

寶貝妳的雙峰 乳房癌症篩檢

家庭醫學部兼任主治醫師 洪孜幸/主治醫師 程劭儀

女性的乳房藉由乳腺分泌乳汁，肩負著哺育下一代的角色，因而被視為母性的象徵；亦為女性生長發育的重要性徵，也往往是女性魅力之表現。然而，除了注意內在美的選擇與罩杯大小外，好好照顧自己並定期做好乳房篩檢，才是寶貝妳的雙峰的不二良方。

台灣女性乳癌現況

乳癌逐漸取代子宮頸癌成為台灣婦女最常見的癌症，國內女性乳癌發生率10餘年來上升了8成，為女性癌症發生率排名第1位，死亡率排名第4位，每年約有7,500人罹患乳癌且每年平均約有1,600人死於乳癌，而且台灣婦女乳癌亦有年輕化的趨勢，好發在45-64歲之間。

台灣女性乳癌現況的另一個特點是篩檢率低，錯失早期發現的契機。根據國民健康局資料指出，96及97年50-69歲婦女年2內年曾接受乳房攝影篩檢比率只達12%，91年7月至97年12月累積曾篩檢比率為19.8%。國人乳癌篩檢率太低，早期發現個案較少，也就是第0與1期的個案，只有35%，遠低於美國的56%，其實乳癌如能早期發現，存活率很高，就乳癌分期來看，第1期的乳癌存活率可高達90%以上，第0期乳癌的存活率甚至接近100%。

如何預防與自我照護

若屬於乳癌高危險族群應特別提高警覺。若具有下列情形者皆屬於乳癌高危險群：具一等親乳癌家族史(母親、姊妹、女兒)、初經過早(12歲以前)或停經過晚(55歲以後)、未曾生育或30歲後生第一胎、長期使用荷爾蒙補充療法、乳癌基因(BRCA1 and BRCA2)突變等。

因此，若要自我維護乳房健康，應從生活做起：

- 1.多運動
- 2.避免太晚生育
- 3.少攝取高脂肪食物
- 4.心情放輕鬆，減低工作壓力
- 5.定期篩檢

如何早期發現

>乳房攝影檢查

乳房攝影是一種使用低輻射劑量X光透視乳房的技術，可以用來偵測早期乳癌病變(顯微鈣化)或腫瘤，以期早期發現無症狀的零期乳癌，是目前證實有效的篩檢工具，美國癌症協會(American Cancer Society)亦建議40歲以上無症狀之婦女每年用乳房攝影檢查進行乳癌篩檢。

目前國民健康局專案提供未曾發現乳房病灶之婦女每兩年一次免費乳房攝影檢查，對象自98年11月擴大為45歲以上，69歲以下之女性，更於99年1月1日起，將40歲以上至未滿45歲且其二親等以內血親(即祖母、外婆、母親、女兒、姐妹)曾患有乳癌之婦女也納入篩檢對象，實為女性健康多了一層守護網，台大醫院家庭醫學部亦可提供此項服務，姐姐妹妹們可別讓自己的權益睡著了。若不符專案對象而希望自費檢查者，費用約為1600-2000元。若曾因篩檢發現病灶者，則應配合門診醫師之建議定期追蹤。

>乳房超音波檢查

相較於歐美國家女性，台灣婦女乳房質地緻密，更適合應用乳房超音波篩檢。兩種影像學檢查各有其優勢，交互搭配能有最佳篩檢效果。乳房超音波更可以在有懷疑病灶時，利用超音波導引進行細針抽取的細胞學檢查(aspiration cytology)或是粗針切片檢查(core biopsy)，提供臨床判別良性或惡性病灶的重要參考。自費檢查者，費用約為765元。但由於乳房超音波無法偵測早期乳癌的顯微鈣化(microcalcification)，40歲以上的女性只作超音波是絕對不夠的，應以乳房攝影為主，超音波為輔。

>乳房檢查:

乳房的自我檢查或是醫師理學乳房觸診檢查，雖然未能完全篩檢出早期乳癌病變，但對於下列症狀提高警覺，仍有助於乳癌的發現：不痛的硬塊、乳房表面呈橘皮狀，凹陷或潰爛、乳頭有血狀分泌物等。若有上述異常，應儘速就醫做進一步的診斷。

重視自己的身體，才能擁有健康，寶貝妳的雙峰除了從生活上做好自我照護，更別忘了定期篩檢，比如將乳房攝影當作是生活上例行事項，紀錄在記事本，或選定生日或特殊節日作為健康檢查日，為自己健康加分。

**癌症篩檢資源：**

國民健康局自2010年開始，推動大腸癌、口腔癌、乳癌、子宮頸癌四大免費癌症篩檢。

癌別	條件	建議	時間
口腔癌	30歲以上	30歲以上有嚼檳榔或吸菸習慣之民眾，請每二年至耳鼻喉部或牙科部定期接受口腔黏膜健康檢查	週一至週五 9:00~12:00
大腸直腸癌	50-69歲	提醒您每二年應接受一次糞便潛血檢查，請至家庭醫學部或內科部門診安排檢查	週一至週五 9:00~12:00 13:30~16:30
乳癌	1.40-44歲有乳癌家族史（家族史係指祖母、外婆、母親、女兒、姐妹曾有人罹患乳癌），女性 2.45-69歲，女性	提醒您每二年應接受一次乳房攝影檢查，請至家庭醫學部或乳房醫學中心安排檢查	
子宮頸癌	30歲以上，女性	提醒您每年應接受一次子宮頸抹片檢查，請至家庭醫學部或婦產部門診安排檢查	

若您是符合以上條件，請持健保卡，至西址2樓家庭醫學部「整合性癌症篩檢門診」，即可獲得一次就診、多項服務的便利，詳情請參閱家庭醫學部網站或電洽「癌症資源中心」02-23123456-62098。

※當日已有掛號看病或體檢者，癌症篩檢免費，若單純癌症篩檢酌收掛號費100元。