Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照顧者教育

關於您的乳房腫瘤切除術與腋窩手術

本指引協助您準備在 MSK 接受乳房腫瘤切除術及腋窩手術。 還將幫助您知悉在康復時會出現的預期情況。

在手術前的日子裡，請使用本指南作為資訊來源。 手術當天請隨身攜帶本指南。 您和照護團隊在需要了解更多與恢復相關的資訊時將需要使用本指南。

關於您的手術

本指引載有多種乳房手術的相關資訊。 您可能接受的手術包括：

- 乳房腫瘤切除術及前哨淋巴結活檢。
- 乳房腫瘤切除術及前哨淋巴結活檢，或須同步進行腋窩淋巴結清掃術。
- 乳房腫瘤切除術及腋窩淋巴結清掃術。
- 其他類似的手術。

乳房腫瘤切除術

乳房腫瘤切除術是切除乳房惡性（癌性）腫瘤的手術。 手術只會切除腫瘤，以及腫瘤周邊一小部分正常組織。 乳房腫瘤切除術屬於保乳手術，可保留乳房外形，多數情況下亦能保留乳頭。

手術期間，外科醫生或會從您的腋窩切除一粒或多粒淋巴結。 病理科醫生會檢驗淋巴結，確認癌細胞有否擴散到淋巴結。 大多數個案會透

過前哨淋巴結活檢，檢驗淋巴結狀況。

前哨淋巴結活檢

前哨淋巴結活檢是指切除前哨淋巴結，檢驗當中是否有癌細胞。 前哨淋巴結是腋窩最先接收乳房腫瘤引流液的淋巴結。 倘若癌細胞擴散，前哨淋巴結通常是癌細胞最先轉移的位置。 您的外科醫生會向乳房注射特殊顯影劑，藉此找出前哨淋巴結。

如果您接受前哨淋巴結活檢，手術或會同步進行淋巴顯影。 本指引後續會載有更多關於此程序的資訊。

手術期間，外科醫生或會把前哨淋巴結送交病理科醫生檢驗。 若病理科醫生驗出癌細胞，外科醫生隨後可能會進行腋窩淋巴結清掃術。

腋窩淋巴結清掃術

腋窩淋巴結清掃術是指切除您腋窩大部分或全部淋巴結。 切除淋巴結的數量因人而異。

乳房種子定位

部分人士或需同時進行乳房種子定位。 這項程序會將細小金屬標記種子置入異常乳房組織內。 該金屬種子可協助外科醫生在手術期間定位有關組織。 如您需要進行乳房種子定位，護士會向您提供更多相關資訊。

關於您的淋巴系統

了解您的淋巴系統如何運作會有所幫助，尤其是當您要接受前哨淋巴結活檢或腋窩淋巴結清掃術時。 您的淋巴系統有兩項功能：

- 協助身體對抗感染。
- 協助身體各部位引流多餘液體。

您的淋巴系統由淋巴結、淋巴管和淋巴液所組成（請見圖 1）。

- **淋巴結**是沿著淋巴管分布的小型豆狀腺體。 淋巴結會過濾淋巴液，移除細菌、病毒、癌細胞及其他廢物。
- **淋巴管**是如同血管般的微小管道，負責將液體輸送至淋巴結並從淋巴結輸出。
- **淋巴液**是在您的淋巴系統中流動的清澈液體。 它會運送有助於對抗感染及其他疾病的細胞。

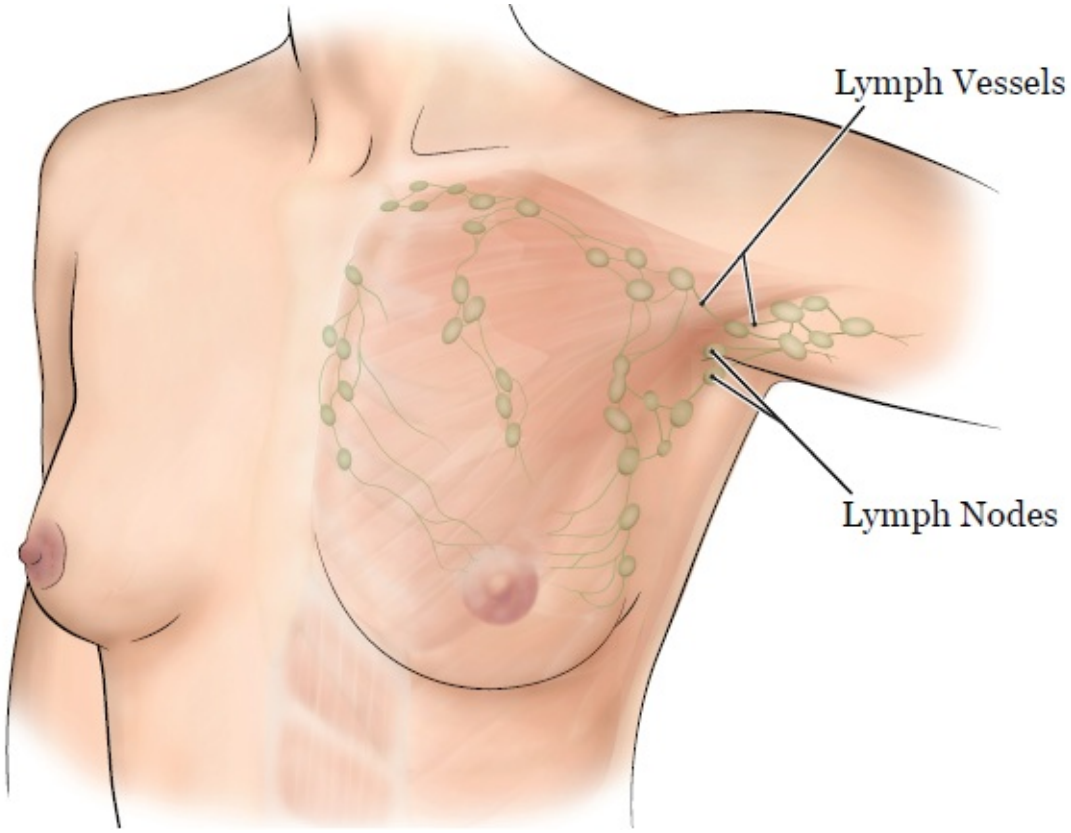


圖 1. 您乳房與腋窩下的淋巴系統

手術前

本節將協助您為手術作好準備。 請在手術排期後閱讀。 隨著您的手術越來越臨近，請以本資料作為參考。 其中包含有關您該如何為此作好準備的重要資訊。

在閱讀本節時，請寫下想要向保健提供者諮詢的問題。

為手術作好準備

您和您的照護團隊將共同努力，為手術作好準備。 即使您不確定，也請告訴我們下列事項對您而言是否適用，以助我們確保您的安全。

- 我使用任何處方藥物。 處方藥是只能使用保健提供者的處方獲得的藥物。 其中包括：
  - 您吞服的藥物。
  - 您以注射方式注入的藥物。
  - 您吸入（呼吸進去）的藥物。
  - 您在皮膚上塗抹的藥物，如貼劑或乳膏。
- 我使用任何非處方藥，包括貼劑和藥膏。 非處方藥是無需處方即可購買的藥物。
- 我服用任何草藥、維生素、礦物質、天然或居家食療等膳食補充劑。
- 我有起搏器、自動植入式心律整流除顫器 (AICD) 或其他心臟裝置。
- 過去我曾在麻醉方面遇到問題。 麻醉是讓您在手術或醫療過程中入睡的藥物。
- 我對某些藥物或材料（包括乳膠）過敏。
- 我不想輸血。
- 我服用消遣性藥物，例如大麻。

請務必讓您的保健提供者知道您正在服用的所有藥物和補充劑。

手術前，您可能需要按照自己所服用的藥物和補充劑遵循特殊指示。 如您沒有遵循相關指示，則您的手術可能會被延遲或取消。

預防妊娠

如果您在接受手術前有任何懷孕的可能性，請務必使用不含荷爾蒙的避孕措施（避孕）。 例如，您可以使用避孕套、子宮隔膜，或含銅的子宮內避孕器（IUD），如 Paragard®。

如果您對出生控制有疑問，或需要協助選擇適合您的出生控制方式，請與您的婦科醫生討論。

生育保存

許多人在治療期間應避免懷孕。 如果您的醫生告訴您在一段時間內應避免懷孕，而您未來想要生育，您可能要考慮凍卵。 如需更多資訊，請細閱*Fertility Preservation Before Cancer Treatment: Options for People Born with Ovaries and a Uterus* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/fertility-preservation-females-starting-treatment)。

GLP-1 減重藥物

如果您在服用 GLP-1 藥物，請務必告知您的保健提供者。 手術或醫療程序前，您必須遵循特殊的飲食說明。 **如果您在過去 30 天內的任何時間服用過 GLP-1 藥物，請務必遵循這些說明。 如您沒有遵循相關指示，您的手術或醫療程序可能會被延遲或取消。**

- **您需要在手術或醫療程序前一日早上 6 時開始進行清流質飲食。** 切勿進食任何固體食物。 詳情請參閱*Clear Liquid Diet* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/clear-liquid-diet)。
- **到達時間前 8 小時停止飲用。** 在此之後不要飲食任何東西，包括清流質。 服藥時，可以喝少量水。

如需了解更多資訊，請參閱*Eating and Drinking Before Your Surgery*

or Procedure When Taking GLP-1 Medicines (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines)。

以下是一些 GLP-1 藥物的例子。 並非完整清單，因此請確保您的照護團隊知道您正在服用的所有藥物。 有時，會開具這些藥物來幫助管理糖尿病或其他病情。 其他時候，用來減肥。

• Semaglutide (Wegovy®, Ozempic®, Rybelsus®) • Dulaglutide (Trulicity®)	• Tirzepatide (Zepbound®, Mounjaro®) • Liraglutide (Saxenda®, Victoza®)

關於酒精飲用

與您的醫療保健提供者討論您平常喝多少酒，這一點很重要。 這將幫助我們規劃您的護理。

如果您經常飲酒，可能會在手術期間或手術後面臨問題的風險。 包括出血、感染、心臟病和更長的住院時間。

如果您有飲酒習慣而突然停止，可能會導致癲癇發作、譫妄和死亡。 如果我們知道您有遇上這些問題的風險，我們可以開藥以作預防。

為免出現問題，您可以在手術前採取以下措施。

- 向醫療保健提供者坦誠您平常喝多少酒。
- 一旦計劃好您的手術，請嘗試停止飲酒。 如有以下情況，請立即聯絡醫療保健提供者：
  - 頭痛。
  - 感到噁心（感覺快要嘔吐）。

- 異常不安（緊張或擔憂）。
- 無法入睡。

這些是戒酒的早期跡象，可以治療。

- 如果您無法停止飲酒，請告訴您的醫療保健提供者。
- 向您的醫療保健提供者詢問有關飲酒和您手術的問題。 與往常一樣，您的所有醫療資料都將獲保密處理。

關於吸煙

如果您吸煙或使用電子吸煙裝置，在接受手術時可能會出現呼吸問題。 霧化煙和電子煙是電子吸煙裝置的範例。 即使只是在手術前停止幾天，亦可以幫助預防手術期間及其後的呼吸問題。

如果您吸煙，您的保健提供者會建議您參加我們的煙草治療計劃。 您也可以致電 212-610-0507 聯絡該計劃。

關於睡眠呼吸暫停

睡眠呼吸暫停是一種常見的呼吸問題， 如您患有睡眠呼吸暫停，則會在睡覺時短暫停止呼吸。 最常見的類型是阻塞性睡眠呼吸暫停 (OSA)。 OSA 會令您的氣道在睡眠期間完全阻塞。

OSA 可能會在手術過程中及其後引起嚴重問題。 如您患有或認為自己可能患有睡眠呼吸暫停，請告訴我們。 如果您使用 CPAP 機器等呼吸裝置，請在手術當天隨身攜帶。

使用 MSK MyChart

MSK MyChart (mskmychart.mskcc.org) 是 MSK 的患者入口網站。 您可以用它來傳送和閱讀來自您照護團隊的訊息，檢視您的測試結果，查閱您的就診日期和時間等等。 您還可以邀請您的照顧者建立自己的帳

戶，以便他們查閱與您的護理相關的資訊。

如果您沒有 MSK MyChart 帳戶，則可在 mskmychart.mskcc.org 註冊。 您也可以請照護團隊成員為您發送邀請。

如在帳戶方面需要協助，請致電 MSK MyChart 服務台，電話號碼為 646-227-2593。 相關服務時間為週一至週五上午 9:00 至下午 5:00（美國東部時間）。

進行手術的 30 日內

術前測試 (PST)

在您的手術之前，您將有一個 PST 預約。 您的預約可能是面對面看診，亦可能是視訊看診。 您會收到外科醫生診所的提醒，其中包含預約日期、時間和地點。 請瀏覽 www.msk.org/parking 了解所有 MSK 地點的停車資訊與指引。

您可以在預約當日進食和服用常用藥物。

在您的預約中攜帶以下物品會有幫助：

- 您正在服用之所有藥物的清單，包括處方藥和非處方藥、貼劑和乳膏。
- 過去一年在 MSK 之外進行的任何醫療檢查的結果，如有。 檢查結果包括心臟壓力測試、超聲心動圖或頸動脈多普勒研究。
- 您保健提供者的名稱和電話號碼。

您將在 PST 預約期間與高級實踐提供者 (APP) 會面。 他們與 MSK 的麻醉人員密切合作。 麻醉人員是在手術或醫療程序期間使用麻醉方面接受過特殊培訓的醫生。

您的 APP 將與您一起審查您的醫療和手術史。 您可能需要進行以下測

試以計劃您的護理：

- 檢查您心律的心電圖 (EKG)。
- 胸部 X 光。
- 血液檢測。

您的 APP 可能會建議您向其他保健提供者求診。 他們還會：

- 與您討論您在手術當天早上要服用哪些藥物。
- 為您提供手術前飲食說明。

您可以在 MSK MyChart 帳戶中找到術前說明（例如您的藥物、飲食說明）：

1. 登入 MSK MyChart 帳戶。 在首頁，選擇「看診」(Visits)。
2. 前往「歷史」(Past) 或「既往看診」(Past visits) 部分，查找您的 PST 預約。 選擇「查看診後摘要」(View After Visit Summary)。
3. 閱讀診後摘要中的「術前說明」(Preprocedure Instructions) 部分。

請務必嚴格遵守這些醫療程序前的指導說明。 如您沒有遵循相關指示，您的手術可能會被延遲或取消。

確定您的照顧者

您的照顧者在您的照護方面具有重要角色。 在您的手術之前，保健提供者將向您和您的照顧者講解您的手術。 手術後，您的照顧者將在您出院時帶您回家。 他們還將助您在家照顧自己。

致照顧者

照顧正在接受癌症治療的人需要承擔許多責任。 我們會提供資源和支援以助您作出管理。 請瀏覽 www.msk.org/caregivers 或細閱*A Guide for Caregivers* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/guide-caregivers)，以了解更多相關資訊。

填妥衛生保健代理委託表

若您尚未填寫衛生保健代理委託表，我們建議您現在立即填寫。 若您已填寫一份代理委託表或有任何其他預先指示，請在下次預約就診時隨身攜帶。

衛生保健代理委託表是一份法律文件。 它說明當您不能自行溝通時，誰會代表您溝通。 此人稱為您的醫療護理代理。

- 如要了解有關衛生保健代理和其他預先指示的資訊，請閱讀*Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning)。
- 如要了解有關成為衛生保健代理的資訊，請閱讀*How To Be a Health Care Agent* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent)。

如果您對填寫保健代理表抱有疑問，請向您的照護團隊成員諮詢。

Arrange for someone to take you home

You must have a responsible care partner take you home after your surgery. A responsible care partner is someone who can help you get home safely. They should be able to contact your care team if they have any concerns. Make sure to plan this before the day of your surgery.

If you don’ t have a responsible care partner to take you home, call one of the agencies below. They’ ll send someone to go home with you. There’ s a charge for this service, and you’ ll need to provide transportation. It’ s OK to use a taxi or car service, but you still need a responsible care partner with you.

Agencies in New York

VNS Health: 888-735-8913

Caring People: 877-227-4649

Agencies in New Jersey

Caring People: 877-227-4649

購買 Hibiclens® 等 4% 氯己定 (CHG) 溶液殺菌皮膚清潔劑

4% 氯己定溶液是一種皮膚清潔劑，在使用後最多 24 小時內可殺死病菌。 在您的手術之前使用它淋浴將有助於降低手術後感染的風險。 您可以在離開 Evelyn H. Lauder 乳房中心之前，或在當地藥房或網上購買 4% 氯己定溶液殺菌皮膚清潔劑，無須處方。

請購買 325 毫克的乙醯胺酚，例如 Tylenol® Regular Strength

乙醯胺酚是一種非處方止痛藥。 您將在手術後居家使用它來協助控制疼痛。 提前購買會很有幫助。 您可以在當地藥房免處方購買。 服用任何藥物時，請務必遵循容器上或您的保健提供者的的說明。

手術前 7 日

請遵循保健提供者的指引服用阿司匹林

阿司匹林可導致出血。 若您服用阿司匹林或含有阿司匹林的藥物，則可能需要在手術的前 7 日更改劑量或停止服用。 請遵循保健提供者的指引。 **除非獲他們指示，否則不要停止服用阿司匹林。**

如需更多資訊，請細閱*如何檢查藥物或補充劑中是否含有阿士匹靈、其他 NSAID、維他命 E 或魚油？* (www.mskcc.org/zh-hant/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-

and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)。

停止服用維生素 E、多種維生素、草藥和其他膳食補充劑

維生素 E、多種維生素、草藥和其他膳食補充劑可能會導致出血。 手術前 7 日停止服用。 若您的保健提供者為您提供其他指示，請改為跟從其指引。

如需更多資訊，請細閱*草藥療法與癌症治療* (www.mskcc.org/zh-hant/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment)。

手術前 2 日

停止服用非甾體抗炎藥 (NSAID)

非甾體抗炎藥 (NSAID)，例如布洛芬（Advil® 和 Motrin®）或萘普生 (Aleve®)，可能會導致出血。 手術前 2 日停止服用。 若您的保健提供者為您提供其他指示，請改為跟從其指引。

如需更多資訊，請細閱*如何檢查藥物或補充劑中是否含有阿士匹靈、其他 NSAID、維他命 E 或魚油？* (www.mskcc.org/zh-hant/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)。

手術前 1 日

記住您的手術時間

工作人員會在手術前一天下午 2 時後致電給您。 如果您的手術安排在週一，他們會在前一個週五打電話給您。 如果您在晚上 7 時之前沒有接到電話，請致電 212-639-5014。

工作人員會告訴您什麼時候前往醫院進行手術。 他們還會提醒你要前往何處。

請瀏覽 www.msk.org/parking 了解所有 MSK 地點的停車資訊與指引。

淋巴引流定位

如果您要接受前哨淋巴結活檢，您可能需要在手術前一天或手術日早晨進行淋巴引流定位。 這可協助您的外科醫師在您的手術期間找到前哨淋巴結。 如果您同時要進行乳房種子定位，該程序可能會安排在您的淋巴引流定位之前。

如果您要進行淋巴引流定位，您的護士將為您提供資源 *About Your Lymphatic Mapping Procedure* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-lymphatic-mapping-procedure)。

如果您的手術與淋巴引流定位安排在同一天，工作人員會在定位結束後帶您前往手術室。 在其他大多數情況下，您會在定位結束後回家。

使用 Hibiclens 等 4% 氯己定 (CHG) 溶液殺菌皮膚清潔劑淋浴

手術前一晚睡覺前，使用 4% CHG 溶液殺菌皮膚清潔劑淋浴。

1. 以平日使用的洗頭水和護髮素洗頭。 妥善沖洗頭部。
2. 以平日使用的番梘清洗臉部和生殖器（腹股溝）部位。 用溫水沖身。
3. 打開 4% 氯己定（CHG）溶液的瓶子。 倒一些到手心或乾淨的毛巾上。
4. 遠離花灑的水流。 從頸部到足部，將 4% 氯己定（CHG）溶液輕輕搓到身體上。 請勿將其搓到臉部或生殖器部位。
5. 回到花灑的水流下以沖洗掉 4% 氯己定（CHG）溶液。 請使用溫水。

6. 使用乾淨毛巾擦乾身體。

淋浴後請勿使用任何乳液、護膚霜、除臭劑、化妝品、粉撲、香水或古龍水。

進食說明

重要提示：如果您在服用 GLP-1 藥物，請勿依照本說明行事。 請改為參照*Eating and Drinking Before Your Surgery or Procedure When Taking GLP-1 Medicines* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines)中的說明。



手術或醫療程序前的午夜（凌晨 12 時）後請停止進食。 包括硬糖和香口膠。

您的保健提供者或會就停止食用時間向您發出不同指示。 如果這樣，請遵循他們的指示。 有些人在其手術或醫療程序之前需要禁食（不吃東西）更長時間。

手術當日
飲用說明

重要提示：如果您在服用 GLP-1 藥物，請勿依照本說明行事。 請改為參照*Eating and Drinking Before Your Surgery or Procedure When Taking GLP-1 Medicines* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines)中的說明。

從午夜（凌晨 12 時）至到達時間前的 2 小時，請僅飲用下列液體。 不要飲食任何其他東西。 到達時間前 2 小時內停止飲用。

- 水。
- 透明的蘋果汁、葡萄汁或紅莓汁。
- Gatorade 或 Powerade。
- 黑咖啡或清茶。 可以添加糖。 不要添加任何其他東西。
  - 不要添加任何含量任何類型的牛奶或奶精。 包括植物牛奶和奶精。
  - 不要添加調味糖漿。

如果您患有糖尿病，請注意飲品的含糖量。 如果您飲用無糖、低糖或不添加糖的飲品，則會更易於控制您的血糖水平。

手術和醫療程序前保持水分很有幫助，因此如果口渴請飲用液體。 不要喝得過多。 手術或醫療程序期間，您將接受靜脈 (IV) 注射液。



到達時間前 2 小時內停止飲用。 包括水。

您的保健提供者或會就停止飲用時間向您發出不同指示。 如果這樣，請遵循他們的指示。

遵醫囑服藥

您的照護團隊成員會告訴您在手術當天早上應服用哪些藥物。 請伴少量水服用這些藥物。 因應您經常服用的藥物，當中或包含或不包含您早上常服用的全部、部分藥物。

使用 Hibiclens 等 4% 氯己定 (CHG) 溶液殺菌皮膚清潔劑淋浴

在離開醫院前，使用 4% 氯己定 (CHG) 溶液殺菌皮膚清潔劑淋浴 使用

方式如您在前一晚所做一樣。

淋浴後請勿使用任何乳液、護膚霜、除臭劑、化妝品、粉撲、香水或古龍水。

需謹記事項

- 如果您戴隱形眼鏡，請戴上眼鏡。 在手術過程中佩戴隱形眼鏡會損害眼睛。
- 不要佩戴任何金屬物品。 取下所有珠寶，包括身體穿孔飾物。 您的手術期間使用的工具一旦接觸金屬將會導致灼傷。
- 將貴重物品留在家中。
- 若您正在月經期間（月經來潮），請使用衛生巾而非衛生棉條。 如有需要，我們將為您提供一次性內衣和護墊。

攜帶的物品

- 前排扣式或寬鬆的上衣。
- 手術後穿著具支撐性的內衣，例如運動內衣。
- 您的睡眠呼吸暫停裝置（例如 CPAP 機器）（如有）。
- 您的醫療護理委託書和其他預先指示（如果您已填妥相關文件）。
- 你的手機和充電器。
- 僅用於購買報紙等小額購買的錢。
- 個人物品收納盒（如有）。 個人物品的例子包括眼鏡、助聽器、假牙、假體裝置、假髮和宗教用品。
- 本指南。 您將使用本指南學習手術後如何照護自己。

當您抵達準備接受手術時

許多工作人員會要求您說出並拼寫自己的姓名和出生日期。 這是出於您的安全考慮。 可能有姓名相同或相似的人在同一天接受手術。

在需要為手術更衣時，我們將為您提供醫院的長外衣、長袍和防滑襪。

與護士見面

您將在手術前與護士會面。 告訴他們您在午夜（凌晨 12 時）後服用的所有藥物的劑量以及服用時間。 確保包括處方藥和非處方藥、貼片和藥膏。

您的護士或會將靜脈注射 (IV) 線置入您的一條靜脈，它通常在您的手臂或手上。 如果您的護士並未置入靜脈注射 (IV) 線，則麻醉師將在手術室進行此步驟。

與麻醉師會面

您還將在手術前與麻醉師會面。 他們將：

- 與您一起審查您的醫療和手術史。
- 詢問您過去是否有任何麻醉問題， 包括噁心（感覺快要嘔吐）或疼痛。
- 與您討論您在手術過程中的舒適度和安全性。
- 和您談談您將接受哪一類型的麻醉。
- 回答您關於麻醉的問題

標示手術部位

除了詢問您的姓名和出生日期外，工作人員可能會詢問您的外科醫師姓名、您要接受的手術，以及即將進行手術的是身體的哪一側。 您的外科醫師或手術團隊的其他成員將使用記號筆在您即將接受手術的身體部位上做標記。 這是出於您的安全考慮。 這有助於確保您手術團隊的所

有成員都了解您的手術計畫。

為手術作好準備

當您進行手術時，需要摘下眼鏡、助聽器、假牙、義肢、假髮和宗教用品。

您可以自行走進手術室，或者由工作人員為您搬來擔架。 手術室的工作人員將助您上手術床。 他們將把壓縮靴套在您的小腿上。 壓縮靴會輕輕充氣和放氣，以助腿部血液流動。

一旦您感覺舒適，您的麻醉師會透過靜脈注射管線為您麻醉，然後您就會睡着。 在手術期間和手術後，您還將透過靜脈注射管線輸入液體。

手術期間

如果您要接受前哨淋巴結活檢，您的外科醫師會在您的乳頭下方或腫瘤附近注射少量藍色染劑。 這種染劑會隨著您的淋巴液流動到前哨淋巴結，並將其染成藍色。 如果您接受過淋巴引流定位，您的外科醫師也會使用小型裝置，測量該程序中所注射液體的放射性。

一旦找到前哨淋巴結，您的外科醫師會做一個小切口（傷口），並將其切除。 他們可能會在手術期間將其送至病理部，檢驗是否有癌細胞。 如果病理學家看到癌細胞，您的外科醫師可能會切除更多淋巴結。 這稱為腋窩淋巴結清掃。 如有需要，您的外科醫師會與您更詳細地討論此事。

由於您的前哨淋巴結活檢使用了藍色染劑，您手術後的皮膚、尿液（小便）和糞便（大便）可能會持續呈藍綠色 1 至 2 天。

手術完成後，您的外科醫師會用縫線在皮膚下閉合您的切口。 他們也可能會在您的切口上貼上 Steri-Strips™（薄薄的手術膠帶）或塗上 Dermabond®（手術膠水）。 他們可能會用繃帶包紮切口。

手術後

本節將助您了解手術後的預期情況。 您將學習如何於手術後在醫院和家中安全地讓身體復元。

在閱讀本節時，請寫下想要向保健提供者諮詢的問題。

在麻醉後恢復室 (PACU) 或恢復室

在手術後醒來時，您將處身 PACU 或恢復室。 護士將不時檢查您的體溫、脈搏、血壓和氧氣水平。 透過一根位於鼻下的細管為您供氧。

管道和引流管

如果您接受了腋窩淋巴結清掃，醫護人員會在腋窩切口附近置入一條稱為 Jackson-Pratt (JP) 引流管的軟導管（軟管）。 它會引流該部位的額外液體，且在您出院時仍會留置在原處。 您的護士將為您提供資訊，協助您在家照護它。

管理疼痛

我們會經常詢問您的疼痛情況，並根據需要給您用藥。 我們也會提供您在家服用的止痛藥。 與保健提供者討論可能出現的副作用。 詢問他們何時開始改用非處方止痛藥。

離開麻醉後恢復室 (PACU) 或恢復室

一旦您清醒且疼痛受到控制，您就可以在負責照顧您的照護夥伴陪同下回家。 在出院前，請與一位保健提供者一起檢查切口。 了解它們的外觀將有助您日後注意到任何變化。

居家

細閱*您可以做些甚麼來避免跌倒* (www.mskcc.org/zh-hant/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling) 以了解您可以採取哪些措施來避免在家以及在 MSK 就診期間跌倒。

回答您的恢復進度追蹤問題

我們想知道您出院後的情況。 為幫助我們為您進行照護，我們會向您的 MSK MyChart 帳戶傳送問題。 我們會在您出院後的 10 日內每天傳送這些問題。 這些問題被稱為恢復進度追蹤問題。

每天午夜（凌晨 12 點）前回答您的恢復進度追蹤問題。 這僅需時 2 到 3 分鐘完成。 您對這些問題的回答將助我們了解您的感受以及需要。

根據您的回答，我們可能會與您聯絡以取得更多資訊。 有時，我們或會請您致電您的外科醫生辦公室。 如有任何問題，您可以隨時聯絡您的外科醫生辦公室。

如需更多資訊，請細閱*Common Questions About MSK's Recovery Tracker* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)。

照護您的切口

請每天查看您的切口。 如果您發現任何發紅或分泌物，請致電您的保健提供者。

您的切口會以皮膚下的縫線縫合。 這些縫線會自行溶解，不需要拆除。

如果您在切口處使用 Steri-Strips™ 或 Dermabond，它們通常會自行鬆動並掉落或脫落。 若未自行脫，您的保健提供者可能會在您回診時為您拆除。 若 14 天後仍未脫落，則您可以將其取下。

手術後一至兩週，在您腋窩或乳房切除組織處的皮膚下方，可能會形成一個液體囊袋。 這稱為血清腫，是無害的。 該部位可能會感覺柔軟且腫脹。 該部位也可能會感到觸痛。

血清腫通常會自行消退。 如果您出現較大或感覺不適的漿液瘤，請致電您的保健提供者辦公室，與您的醫師或護理師討論。

乳房出現新的感覺（感受）

在癒合過程中，您的乳房或手臂可能會出現幾種不同的感覺。 常見的例子包括觸痛、麻木和抽痛。

這些感覺通常會時好時壞，且往往在手術後最初幾個月內會改善。 有些感覺可能會持續數個月，甚至 5 年或更久。 這是因為神經是身體癒合最慢的部分。 大多數人表示這些感覺並不嚴重，也不會令人難受。

隨著您繼續復元，您可能會在切口處感覺到疤痕組織。 它摸起來會硬硬的。 這很常見，且在接下來幾個月內會變軟。

淋浴

您可在手術的 24 小時後淋浴。 洗個熱水澡不僅能放鬆身心，更有助於減輕不適。

當您準備好要淋浴時，請脫下您的內衣以及任何覆蓋在切口上的紗布墊。 如果您在切口處使用 Steri-Strips™ 或 Dermabond，請不要將它們撕除。 請用肥皂和清水輕柔地清洗您的切口，讓水流過切口。 請用乾淨的毛巾將這些部位輕輕拍乾。

除非有分泌物，否則切口可保持不加覆蓋。 如果存在分泌物，請致電您的保健提供者。 如果這麼做讓您感覺比較舒適，您可以在切口上覆蓋乾淨的紗布墊。

在術後第一次回診與您的保健提供者討論之前，請勿泡澡、游泳，或使用熱水浴缸或桑拿浴。 此外，在您手術部位附近使用體香劑、乳液、爽身粉或香水之前，請先與您的保健提供者討論。

管理疼痛

感到疼痛或不適的時間長短因人而異。

請遵循指南來助您在家控制疼痛。

- 按照指示和需要服用藥物。
- 如保健提供者為您開的藥未能減輕疼痛，請致電他們。
- 服用處方止痛藥期間不要駕車或飲酒。 部分處方止痛藥可能會讓您昏昏欲睡（非常睏倦）。 酒精會使睡意變得更強烈。
- 隨着切口癒合，疼痛會減輕，您所需的止痛藥也會減少。 非處方止痛藥有助緩解疼痛和不適。 乙醯胺酚 (Tylenol®) 或布洛芬（Advil 或 Motrin）是非處方止痛藥的例子。
  - 按照保健提供者的指示停用處方止痛藥。
  - 不論何種藥物，請勿服用過量。 按照標籤上的說明或您的保健提供者指示進行操作。
  - 閱讀所有正在服用之藥物上的標籤。 如您正在服用乙醯胺酚，這一點非常重要。 乙醯胺酚是許多非處方藥和處方藥的成分。 服用過多會損害肝臟。 在未與照護團隊成員商討的情況下，不要服用超過 1 種含有乙醯胺酚的藥物。
- 止痛藥應該可以幫助您恢復正常活動。 服用足夠藥物以舒適地進行活動和鍛煉。 當您開始從事更多活動時，可能會感到疼痛加劇。
- 記錄您服用止痛藥的時間。 服用後 30 至 45 分鐘效果最佳。 在剛開始感到疼痛時服用比等待疼痛加劇更佳。

部分處方止痛藥（例如鴉片類藥物）可能會導致便秘。 便秘是指排便次數比平常少、排便困難或兩者皆有。

預防和應對便秘

與您的保健提供者討論如何預防和應對便秘。 您也可以遵照這些指引。

- 每天在同一時間去洗手間排便。 您的身體會習慣在該時間點排便。 但如果您覺得有排便需要，請不要等待。
- 嘗試在飯後 5 到 15 分鐘上廁所。 早餐後是嘗試的好時機。 此時您的結腸反射反應最強。
- 如果可以的話，請適當運動。 步行是一種很好的運動，可以幫助預防和應對便秘。
- 如果可以的話，每天喝 8 到 10 杯（8 安士）液體（2 升）。 選擇水、果汁（例如：西梅汁）、湯和雪糕奶昔。 限制含咖啡因的液體（例如：咖啡和梳打水）。 咖啡因可以將液體排出體外。
- 逐步地將飲食中的纖維增加至每日 25 到 35 克。 未去皮的蔬果、全穀物和穀物均含有纖維。 如果您曾進行造口手術或最近曾進行腸道手術，在改變飲食之前，請諮詢您的保健提供者。
- 非處方藥和處方藥都可以治療便秘。 在服用任何治療便秘的藥物前，請先諮詢保健提供者。 如您曾進行造口術或腸道手術，諮詢非常重要。 按照標籤上的說明或您的保健提供者指示進行操作。 非處方便秘藥物的範例有：
    - 通利妥 (Colace®)。 這是一種大便軟化劑（使排便更為柔軟的藥物），幾乎沒有副作用。 您可以使用它來幫助預防便秘。 請勿將它與礦物油一起服用。
    - 聚乙二醇 (MiraLAX®)。 這是一種瀉藥（促使排便的藥物），幾乎沒有副作用。 與 8 安士（1 杯）液體一起服用。 僅當您已經便秘時才服用。

- 番瀉葉 (Senokot®)。 這是一種刺激性瀉藥，可能引起痙攣。 最佳服用時間為睡前。 僅當您已經便秘時才服用。

如果這些藥物之中有任何一種導致腹瀉（稀溏或水樣糞便），請停止服用。 如果需要，可以重新服用。

如果您在 2 日內沒有排便，請致電您的保健提供者。

體能活動和鍛煉

您可以立即開始恢復大多數活動，但最好在恢復日常作息時量力而為、循序漸進。 在開始進行劇烈運動（例如跑步、慢跑或舉重）之前，請先與您的保健提供者討論。

術後運動

如果您接受了乳房腫瘤切除術、前哨淋巴結活檢或腋窩淋巴結清掃，請閱讀 *Exercises After Your Lumpectomy or Axillary Lymph Node Procedure* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/exercises-after-your-axillary-lymph-node-dissection)。 其中包含可協助您恢復手臂和肩膀活動度的運動。

駕駛

只要您沒有服用可能使您昏昏欲睡的止痛藥，您就可以重新開始駕車。 您的手臂也應具備完整的活動度，並且能舒適地轉動方向盤。

出院後，您可以隨時以乘客身份乘坐汽車。

關於淋巴水腫

有時候，切除淋巴結可能會使您的淋巴系統難以正常引流。 如果發生這種情況，淋巴液可能會在淋巴結被切除的部位積聚。 這些多餘的液體會造成腫脹，稱為淋巴水腫。

淋巴水腫可能發生在您患側（淋巴結被切除的那一側）的手臂、手部、

乳房或軀幹。

大多數人不會發生淋巴水腫，但有些人會。 很難得知一個人發生淋巴水腫的風險，因為：

- 目前沒有診斷淋巴水腫的標準檢測。
- 切除或損傷淋巴結對每個人的影響不同。
- 淋巴水腫可能在手術後不久發生，也可能在數年後才發生。
- 目前的淋巴水腫病例可能是由較舊的治療方法所引起。

您發生淋巴水腫的風險取決於您的淋巴結是如何被切除的（請見圖 2）。

在前哨淋巴結活檢期間，會從您的腋窩切除 1 個至數個淋巴結，並檢驗是否有癌細胞。 接受前哨淋巴結活檢後，發生淋巴水腫的風險很低。 每 100 位接受前哨淋巴結活檢的人中，約有 0 至 7 人會發生淋巴水腫。

在腋窩淋巴結清掃期間，會從您的腋窩切除超過數個淋巴結。 這麼做是為了切除可能含有癌細胞的其他淋巴結。 接受腋窩淋巴結清掃後，發生淋巴水腫的風險高於接受前哨淋巴結活檢後。 每 100 位接受腋窩淋巴結清掃的人中，約有 15 至 25 人可能會發生淋巴水腫。

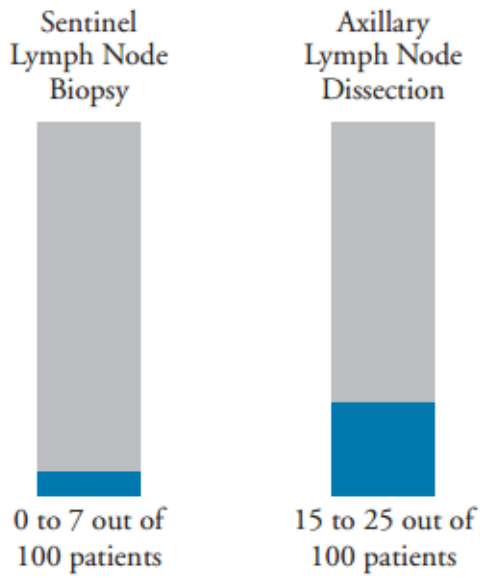


圖 2. 發生淋巴水腫的約略風險

無法確切得知誰會發生淋巴水腫。

降低發生淋巴水腫的風險

做以下這些事情可能有助於降低您發生淋巴水腫的風險。

- 維持健康體重，或以安全的方式朝健康體重邁進。
- 規律運動並伸展您的肌肉。 請與您的外科醫師或護士討論哪些運動適合您。
    - 當您恢復運動和活動時，請務必緩慢且循序漸進地增加。 如果您感到不適，請停下來稍作休息。 運動不應引起疼痛。
- 請盡量降低手部和手臂感染的風險。 請詢問您的保健提供者，如何妥善照護割傷、擦傷和燒傷。

如果您接受了前哨淋巴結活檢：

- 您可以使用患側手臂進行抽血、注射（打針）、靜脈注射管路及量血壓。 請您的保健提供者盡量使用您未受影響的手臂（若有可用的話）。
- 如果您開始注意到任何淋巴水腫的徵象，請務必使用未受影響的手臂。 如果無法這麼做，請與您的保健提供者討論使用哪一隻手臂最安全。

如果您接受了腋窩淋巴結清掃：

- 請閱讀 *Hand and Arm Guidelines After Your Axillary Lymph Node Dissection* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/hand-and-arm-care-after-removal-axillary-lymph-nodes)，以了解如何在療程後降低淋巴水腫風險。

淋巴水腫的徵象

手術後出現一些輕微腫脹是正常的。 腫脹可能持續長達 6 週。 這通常是暫時性的，且會逐漸消退。 手術後，您也可能感到疼痛或其他感

覺，例如抽痛和刺痛。 這些感覺很常見，且未必是淋巴水腫的徵象。

如果您有發生淋巴水腫的風險，請留意患側手臂、手部、乳房和軀幹的這些徵象：

- 感覺沉重、痠痛或疼痛
- 皮膚有緊張的感覺
- 柔軟度降低
- 皮膚變化，例如緊繃或凹陷性水腫（按壓皮膚後會留下凹陷）

如果您有任何淋巴水腫的徵象，或無法確定，請聯繫您的保健提供者。

如需更多關於淋巴水腫的資訊，您也可以閱讀紐約州衛生部的資源《了解淋巴水腫》。

性活動

當您覺得準備好時，就可以開始性生活。 這不會傷害您的手術部位。 手術後最初幾週，請避免對手術部位施加壓力。 請嘗試在手術部位上方放置小枕頭或毛巾。 如果您有任何疑問，請與您的護士討論。

手術後不久讓您的伴侶查看您的切口，可能會有幫助。 這可能有助於緩解你們雙方可能感受到的焦慮。 您的伴侶可能會擔心碰觸您的切口會讓您疼痛。 請讓他們知道什麼感覺舒適、什麼感覺不舒適。

您也許會擔心癌症及其治療對您的外觀或性生活的影響。 我們的女性性醫學及女性健康計劃可為您提供協助。 請致電 646-888-5076 以索取更多資訊。

覆診預約

您的覆診將安排在手術後 1 至 2 週。 您的保健提供者會在此次覆診時

與您討論您的病理報告結果。

管理情緒

因嚴重疾病接受手術後，您可能會出現沮喪的感覺。 許多人說他們有時會想要哭泣，且感到悲傷、擔憂、緊張、煩躁或憤怒。 您可能會發現其中部分感覺無法控制。 如果出現這種情況，最好的方法是尋求情感支援。 您的保健提供者或會將您轉介至 MSK 斯隆諮詢中心。 您也可以致電 646-888-0200 聯絡他們。

應對的第一步是傾訴您的感受。 親友均可以提供幫助。 我們也能為您消除疑慮，同時為您提供支援和指導。 讓我們了解您以及親友的情緒感受總是一個好主意。 您和您的家人有許多資源可以參閱。 我們會隨時候命，助您和親友處理與您疾病相關的情緒問題。 無論您是在醫院還是在家，我們都可以幫助您。

何時致電您的保健提供者

如有以下情況，請致電保健提供者：

- 發燒超過華氏 101 度（攝氏 38.3 度）。
- 呼吸短促。
- 切口周圍的皮膚比平常溫度高。
- 該部位的不適感加劇。
- 切口周圍的區域變得越來越紅。
- 切口周圍的區域開始腫脹。
- 切口周圍的腫脹情形日益嚴重。
- 切口出現分泌物。

聯絡資料

如有問題或疑慮，請聯絡您的保健提供者。 您的照護團隊成員將在星期一至五上午 9 時至下午 5 時給予回覆。在這些時間之外，您亦可以留言或與其他 MSK 服務提供者交談。 該熱線將一直有醫生或護士待命。

如您不確定該如何聯絡您的保健提供者，請致電 212-639-2000。

支援服務

本節列出了一系列支援服務。 它們將在您為手術作好準備以及在手術後復元身體時有所幫助。

在閱讀本節時，請寫下想要向保健提供者諮詢的問題。

MSK 支援服務

入院處
212-639-7606
如果您對入院有任何疑問，例如要求私人房間，請致電查詢。

麻醉
212-639-6840
如果您對麻醉有任何疑問，請致電查詢。

捐血室
212-639-7643
若您有興趣捐獻血液或血小板，請致電以取得相關資訊。

Bobst 國際中心
www.msk.org/international
888-675-7722
我們歡迎來自世界各地的病患，亦會提供許多服務來幫助他們。 如果您是國際患者，請致電求助以讓我們為您的照護作出安排。

諮詢中心

www.msk.org/counseling

646-888-0200

很多人發現諮詢輔導服務能有所幫助。 我們的諮詢中心為個人、夫妻、家庭和團體提供輔導服務。 若您感到焦慮或沮喪，我們還可以開藥來幫助您。 請向您的照護團隊成員尋求轉介或撥打上述電話號碼，以進行預約。

食品儲藏室計劃

646-888-8055

我們為有需要的人士在其癌症治療期間提供食物。 請與您的照護團隊成員傾談或撥打上述電話號碼，以了解更多資訊。

綜合醫學與健康服務

www.msk.org/integrativemedicine

我們的綜合醫學與健康服務提供多種服務，以補充（支持）傳統的醫學照護。 例如，我們提供音樂治療、身心療法、舞蹈及動作治療、瑜伽，以及觸感治療。 請致電 646-449-1010，預約這些服務。

您還可以排期諮詢綜合醫學與健康服務的保健提供者。 他們將與您一起制定計劃以打造健康的生活方式，同時管理副作用。 請致電 646-608-8550，預約諮詢。

MSK 圖書館

library.mskcc.org

您可以瀏覽我們的圖書館網站，或發送電郵至 asklibrarian@mskcc.org，與圖書館參考館員交談。 他們可以助您找到有關某種癌症的更多資訊。 您亦可以瀏覽圖書館的患者教育資源指南。

營養服務

www.msk.org/nutrition

212-639-7312

我們的臨床營養學家會透過我們的營養服務提供營養諮詢。 您的臨床營養學家將與您討論有關您飲食習慣的事宜。 他們還可就治療期間及其後的飲食提供建議。 請向您的照護團隊成員尋求轉介或撥打上述電話號碼，以進行預約。

患者及社區教育

www.msk.org/pe

瀏覽我們的患者及社區教育網站，以搜尋教育資源、影片以及網上課程。

患者帳單

646-227-3378

若您對保險公司的預先授權存在任何疑問，請致電查詢。 這也稱為預先批核。

患者代表辦公室

212-639-7202

如果您對保健代理表存在任何疑問，或關於您的照護有所疑慮，請致電查詢。

圍手術護士溝通

212-639-5935

如果您對 MSK 在您接受手術期間發布的任何資訊存在任何疑問，請致電查詢。

私人護士及陪伴者

646-357-9272

您可要求私人護士或陪伴者在醫院及家中照顧您。 致電以了解更多資訊。

復健服務
www.msk.org/rehabilitation
癌症及其治療或會使您的身體感到虛弱、僵硬或緊繃。 有些甚至會引起淋巴水腫（腫脹）。 我們的復健科醫師、職業治療師 (OT) 和物理治療師 (PT) 可以幫助您恢復日常活動。

- **復健科醫師**會診斷和治療影響您移動及活動方式的問題。 他們能設計並幫助協調您在 MSK 或離家較近的地方進行復健治療計劃。 請致電 646-888-1929 聯絡復健科醫師，以了解更多資訊。
- 如您在日常活動上遇到困難，則**職業治療師**可以提供幫助。 例如，他們可以推介一些工具來使日常事務更為簡單。 **物理治療師**可以教您練習以增強力量和靈活度。 請致電 646-888-1900 聯絡復健治療，以了解更多資訊。

癌症治療後的生活資源 (RLAC) 計劃
646-888-8106
在 MSK，照護服務不會隨著治療結束而終止。 RLAC 計劃專為已完成治療的患者及其家人而設。

這個計劃有許多服務。 我們提供關於治療後生活的研討會、工作坊、支援小組和輔導服務。 我們還可以幫助解決保險和就業問題。

性健康計劃
癌症及其治療會影響您的性健康、生育能力或兩者皆有。 MSK 的性健康計劃可以在您的治療之前、期間或之後提供幫助。

- 我們的女性性醫學及女性健康計劃可協助解決過早絕經或生育等性

健康問題。 請向您的 MSK 照護團隊成員尋求轉介或致電 646-888-5076，以了解更多資訊。

- 我們的男性性醫學及生殖醫學計劃可以幫助解決勃起功能障礙 (ED) 等性健康問題。 請向您的照護團隊成員尋求轉介或致電 646-888-6024，以了解更多資訊。

社工
www.msk.org/socialwork
212-639-7020
社工會幫助患者及其親友處理癌症患者面對的常見問題。 他們會在您的整個治療過程中提供輔導服務和支援小組。 他們可以幫助您與子女及其他家庭成員交流。

我們的社工還可以把您轉介予社區機構和計劃。 如果您在繳付賬單方面遇到困難，他們還會提供有關財務資源的資訊。 致電上述號碼以了解更多資訊。

精神照護服務
212-639-5982
我們的牧師（精神輔導員）樂於傾聽、為家庭成員給予支援並祈禱。 他們可以聯絡社區神職人員或信仰團體，或僅僅陪伴在您身邊，為您帶來精神上的安慰。 所有人都可以尋求精神上的支援。 您不必有宗教信仰（與某宗教有聯繫）。

MSK 的跨宗教教堂位於紀念醫院的主大堂附近。 它 24 小時開放。 如您有緊急情況，請致電 212-639-2000。 請求獲取值班牧師的幫助。

戒煙計劃
www.msk.org/tobacco

212-610-0507
如您希望戒煙，MSK 的專家可以幫助您。 致電以了解更多資訊。

虛擬計劃

www.msk.org/vp
我們為患者及照顧者提供網上教育和支援。 這些是現場直播的環節，您可以交談或僅是聆聽。 您可以了解您的診斷情況、治療期間的預期情況，還有如何為您的癌症照護作準備。

相關環節由專家主持，屬私人性質，但費用全免。 瀏覽我們的網站以了解有關虛擬計劃的更多資訊或進行註冊。

外部支援服務

Access-A-Ride

web.mta.info/nyct/paratran/guide.htm
877-337-2017
在紐約市，MTA 為不能乘坐公共巴士或地鐵的殘疾人士提供拼車、點對點接送服務。

Air Charity Network

www.aircharitynetwork.org
877-621-7177
提供前往治療中心的交通服務。

美國癌症學會 (ACS)

www.cancer.org
800-ACS-2345 (800-227-2345)
提供各種資訊和服務，包括希望之家 (Hope Lodge)，於癌症治療期間為患者和照護者提供免費的居住場所。

癌症與職業 (Cancer and Careers)
www.cancerandcareers.org
646-929-8032
為患有癌症的員工提供教育、工具和活動的資源。

癌症*照護*
www.cancercare.org
800-813-4673
275 Seventh Avenue（West 25th Street 和 26th Street 之間）
New York, NY 10001
提供輔導服務、支援小組、教育工作坊、出版物和財務援助。

癌症支援社群
www.cancersupportcommunity.org
向受癌症影響的人士提供支援和教育。

照顧者行動網絡 (Caregiver Action Network)
www.caregiveraction.org
800-896-3650
為照顧患有慢性疾病或殘疾的親人的人士提供教育和支援。

企業天使網絡 (Corporate Angel Network)
www.corpangelnetwork.org
866-328-1313
使用商務噴射機的空座提供前往全國各地治療的免費交通服務。

美好日子 (Good Days)
www.mygooddays.org
877-968-7233
提供經濟援助以繳付治療期間的共付額。 患者必須有醫療保險，符合

收入標準，並獲屬於美好日子 (Good Days) 藥物名冊的處方藥。

健康基金 (HealthWell Foundation)
www.healthwellfoundation.org
800-675-8416
提供財務援助，以繳付某些藥物和療法的共付額、衛生保健附加費和自負額。

祖之家 (Joe’s House)
www.joeshouse.org
877-563-7468
為癌症患者及其家人提供治療中心附近的住宿地點清單。

LGBT 癌症計劃
www.lgbtcancer.com
為 LGBT 社群提供支援和宣傳，包括網上支援團體和 LGBT 友好的臨床試驗資料庫。

LIVESTRONG 生育計劃 (LIVESTRONG Fertility)
www.livestrong.org/fertility
855-744-7777
為藥物治療可能存在不孕不育風險的癌症患者和康復者提供生育資訊和支援。

看來不錯感覺更好計劃 (Look Good Feel Better Program)
www.lookgoodfeelbetter.org
800-395-LOOK (800-395-5665)
該計劃舉辦工作坊以供學習能提升自身外表的事情，從而對外表感覺更自信。 如需更多資訊或想報名參加工作坊，請致電以上電話或瀏覽該計劃的網站。

國家癌症研究所 (National Cancer Institute)
www.cancer.gov
800-4-CANCER (800-422-6237)

國家老齡化委員會 (NCOA)
www.benefitscheckup.org
為長者提供資訊與資源。 提供免費線上工具 BenefitsCheckUp®，助您對接處方藥援助計劃，包括 Medicare 的 Extra Help 計劃。

國家 LGBT 癌症網絡 (National LGBT Cancer Network)
www.cancer-network.org
為 LGBT 癌症康復者和高危群組提供教育、培訓和倡議服務。

Needy Meds
www.needymeds.org
列出品牌和通用名稱藥物的患者援助計劃。

NYRx
www.health.ny.gov/health_care/medicaid/program/pharmacy.htm
為紐約州公共部門僱主的合資格僱員和退休人員提供處方藥物福利。

患者存取網絡基金會 (Patient Access Network (PAN) Foundation)
www.panfoundation.org
866-316-7263
為有保險的患者提供共付額幫助。

患者權益基金會 (Patient Advocate Foundation)
www.patientadvocate.org
800-532-5274
提供獲得照護、經濟援助、保險援助、工作保留援助以及國家保險不足

資源目錄的途徑。

Red Door Community（前身為 Gilda’s Club）

www.reddoorcommunity.org
212-647-9700
癌症患者透過網絡、工作坊、講座和社交活動獲得社交和情感支援的地方。

RxHope

www.rxhope.com
877-267-0517
幫助人們取得難以負擔的藥物。

Triage Cancer

www.triagecancer.org
為癌症患者及其照顧者提供法律、醫療及財務資訊與資源。

教學資源

本節列出本指南中提及的教學資源。 它們將助您為手術作好準備以及在手術後復元身體。

在閱讀這些資源時，請寫下想要向保健提供者諮詢的問題。

- *A Guide for Caregivers* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/guide-caregivers)
- *About Your Lymphatic Mapping Procedure* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-lymphatic-mapping-procedure)
- *Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved*

Ones (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning)

- *Clear Liquid Diet* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/clear-liquid-diet)
- *Common Questions About MSK's Recovery Tracker* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)
- *Eating and Drinking Before Your Surgery or Procedure When Taking GLP-1 Medicines* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines)
- *Exercises After Your Lumpectomy or Axillary Lymph Node Procedure* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/exercises-after-your-axillary-lymph-node-dissection)
- *Fertility Preservation Before Cancer Treatment: Options for People Born with Ovaries and a Uterus* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/fertility-preservation-females-starting-treatment)
- *Hand and Arm Guidelines After Your Axillary Lymph Node Dissection* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/hand-and-arm-care-after-removal-axillary-lymph-nodes)
- *草藥療法與癌症治療* (www.mskcc.org/zh-hant/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment)
- *How To Be a Health Care Agent* (www.mskcc.org/cancer-

care/patient-education/how-be-health-care-agent)

- *如何檢查藥物或補充劑中是否含有阿士匹靈、其他 NSAID、維他命 E 或魚油？* (www.mskcc.org/zh-hant/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)
- 了解淋巴水腫
- *您可以做些甚麼來避免跌倒* (www.mskcc.org/zh-hant/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)

如有問題或疑慮，請聯絡您的保健提供者。 您的照護團隊成員將在週一至週五 上午 9:00 至 下午 5:00 後、 在這些時間之外，您亦可以留言或與其他 MSK 服務提供者交談。 該熱線將一直有醫生或護士待命。 如您不確定該如何聯絡您的保健提供者，請致電 212-639-2000。

如欲獲取更多資源，請瀏覽 www.mskcc.org/pe，於我們的虛擬圖書館內搜尋。

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 持有並保留所有權利