

消滅子宮頸癌 你我早期做起



成大醫院婦產科
吳珮瑩醫師

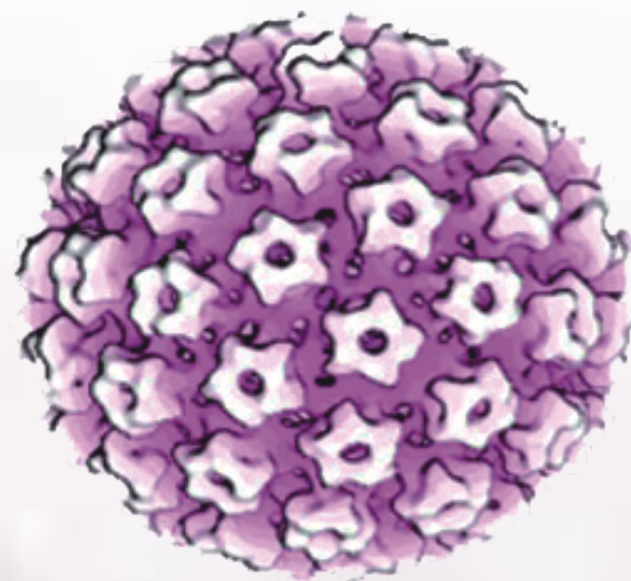
近年來台灣從民國84年全民健保實施後，開始執行子宮頸抹片檢查，各城市利用衛生局、行動醫院等方式，讓民眾能夠既方便又快速進行抹片檢查，讓子宮頸癌從過去台灣女性十大癌症發生率第八名，在抹片推行之下退出女性十大癌症發生疾病，現今全球各國衛生組織期盼在子宮頸癌的發生率能藉由子宮頸癌疫苗注射及子宮頸抹片篩檢，達到各國子宮頸癌人口發生率少於十萬分之四。

什麼是子宮頸癌？

子宮頸癌的成因與人類乳突病毒(Human Papillomavirus)有關，這是一種雙股DNA的病毒，存在於感染後的子宮頸基底層細胞，造成子宮頸細胞病變，子宮頸癌前病變未治療往往5至10年後會變成子宮頸侵襲癌。

子宮頸癌症狀

早期的子宮頸癌常常沒有什麼症狀，當腫瘤變大後，性交後出血、子宮異常出血、腰痠、腹部疼痛及裏急後重等都是常見症狀，嚴重的時候甚至會有急性大出血、休克或腎臟衰竭等情況。嚴重的子宮頸癌患者甚至會出現膀胱、陰道及直腸瘻管，常會有大便、解尿無法控制的情況。在過去台灣的子宮頸癌患者多在出現嚴重性大流血或瘻管後，才發現罹患子宮頸癌，耽誤了治療的黃金時刻。癌症如果能早期發現、早期治療，對於預後及生活品質較好，甚至如果在疾病尚未進展成癌症前就能夠治療及預防，對於個人及家庭都能帶來更多好處。

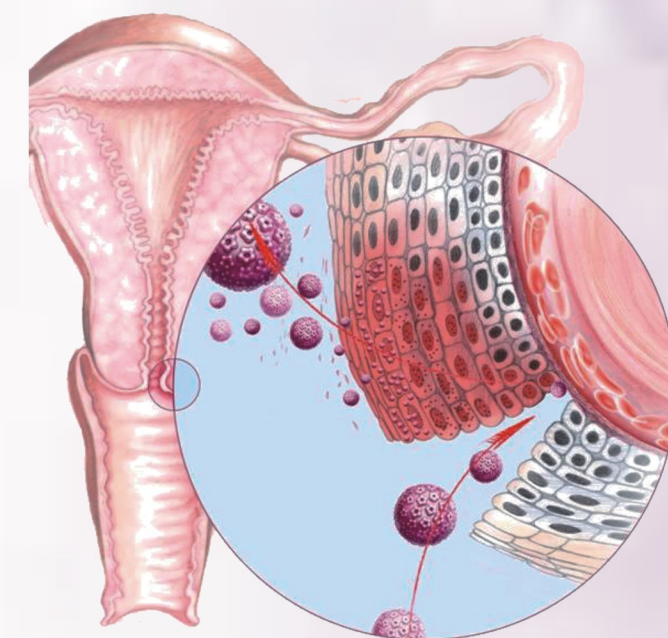


人類乳突病毒
J Virol. 2004

如何預防子宮頸癌

子宮頸癌的預防仍然是以初級預防—子宮頸癌疫苗及次級預防—子宮頸抹片檢查為目前最有效的方法。自從台灣的抹片開始推行後，三十多年來的抹片篩檢成效不僅讓今日台灣的子宮頸癌患者減少，癌前病變患者亦能早期治療，改善生活品質。同時近十多年來子宮頸癌疫苗的上市，各先進國家包含英國、澳洲、日本等，都採取公費施打子宮頸癌疫苗，主要就是希望透過疫苗施打減少子宮頸癌的發生率，到了2014年在先進國家之中疫苗注射率也達30%，但未開發國家施打率卻只有4%。

所以為了減少子宮頸癌的發生率，在2018年世界衛生組織提出「消滅子宮頸癌政策」，世界各國採取不同的衛生政策，期待能夠減少子宮頸癌。各國的執行狀況；如澳洲男女青少年全面施打子宮頸癌疫苗，同時將配合抹片篩檢，預期在2035年減少子宮頸癌的發生率十萬分之四。



人類乳突病毒侵犯子宮頸細胞
Vaccine 2006, Nat Rev Cancer 2002

而台灣從2019年開始正式推行國中女生公費施打子宮頸癌疫苗，主要目的就是「消滅子宮頸癌」，目前在合約的醫療院所都可以施打公費的子宮頸癌疫苗，若想自費施打不同劑型的子宮頸癌疫苗，也可以向醫師諮詢後施打，最重要是施打後的女性仍要記得做抹片篩檢。



千張減糖蔬菜捲(1人份)

● 材 料

千張2張/玉米筍4枝(約40公克)/金針菇40公克
四季豆40公克/紅蘿蔔30公克/杏鮑菇25公克

● 調 味 料

油5公克/醬油5公克/蠔油5公克/椒鹽粉適量
白胡椒粉適量/黑胡椒粒適量/香油適量



● 營 養 分 析

熱量 107大卡/蛋白質7公克/脂肪4.5公克/碳水化合物13公克/膳食纖維4.3公克

● 作 法

- 1.玉米筍、金針菇洗淨備用；四季豆、紅蘿蔔、杏鮑菇洗淨切條備用；醬油加入蠔油拌勻作為醬汁備用。
- 2.將玉米筍、金針菇、四季豆、紅蘿蔔、杏鮑菇燙熟後，加入椒鹽粉、白胡椒粉、黑胡椒粒、香油拌勻備用。
- 3.將千張對摺，內層刷上步驟一之醬汁，接著包入步驟二之食材後捲起。
- 4.起油鍋，將蔬菜捲煎至表面金黃色即完成。

● 健 康 特 色

千張為特殊的黃豆製品，是豆腐皮的一種，可取代麵餅皮來包裹食材，作為減糖的小技巧；黃豆製品屬於豆魚蛋肉類，主要提供蛋白質，可以幫助肌肉生長、傷口癒合、提供人體必需胺基酸以維持身體正常運作等作用，且脂肪含量低、不含膽固醇，更含有大豆蛋白可降血脂、血壓及預防骨質疏鬆，對於葷食者可當作優先選擇的蛋白質來源，對於純素者更是唯一優質蛋白質來源。

根據102-105年國民營養健康狀況變遷調查，國人蔬菜類攝取不足比例達8至9成，此料理含有多種顏色的蔬菜，小小兩捲即可滿足一餐所需，每餐蔬菜攝取量至少要比自己的拳頭大一點，份量才足夠喔！

* 如有營養相關問題歡迎撥打「臺南市社區營養推廣中心」免費專線0800-222-543
服務時間為周一至周五上午8:00-12:00；下午13:30-17:30。

哺乳 So Easy

臺南面對面哺乳諮詢教室

當您發生母乳哺餵問題需要面對面協助時，歡迎掃QR code填寫預約表單，我們將安排台灣母乳協會義工盡快以LINE方式和您聯繫，釐清您的疑問，必要時義工會和您約定時間進行面對面哺乳諮詢服務。



● 面對面諮詢時間：

(若有異動，以本市衛生局官網為主)

每週一，下午13:30-15:30

每週五，上午09:00-12:00

● 如有疑問

可於上班時間 (週一至週五上午8:00~12:00，
下午13:30~17:30，例假日及國定假日休假)

撥打臺南市母乳哺育專線 **633-5870**

國民健康署運用於捐經費支應
臺南市政府衛生局 關心您 廣告

健 康 知 識

- ◎嚼檳榔不加配料也會導致癌症
- ◎國人十大死因第一名為癌症，早期發現較晚期發現治療效果好
- ◎戒菸省錢賺健康 免費戒菸專線0800-636363
- ◎電子煙不能幫助您戒菸，若含尼古丁則具成癮性，可能含一級致癌物甲醛或毒品，具爆炸危險性，千萬不可製造、輸入與販售電子煙以免觸法
- ◎「三好一巧」健康均衡飲食：「吃得下」「吃得夠」「吃得對」「吃得巧」
- ◎維持健康腰圍，遠離代謝症候群－男性腰圍小於90公分、女性腰圍小於80公分
- ◎每週運動應累積至少達150分鐘的中度身體活動，每日累積運動30分鐘，一周至少運動5天；每次運動至少10分鐘，可分段累積運動量，效果與一次做完一樣

