

北醫大體系舉辦「護胸110, 40 Beginning」乳癌防治月活動！



粉紅10月是「國際乳癌防治月」，臺北醫學大學醫療體系特別規劃，聯合臺北醫學大學附設醫院、萬芳醫院、雙和醫院組成防癌金三角，秉持預防醫學理念，首重預防勝於治療，並於9月29日~10月20日共同進行乳癌防治月活動。

乳癌防治月期間，民眾若有乳房檢查、預防或疾病等相關疑問或須要，都可前往醫院的乳房外科門診、癌症篩檢櫃台、乳房健康管理中心等單位做檢查，及接受免費的專業諮詢服務。



【圖：左起李飛鵬院長、陳振文院長、林清正執行長、李祖德董事長、林莉茹處長、費鴻泰委員、吳志雄院長、朱子斌副院長、李玢芬主任、王怡心理事長等貴賓一起做護胸手勢】

■乳癌徵兆七字口訣~凹、凸、潰、膿、粗、硬、紅

由於乳癌已成為全國女性癌症排名第一位，加上好發乳癌的年齡有年輕化趨勢，臺北醫學大學醫療體系提出最新的乳癌防治口號「護胸110, 40 Beginning」，北醫附醫乳房中心主任洪進昇解釋，「護胸110, 40 Beginning」指的是女性只要年過40，就應每年到醫院接受1次10分鐘的乳房檢查。北醫醫療體系率先公佈乳癌徵兆七字口訣：「凹、凸、潰、膿、粗、硬、紅」，提醒女性只要查覺乳房有「凹陷、凸起、潰瘍、膿液、毛孔粗大、硬塊、紅腫」等異狀，應立即就醫檢查，守護健康，就從愛自己開始。

洪進昇表示，北醫附醫乳房中心門診發現，雙側皆罹患乳癌的病人中，有53%的病人是在檢查時，同時發現雙側乳房皆已罹癌；而單側罹癌、對側被檢查出復發乳癌的間隔時間，最短僅1個月、最長為3年，而且多屬一至二期的早期乳癌佔87%。這些病人並沒有家族史，年齡介於34~70歲，其中40~50歲最多佔47%、其次為60~70歲佔33%。他並進一步指出，乳癌是一種多因性的癌症，有家族史、30歲以上未曾生育、初經在12歲以前、停經在55歲以後、停經後長期補充女性荷爾蒙10年以上、飲食偏向高脂肪、肥胖、單側曾罹患乳癌者...，都是乳癌的高危險群。

洪主任建議，40歲開始每年最好接受1次10分鐘的乳房檢查。40~50歲女性，以乳房超音波、乳房攝影交替檢查；50歲以上因乳房緻密度降低，可以乳房攝影為主。而高危險群、或年輕乳房緻密度較高、以及曾隆乳無法擠壓的女性，則可考慮額外自費的乳房專用磁振造影（乳房MRI），優點為3D影像清晰、敏感度高、能篩檢微小病灶且無輻射。

■2012乳癌防治活動~孫鵬、狄鶯伉儷擔任護胸大使

臺北醫學大學醫療體系9月29日於信義威秀廣場舉辦「2012乳癌防治活動」，邀請到孫鵬、狄鶯伉儷擔任護胸大使，並提出最新的乳癌防治口號「護胸110, 40 Beginning」，呼籲女性只要年過40，就應每年接受1次10分鐘的乳房檢查。



這場公益活動在臺北醫學大學董事長李祖德、北醫附醫院長陳振文、萬芳醫院院長李飛鵬、雙和醫院院長吳志雄、北醫附醫行政副院長朱子斌、臺北市衛生局健康管理處處長林莉茹、臺北市信義區健康服務中心主任李玢芬、臺北市婦女會理事長王怡心、立法委員費鴻泰、新日興公司執行長林清正等人，共同啟動「護胸110創意照片牆」揭幕儀式之後拉開序幕。

【圖：孫鵬（左）、狄鶯（中）伉儷與洪進昇主任（右）做護胸手勢，呼籲女性定期乳房檢查】

孫鵬表示，夫妻兩人每年都會做全身健康檢查，並靠著運動、飲食來維持健美身材；狄鶯提及自己護胸祕訣，打趣地說那得靠孫鵬的「巧手」了，原來孫鵬除了「口」說甜言蜜語外，還會用「手」幫狄鶯輕柔地按摩雙側胸

部，來表達對老婆的愛。若摸到怪怪的硬塊，就會督促丈夫趕緊快到醫院檢查。



現場還有韻律老師設計了一套健康護胸操，透過簡單實用的護胸運動，巧妙融入乳癌宣導口訣「每年定期做檢查，病痛不會來找碴，健康護胸輕壓揉，注意！凹、凸、潰、膿、粗、硬、紅」，帶領所有來賓、婦女團體及現場媽媽們，一起做健康護胸運動，來宣導防治乳癌要多運動。

北醫附醫院長陳振文強調，許多女性對乳癌疾病本身認識不清，對治療方式也不甚了解，有些人還誤以為得了乳癌，就一定得切除乳房。希望透過這場護胸宣導活動，提供女性乳癌防治的正確知識、定期乳房檢查及預防之道，讓女性用健康的態度，注意自

己切身相關的健康問題，別因為害羞，錯過治療的黃金期。(文/北醫附醫)【圖：媽媽們展現活力跳「護胸操」，宣導防治乳癌要多運動】

■送給自己45歲的生日禮物～乳癌篩檢

根據雙和醫院的2011年到2012年8月資料顯示，共計有11,783名女性接受乳癌篩檢，約1,000名為陽性個案，進一步檢查，45名確診為乳癌病患，罹患率為千分之三，根據分析，52歲女性最踴躍接受篩檢，69歲接受篩檢的人數則最少。根據衛生署國民健康局建議，女性應該從45歲開始，每兩年接受一次乳癌篩檢，若是二等親中有乳癌病史，40歲到44歲就應該接受篩檢。

雙和醫院10月2日特別邀請新北市衛生局長林雪蓉，以及廣播名人朱衛茵，與雙和醫院院長吳志雄醫師進行三方對談，從民眾、醫療、政策三個角度，深談如何鼓勵女性接受乳癌篩檢。吳志雄院長指出，透過乳癌篩檢確診的乳癌病患，多數都是原位癌或零期癌，只要透過手術即可將病兆切除，做很好的乳房保留手術，且無須輔以化學治療。



新北市衛生局長林雪蓉表示，新北市每年約有89,347名女性接受乳癌篩檢，2012年截至9月，篩檢發現共有341名女性罹患乳癌，且多是初期乳癌。時值10月，正是國際乳癌防治月，呼籲女性朋友一定要愛惜自己的健康，踴躍接受篩檢。朱衛茵感性提到，愛自己或愛另一半的方式有很多種，有的人會去吃一頓大餐，有的人會買貴重名品贈送對方，然而再好吃的美食、再貴重的禮物，都比不上健康的身體，提醒女性每年應養成到醫院做乳房檢查的習慣，發現身體一有警訊，就應該迅速至醫院就醫。【圖：林雪蓉局長（左）、廣播人朱衛茵（中），與吳志雄院長進行三方對談】



雙和醫院的乳癌篩檢資料，若以年齡區分，最多女性會在52歲時進行乳房攝影，到了69歲時則最少人接受篩檢。新北市衛生局、雙和醫院共同呼籲，從45歲開始，將乳癌篩檢當作生日禮物，定期接受檢查。雖然45歲起，即可接受免費篩檢，但是依據曲線圖發現，45歲當年即接受篩檢人數僅約4%，跨進50大關之後，才開始普遍關心乳房健康，50歲到56歲的女性較踴躍接受篩檢，但是，一到了60歲之後，接受免費篩檢的人數又急遽下滑。(文/雙和醫院)【圖：左起：吳志雄院長、林雪蓉局長、彩虹聯誼會吳淑敏會長、朱衛茵小姐特別將粉紅色的卡片繫上祈願樹上】