

◎林森辦公室(06)2679751臺南市東區林森路一段418號

◎免費癌症諮詢專線0800-222-543(星期一至星期五08:00-17:30)

◎東興辦公室(06)6357716臺南市新營區東興路163號

◎臺南市政府衛生局網址

<http://health.tainan.gov.tw/tnhealth/>

健康報電子版連結QR code

new

國民健康講座

粉紅十月預防乳癌
綻放美麗

時間 105.10.15(星期六)14:30-16:30

地點 新營文化中心4樓-演講廳

講師 奇美醫療財團法人 奇美醫院 黃美蘭 醫事放射師

國際乳癌防治月

粉紅色常被一般人視為屬於女性特質的色彩，如果又加上絲帶兩字呢？它的意義就大大不同。國際乳癌防治月是一個年度的國際健康運動。同時，訂10月22日為國際乳癌日，而粉紅絲帶即為這項國際健康運動的象徵物。

今(105)年10月7日本市香格里拉台南遠東國際大飯店主動承接乳癌防治基金會，辦理乳癌防治月活動，當日於該飯店除網路義賣品義賣活動外，更與本局、衛生福利部臺南醫院及助產所合作，提供女性朋友全方位的健康防護。

服務時間09:00至16:00機不可失，名額有限，意者請洽0800-222-543(本活動採預約制)

掌握健康的第一步女性要善用預防保健服務

乳癌，是我國婦女發生率第1位之癌症。國民健康署所提供之「乳房X光攝影檢查」，是目前唯一證實能夠有效降低乳癌死亡率的篩檢工具，可偵測出乳房鈣化點或微小腫瘤，發現無症狀的零期癌，透過篩檢早期發現，早期治療，其5年存活率將近9成，定期接受乳房X光攝影檢查可降低2至3成的乳癌死亡率，故女性朋友們平時應養成珍愛自己，定期篩檢的習慣，才能在身體尚未出現症狀前，提早發現潛在病灶，不要讓怕痛、麻煩、害羞和太忙成為您拒絕檢查的理由。



乳房X光攝影檢查前注意事項

- 1 檢查時，必須脫掉上半身的衣服，故盡量不要穿連身衣裙。
- 2 不要於乳房、腋下塗抹除臭劑、粉劑或護膚霜等，因會產生假影，而影響判讀結果。
- 3 乳房X光攝影時，為獲取清晰影像，須緊壓乳房約5-10秒，會有輕微不適感，因此生理期前一週較不適合受檢。



乳房X光攝影檢查常見迷思

● 檢查時間要多久？

左右兩側乳房各要照兩張X光片，分別為頭腳向(由上往下照)及斜位向(由側邊照)，全部檢查時間因人而異約10至20分鐘。

● 檢查要費用嗎？

國民健康署補助45-69歲婦女及40-44歲具乳癌家族史(指祖母、外婆、母親、女兒、姊妹曾有人罹患乳癌)婦女，每2年1次乳房X光攝影檢查，只要攜帶健保卡，完全免費。

● 為何要緊壓乳房？

- 1 幫助固定位置，減少因身體晃動而影響檢查結果。
- 2 減少曝光時間，降低X光照射的輻射劑量。
- 3 使乳房厚度一致，所有的組織都攤平後，小腫瘤比較不會被很厚的正常組織遮掩，以獲得清晰影像。

● 聽說很痛可以不要做嗎？

攝影時會用透明壓克力板固定並夾住乳房，疼痛程度因人而異，而壓克力板夾住乳房時一定會有不舒服的感覺，建議聽從放射師指示，調整不同的角度放鬆肌肉即可。

● 乳房自我檢查可以取代嗎？

乳房自我檢查不能取代篩檢，由於早期的乳癌沒有症狀，也很難觸摸到，婦女容易沒有摸到硬塊而誤以為健康，而不去做乳房X光攝影檢查，反而延誤早期發現乳癌的良機。



健康檢測站

腹部肥胖

★男性腰圍 ≥ 90 公分、女性 ≥ 80 公分

血壓偏高

★血壓值 $\geq 130/85$ mmHg

空腹血糖偏高

★空腹血糖 ≥ 100 mg/dl

血脂異常

★高密度膽固醇：男性 < 40 mg/dl、女性 < 50 mg/dl
★三酸甘油脂 ≥ 150 mg/dl

3顆★以上您的健康已經亮起紅燈，小心代謝症候群找上門來。

尤其中廣身材，脂肪大多存在內臟周圍，是形成心血管疾病及脂肪肝的重要關鍵。



熱量攝取過多、肥胖及不良的飲食生活習慣，讓具代謝、解毒及排泄的肝臟默默承受，加上肝病初期不易察覺，易悄悄侵襲您的健康，一同為自己的健康把關吧！**請您跟我這樣做**

肝病3部曲



1 規律生活型態
充分休息

2 不菸、酒、檳榔

3 避免吃
不新鮮發霉食物

4 勿服用
來路不明的藥物

5 如您已有B、C肝炎，定期
抽血及超音波檢查很重要

掌握「四少」原則，輕鬆當個健康「老外」

「少油」：可選擇清蒸、川燙、清燉、涼拌，取代油炸、煎、炸的食物。

「少鹽」：可主動要求店家菜餚少鹽、少沾醬。

「少糖」：國人習慣飯後一杯含糖飲料，但市售飲料含糖量高，經常飲用不利體重控制，攝取過多的糖還容易造成代謝異常及蛀牙，白開水才是人體最健康的水份來源。

「少熱量」：油炸及其他高脂、高糖的食物，相同份量容易攝入過多熱量，因此不僅要減少攝取，更應注意份量是否適中。

善用飲食技巧，多一個「汆燙」動作，濾掉過多的油脂與鹽，降低身體負擔，讓您健康加倍。



105年10月份「婦女乳房X光攝影」巡迴車篩檢場次

日期	星期	區別	日期	星期	區別	日期	星期	區別
1	六	南化區	13	四	東區	22	六	安平區
4	二	東區	14	五	楠西區	23	日	六甲區
4	二	北區	18	二	北區	25	二	北區
5	三	安平區	18	二	東區	25	二	東區
7	五	東區	19	三	中西區	27	四	東區
11	二	東區	20	四	東區	28	五	中西區

★親愛的婦女朋友們，為節省您寶貴時間，可先洽各區衛生所預約婦女乳房X光攝影檢查時間。若巡迴車排定時間無法配合您，也鼓勵您自行或由衛生所人員協助向各大醫院癌篩窗口預約檢查，以利日後追蹤時有舊片可供比對，詳情請洽轄區衛生所！

好康逗相報

柳營奇美醫院 10/22 (星期六)

諮詢專線：06-6226999轉77141

健康好禮大方送

當日憑健保卡至柳營奇美醫院61癌症篩檢窗口完成子宮頸癌、乳癌、大腸癌、口腔癌任一項篩檢者，即可兌換精美禮物及免費測血糖服務！

揪團篩檢拿獎金

同時，即日起至105年12月20日，至61篩檢站登記揪團名單，乳攝滿5人或子抹滿10人，1個月內在院內完成篩檢贈2000元現金。

臺南市各區衛生所服務電話

衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話
新營區	6355696	學甲區	7833359	大內區	5761044	山上區	5781013	關廟區	5952395
鹽水區	6521041	柳營區	6220464	西港區	7952338	玉井區	5742275	龍崎區	5941397
白河區	6852014	後壁區	6872624	七股區	7872277	楠西區	5751006	永康區	2326507
麻豆區	5722215	東山區	6802618	將軍區	7942007	南化區	5771139	東區	2674085
佳里區	7224106	下營區	6892149	北門區	7862043	左鎮區	5731114	南區	2618578
新化區	5905398	六甲區	6982013	新市區	5992504	仁德區	2704153	中西區	2252403
善化區	5837035	官田區	5791493	安定區	5922022	歸仁區	2304030	北區	2252404
安南區	2567406	安平區	2996210						

貼心提醒

國人大腸癌發生率持續居冠，且好發於50歲以後，籲市民定期篩檢，早期發現早期治療，遠離大腸癌威脅。