

## 萬芳醫院舉辦乳癌防治宣導活動「珍愛健康・粉紅力量」

萬芳醫院響應 2015 年 10 月的國際乳癌防治月，與乳癌防治基金會合作，於 10 月 24 日假醫院 1 樓大廳，舉辦「珍愛健康・粉紅力量」乳癌防治宣導活動，以提醒民眾乳癌對健康的威脅、強調定期篩檢的重要性。



活動由萬芳醫院綺麗人生聯誼會表演「咪咪歌」拉開序幕，用朗朗上口的歌詞、熟悉的旋律，教導民眾用按壓、螺旋加滑動的手勢，從鎖骨、咪咪到腋窩都不放過，為了健康，檢查咪咪別害羞。

此外，綺麗人生的志工姊妹也在臺上分享自身經驗，描述自己從發現罹病時的驚恐、不安，到面對治療時的勇氣與堅強，

博得臺下熱烈掌聲。【左圖：萬芳綺麗人生聯誼會透過活潑的表演，教大家如何簡易自我檢查乳房】

活動現場不僅有表演、乳癌個案師演講、病友分享與模具檢查體驗外，還邀請民眾捐出手中發票，許多民眾踴躍參與活動，從家裡準備了數十張發票到現場捐贈，也順利抽中獎品，滿載而歸。當天總共募得 300 多張發票，全數捐贈財團法人乳癌防治基金會，代表受贈的乳癌防治基金會蔡愛真總監特別感謝萬芳醫院於乳癌防治上的用心，喚起民眾重視乳癌防治的觀念，及早發現及早治療。【右圖：民眾順手捐出發票希望為乳癌防治盡心力】



## 職能治療師林易萱提醒您「乳癌術後復健三要領」



衛生署 2012 年的統計顯示，臺灣女性 10 大癌症中，乳癌發生率排名為第 1 位。雖然大家聞癌色變，但只要早期發現、早期治療，治癒率很高。目前大多採取手術切除，再合併化學治療、放射線治療和荷爾蒙治療等其他輔助治療，然而術後副作用如上肢動作受限、淋巴水腫或患側緊繃、疼痛等情況不容忽視，因此及早開始復健很重要。

上肢關節運動與伸展運動：術後就可開始執行前臂、手腕及手指的關節運動。術後一週或當引流管拔除前，抬手不可超過肩膀高度，引流管拔除後可開始主動的伸展運動，持續運動直到達到完全的關節活動度為止，若運動時出現傷口撕裂性疼痛，應暫停運動。（詳細運動內容請諮詢您的治療師）【左圖：萬芳醫院副院長邱震山（中）、謝茂志（左1）與財團法人乳癌防治基金會蔡愛真總監及院內同仁合影】

淋巴水腫預防及傷口照護：首先要避免推拿或激烈的深部按摩。患側抽血、量血壓、靜脈穿刺、接種疫苗及針灸，以及冰熱敷。長時間曝曬、泡溫泉或長時間熱水泡浴。建議術後患者盡可能常將患側抬高，如：睡眠時可以枕頭墊高手臂至超過心臟高度。小心保護患側皮膚，如：穿長袖避免蚊蟲叮咬、戴手套洗碗、塗抹乳液預防皮膚乾裂。若傷口或引流管附近有紅腫熱痛或發燒現象，應會診醫師。



日常生活原則：盡可能抬頭挺胸，避免彎腰駝背。無論執行日常生活事物、工作或休閒活動，皆應以輕量、緩慢為原則，避免重複性使用患側推、拉、甩、撐的肢體活動，中途若肢體疲累應稍作休息。如傷口出現發紅、腫脹、發熱、疼痛加劇或是患側肢體水腫、疼痛等問題發生應立即回診。【右圖：現場設計許多互動遊戲，用輕鬆的方式宣導乳癌防治】

（文/萬芳醫院）