



2018 Vol. (0) 11

# 乳癌防治宣導手冊

衛教資訊 歡迎免費索取



ixii

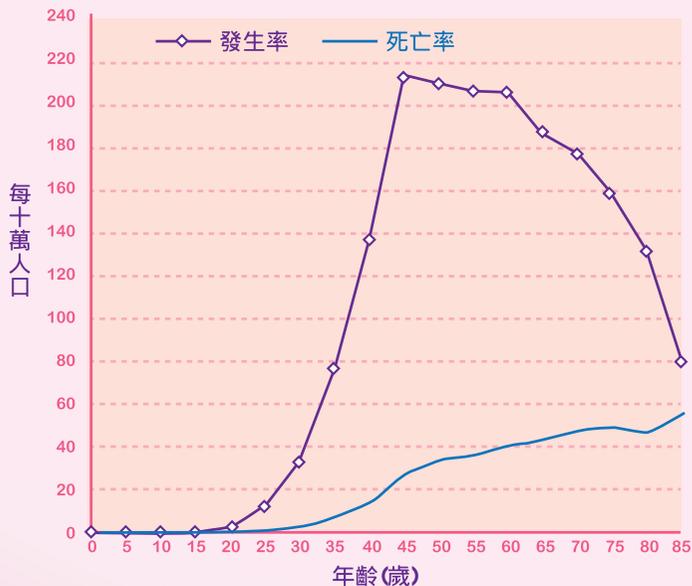
護胸 40

Beginning

對抗乳癌「經」要緊  
預防骨鬆「鈣」重要

## 臺灣乳癌現況

乳癌為我國婦女發生率第**1**位之癌症，發生高峰約在**45-69**歲之間。根據行政院衛福部統計，民國**104**年，女性乳房惡性腫瘤發生個案數分別占全部惡性腫瘤發生個案數的**11.75%**，死亡人數占全部惡性腫瘤死亡人數的**4.57%**。發生率排名於女性為第**1**位、死亡率排名於女性為第**4**位。



女性乳房年齡別發生率與死亡率

(資料來源：衛福部國民健康署 104 年癌症登記報告)

## 何謂乳癌

癌症大多是由惡性腫瘤所引起，乳癌是從乳腺的上皮細胞或小葉生長出來的惡性瘤。癌細胞是由正常細胞變異而來，進而出現過度繁殖的現象。當癌細胞積聚在某個組織或器官，如乳腺管或乳小葉，就會形成腫瘤。



(資料來源：www.ihealth.com.tw)

## 乳癌的常見症狀

- ◎ 出現偏硬的腫塊、形狀不規則
- ◎ 腫塊固定在皮膚或胸壁上，且邊緣不清楚
- ◎ 皮膚出現凹陷、橘子皮變化
- ◎ 嚴重可能出現紅腫潰爛
- ◎ 乳頭凹陷且有不正常分泌物
- ◎ 靜脈血管擴張及突起
- ◎ 腋下淋巴結腫大

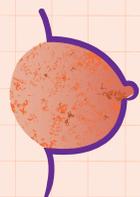
### 乳房異常狀態



皮膚凹陷



異常分泌物



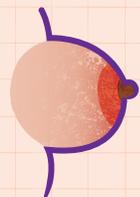
皮膚呈橘子皮狀  
或紅腫熱痛



乳房腫脹  
或形狀改變



靜脈血管  
擴張及突起



乳頭異常變化  
及四周腫脹

## 乳癌的危險因子

### 一、高危險群（致癌相對機率大於 4 倍）：

- ◎ 一側乳房曾罹患乳癌
- ◎ 特殊家族病史
- ◎ 乳房切片有不正常細胞增生

### 二、次高危險群（致癌相對機率 2~4 倍）：

- ◎ 母親或姊妹得過乳癌
- ◎ 卵巢癌及大腸癌患者

### 三、略高危險群（致癌相對機率 1~2 倍）：

- ◎ 第一胎生育在三十歲以後
- ◎ 未曾生育者
- ◎ 停經後肥胖
- ◎ 子宮內膜癌患者
- ◎ 胸部放射線治療
- ◎ 過量飲酒
- ◎ 初經在 12 歲以前
- ◎ 停經在 55 歲以後
- ◎ 長期口服避孕藥
- ◎ 長期補充女性荷爾蒙

## 乳癌的分期

依據美國癌症聯合委員會 (AJCC)

2017 年第 8 版乳癌分期：

分期	特點
第零期 (原位癌)	癌細胞只侷限在乳腺管內
第一期	腫瘤小於 2 公分，沒有腋窩淋巴結的轉移，或僅有淋巴結顯微轉移
第二期	腫瘤大小在 2 至 5 公分之間（不論有無腋窩淋巴結轉移，或腫瘤小於 2 公分，但腋窩淋巴結有 1-3 顆轉移）
第三期	局部廣泛性乳癌： (1) 腫瘤大於 5 公分的浸潤癌且腋窩淋巴結有任何癌轉移； (2) 有胸壁或皮膚的浸潤乳癌；
第四期	已轉移到身體其他器官，最常轉移的地方包括骨骼、肺、肝或腦

(資料來源：美國癌症聯合委員會)

## 醫師小問答

雙和醫院乳房外科 蘇智銘醫師



Q：胸部大的人比較容易得乳癌嗎？

胸部大只是年輕女性乳腺發達，或是脂肪累積的關係，與是否患有乳癌並沒有直接關係。

Q：乳房裡好像有硬塊一定是得乳癌嗎？

不一定，若自身察覺乳房有異物感，到醫院進行檢查才是最正確的處理方式。

Q：如果罹患乳癌，有機會能夠痊癒嗎？

乳癌患者於第 0 期約有 97.5% 的機率痊癒、第 1 期約有 95.6% 的機率痊癒、第 2 期約有 88.7% 的機率痊癒、第 3 期有 72% 的機率痊癒，到第 4 期僅有 24.9% 的機率痊癒。早期發現，早期治療是呵護自己的最好方法。

Q：罹患乳癌後一定得接受化學治療嗎？

化療僅是乳癌的治療方法之一。乳癌治療的步驟為開刀，開刀可依狀況選擇乳房全切除、乳房保留手術以及腋下淋巴清除術。術後依病灶可選擇的輔助治療有化療、放射治療、荷爾蒙治療與標靶治療。

## 乳癌找上我了嗎？

萬芳醫院乳房外科 余信賢醫師



哪些人容易罹患乳癌呢？包括：家族有人罹患乳癌、超過 30 歲後首次分娩、未生過小孩未哺乳過之婦女、初經較早（12 歲以前）、停經較晚（55 歲以後）、長期服用女性荷爾蒙製劑或口服避孕藥，另一側乳房曾有惡性疾病，得過卵巢癌或子宮內膜癌、肥胖、高脂飲食、酒精，或放射線接觸史等。

然而，不管是不是有上述危險因子，女性都應定期自我觸診，並多加注意常見的乳癌警訊，例如：若觸診發現可疑硬塊，或是不確定是否是硬塊時，可由乳房專科醫師安排進一步檢查，但如果過分強調自我檢查，反而會延誤病情，有時候民眾能自己摸到的腫瘤，常常已經長很大或是轉移到其他器官了。更何況，有些乳癌是以乳房攝影上的鈣化點來表現，那是觸診完全摸不到的，是故，除了醫師的觸診，定期接受乳房超音波檢查與乳房攝影，三者互相搭配，可提高乳癌的偵測率。

其中，乳房攝影使用低輻射劑量 X 光透視乳房，可用來偵測鈣化點或腫瘤，是目前證實有效的篩檢工具。不過，由於攝影過程需緊壓乳房，有些婦女因害怕疼痛而視為畏途。另一種檢查：乳房超音波，是一種非侵襲性、無放射線疑慮的檢查，對緻密度較高的乳房，解析能力優於乳房攝影，可看清楚乳房腫瘤的形狀，實質或是液體囊腫，扁圓形或是不規則形狀，除此之外，超音波的好處在於：東方婦女乳房通常較小，且 50 歲以前婦女乳房結構較緻密，約 15% 的乳癌腫塊是乳房 X 光攝影無法早期偵測，顯示乳房攝影仍有其限制，故須輔以乳房超音波檢查。最後，超音波亦可應用在對可疑病灶做腫瘤核心切片手術，超音波準確的導引可拿到腫瘤組織給病理科醫師檢查，以確定是否為惡性腫瘤。

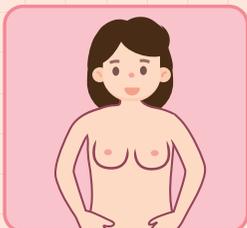
一旦不幸檢查出乳癌，也不是絕望的時候，乳癌治療已經很成熟，個人化的治療策略，包括手術、荷爾蒙治療、化學治療、放射治療、標靶治療，乃至於術後的乳房重建，都有完善的治療流程，或是最新的免疫治療，國際醫學界也在積極研究免疫檢查抑制劑的各種標靶藥物，針對某些類型乳癌與轉移性乳癌，提高癌細胞的毒殺效果。總之，病人配合醫師接受正規的治療，並好好追蹤，乳癌並不是那麼可怕的疾病。

## 乳房的自我檢查

### 第一步：鏡子前



- 面對鏡子
- 雙手高舉
- 檢查乳房兩邊是否大小對稱



- 雙手放下
- 檢查有無不正常突起
- 檢查皮膚及乳頭有無凹陷或濕疹

### 第二步：洗澡時



- 左手上提至頭部後側
- 右手抹肥皂檢查左乳
- 以食、中、無名指的指腹輕壓乳房
- 由乳頭開始以順時針向外檢查（約 3 ~ 4 圈）
- 再用同樣方式檢查右乳



### 第三步：平躺時



- 在左肩下放一個枕頭
- 將左手彎曲置於頭下重複步驟 2 的方法
- 檢查兩側乳房，有無硬塊或淋巴腫大



### 第四步：檢查淋巴



- 檢查腋下的淋巴有無腫大
- 再以大拇指和食指擠壓乳頭
- 注意有無異常分泌物



(資料來源：[www.ihealth.com.tw](http://www.ihealth.com.tw))

乳房自我檢查目的在於發現可能的變化而不是診斷。因為妳並沒有接受過專業訓練，不容易發現早期的乳癌，千萬不要因為平時乳房自我檢查都正常，就覺得不需要接受醫師追蹤及定期篩檢。當自我檢查發現異狀時，應盡快看乳房專科，切勿諱疾忌醫。



北醫附醫乳房外科 黃振僑醫師

## 乳癌篩檢

### 乳房超音波檢查

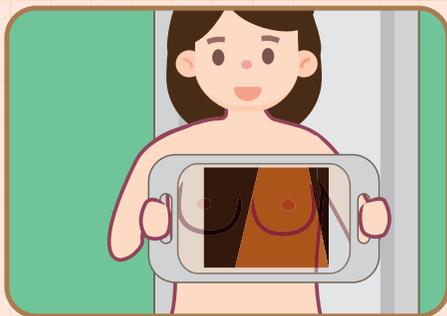
適用：緻密型乳房（年經女性）



- 年經女性乳房疾病
- 觸診或 X 光攝影發現腫塊
- 乳房疾病追蹤檢查
- 乳房手術前定位

### 乳房X光攝影

適用：40 歲以上無症狀之婦女



- 低輻射劑量 X 光
- 敏感度達 80%~85%

註：乳房攝影準確度並非 100%，仍有 15% 的乳癌無法偵測到。

北醫附醫乳房外科 黃振僑醫師



乳房超音波與乳房攝影兩項檢查最好能互相搭配。乳癌若出現腫塊，以乳房超音波檢查較佳；但細小鈣化點的早期變化，則乳房攝影才容易發現病變。因此當臨床上懷疑有乳癌的可能性，最好兩者都進行，千萬不要因為怕痛，僅進行乳房超音波檢查，造成診斷上的誤差。

另外，年齡也是該選擇哪種檢查項目的考量。40 歲以下的年輕女性，並非乳癌的高危險群，而且乳房較為緻密，建議以乳房超音波為主。40 歲以上，可進行乳房攝影，配合安排乳房超音波檢查。如果媽媽、外婆曾罹患乳癌，有直系家族史的女性，應該有危機意識，可提前進行乳房攝影。乳房超音波因為沒有輻射的疑慮，更要定期追蹤。

## 如何預防罹患乳癌

臺北癌症中心副院長 杜世興醫師

日常生活中應該盡量避免暴露於相關危險因子，建議生活作息注意事項如下：

1. 根據研究顯示，塑化劑會提升乳癌的罹患率。因此建議減少使用塑膠袋、塑膠餐具的使用，尤其盡量別用塑膠袋包熱湯，以免溶出太多塑化劑。臺灣人對塑化劑的接觸普遍比歐美高，建議盡量以提鍋、耐熱保鮮盒等安全容器來取代不耐熱塑膠袋或一次性餐具、容器。
2. 盡量少用含 DDT 殺蟲劑。如果真的要，建議戴口罩。
3. 根據國外研究指出，長期而且頻繁地食用脂肪含量高的食物，可能會使乳癌的罹患率提升。脂肪含量高的食物，例如：全脂牛乳、奶油、起司、乳酪、脂肪含量高的牛排（紅肉的脂肪含量通常比較高）。建議少吃脂肪含量高的食物，例如：以低脂牛乳取代全脂牛乳。
4. 長期飲酒，也比較容易罹患乳癌；如果曾經罹患乳癌後來康復，長期飲酒容易導致乳癌復發，而且復發後死亡率較高。

5. 多吃顏色鮮豔的各色抗氧化蔬果，例如：花椰菜、菠菜、韭菜、蕃茄、茄子、南瓜、小黃瓜、牛蒡、櫻桃、草莓、藍莓、蔓越莓…等。

高風險乳癌婦女攝取茄紅素補充品 2 個月後，可以減少類胰島素生長因子 (Insulin-like growth factor-I ,IGF-I) 含量。IGF-I 是停經前乳癌重要的生長因子。

(資料來源：<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18444168>)

6. 少吃油炸食物。多運動，避免肥胖。過於肥胖者罹患乳癌的機率會提升。
7. 少服用非必要的女性荷爾蒙藥物。
8. 避免暴露於非必要的輻射線中。例如：年紀太輕、又沒家族史，如果非醫師指示，不用特地去做乳房攝影。
9. 過去曾有研究指出，經常過夜生活的人，罹患乳癌的機率比較高。雖然這部分目前沒有充分證據強烈顯示乳癌與夜生活之間的關聯性，仍鼓勵保持正常生活作息、盡量少熬夜。

最新醫學報導甚至指出肥胖者會增加乳癌復發率、死亡率及每天攝取 > 6 公克酒精也會增加乳癌復發及死亡率。以上罹患乳癌之危險性相對較一般人稍高，不過由於仍有約 75% 的乳癌患者沒有相關的危險因子，因此呼籲一般婦女應注意乳房健康的重要性。



## 乳癌與骨質疏鬆

臺北癌症中心副院長 杜世興醫師

乳癌患者一旦接受化學治療，或停經後接受芳香環轉化酶藥物治療，就容易出現骨質疏鬆，女性骨質疏鬆的原因包括了自然的老化跟停經，以及疾病、藥物、研究咖啡茶等續發性的原因，其中，藥物佔了一大宗。

高達 **7** 成的乳癌女性需要接受荷爾蒙治療，**4** 成要接受化療，這兩個無論是透過荷爾蒙抑制，還是治療後造成卵巢衰竭進一步導致荷爾蒙異常，都會讓女性體內的荷爾蒙下降，進而加速骨質疏鬆。

乳癌患者一定要避免「西式飲食」。所謂的西式飲食，其實是指「高脂肪類」飲食，包括長期三餐偏食起司、全脂牛奶，都會造成過多的脂肪攝入。另外，多攝取顏色鮮豔的食材水果以及五穀類，還要戒除酒精，就可以做到基本的飲食健康。根據美國國家衛生研究院 (NIH) 研究，成年人每天攝取的鈣質應在 **1000-1500mg** 左右。骨質疏鬆的飲食對策原則，就是多選擇高鈣的食物。動物性食物包括了低脂牛奶、低脂優酪乳、低脂起司、吻仔魚、小魚乾、牡蠣等等；植物性食物則是有板豆腐、豆干、黃豆、黑芝麻、花椰菜、菠菜、海帶等等。



## 醫師小叮嚀



臺北癌症中心副院長 杜世興醫師

乳房的腫塊可分為良性及惡性 **2** 大種類，一般來說 **90%** 的乳房腫塊是屬於良性，僅有 **10%** 可能是惡性腫瘤。在醫療技術的進步下，即使是惡性腫瘤，透過早期發現與治療，預後及持續生活品質仍不會因此受到影響。

許多銀髮族因為顧及兒女忙碌，而選擇忽視自身乳房情況。其實銀髮族的乳癌，因惡性度較低，預後情形比年輕型乳癌來得好。女性朋友千萬別因年齡增長而輕忽自己的健康。

## 醫師小叮嚀



雙和醫院 乳房外科 洪進昇醫師

相較於不運動或維持運動習慣的乳癌病友，若保持運動習慣，死亡率可有效降低**4到6成**，復發率也降低**24%**，即使是乳癌確診後才開始運動，也能讓死亡率降低**45%**。



萬芳醫院 乳房外科 蕭炳昆醫師

患者在完成乳癌手術後的**第2-3年**、**第7年**及**第10年**是最易復發的「關鍵時間」。癌症不像感冒，感冒好了代表身體已痊癒，但癌症患者則要注意二次復發的問題。

## 臺北醫學大學附設醫院乳房外科團隊

### 王文科

- ◎ 乳房疾患暨乳癌診療
- ◎ 乳癌內視鏡暨達文西機器手臂微創手術
- ◎ 乳房腫瘤微創手術
- ◎ 甲狀腺及內分泌微創手術
- ◎ 腹腔鏡微創手術
- ◎ 乳癌腫瘤整形手術暨重建
- ◎ 疝氣微創手術
- ◎ 胃腸道手術

### 杜世興

- ◎ 乳癌
- ◎ 乳房腫瘤
- ◎ 乳房鈣化點
- ◎ 甲狀腺、副甲狀腺手術

### 黃振僑

- ◎ 腹部急症
- ◎ 外傷處理
- ◎ 乳房腫瘤手術
- ◎ 甲狀腺、副甲狀腺疾病及腫瘤手術
- ◎ 微創手術（疝氣修補、肝膽腸胃、腎上腺手術）

### 陳清祥

- ◎ 乳癌
- ◎ 乳房疾病

## 萬芳醫院乳房外科團隊

### 謝茂志

---

- ◎ 乳癌 ◎ 乳房疾病（腫塊、腫脹、疼痛、發炎）
- ◎ 乳頭疾病（分泌物、乳頭及乳暈皮膚症狀） ◎ 乳腺炎 ◎ 男性乳疾

### 劉自嘉

---

- ◎ 乳癌 ◎ 乳房疾病（腫塊、腫脹、疼痛、發炎）
- ◎ 乳頭疾病（分泌物、乳頭及乳暈皮膚症狀）

### 蕭炳昆

---

- ◎ 乳癌 ◎ 乳房疾病(腫塊、腫脹、疼痛、發炎)
- ◎ 乳頭疾病(分泌物、乳頭及乳暈皮膚症狀) ◎ 乳腺炎 ◎ 男性乳疾

### 張渭文

---

- ◎ 乳癌 ◎ 內視鏡乳癌手術/乳房疾病（腫塊、腫脹、疼痛、發炎）
- ◎ 男性乳疾

### 游佳靜

---

- ◎ 乳癌/乳房疾病（腫塊、腫脹、疼痛、發炎）
- ◎ 乳頭疾病（分泌物、乳頭及乳暈皮膚症狀） ◎ 乳腺炎 ◎ 男性乳疾

### 余信賢

---

- ◎ 乳癌 ◎ 乳房疾病（腫塊、腫脹、疼痛、發炎）
- ◎ 乳頭疾病（分泌物、乳頭及乳暈皮膚症狀） ◎ 乳腺炎 ◎ 男性乳疾

## 雙和醫院乳房外科團隊

### 陳信安

---

- ◎ 乳房手術 ◎ 甲狀腺手術 ◎ 腎臟移植 ◎ 腹腔鏡手術 ◎ 肝膽胰手術

### 譚家偉

---

- ◎ 乳癌手術 ◎ 甲狀腺手術 ◎ 疝氣手術
- ◎ 下肢靜脈曲張手術 ◎ 實證健康照護

### 洪進昇

---

- ◎ 乳癌 ◎ 乳房疾病 ◎ 內視鏡乳癌手術
- ◎ 整型式乳房保留手術 ◎ 腎臟移植

### 蘇智銘

---

- ◎ 乳癌及乳房腫瘤手術及治療 ◎ 內視鏡乳房切除 ◎ 甲狀腺手術

### 李清麗

---

- ◎ 乳癌手術及治療 ◎ 乳房腫瘤手術
- ◎ 腹腔鏡微創手術(膽囊切除術 疝氣手術) ◎ 腹部急症手術

### 吳志雄

---

- ◎ 消化系疾病 ◎ 大腸直腸疾病 ◎ 乳房疾病

## 三院掛號資訊



### 臺北醫學大學附設醫院

掛號網址：www.tmu.edu.tw  
語音掛號：02-2738-0032  
地址：臺北市信義區吳興街252號

#### 乳房外科簡介：

本科臨床服務、研究與教學發展並重，不僅在各種乳房和內分泌外科相關疾病提供全方位和完整的診斷、精湛的手術，對應用最新尖端的設備與檢驗更是不遺餘力，結合臺北醫學大學附設醫院與臺北癌症中心完備的資源，積極參與跨科/院/國合作之臨床與基礎醫學研究，重視人材的培育、醫療團隊的成員的持續再教育、醫學生與住院醫師等的訓練教學，秉持「創新、卓越、尊重生命」的精神，邁步向前，提供最優質的醫療服務。



### 臺北市立萬芳醫院

掛號網址：wfh.tmu.edu.tw  
語音掛號：02-5555-3030  
地址：臺北市文山區興隆路三段111號

#### 乳房外科簡介：

乳房外科於2006年4月成立乳癌病友會(綺麗人生聯誼會)。結合病患、家屬、社會資源和醫療團隊的各種網絡，其目的為幫助自己也幫助其他病友。透過醫療團隊的鼓勵及協助，脫離乳癌的陰霾。醫療項目包含：乳癌、乳房疾病(腫塊、腫脹、疼痛、發炎)、乳頭疾病(分泌物、乳頭及乳暈皮膚症狀)、乳腺炎、男性乳疾。



### 衛生福利部雙和醫院

掛號網址：shh.tmu.edu.tw  
語音掛號：02-2248-0098  
地址：新北市中和區中正路291號

#### 乳房外科簡介：

雙和醫院乳房外科設立宗旨為落實以病人為本之專業理念，透過有效的整合資源、完善的個人化衛教與量身打造之乳癌領航治療計畫為本科方針。乳房外科團隊期盼提早介入診療，增加治癒率、提高病患存活率且維持高生活品質的成效。

編輯群 總編輯：臺北癌症中心副院長 杜世興  
編輯委員：臺北醫學大學醫療體系乳房外科醫師群  
企劃與發行：臺北醫學大學公共事務處  
台商資源國際集團、台商國際傳媒



護胸 110 · 40 Beginning



歐托麻吉



## 蕃茄汁の模範生

單一葡萄牙甜蕃茄品種  
採用可果美獨特細胞壁破碎技術  
讓蕃茄營養完全釋放出來

## 越比較 · 越認同

品名	可果美 Tomate 100% 蕃茄汁	A牌 蕃茄汁	B牌 蕃茄汁
	有助於降低血中總膽固醇 三酸甘油酯及 低密度脂蛋白膽固醇	X	增加腸內益生菌 和 改善腸內細菌相
原汁含有率	100%	70%	55%
成份	天然原料 不添加化合物 健康看得見	添加糖、香料、 鹽等其他原料	添加寡糖、冰糖
茄紅素 毫克/每瓶	28	23	14.3
鈉 毫克/每瓶	39 來自天然蕃茄	312	269
膳食纖維 克/每瓶	2.3 天然蕃茄纖維	無	無

## Otomate 歐托麻吉 產品規格

口味	包裝材質	容量	單瓶高度與寬度	條碼	建議售價	每箱入數	儲存條件	保存期限
100% 蕃茄檸檬汁	PET寶特瓶	280ml	5.5cm(W)*15cm(H)	4710134024327	\$ 30	24瓶	常溫	9個月



# Tomate

歐托麻吉

## 100% 蕃茄檸檬汁



經動  
助降  
有物  
實驗  
證實  
血中



調節血脂功能



### 100% 天然茄紅素



### 榮獲調節血脂健康認證

更多優惠資訊詳見 QR code