

女性公敵！乳癌的症狀與防治

乳癌一直是我國婦女發生率第一的癌症，每年有近萬名婦女罹患乳癌，超過2,000位婦女死於乳癌，相當於每36分鐘就有一人確診，每天約7.3人因乳癌過世，這些資料顯示乳癌對女性健康的危害，因此做好乳房自我檢查與定期篩檢是預防乳癌的不二法門。

雖然據國健署統計，乳癌的好發年齡在45~69歲之間，但有近20%的乳癌患者年齡在40歲以下，所以非高危險族群也應注意自身的健康；乳癌的危險因子眾多，包含年齡、具乳癌家族史、生育因子(包含初經早、停經晚、未曾生育或哺乳等)、肥胖、不良習慣(菸癮、酗酒、飲食不健康)、缺乏運動等，其中有近半因素可以透過調整生活習慣來加以預防。

乳房腫塊是乳癌最重要的臨床表徵，超過90%的乳癌患者都是因為觸摸到乳房腫塊後自行發現的，雖然大部份的乳房腫瘤均是良性的，但在觸發到異常腫塊的時候還是需要向醫師諮詢，因此建議婦女於每月同一天或每個經期過後一週內進行一次乳房自我檢查，檢查方式如下：

1. 正對鏡子坐下，雙手放鬆，觀察兩側乳房是否對稱、大小或形狀是否改變、皮膚是否潰爛或橘皮化、乳房或乳頭是否有凹陷現象或長時間未癒的傷口。
2. 抬起上臂，以乳頭為中心點，用指腹以順時鐘方向螺旋輕壓乳房，輕壓乳頭檢察有無不正常分泌物或鮮血流出，觸摸乳房是否有無痛且不可移動的腫塊。
3. 仰臥後，將枕頭或浴巾墊在肩下，一手枕於頭下，一手檢查乳房及腋下；檢查時，五指併攏以指腹觸摸乳房、鎖骨、胸骨、腋下等部位，左右兩邊各進行一次。

如果在檢查過程中發現以下症狀，建議儘速到一般外科或乳房、乳癌門診做諮詢和檢查：

- 乳房皮膚變厚、紅腫、出現橘皮組織
- 乳房疼痛、潰爛、凹陷、有長時間未癒的傷口
- 乳頭凹陷、變形且兩邊大小不一
- 乳房或腋下出現腫塊
- 乳頭出現不正常分泌物或出血

現在常見的乳房檢查包含超音波檢查、X光攝影檢查及磁振造影檢查(核磁共振，MRI)，若影像檢查結果發現有異常病灶需進一步確認，會以粗針穿刺檢體進行病理組織切片檢查。

	超音波檢查	X光攝影檢查	核磁共振
檢查時間	10~20 分鐘	20~30 分鐘	30~40 分鐘
優點	非侵入性檢查	非侵入性檢查	精準度高
缺點	不易偵測早期乳癌	會有疼痛感	費用較高
適用族群	無家族病史者、 40 歲以下	有家族病史者	有家族病史者、 接受過乳房手術者

乳癌的分期是依據腫瘤大小、腋下淋巴腺轉移與否、遠處是否轉移等進行劃分，主要目的在確立治療方式的選擇，評估預後及比較不同治療方式的結果，且乳癌若能越早發現，存活率也越高。

1. 第零期：原位癌，腫瘤小於 1 公分。
2. 第一期：腫瘤大小約 1~2 公分，尚未發生淋巴轉移。
3. 第二期：腫瘤大小約 2~5 公分；或腫瘤小於 2 公分但腋下淋巴結有癌細胞轉

移。

4. 第三期：局部廣泛性乳癌，腫瘤大於 5 公分且腋下淋巴結有癌細胞轉移或胸壁皮膚及乳房下的肌肉有癌細胞轉移。
5. 第四期：轉移性乳癌，已有遠處器官轉移 (如骨骼、肺、肝、腦)等。

乳癌目前的治療方式包含手術治療(如改良型乳房根除手術、乳房保留手術、單純性全乳房切除手術、腋下淋巴結廓清)、化學治療、放射線治療，並視病情配合免疫療法、標靶治療(藥物治療)或賀爾蒙療法以提升治療率並降低復發率。

乳癌雖是女性常見的惡性腫瘤，但並非不治之症，早期乳癌(第 0~2 期)的五年存活率可達 90%以上，因此，定期接受癌症篩檢，早期發現、早期治療是女性預防乳癌的不二法門。

邱外科醫院關心您的健康，守護健康人人有責

參考資料：財團法人台灣癌症基金會衛教資料。衛生福利部國民健康署資料。

