



乳房保健

◎張金堅（台大醫院外科部主任）

近年來，由於飲食西化，晚生育婦女激增，乳癌之發生率上升，15年來已經增加三倍之多，每年有超過二千個新生病例，死亡率於85、86年更超過子宮頸癌，成為婦癌頭號殺手，此外，台灣乳癌的好發年齡在40~50歲之間，大約較歐美年輕十歲左右，對病人的衝擊也就較大。加上乳癌在診斷確立時，多已超過2公分以上，顯然比較晚期發現，嚴重影響病人的預後。婦女健康亮起紅燈，關懷女性健康，實乃刻不容緩。因此，衛生署自去年起將乳癌防治列入癌症篩檢保健三大癌症之一（包括乳癌、子宮頸癌及口腔癌）。初步已達到提早發現及知識宣導的效果，成果令人振奮。

乳房保健可分為三個大方向，一是飲食及生活方式的調整，二是自我檢查，三是定期給醫師檢查。在飲食方面，平日喜歡攝取高脂肪、低纖維者，罹患乳癌的機較較高，建議多吃蔬果，特別是深綠色、橘紅色的蔬菜，十字花科植物如花椰菜，紅蘿蔔，紅色水果等等；食用脫脂或低脂奶類

及魚肉或瘦肉，此外，多多運動，年輕時避免太晚生育等也可以降低乳癌發生的機會。

婦女常較敏感、心細，對自己的身體也較熟悉，因此，只要了解自我檢查的要領，有時反而比醫師更能發現微小的腫塊。自我檢查的步驟大致如下：

一、面對鏡子，兩手下垂，仔細看看兩邊乳房，大小是否一致（但需了解正常的婦女也常有兩乳大小不一致的情況），兩乳曲線是否對稱，皮膚有否凹陷，乳頭有否變平、變寬或和凹陷，皮表有否破皮潰瘍，輕壓乳頭是否有分泌物流出，摸摸兩側腋下看有否淋巴腺腫大，然後將兩手上舉，再面對鏡子做同樣的檢查。

二、然後坐著，左手自然下垂，將右手手指平伸在左乳外側，由上而下輕輕按摸（可沾點肥皂水或其他潤滑劑以增加檢查之敏感度），或用指尖在乳房上滑動檢查，仔細檢查一遍。再以同法，檢查右乳。然後，同樣是坐著，將左手上提至頭部後側，而以右手手指平伸在左乳內側由上出而下輕輕按摸，或用指尖在乳房上滑動檢查。

三、躺下來，檢查左乳時，左手彎曲枕在頭下，左肩下放一個小枕頭墊高，右手手指平伸放在左乳內側由上而下輕輕按摸檢查，再以同法檢查右乳。至於腋部檢查，則是將同側手臂上舉，輕輕地用手指摸腋下看有無摸到淋巴結。

四、淋浴時，因濕潤之皮膚，有助出於手部的滑動。將手指平放緩慢的移動，檢查乳房之每一部位。特別注意乳房是否有腫塊、硬結或變厚。

自我檢查約於每次月經過後一星期（最好3至5天）檢查，停經的婦女，則每月之固定一天檢查一次，如果發現有前面提到的各項不正常的徵候，應該儘速找專科醫師，做更詳細的檢查，以確定是屬於良性或惡性。

即使發現了乳房腫塊也不需要過度擔心，因為80%的乳房腫塊並不是乳癌。所以發現乳房有異狀時，千萬不要亂服成藥或胡亂猜測，應找經驗豐富的專科醫師做進一步檢查。那麼，該去看那一科門診呢？很多婦女朋友以為乳房檢查應該去看婦產科，其實是錯誤的觀念。

婦產科醫師的專長在於處理女性生殖系統和生產的問題。正確的答案是一般外科的乳房門診。一般在大的醫院都有這個門診，在那裏會有乳房的專門醫師為妳做詳細的檢查。

所謂工欲善其事，必先利其器。外科醫師除了憑藉有經驗的觸診可分辨大部分腫塊的良惡性，對於觸摸不到或境界不明顯的情況，乳房超音波檢查和乳房X光攝影，是不可或缺的診斷利器。兩者在乳房疾病的診斷上各有長處，相輔相成，可以避免許多不必要的切片檢查，也可提供外科醫師必要的訊息，對往後的治療計劃有相當大的影響。此外，可以偵測出摸不到的早期乳癌，更是早期發現乳癌的兩大利器。

由於早期乳癌有絕佳的治癒機會，因此35歲以上婦女（尤其有危險因子者），每年應由醫師做理學檢查，必要時安排乳房超音波或乳房X光攝影篩檢，如此才可能早期發現，早期治療，乳癌絕對有治癒的機會。

⊕

