合适的文胸?	116
180. 佩戴文胸的原则是什么?	118
181. 如何正确穿着文胸?	118
182. 乳腺癌患者能结婚吗?	119
183. 乳腺癌患者治疗后可以恢复正常性生活吗? 避孕措施 有哪些?	120
184. 乳腺癌患者是否可以口服避孕药进行避孕?	120
185. 性生活会引起乳腺癌复发吗?	121
186. 乳腺癌会通过性传播吗?	121
187. 怀孕期间确诊乳腺癌, 需要终止妊娠吗?	122
188. 乳腺癌患者康复后还能生孩子吗?	122
189. 曾患乳腺癌的患者怀孕期间需要注意什么?	122
190. 曾患乳腺癌女性生育后还能母乳喂养吗?	122

191. 乳腺癌有遗传性吗？如果乳腺癌患者有女儿一定会患乳腺癌吗？	123
192. 什么是体质指数？与乳腺癌的关系大吗？	123
193. 如何控制体重？	124
194. 乳腺癌康复期如何安排日常生活？	124
195. 乳腺癌保乳手术后患侧乳房与健侧乳房可以进行按摩保健吗？	125
196. 乳腺癌患者能使用护肤品吗？	125
197. 乳腺癌患者如何选择化妆品？	125
198. 乳腺自检的最佳时间是什么时候？	126
199. 如何做乳房自检最标准？	126
200. 为了减少复发、转移风险，乳腺癌患者生活中应注意哪些问题？	128
201. 乳腺癌患者治疗后还需要复查吗？	128
202. 乳腺癌术后复查、随访的目的是什么？	128
203. 乳腺癌术后多长时间复查一次？	129
204. 乳腺癌每次复查的项目有哪些？	129
205. 乳腺钼靶检查有什么临床意义？	129
206. 什么是乳腺超声检查？	130
207. 乳腺癌术后一定在原手术的医院复查吗？	130
附录：肿瘤患者谈抗癌	131
生命——在挫折和磨难中崛起	131
坚持康复“五诀” 乐观拼搏抗癌	137
保持一个好心态	143

一、治疗与护理篇



1. 出现哪些症状要警惕乳腺肿瘤？

乳腺肿瘤是女性常见疾病，其中恶性肿瘤严重危害女性健康，所幸乳房是人体外在器官，出现肿瘤性疾病时较易发现，思想上要给予足够重视，定期进行乳房自查，出现以下表现时应引起警惕：

(1) 乳房肿块：是乳腺肿瘤最常见表现，大多为无痛性肿块，质地偏硬，且与月经周期无关。

(2) 乳头溢液：非哺乳期女性出现乳头溢液应引起重视。溢液可表现为单侧或双侧，单孔或多孔；性状包括浆液、乳汁样或血性；其中单侧、单孔非乳汁样溢液与病理性改变的关系更大。

(3) 一侧乳头内陷：非先天性一侧乳头内陷或回缩，且乳头无法牵出应警惕恶性肿瘤可能。

(4) 乳头糜烂或湿疹样改变：乳头及周围皮肤反复出现湿疹、皮肤瘙痒、经久不愈，可能为佩吉特病，属于一种特殊类型的乳腺癌。

(5) 乳房皮肤改变：乳房局部皮肤水肿，并出现橘皮样改变或出现局部皮肤内陷形成“酒窝”表现，应警惕乳腺恶性肿瘤的可能。

2. 出现乳房疼痛是否说明得了乳腺癌？

2 乳房疼痛是中青年妇女尤其是育龄期妇女最常见的症状，也