

# 乳腺癌患者健康教育处方

姓名： 性别： 年龄： 诊断：

**乳腺癌**是发生于乳腺上皮组织的恶性肿瘤。乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤，男性乳腺癌少见。乳腺癌的早期表现包括乳房内肿块、乳头溢液、乳头回缩或糜烂、乳房皮肤凹陷或隆起等，晚期可出现远处转移，常见的转移部位为骨、肺、肝、脑等，转移造成的多器官功能衰竭可危及生命。

乳腺癌的病因尚未完全清楚，已知的患病危险因素包括乳腺癌家族史，遗传因素，月经初潮早、绝经晚，独身、晚婚、初产年龄大、未哺乳，绝经后肥胖，长期补充雌激素，长期吸烟，过量饮酒，高脂、高糖饮食，胸部高剂量放射线照射等。但乳腺癌的发生常为多种因素综合作用的结果。

早期诊断，尽早治疗，可以降低治疗成本，延长寿命。采取健康生活方式，积极治疗和康复训练，有助于改善生活质量。

## 健康指导建议(请关注“□”中打“√”条目)

### ● 健康生活方式

- 避免服用含有雌激素的药物(如某些避孕药)、保健品等。
- 控制体重。尤其是绝经后超重或肥胖患者需要通过健康饮食、合理运动等方式控制体重。
- 食物多样，营养均衡，多吃新鲜蔬菜、水果，避免高糖、高脂饮食。
- 不吸烟(吸烟者戒烟)。
- 避免接触二手烟。
- 不饮酒。
- 避免过度劳累，规律作息，保证睡眠充足。
- 身体状况允许时可在医生指导下进行适量运动，但以不引起劳累和不适为宜。
- 保持心情舒畅、情绪稳定，减轻精神压力。

### ● 治疗与康复

- 术后在专业医生指导下循序渐进进行上肢功能锻炼，如上肢旋转、屈伸等动作。康复过程中如有疼痛加剧等不适症状应及时咨询专业医生。
- 术后患侧上肢避免长时间下垂，避免负重、抽血、静脉输液、皮下注射、测量血压，避免蚊虫叮咬，休息和睡眠时避免压迫患侧手臂，避免佩戴过紧的戒指、手镯、手表等，以免影响淋巴回流。如已发生上肢淋巴水肿，需及时就诊。
- 化疗期间遵医嘱按时复查血常规、血生化等检查；注意休息，适当活动；注意饮食卫生，保持营养均衡，适当增加优质蛋白质摄入；保持口腔清洁；远离呼吸道传播疾病患者，必要时佩戴口罩。

- 放疗期间避免放疗区域皮肤摩擦,保持局部皮肤通风干燥、清洁;避免使用过热的水洗浴;避免穿紧身内衣;照射区域避免日光照射、热敷或冰敷等刺激;照射区域不可擅自涂抹药膏、粘贴胶布。如有皮肤红肿、瘙痒、疼痛、水疱、破溃等症状,需及时就诊。
- 内分泌治疗期间要按时服药,适当补钙,遵医嘱定期复查妇科彩超、骨密度、血生化等检查。
- 靶向治疗期间要遵医嘱定期复查心电图、超声心动图等心脏检查,如有胸闷、气短等状况需及时就诊。
- 放化疗及内分泌治疗期间,应严格避孕,建议采用工具避孕。有生育需求的年轻患者可在化疗开始前向医生咨询卵巢功能保护措施。治疗结束后如有生育计划,建议备孕前先咨询专业医生。
- 遵医嘱终身定期复查。

### ●急症处理

- 化疗后出现不良反应应及时咨询医生,如果出现严重不良反应,如严重呕吐、腹泻,白细胞明显减少等严重骨髓抑制现象,高热等,或出现其他严重情况,尽快到医院就诊。

## 其他指导建议

医生/指导人员签名: \_\_\_\_\_ 咨询电话: \_\_\_\_\_ 日期: \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

### 乳腺癌患者健康教育处方使用说明

★使用对象:乳腺癌患者。

★使用方法

1. 本处方不能替代医务人员开具的医疗处方,主要用于患者健康生活方式指导。
2. 医务人员应结合患者的病情、健康危险因素等,提供有针对性的健康指导。