

乳癌防治



大安婦幼醫院
乳房中心
蔡尚達醫師

千金難買早篩到— 談乳癌篩檢的重要性

多年來癌症已經是國人十大死因之首，乳癌更是女性發生率最高的頭號殺手，在台灣每年新增超過一萬四千位患者(107年國民健康署資料)，要如何找到無症狀的早期乳癌，以早期治療進而降低乳癌的死亡率，一直都是國民健康署跟醫界努力的目標。



台灣乳癌篩檢的演進 與現行篩檢政策的成效

台灣最早的乳癌篩檢，是由臨床醫師的問診危險因子的評估與理學檢查而演進。民國91年7月，國民健康署參考西方實證醫學證實最有效的乳癌篩檢工具——乳房攝影開始實施，並於民國99年起擴大適用範圍到現今40-44歲乳癌家族史者，以及一般婦女45-69歲兩年一次的乳房攝影檢查。

根據台大公衛所陳秀熙教授2016發表在國際知名醫學期刊JAMA Oncology (Yen et al, 2016)顯示，針對國民健康署提供全台灣1999-2009年曾參與政府免費篩檢計劃之婦女共計1,429,890名進行篩檢結果追蹤，發現參與每兩年一次的乳房攝影檢查，比起每年只做臨床理學檢查，可以提早發現無症狀的0-1期乳癌，讓第二期以上的乳癌發生率下降30%，進而降低41%的乳癌死亡率，是目前公認最有效的篩檢工具與策略。

乳癌篩檢有沒有可以做得更好？

雖然現行乳房攝影檢查在統計上有不錯的成效，但是在台灣實行將近20年的乳癌篩檢卻不見乳癌發生率或死亡率有明顯的降低，探究其原因主要可歸納以下幾點：

●參與篩檢意願不高：

國外成功的乳癌篩檢經驗多超過七成以上的覆蓋率，國內婦女受限於乳房攝影壓迫疼痛，輻射劑量的疑慮等因素，始終維持在約四成的受檢率。

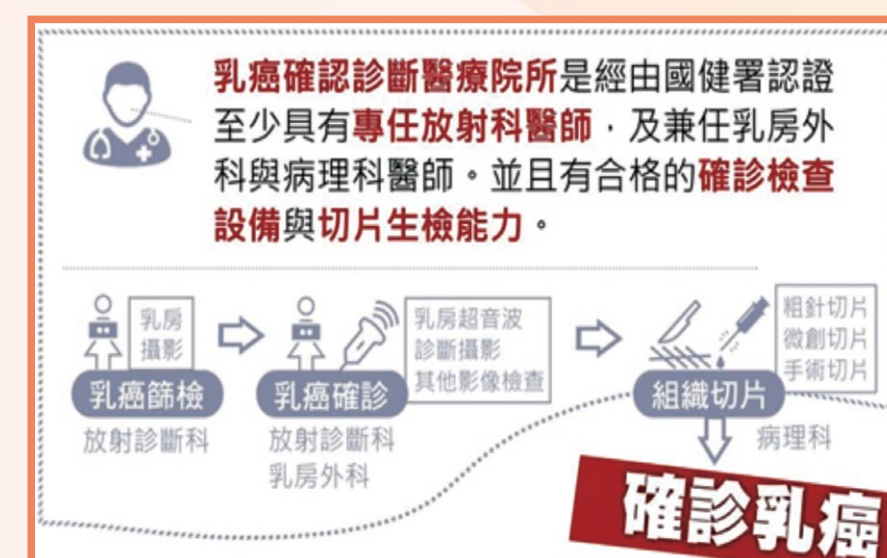
●過度依賴巡迴車執行篩檢：

在方便民眾篩檢的便利性與提升覆蓋率，國內衛生單位大量使用巡迴車做篩檢，但是巡迴車在篩檢品質的管控與舊片的比對很難到位。

●未依照正確的確診流程：

篩檢異常後的陽性個案，未再依照正確的確診流程，在合格的專科醫師與醫療機構下完成確診結案。

乳癌確認診斷醫療院所要求如下圖



在國內放射科醫學會跟乳房醫學會努力下，加強評鑑實地訪查與繼續教育，管控乳癌篩檢的品質與確保篩檢後陽性個案的確診流程。鼓勵民眾在固定醫療機構篩檢並且在合格的确診機構完成疑陽確診。雖然乳房攝影檢查不可避免的會有壓迫的疼痛，但是在更進步的乳房攝影儀器下讓疼痛感與輻射劑量降到可接受且對人體無害。所謂千金難買早篩到，定期乳癌篩檢，稍微的不適可以換來身體的健康，絕對是值得的。

營養好食光專欄

臺南市政府衛生局
國民健康科 蕭佩芳營養師

豆漿蒸蛋(2人份)

材料

雞蛋 3顆(約145公克)/無糖豆漿 145公克/
高湯 145公克/鮮蝦 2尾/蛤蠣 6顆/新鮮香菇 1朵

調味料

蔥 適量/鹽 少許

營養分析(2人份)

熱量279大卡/蛋白質31公克/脂肪16公克/碳水化合物4.8公克

作法

1. 鮮蝦洗淨去殼及腸泥、蛤蠣洗淨、新鮮香菇洗淨去蒂頭、蔥洗淨切成蔥花備用。
2. 準備無糖豆漿、高湯備用，比例為1:1(若覺得口感稍硬可微降豆漿比例)。
3. 蝦頭、蛤蠣使用高湯煮熟後，蛤蠣撈起冰鎮去殼備用，蝦頭丟棄，高湯過篩後放置微溫備用。
4. 為避免起泡，將雞蛋輕輕打散後，加入無糖豆漿及高湯拌勻(雞蛋液與無糖豆漿+高湯的比例為1:2)，再加入鹽拌勻後過篩。
5. 準備容器，放入蛤蠣，再緩緩倒入蛋液，接著使用廚房紙巾將表面泡泡去除，最後放上香菇後即可放入電鍋。
6. 電鍋外鍋加入一杯八分滿的水，使用一根筷子架在電鍋邊緣留縫隙，蓋上鍋蓋，按下開關。
7. 電鍋跳起後，將鮮蝦放於蒸蛋上，再蒸三分鐘，最後撒上蔥花即完成。



健康特色

蒸蛋是大小朋友都很喜歡的料理，尤其對於牙口不好的長者更是良好的蛋白質來源之一。為了維持健康，長者所需要攝取的蛋白質量，會比一般成年人還來得多，但長者卻很常因為老化而造成生理功能退化，如：咀嚼能力下降、吞嚥能力變差、味覺改變、腸胃消化功能減弱等，這些原因都很可能導致長者吃不夠，進而造成營養不良。一般蒸蛋會使用水或高湯來製作，我們可以將部份的水或高湯替換成豆漿，豆漿與蛋皆屬於豆魚蛋肉類，都含有豐富的蛋白質，藉由此技巧來增加同體積下蛋白質的含量，加上蒸蛋滑嫩的口感，也很適合拌入飯中，讓吞嚥能力變差的長者更容易下飯。蒸蛋料理非常簡單，無須太多技巧就可以完成，很適合加入各式各樣的食材，快來一起試試看吧！



健康知識

- ◎嚼檳榔不加配料也會導致癌症。
- ◎遇到疑似或失智者，請以看(發現異狀)、問(關心需求)、留(適當協助)、撥(聯絡當地警察局110或里長)協助。
- ◎趨吉(多動腦、多運動、多社會參與、均衡飲食、維持適當體重)避凶(遠離憂鬱、不吸菸、避免頭部外傷、預防三高)預防失智症。
- ◎B、C型肝炎篩檢資格：45-79歲或40-79歲原住民，終身一次；請至成人預防保健醫療院所接受篩檢。



有任何營養相關問題歡迎洽詢臺南市社區營養推廣中心 **0800-222-543**
周一至周五早上08:00~12:00；下午13:30~17:30有專人為您服務