

篩檢婦癌健康觀

預防乳癌與子宮頸癌

文 / 謝樹蘭 花蓮慈濟醫學中心腫瘤個案管理師
編審 / 花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

每年五月二十八日為世界婦女健康日，這一天全球婦女團體及各種非政府組織以不同的形式及活動來喚醒人們對女性健康的關心；在臺灣，女性乳癌發生率仍是高居婦女癌症的第一位，子宮頸癌則為第二位。

兩點不漏 每月一次乳房檢測

乳癌目前是國內女性十大好發癌症首位。更令人驚心的是，國內乳癌發生率，以每年平均百分之七的速度攀升，一年約有六千個新增病例，在臺灣乳癌好發年齡是四十五到五十歲，而歐美的好發高峰在七十歲；顯見臺灣婦女乳癌年輕化十分嚴重。目前乳癌成因仍不清楚，乳癌的風險因子，分述如下：

- 1. 高危險群：**一側乳房得過乳癌、特殊家族史(停經前得過兩側乳癌)、乳房切片有不正常細胞增生現象。
- 2. 次高危險群：**母親或姐妹得過乳癌、卵巢癌及大腸癌患者。
- 3. 略高危險群：**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、初經在十二歲以前、停經在五十五歲以後、長期口服避孕藥、長期補充女性荷爾蒙。(資料來源：國家衛生研究院)

每個月做一次乳房自我檢測，是最簡便的乳癌篩檢方法，但因乳房會隨著月經周期產生變化，因此最好是在月經結束後一星期內進行，若是已停經的婦女，則可任選一固定日進行檢查。除了固定自我檢查，也須利用超音波或乳房攝影等，定期偵測乳房狀況；目前，國民健康局提供五十歲到六十九歲女性，每兩年一次乳房X光檢查，可多加利用，早期篩檢出乳癌。

三年一次抹片檢查 疫苗注射早預防

全球每年有五十萬名女性診斷出罹患子宮頸癌，而在臺灣，也是發生率排名第二的癌症，根據衛生署的統計資料，每年有五千多個子宮頸癌新病例，算是發生率高的地區。子宮頸癌病人平均年齡約五十歲。國家衛生研究院於二〇〇



■ 花蓮慈濟醫院是子宮頸癌防治健康關懷醫院，透過各科致力通報個案與獎勵機制，推動子宮頸癌防治獲得優良成效。（攝影／曾慶方）

四年調查報告指出子宮頸癌有關的風險因子包括抽菸、生產次數、口服避孕藥的使用、發生性行為的年齡、性伴侶人數、低社經地位、性病史以及慢性免疫功能缺乏等等。

八成的子宮頸癌案例是由人類乳突狀病毒感染造成，是子宮頸癌形成的重要因素。此外，大部分的侵犯性子宮頸癌是從子宮頸癌前期病變經過長時間演進而成的，在這段時間內，子宮頸抹片檢查可以相當有效地偵測到這些異常的細胞，所以建議三十歲以上婦女，每三年應至少接受一次子宮頸抹片檢查。目前子宮頸抹片檢查在各地衛生所、婦產科診所、各大醫院婦產科都可以檢查。另外，衛生署已經於二〇〇六年十月核准上市「子宮頸癌疫苗」，國外研究指出施打子宮頸癌疫苗者罹癌發生率和死亡率可各降百分之六十七；不過子宮頸癌疫苗目前在臺灣仍屬自費疫苗，共需施打三劑，每劑約五千元左右，最佳注射年齡為九歲至二十六歲，可以預防子宮頸癌前期或分化不良的病變和癌症等，建議初次接種年齡為十二或十三歲，至

於九到十二歲宜由家長在諮詢醫師意見後決定接種與否。九到二十六歲婦女即使已有性行為仍可接種。因疫苗價格昂貴，所以目前要全面普遍化施打仍需仰賴政府推動將子宮頸疫苗公費化。在此提醒女性朋友們，打疫苗並非一勞永逸，日後還是要做子宮頸抹片檢查，雙管齊下才能達到最完善的保護效果。

接受篩檢不害羞 女人保健康

多數子宮頸癌患者或乳癌患者早期幾乎都是沒有症狀，臨床上子宮頸癌多是由例行性抹片檢查發現，乳癌則是自行檢查發現有硬塊而就醫。多數婦女因為覺得不好意思所以未定期或未做抹片，或覺得需裸露乳房而未做乳房攝影，國民健康局公佈二〇〇八年三十歲至六十九歲婦女子宮頸抹片三年篩檢率百分之五十六，五十歲至六十九歲婦女兩年曾做乳房攝影率為百分之十二，篩檢率其實都不高。

早期診斷早期治療才是杜絕婦癌的上策，不要等到症狀出現時才就醫，往往會耽誤治療的最佳時機。

