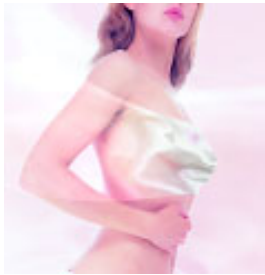


淺談乳癌篩檢

■家庭醫學科主治醫師／林幸慧



台灣近年來的乳癌發生率及死亡率有逐年增加的趨勢，婦女們常聽聞週遭的親戚朋友得到乳癌而驚恐不已；事實也是如此，乳癌發生率已躍居台灣女性癌症第二位。

從民國六十八年的每十萬人有5.94人到八十七年增為每十萬人有31.48人，民國八十八年約新發現四千四百名乳癌患者。死亡率則從民國六十八年的十萬分之3.54到民國九十年增為十萬分之11.36，每年有一千兩百多名婦女因乳癌而死亡。

雖然台灣的乳癌發生率較歐美為低，但是發病年齡卻較年輕化；歐美乳癌隨著年齡五十歲後逐年增加，台灣乳癌卻多集中在四十至五十五歲，發病較年輕化，對婦女健康威脅甚大，對家庭及社會的影響至鉅。

乳癌發生的原因目前尚不清楚，可能與遺傳、環境及荷爾蒙有關，因此沒有單純有效的預防乳癌發生的方法。只能退而求其次，藉由早期發現，早期治療將乳癌造成的威脅降至最低。定期乳癌篩檢是早期發現乳癌的不二法門，包括自我乳房檢查、醫師理學檢查、乳房影像學檢查（X光攝影及超音波檢查）。

每位婦女應於每個月月經週期第5～10天時（此時乳房較柔軟），自我檢查乳房，經由每月的練習，婦女可了解到乳房觸感的特質，

若有任何異狀如摸到硬塊，即可察覺到而進一步就醫。醫師的臨床理學檢查仍是一個很好的乳癌篩檢方法，一般建議20～40歲間每三年至少接受一次醫師理學檢查，40歲以上則每年一次醫師理學檢查。但是有些早期的乳癌，臨床上觸摸不到，因此必須定期接受乳房攝影及乳房超音波檢查，才能早期發現乳癌。乳房X光攝影可偵測出臨床理學檢查摸不到的乳房病灶，如微小鈣化點（可能是早期乳癌的徵兆），或是小於一公分的小結節。

研究統計50歲以上女性以乳房X光攝影篩檢乳癌可降低乳癌死亡率25-30%，40～49歲的女性約可減少15%的死亡率。但是乳房X光也有其限制，只能發現到乳房X光板夾夾住的範圍，乳房週邊區域則可能無法照到；此外若乳房腺體較緻密，也不容易看到腫塊；因此乳房X光攝影並非萬無一失，臨床上還是約有10～30%的乳癌無法從此檢查發現異樣顯像。而乳房超音波可補其不足，有時可偵測到乳房X光攝影未能發現的乳癌。對於年齡小於35歲或乳腺較緻密的女性，乳房超音波檢查是很好的



選擇，可找出約 0.5 公分的腫瘤，且對腫瘤的性質如分辨腫瘤是實心或是囊腫非常準確。

因此建議婦女四十歲開始接受乳房 X 光攝影篩檢，以後則每年以超音波及乳房攝影交替檢查；五十歲以後的篩檢則以乳房攝影為主。若是高危險群則提早五年開始篩檢。乳房影像學檢查與臨床理學檢查不能互相取代，除了乳房 X 光篩檢若再加上臨床理學檢查可增加 10%

的乳癌檢出率。

愈早期發現乳癌，愈早接受治療則預後愈好，據歐美研究，零期乳癌五年存活率超過 98%，若是第三期則五年存活率降為 50% ~ 52%。因此若要早期發現乳癌，建議每位女性每個月都要做乳房自我檢查，每年定期給醫師檢查及安排乳房影像學檢查，三管齊下才能萬無一失。

醫學小百科

乳房切除後的復健運動

資料來源：國泰綜合醫院

原則

- 最好於傷口拆完線後（因皮瓣縫紮固定於胸部及腋下），再做角度的肩關節運動。
- 每天施行各種運動 2 ~ 4 次。
- 練習次數、時間及範圍，採漸進性增加，以不引起疼痛不適為限。

活動方面

- 手術返室後，患肢用枕頭抬高，肘微屈；注意手部應高於肘，肘應高於肩。
- 手術後 24 小時內儘早開始；可利用橡皮球輔助。
 - ★手指運動：屈曲、伸展、對指運動、外展、內收。
 - ★腕關節：屈曲、伸展、旋轉運動。
 - ★肘關節：屈曲、伸展、旋轉運動。
- 手術後隔日可執行日常生活活動，如進食、梳頭、洗臉，但注意肩關節不能外展，以免防礙皮瓣附著癒合。

運動項目

■梳頭運動

方法：

1. 坐於鏡前，保持頭部直立。
2. 先以健側手梳頭。
3. 再以患側手抬高，由上往下梳，先梳前面，再梳側面、後面拆線後，經醫師同意始執行下列肩關節較大活動範圍的運動。

■轉繩運動

方法：

1. 將約 6 尺（180 公分）長的繩子之一端綁在門鎖上或牆上。
2. 站在距門或牆 4 尺處。
3. 患側手拉繩的另一端，以肩關節為中心做圓形轉動。
4. 重覆動作。

■滑繩運動

方法：

1. 將約 6 尺長的繩子一條掛於桿上。

2. 站立於繩下，使雙手握住繩之兩端。

3. 健肢用力將繩往下拉順勢把患肢提高，再反向輪流操作。

■鐘擺運動

方法：

1. 雙腿分開站立。
2. 向前彎腰，使手臂因重力自然下垂。
3. 雙手一起作交叉或平行擺動。
4. 重覆動作。

■舉桿運動

方法：

1. 雙腿分開站立。
2. 雙手分別握住桿之兩端。
3. 雙手慢慢向上舉高，並舉向背後。
4. 慢慢再將手抬高，放下。
5. 重覆動作。

■推牆運動

方法：

1. 面對牆壁站立，距離為一臂之隔。
2. 雙腿分開與肩同寬。
3. 將雙手平行向前舉高至肩頭。
4. 慢慢彎曲手肘，軀幹向前彎曲，直到前額碰到牆壁為止。
5. 然後慢慢將手肘伸直直到身體直立為止。
6. 重覆動作。

■側伸展運動

方法：

1. 雙腿分開站立，比肩稍寬。
2. 雙手上舉伸直過頭，雙手交握。
3. 側身拉向一邊，伸展肩胛及腋窩。
4. 重覆動作。