



粉紅力量：分享我們的

轉移性乳癌

故事

轉移性乳癌的

10 個

注意事項

積極管理 MBC

診斷出轉移性乳癌會令人感到相當震驚、惶恐，開始思考各種問題，例如「我接下來的人生都必須面對癌症，該如何管理？」雖然這個問題難以獲得滿意的答案，但請您務必了解您不是孤軍奮戰。



以下是您需注意的 10 大事項，可協助您積極管理轉移性乳癌

1

積極參與治療討論，請醫師說明任何您不了解或令您感到不舒服的資訊。

2

讓您的治療團隊全員參與。您的醫療照護團隊是由各種不同專業的醫療照護人員組成，請坦誠告知您的症狀和治療副作用，癌症對每個人造成的影響都有所不同，沒有人可以預測您個人可能會遭遇的問題。

3

請了解您腫瘤的荷爾蒙受體狀態並問清楚這對您的治療來說會有何影響。乳癌可由荷爾蒙導致 - 而 MBC 惡化與荷爾蒙的類型有直接關聯性。釐清導致腫瘤成長的原因，可讓您和醫療團隊找出並選擇適當的治療選項。建議您也可以定期實施活組織切片檢查，查驗腫瘤的荷爾蒙受體狀態是否出現變化。

4

建議請家人或朋友陪同參加您的門診並提供協助，幫忙提醒您想提問的問題和／或記錄門診內容，供您稍後再次檢視。

5

向您的醫療照護團隊和摯愛傾訴焦慮和痛苦。這種情況並不適合獨自承受壓力或是默默忍受、等待焦慮和痛苦慢慢消失。與您的醫療照護團隊和摯愛討論，看看有哪些方式可以幫您紓解壓力、消除恐懼。

6

了解治療方式可能對性慾或性行為造成的影響。乳癌和治療會導致疲勞、不適、疼痛和其他副作用 - 這些都可能導致性慾下降。請和您的醫療照護團隊討論可能會遭遇的情況和這些副作用的處理方式，並和伴侶坦誠說出您的感受及所需要的協助。

7

保持活力，若身體狀況允許就多加運動。若覺得身體狀況良好就出門散散步，還可以參加您社區內專為癌症患者設計的運動計畫。持續活動可以讓您維持健康的身体，也可以增加您的幸福感；開始運動計畫前，務必先與您的醫師討論。

8

維持健康的飲食習慣。建議您與營養師談談，為您找出最適合的飲食方案。充足的營養可協助您保持體力，應付因治療產生的副作用。

9

和其他經歷相同關卡的人聊聊。應付癌症須耗費相當大的心力與體力。多與其他轉移性乳癌患者面對面交談或透過網路聯繫，這對剛開始經歷 MBC 的患者和那些已經有經驗和想法可分享的人來說，都具有非凡意義。

10

持續參加您熱愛的活動。維持例行活動可協助您專注在能帶來樂趣的活動上。不論是每日或每週例行活動，都可以幫助您維持良好習慣，在充滿未知、許多事情看似失控的日子裡，給您一種安定感。

“找到你熱愛的事物全心投入，使其成為你的支柱，協助你度過每一天。”

— Amy Lessack，
2008 年罹患
MBC 並生活至今