

# 乳癌治療後 對體型的 感覺 的應對

應對乳癌是一件非常困難的事情。接受乳癌治療後身體通常會出現一些不理想的改變，例如脫髮或乳房切除等。這些改變會很大程度影響你對自己身體的感覺。你可能覺得自己的身體好像失去某部分，因而認為自己不再有魅力。研究顯示，你對自己身體的感覺能影響你應對乳癌的能力。你可以進行一些活動來提升對自身體型的感覺。

## 正確面對自己的體型

- **積極的態度**：接受自己身體的改變。瞭解治療對你的益處及注重保持健康生活。
- **休息及放鬆**：當你累了就要充分休息。如果你覺得身體虛弱，尋求幫助是正常的。如果你擔心自己過分緊張，睡眠時間太長或太短，向醫生諮詢。



## 正確面對自己的體型

- **健康的飲食及適當的運動**：儘量進食多種健康的食物來增加食慾及獲得足夠的營養。開始或恢復正常運動來幫助你康復。
- **穿新服裝或試用化妝品**，來幫助你感覺更好和看起來更好看。
- **調整自己去適應脫髮**：可以嘗試戴假髮、帽子、圍巾，甚至留光頭。找一個方法讓自己看起來更好看和感覺良好。
- **向伴侶或社工訴說自己的感受**並不是懦弱的表現。放開表達自己的感受有助你面對一切。

## 人造乳房或乳房重建

做了乳房切除手術後，你可以選擇乳房重建手術來重建乳房或穿戴讓你感覺及看起來比較自然的人造乳房。進行手術之前，醫生可以與你一起商量相關的選擇。雖然進行乳房重建手術或穿戴人造乳房不能重獲真乳房的感覺，但可以讓你對自己感覺良好些。一定要記住，是否進行乳房重建手術是為自己所做的決定，而不是為其他人。無論你需要多長時間，慢慢考慮再做決定。延遲乳房重建手術不會影響你的治療。

## 乳癌治療後的性生活

乳癌治療結束後，你可能不想有性生活或進行性行為時會感覺不適。你可能覺得自己不再吸引你的伴侶及擔心他會否願意與你一起生活。雖然這些擔心都是正常的，但也能影響到你和伴侶之間的關係。你可以採取一些方法來改善性生活及親密感：

- 與伴侶坦誠相對，互相溝通，與他分享你的感受及關於自己身體上改變的經歷，有助於增進你們之間的關係。
- 進行性行為時，如果你還沒有心理準備讓伴侶看見你的疤痕，可以用內衣或睡衣把疤痕遮住。
- 嘗試通過擁抱、按摩、愛撫與親近的動作來提高性慾。



CHARLES B. WANG  
COMMUNITY HEALTH CENTER  
王嘉廉社區醫療中心

諮詢熱線 (212) 226-8339

網址 [www.cbwchc.org](http://www.cbwchc.org)

268 Canal Street, New York, NY 10013

內科部 (212) 379-6998

婦女健康部 (212) 966-0228

125 Walker Street, 2/F, New York, NY 10013

兒科及青少年部 (212) 226-3888

青少年資源中心 (212) 226-2044

牙科部 (212) 226-9339

136-26 37th Avenue, Flushing, NY 11354

內科部 (718) 886-1200

婦產科部 (718) 886-1287

兒科部 (718) 886-1222

健康教育部 (212) 966-0461

社工部

曼哈頓 (212) 226-1661

皇后區 (718) 886-1212

協助申請購買健保

曼哈頓 (212) 226-8339

皇后區 (718) 886-7355

欲瞭解更多英文資訊，瀏覽網站：[Cancer.org](http://Cancer.org), [LookGoodFeelBetter.org](http://LookGoodFeelBetter.org),  
[CancerCare.org](http://CancerCare.org), [LivingBeyondBreastCancer.org](http://LivingBeyondBreastCancer.org) 或 [ChemoComfort.org](http://ChemoComfort.org)。

欲瞭解更多中文資訊，瀏覽美華防癌協會網站：

[http://www.cancer.org/healthy/](http://www.cancer.org/healthy/informationforhealthcareprofessionals/cancer-information-in-chinese)

[informationforhealthcareprofessionals/cancer-information-in-chinese](http://www.cancer.org/healthy/informationforhealthcareprofessionals/cancer-information-in-chinese)。



此份教育材料的印製由Susan G. Komen® Greater NYC資助。