



医生执笔

Mikael Hartman 副教授
新加坡国立大学癌症中心
肿瘤外科（乳腺外科）
高级顾问医生
林琬绯 / 译

摸不着的，要如何“看见”

如果告诉你我曾见到过诊所来看诊的妇女，乳房肿瘤大得像个足球，你一定难以置信吧？这是我在2009年刚到新加坡时所受的震撼。在国大医院看诊的首六个月里所见过的末期乳腺癌病况，比我在瑞典斯德哥尔摩卡罗琳斯卡医学院（Karolinska Institute）执业10年处理过的病例还要多。我在新加坡首半年亲睹过的乳房肿瘤，有的像网球，甚至足球般大小。这些情况在瑞典是几乎没听说过的。

尤其从未生育的妇女患上乳癌的概率比生育过的妇女来得高。乳癌风险还会代代倍增：母亲一代患癌的风险比祖母高出一倍，而到了女儿这一代，风险则又比母亲高出一倍。亚洲惨遭乳癌侵袭的妇女不计其数。

乳腺癌症状的晚期表现，结合风险也大幅提高，都在提醒我们不能坐以待毙，必须采取行动正视这个问题，帮助妇女掌握能力照顾好自己的健康，抵御癌细胞的侵袭伤害。

乳癌风险代代倍增

今时今日的亚洲，生活越来越富裕，家庭结构越来越小，妇女患上乳癌的风险也随之增加。

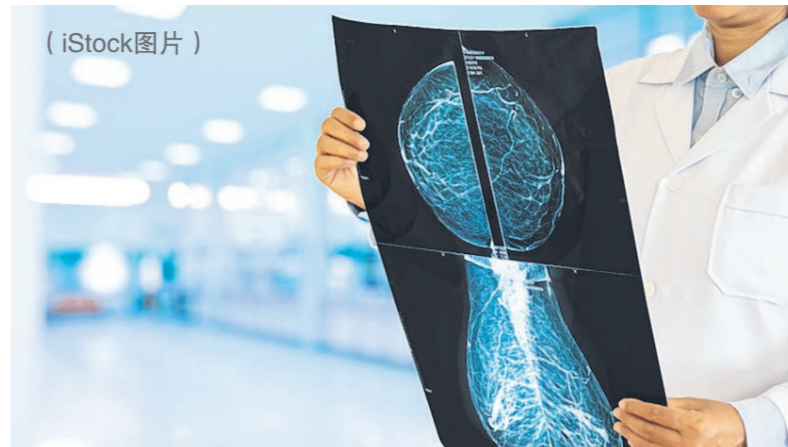
这些年来，乳癌治疗研究有了长足进展。如果发现得早，乳癌其实是个不难治愈的疾病。试想：一个网球般大小的乳癌肿瘤，与一个乒乓球大小的乳癌肿瘤，哪个更容易治疗？自然是乒乓球大小的肿瘤。

可是，癌肿瘤如果进一步缩小，就只有一颗盐那么小，理所当然，那就会更容易根除了。

女性应定期做乳癌筛查

一个网球般大的肿瘤，用手触摸就足以感觉出来，不需要做X光检测。可是如果癌肿瘤只有一颗盐那么小，单靠手触摸是不可能发现的，就必须使用X光监测。这种X光称为乳房X光检查（mammogram）。

乳房X光检查的重要功能在于帮助妇女发现在做自我乳房检测时没法靠触摸感觉到的肿瘤。通过X光检查，医生足以辨认细



微如盐粒的任何异状。妇女应该定期接受乳癌筛查检测，而不是等到出现症状才检查。

乳癌能及早发现，即可大幅改善患者的存活率，同时减低其他严重并发症的风险。能及早确诊，也更能将手术的侵入性减至最低，更是没必要切除整

个乳房。在这种情况下，手术是为了保住乳房完整。治疗强度也没那么大，也很可能根本无需做化疗。乳癌是个无声的杀手，如果我们再袖手旁观，只会任由我们的祖母、母亲、姐妹，甚至女儿，深受其害。

陈笃生医院制作视频 网上教学照护技巧

亲人出院返家，照护者的责任非同小可，从打理日常生活到如何徒手“抬举”，压力甚大，许多事情都得耐心学习。陈笃生医院物理治疗部门为照护者设立免费在线资料库，配合上个月的世界物理治疗日正式推出。



照护者须根据亲人的病情和生理状况学习不同的照护技巧，例如帮助对方翻身时要用臀部的力量，以免骨骼肌肉损伤。

陈映葵 / 报道

yingzhen@sph.com.sg
龙国雄 / 摄影

亲人行动不便，如何扶他从床上起身？外出时如何助他安全上下楼梯和过马路？助步器要如何使用才更安全？

这些照护交给专业护理人员完成看似简单，自己做起来就会明白并没有想象中那么轻松。但照护者必须在短时间内学会这些技巧，才可让亲人出院后感到安全、安心，所以医疗团队一般在患者出院前为照护者上课。

陈笃生医院物理治疗师梁采燕说：“照护者必须根据亲人的病情和生理状况学习不同的照护技巧，例如帮助亲人床上翻身，在亲人无法把痰咳出来时帮忙抽痰（suctioning），最普遍的是协助亲人安全移动，例如上下床和行走，过程中可能要用上助行器或运用牵手技巧，帮助亲人安全地上下楼梯或跨过路缘。”

她指出，简单的技巧可能学习一两次就能掌握，但较复杂的技巧或需要长达两周来学习，例如抽痰或使用喂食管的步骤较



患者出院前，陈笃生医院物理治疗师为照护者上课，传授照护技巧。



照护者最须学习的是如何协助亲人安全移动，包括使用助行器时如何安全地跨过路缘。



物理治疗师梁采燕希望照护者除了照顾患者，也学习自我照顾方法，体恤自己。

多，要记清楚并不容易。“最困难的技巧肯定是抽痰，首先是因为涉及数个步骤，看护者必须学会在抽痰前先把器材准备好，抽痰过程，以及抽痰完毕后如何正确清理器材。再来，看护者必须熟悉安全预防措施，知道抽痰过程中要注意什么，以及什么时候必须中止抽痰程序。第三，抽痰可能让对方感觉不适，因此可能会让看护者畏缩，特别是对方是自己亲人。”

无论哪一种照护技巧，学习速度因人而异，关键因素包括照护经验、教育背景、学习动力、擅长的语言，以及能否利用照护资源等。为了助照护者一臂之力，陈笃生医院物理治疗部的14名护理治疗师除了在患者出院前提供指导，亦用上八个月时间制作数个视频，并设计网站；现在任何人上网都可免费观看这些视频，随时复习。

照护者多伤在下背

照护是一门学问，如果少了妥善培训或缺乏支持，照护者本身受伤风险不低。

梁采燕指出，照护者最常罹患的骨骼肌肉损伤是下背疼痛，导因是徒手抬举（lifting）方法有误。“例如帮助对方从平躺移至坐在床边，或是把对方从床上

转移到轮椅上等，照护者最常出现的错误就是运用背部而不是臀部的力量，结果经常造成骨骼肌肉损伤。因此，照护者一定要接受恰当培训。”她和同事把徒手抬举的正确方法拍成视频放到网上，希望照护者能多加注意。

此外，为缓解照护压力，保持身心健康，照护者应培养运动习惯，并确保自己有足够休息。如果照护负担（包括经济、体力以及情绪等层面）超出自己可承受的范围，又缺乏亲友支持，极易造成“caregiver burnout”（照护者倦怠）。

梁采燕说：“Caregiver burnout指的是生理、情绪和精神都处于极度疲乏的状态。如果没有做好准备做照护者，可能发生这种情况。”

四个建议避免压力爆表

如何避免照护压力爆表？梁采燕建议如下：

- 首先了解亲人的健康状况，以及情绪和生理需要，这么做有助于培养同理心。例如对方若有失智症，说话时应保持冷静、温柔，从而消除对方的焦虑感。
- 策划例行日常活动，加入对方喜欢的，而且是安全的活动，并观察他的肢体语言。如果发现他对活动似乎不感兴趣，或甚至感觉不愉快，便应暂停活动或改做别的事情。

- 照护者必须顾及自己的身心和心理需求，并为自己腾出足够时间，确保有充分的休息，还有时间做自己喜欢做的事，并与亲友共处。
- 再忙也要保持身体健康、强壮，确保生活活跃。每天完成至少20至25分钟的中等强度运动，有助缓解压力、焦虑感与抑郁感。保持良好体能亦有助加强身体韧性，确保自己可完成一些需要体力才能做到的照护事宜。要是无法持续做20至25分钟的运动，可分成数次进行，每次5分钟，亦可把家务当成运动一部分。

照护者应体恤、强化自己

梁采燕说：“我们希望照护者除了照顾被照护人，也可以通过学习自我照顾方法，体恤自己，强化自己的生理和精神韧性。希望这个线上资料库能够帮助照护者，让他们感觉自己更有能力和行使权，患者从住院到出院返家的过渡期也可以更顺利。”

抬举患者时应注意什么？照护者自己能做哪些运动？上网看看陈笃生医院的物理治疗师为照护者准备的资料库：bit.ly/TTSHCarersXPhysios，网站内容括图文及视频，题材有照护方法、居家运动，以及照护安全守则等。

“照护者最常出现的错误就是运用背部而不是臀部的力量，结果经常造成骨骼肌肉损伤。因此，照护者一定要接受恰当培训。”

——梁采燕

挑战自己！挑战脑力！

谜题#3
10月27日至10月28日

5份\$100现金等您来赢取！

算一算，篮子里面有多少只仓鼠？

想参加吗？
记得在10月27日购买
1份 联合晚报
以获得参加的机会！

想知道答案吗？
只需在10月29日到全岛报摊
购买 联合晚报 就能知道答案
和谁是现金赢家！

附带条件：每提交一个正确答案就有一次幸运抽奖机会。提交答案的截止时间是10月28日晚上10时。
欲知详情，请登录www.readsph.sg/smbwquiz。若有任何疑问，请致电6319 1800（星期一至星期五，早上8时30分至傍晚6时）。