

乳癌婦女的幸福

文/乳房外科 葉名燠 主任

女性的常見癌症，如：乳癌、子宮內膜癌、子宮頸癌與卵巢癌等，這些癌症在手術後，必需透過化學治療與放射治療輔助控制癌細胞擴散；此外，大部分乳癌患者，因為癌細胞雌激素接受體呈現陽性，需要長期服用抗荷爾蒙藥物來避免乳癌復發。

一位乳癌病患在乳癌切除及化放療後，醫師給予她抑制女性荷爾蒙的藥物，以阻斷雌激素刺激乳癌生長的途徑，但也因而出現猶如更年期般的嚴重陰道乾澀、搔癢，造成病患非常苦惱又不知如何是好。

乳癌的荷爾蒙口服藥物治療，目前有两个種類，包括：荷爾蒙拮抗劑及芳香環酶抑制劑，例如泰莫西芬與復乳納，建議吃5

年來防止乳癌復發。乳癌患者不但需要面對漫長的化療與復發的恐懼，甚至因為治療副作用使更年期提早來臨，荷爾蒙明顯下降，導致膀胱與陰道黏膜乾燥，影響性行為的愉感。

這些抗荷爾蒙治療藥物導致膀胱黏膜變薄、排尿不乾淨且容易發炎，以及陰道黏膜乾燥黏膜、變薄，甚至陰唇變薄，連坐在椅子上都覺得十分不舒服；尤其在性行為時因為陰道乾澀、搔癢的感覺無法盡「性」，又不好意思開口而心情低落，出現「性」趣缺缺的情形，實在是有苦難言。隱忍不處理常會嚴重影響夫妻關係及生活品質，不可輕忽。

癌症患者在手術後，或防止復發期間的飲食上面，最重要的食補方法仍是「均衡飲食」，讓身體擁有各種營養素，才是最健康的。飲食上若缺乏維生素B2，也容易導致陰道壁乾燥、黏膜充血。必需注意飲食調節，建議多吃五穀雜糧類，以增加皮膚黏膜的彈性和水分含量。

女性若想要透過特定食材來改善症狀，山藥或黃豆等豆類含有製造荷爾蒙的類固醇先質，乳製品則富含鈣質，能預防骨質疏鬆，可入菜或飲用，但仍要注意避免過量攝取。對於不適合使用雌激素的乳癌患者，使用不含雌激素的水性私密凝膠保溼劑就能提供足夠的舒緩效果，黏膜也可以得到修復，並能讓膀胱功能改善避免感染、尿失禁現象。

對性行為時的陰道乾澀問題，可以使用潤滑劑來獲得幫助，建議不要選擇油溶性的潤滑劑，恐容易造成私密處細菌孳生或使保險套溶解破裂，最好選擇天然成份，強調有品牌、安全性、主要以水溶性、弱酸性、不含賀爾蒙、香料與防腐劑為原則。

除此之外，乳癌病患常見的症狀還包括熱潮紅、情緒失衡、失眠。熱潮紅常會出現在夜間，因而也會影響睡眠。建議於平時多攝取優質、當季、在地、不過度處理、高營養價值的新鮮食材，以達到均衡飲食，並建立運動的習慣，比照體適能運動的333原則，最好能做到每星期運動3-4次，每次至少30-40分鐘，預期運動時每分鐘心跳達到130下，持之以恆的讓自己活動筋骨。

另外，也要懂得安排舒壓的活動，這些對減少情緒失衡和失眠問題很有幫助。轉念對情緒的舒緩和失眠也是有幫助的，多想想愉快的事情及珍惜自己擁有的，而不要一直執著於自己失去的或是所沒有的。倘若已經嘗試過轉念，仍然發覺自己無法處理低落的情緒或不適的身體狀況，一定要尋找專業的身心科、乳房外科或婦科醫師的協助。