臺南市政府衛生局
林森辦公室(06)2679751臺南市東區林森路一段418號
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

健康報

中華民國107年10月刊

臺南市政府衛生局免費癌症諮詢專線
0800-222-543
(週一至週五早上08：00~12：00下午13：30~17：30)

安心抹一下 六分鐘護一生

安心助產所
江金靜助產士

「我就是不喜歡做抹片你們衛生所一直催一直打電話」「我又沒怎樣為什麼要做抹片」「以前做過很痛很不舒服又要脫褲子我不想做」「我都這麼老也沒有性行為，應該不用做」「我子宮切除了還要做嗎？」「我很害怕做抹片可以小力一點嗎？」在社區執行抹片業務時，不少女性朋友，聽到子宮頸抹片檢查，第一時間都面有難色。

理解民眾受檢及拒檢心理，追求舒適無負擔的抹片檢查，都有醫病努力的空間！我們常遭遇到婦女因尷尬、怕痛或疾病認知不足等，拒絕做抹片，等到有症狀時才發現已是後期子宮頸癌。因此，了解病人為何拒絕或逃避接受抹片檢查，是推廣篩檢的重要課題。

誰該做子宮頸抹片檢查

☆目前政府補助 30 歲以上有性經驗的女性，每年可以免費做一次子宮頸抹片檢查。尤其太早有性行為者、多重性伴侶、早婚、生育子女較多或子宮頸曾受病毒感染者，需特別注意。

☆子宮頸抹片檢查沒有受檢的年齡上限。高齡婦女亦需定期檢查，包括子宮頸抹片及骨盆腔檢查。曾有一位78歲婦女20多年未做抹片檢查，確診報告為腺癌，勿因為高齡無性行為則疏忽檢查。

☆子宮全切除的女性,因為癌症前期或癌症而子宮切除時，殘餘陰道末端仍需定期做抹片檢查。子宮（包括子宮頸）因為良性腫瘤（如子宮肌瘤）切除，則可能不需做定期抹片檢查。

子宮頸抹片檢查如何進行

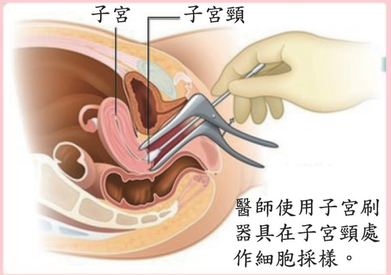
☆檢查過程只要6分鐘，子宮頸抹片檢查就是由採檢人員用陰道擴張器來擴大陰道，以子宮頸刷在子宮內頸輕輕旋轉刮取少量細胞和脫落在陰道的子宮頸細胞，將細胞樣本抹在玻片上並以固定液固定，送至病理科進行細胞學檢查，檢查完畢後，只要在家等候檢查結果通知即可，少數人會有幾天血絲樣、咖啡色的分泌物，這些都屬正常反應，無需多慮。

檢查報告通知單上有三種結果：
正　常細胞：定期抹片檢查。
有發炎細胞：門診進一步追蹤。
有問題細胞：切片檢查。
抹片為發炎現象者，絕大部分是出現較多的白血球或膿細胞而已，不過少部分可能潛藏有異常變化的細胞，因此建議治療後，重做檢查。

子宮頸抹片前注意事項

☆避免盆浴
☆不要沖洗陰道
☆避開月經期間
☆勿放置陰道塞劑
☆更年期賀爾蒙補充有利於抹片的正確診斷
☆子宮頸手術後的抹片追蹤必須間隔三個月以上

細胞變化已超過良性細胞應有的型態，仍不足將其列為癌前病變。如果抹片難以判讀，應立即重做檢查。提醒您，任何一項篩檢都有偽陰性發生，所以即使抹片檢查結果正常，有任何異狀均應儘速就醫。



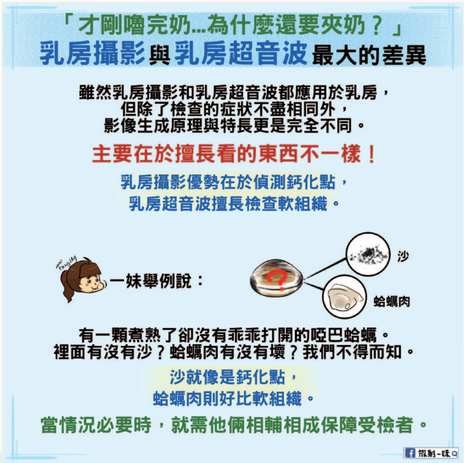
醫師使用子宮刷器具在子宮頸處作細胞採樣。

國際乳癌防治月~守護健康守護您
讓您了解乳房X光攝影~
放射師告訴您

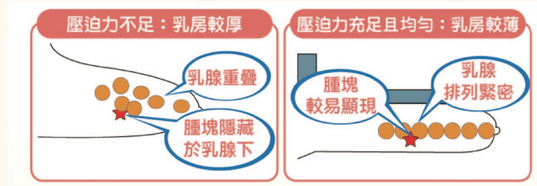
奇美醫院影像醫學部
黃美蘭 組長

自民國95年起，乳癌就一直名列台灣女性第一好發的癌症，同時高居癌症死因第四位，根據統計每十萬人就有18.4人因乳癌死亡，因此政府推動預防保健乳癌篩檢，提供45至69歲、40至44歲有乳癌家族史之婦女，免費每2年一次乳房X光攝影檢查。為目前醫學證實最具效益的篩檢方式，但有意願篩檢的民眾卻只占總人數的1/3，許多婦女因為怕痛拒絕檢查，但檢查有其不可取代的重要性，早期乳癌或原位癌常有乳房內的微小鈣化點，而微小鈣化點的偵測與判讀，僅有乳房X光攝影才能得到精準的影像，放射科醫師藉由乳房X光攝影觀察乳房內的微小鈣化點，並用此區分是否為良性或惡性的鈣化點。因此專業的醫事放射師所提供的高品質影像就非常重要。

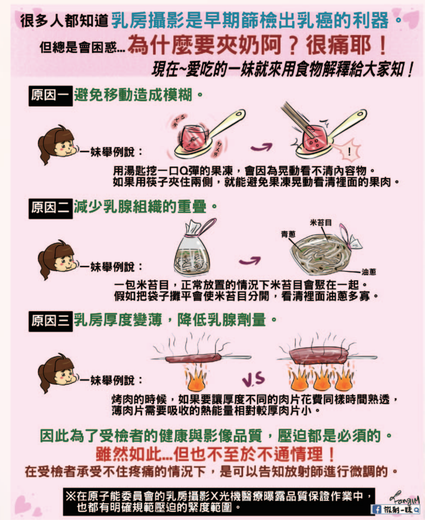
婦女檢查前會提出疑問：「聽說乳房X光攝影檢查很痛，可不可以不要夾那麼緊？」「我的胸部那麼小，應該不會長什麼東西，而且我也沒摸到什麼腫塊，應該不用檢查啦？」「是不是有那種不需要夾的乳房X光攝影檢查？」



乳房X光攝影檢查的過程必須用兩片壓迫板將乳房夾住做適度壓迫，目的是讓乳腺組織均勻分散，影像才會清晰，微小的乳癌病灶才不會被正常的乳腺遮蔽。



許多婦女做乳房X光攝影檢查總是充滿疑惑，多數受檢者尚未檢查前就被親朋好友的話語嚇到，雖然壓迫與擺位過程中會感到不舒服，但疼痛程度因人而異，且夾緊的時間很短（平均不超過20至30秒），大部分時間在進行姿勢調整，建議選擇月經結束後7至14天內受檢，降低乳房腫脹造成的壓痛感，經放射師解釋和心理調適，多數的受檢者皆能忍受壓痛造成的不適感。忍受短暫不適卻能提高診斷正確性同時降低輻射劑量，相當值得。



（此篇文章圖片經放射一妹同意使用，請勿自行修改及傳輸轉載）

107年度「戒菸動機徵文」活動

活動對象 已戒菸民衆及其親友踴躍投稿

活動期程 即日起至107年10月18日止

活動專線 （06）6357716分機276黃小姐

活動網站 https://ppt.cc/fEhMqx

國民健康講座 ★開放自由入座

中醫教你如何預防癌症

時間 107.10.14(星期日) 10:00-12:00

地點 臺南文化中心 B1國際會議廳

講師 台南市立醫院中醫部 郭祐睿主任

心事誰人知 淺談心血管急症保健與處置

時間 107.10.20(星期六) 09:30-11:30

地點 新營文化中心 4樓演講廳

講師 衛生福利部新營醫院 急診室 李偉愷主任

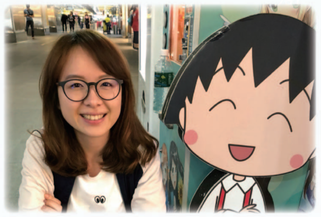
營養好食光

臺南市政府衛生局 國民健康科 黃芳琪營養師

活力綠拿鐵(1人份)

材料

青江菜	50公克	黃豆粉	10公克
蘋果	50公克	無調味堅果	7公克
鳳梨	50公克	檸檬汁	5公克
香蕉	30公克	水	150毫升



營養分析

熱量	179大卡	碳水化合物	25.7公克
蛋白質	6.4公克	膳食纖維	4.3公克
脂肪	6.6公克		

作法

步驟一：將蔬菜洗淨後，放入滾水川燙30-60秒，瀝乾備用

步驟二：所有水果切小塊備用

步驟三：依序將燙熟蔬菜、水果、黃豆粉、堅果、檸檬汁、水放入果汁機內，攪打1-2分鐘即完成。

健康特色

綠拿鐵和一般蔬果汁差別於使用燙熟綠色蔬菜，除了去除菜味，也較不擔心蟲卵附著，建議蔬果以當季食材變化出不同口味，並可慢慢將蔬菜量提升至一半的比例，且注意水果不要過量以免糖分過多。

添加薑或堅果平衡蔬果的涼性，堅果含有好油，能增加飽足感，加上蛋白質食物(如豆粉、豆漿、優格…)讓營養更完整，簡單一杯就可以喝到高纖維、多種營養素及植化素。

早上來不及準備，可依需要量分裝冷凍，前一晚移至冷藏退冰，只需2分鐘就能輕鬆完成一杯好喝又健康的綠拿鐵喔!

若有糖尿病、腎臟病等特殊病史者，蔬果種類份量需依醫師或營養師的建議食用。

107年度10月份『婦女乳房X光攝影檢查』巡迴車場次

日期	星期	區別	日期	星期	區別	日期	星期	區別
1	一	安定區	15	一	安定區	23	二	東區
2	二	東區	16	二	東區	24	三	南區
3	三	南區	17	三	安南區	26	五	安平區
4	四	東區	18	四	東區	30	二	北區
9	二	東區	19	五	善化區	30	二	東區
11	四	東區	19	五	安定區	31	三	楠西區

親愛的婦女朋友們，為節省您寶貴時間，可先洽轄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。除表訂場次外，於社區不定期提供婦女乳房X光攝影檢查，詳情請洽轄區衛生所！

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						

健康知識＋

- 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
- 檳榔即使不加配料也會導致癌症
- 提醒您~勿販售、勿提供菸品予未滿18歲青少年，違者最高罰五萬元
- 103年4月1日起，國家公園、國家自然公園、風景特定區及森林遊樂區之指定區域與公園綠地，除吸菸區外，全面禁止吸菸

★身體質量指數(BMI)=體重（公斤）/身高(公尺)÷身高(公尺)
18歲以上成人健康體位(18.5≦BMI<24)，<18.5為過輕
需多運動均衡飲食，以維持健康

- ■肥胖防治網 圈住您的腰圍八、九十
- ■喝含糖飲料會造成肥胖及多種慢性病
- ■購買飲料時宜選擇無糖或少糖
- ■每日糖攝取量佔熱量總攝取量10%以下

肥胖防治網QR code

國民健康署運用菸捐經費支應 廣告