

認識乳癌

[發表醫師] : 護理指導 醫師(婦產科)

[發布日期] : 2007/7/17

台灣地區婦女癌症死亡率乳癌為第四位，子宮頸癌佔第五位，近年台灣婦女乳癌發生率及死亡率急速上升，許多學者認為乳癌和生活習慣西化有關，其致癌因是女性荷爾蒙(尤指動情激素)對乳房癌症細胞進行催化，而生活飲食習慣中的菸酒、油炸、營養過剩等使得女性在荷爾蒙的影響下，增加乳癌的發生。然而乳癌在台灣也有其特殊性，如歐美國家發生乳癌的個案大多在五十歲以後發生，而台灣患者的發病年齡五十歲前與五十歲後，各占一半。四十五歲左右開始快速上升，比歐美國家早約五到十年，其異於其他歐美國家的特殊性需要更多的探討及研究。目前婦女們可從了解乳癌及預防乳癌發生，以達到自我保護。

認識乳房

乳房是由脂肪，結締組織，乳腺組成，乳腺由乳管及乳腺小葉和腺泡組成。成人乳腺有十五至二十個乳腺葉，每個乳腺葉各有一個輸乳管通往乳頭，乳頭隆起于乳房表面的中央，其週圍皮膚色澤較深，稱為乳暈。生產過後，乳腺分泌乳汁，經輸乳管至乳頭。乳房尾部延伸到腋窩自此經淋巴管進入至腋下淋巴結，淋巴液則透過淋巴系統運作，以達免疫及防禦的功能。有許多婦女曾發生過乳房疼痛或乳房摸到硬塊的情形。而造成乳房疼痛的原因可能有不合適的胸罩、月經前乳房的腫漲痛、外傷、女性荷爾蒙異常變化、

乳房纖維囊腫、良性或惡性腫瘤、乳腺炎等，但因罹患乳癌而產生疼痛的患者約佔 5%。乳房發現硬塊，絕大多數的硬塊是屬於良性腫瘤，但婦女們仍應立即就醫，由專業的醫師為您檢查。

常見的乳房良性腫瘤

纖維腺瘤：好發於十五至三十五歲的女性，不會隨著月經週期而有變化。摸起來有明顯的邊緣，沒有壓迫感。

纖維囊腫：好發於三十至五十歲的女性，尤其是接近更年期者。乳房內產生水泡，可能是單一個水泡也可能是成串水泡。有統計資料顯示患纖維囊腫女性，得乳癌的機率比正常人高出二到四倍。

乳癌

乳癌是因乳房乳腺管細胞或腺泡細胞產生不正常分裂形成的惡性腫瘤。其症狀如下：無痛性腫塊（最常見的症狀）、腋下淋巴結腫大

乳頭凹陷、乳頭異樣分泌物、乳房、乳頭皮膚橘皮樣變化、皮膚低凹、潰爛、腫塊併有疼痛或壓痛感。

乳癌的高危險群

高危險群：乳房切片有不正常細胞增生現象一側乳房得過乳癌、特殊家族史（停經前得過兩側乳癌）。

次高危險群：未曾生育者、第一胎生育在三十歲以後、母親或姐妹得過乳癌、停經後肥胖、卵巢癌及子宮內膜癌患者、胸部大量放射線照射。

略高危險群：初經在十二歲以前、停經在五十五歲以後、中量飲酒。

可能危險因子：口服避孕藥、更年期荷爾蒙補充。

乳房自我檢查

看了以上的文章，千萬別感染緊張的氣氛，最重要的是知道並實際執行乳房自我檢查。

自我檢查時可塗些嬰兒油，增加手指靈敏度。檢查的力道先輕壓，再稍微深壓，較能發現深部腫塊，並且是用指腹按壓而非指尖。檢查的範圍是兩側的鎖骨上方、胸骨中線、肋骨下緣及腋下。乳房自我檢查最佳時間是月經後一週內檢查。如果因停經或手術、藥物造成無月經的婦女，則可每月固定一天檢查，如每個月的一號或三十號。

自我檢查的步驟

步驟一：雙手高舉過頭，觀察乳房和乳頭的大小及形狀是否有所改變，皮膚是否有皺摺凹陷、乳頭是否有分泌物。

步驟二：直立於鏡子前，雙手放在腰上，重複上述的檢查動作。

步驟三：右手枕在腦後，左手食指、中指、無名指伸直併攏，藉著指腹的觸覺以順時鐘方向螺旋進行方式，由外向乳頭方向仔細輕壓乳房每一部份，感覺是否有硬塊。再使用食指、中指、無名指指腹按壓腋窩感覺是否有硬塊。然後用拇指及食指輕輕擠壓乳頭，觀察是否有任何滲出液，特別是粉紅色或紅色滲出液。最後用拇指及食指輕輕夾起乳頭，感覺乳頭下及其周圍是否有腫塊。然後右手檢查左乳房，重覆上述動作。

步驟四：平躺，左肩墊一枕頭，左手置於頸下，右手五指併攏，依螺旋方向，由左乳內側上方向乳頭方向，仔細壓摸乳房有無硬塊。依法換邊檢查右側乳房。

除了自我檢查以外，建議四十歲以下的婦女，每二至三年讓專業醫師檢查一次，並同時實施乳房超音波。四十歲至五十歲的婦女，每年到院讓專業醫師檢查一次，並同時實施乳房超音波、乳房X光攝影。五十歲以上的婦女，每年到院讓專業醫師檢查一次，並同

時實施乳房 X 光攝影。

醫師的建議

1. 檢視自己是否身在乳癌的危險群之中，如果是，一定要定期找專業醫生做乳房檢查。
2. 肥胖女性較一般人易罹患乳癌，特別是停經後肥胖，每增加十公斤，即增加 80% 的機會得到乳癌。
3. 增加運動與少脂肪多蔬菜的飲食。定期運動本來就可以減少許多疾病的產生，乳癌也不例外，運動可降低四成罹病率。剛才提及台灣乳癌發生與飲食西化有關，少吃脂肪多食蔬果的能預防乳癌。
4. 飲食中應避免菸、酒、咖啡、茶等，可以減少罹患乳癌的機會。
5. 生完產一定要哺餵母乳，喝母乳的孩子免疫力好，餵母乳的媽媽，乳癌發生少。
6. 據研究飲食中增加大豆製品，將有助於婦女減輕更年期的潮紅、盜汗等症狀還能預防骨質疏鬆及乳癌、前列腺癌的發生，並有預防心血管疾病的功效及抗氧化功能。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。