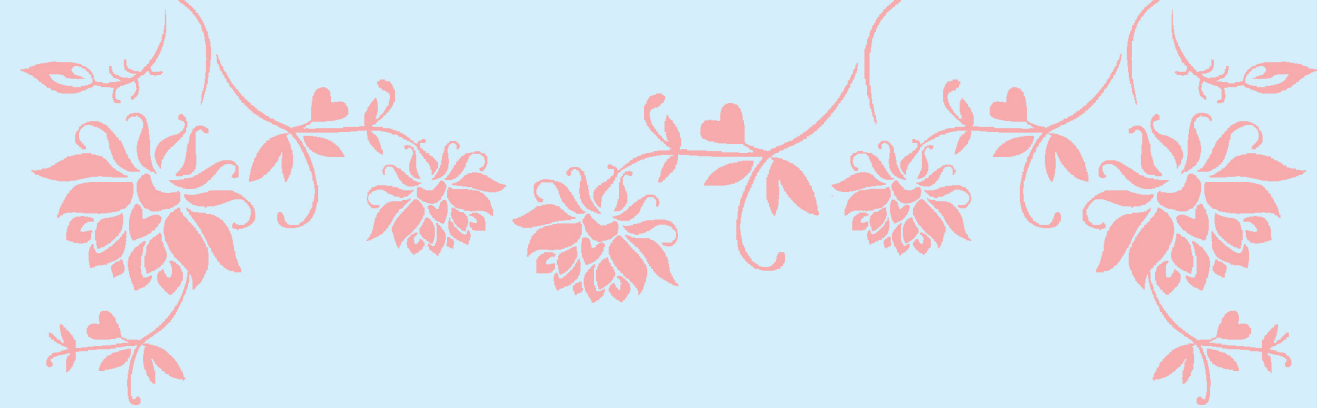
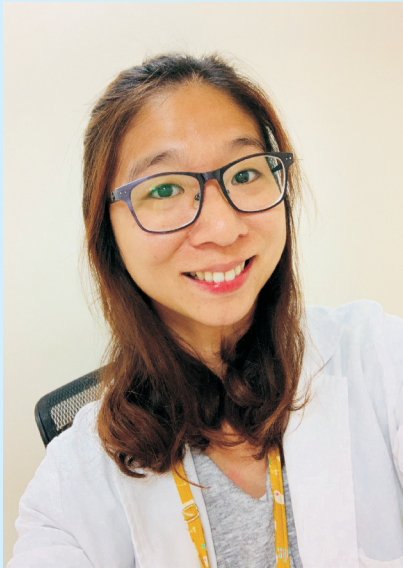




# 乳癌防治



成大醫院乳房醫學中心  
羅竹君醫師

在今年公布的110年國人死因統計結果，癌症連續蟬聯40年冠軍，而乳癌位居女性癌症發生率之首，在十大癌症死亡率卻比肺癌、肝癌、大腸癌等為低。其中的原因不外乎乳癌臨床治療的成效大幅改進患者的存活率，再加上政府衛生機關不斷地宣導教育乳癌篩檢其重要性，早期發現才能有效地接受治療以降低乳癌死亡的衝擊。

話雖如此，乳癌發生率還是每年持續攀高。近幾年在新聞媒體上看到知名人士罹患乳癌或是因乳癌病逝的消息，還是會讓人嘆息著疾病的無情。

隨著罹患乳癌的族群年輕化，乳房自我檢查及定期篩檢就顯得格外重要。我國自2001年開

始試辦乳房X光攝影檢查，目前45 - 69歲國人婦女每兩年可接受一次免費乳房X光攝影，若二等親內具有乳癌家族史（祖母、母親、女兒、姐妹）的婦女則可提早至40歲開始。根據過去統計，篩檢中被發現為乳癌的婦女，其中超過一半以上屬於零期或第一期的早期乳癌，這間接告訴我們乳癌篩檢真的很重要。政府在推廣篩檢不遺餘力，但台灣實際接受篩檢比率僅有不到4成的婦女，遠低於鄰近國家韓國的58%或是美國的80%。今年因為疫情的關係，前往醫療機構完成乳房X光攝影檢查的婦女更是相較往年減少了近2成。

很多婦女之所以不願意接受乳房X光攝影檢查，多半是覺得不重要、擔心輻射線或是檢查操作時的疼痛。隨著現代女性太忙壓力大、頻繁外食、飲食習慣西化、晚婚或不生等因素，每位成年婦女都有機會成為乳癌候選人。而很多人擔心的乳房X光攝影輻射劑量也是多慮了。乳房X光攝影的輻射劑量是胸部電腦斷層攝影的十分之一，連台灣人每年接受的天然背景輻射劑量的一半都不到，用相對安全的輻

射劑量去換取無價的健康是非常值得投資的事情。此外，經前症候群容易造成的乳房脹痛不適，可以盡量避開月經前後這個時期篩檢以降低檢查時壓迫乳房造成的疼痛。

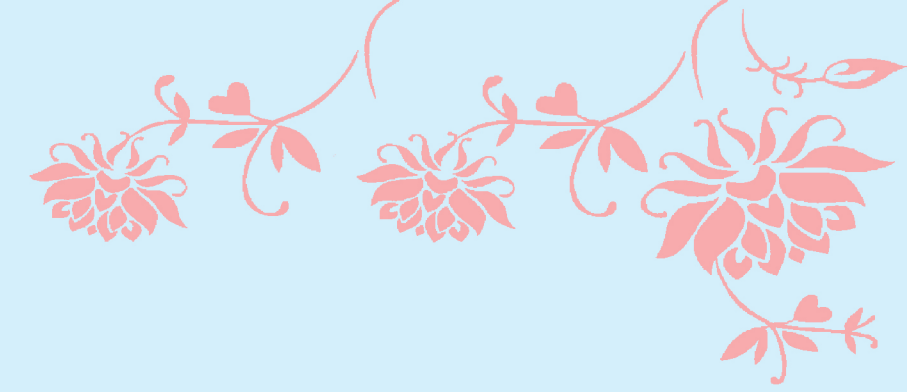
至於坊間對於乳房超音波的迷思包括，“乳房超音波檢查不會痛所以沒效”或“篩檢都用乳房X光攝影所以乳房X光攝影比超音波準確”，其實不然。比較乳房超音波跟乳房X光攝影哪一個比較準確就像是比較湯匙跟叉子哪一個比較好用。所謂工欲善其事，必先利其器，這兩款檢查工具各有優缺點。乳房超音波無放射線暴露，適用於任何年齡層尤其是年輕族群。

因為成像的關係，年輕乳房相對緻密，乳房X光攝影檢查腫瘤較不易判讀。但超音波的缺點就是較難偵測乳房微鈣化（早期乳癌的常見特徵），並且很看操作人員的經驗。因此符合篩檢資格婦女則建議每兩年做乳房X光攝影檢查，期間可配合超音波檢查，將診斷率最大化。

其實，絕大部分的乳癌是無症狀，尤其是早期階段，癌細胞悄悄地侵入你的身體基本上是無聲無息的。所以，大家不要再糾結於乳房

一定要有症狀，才有可能發生問題。固定規律地檢查才有助於我們早期發現任何不好的東西，並即時接受治療。我們終究會退化老化，身體組織會持續地變化，即使是原本良性的腫瘤，也是帶有些許機會病變成惡性腫瘤。再次呼籲大家一定要有的乳癌防治重要觀念，定期乳癌篩檢是為了早期發現異狀，而不是在預防會不會得乳癌，及早接受治療才可以有效降低復發率及改善存活率。

|             | 乳房超音波              | 乳房攝影                  |
|-------------|--------------------|-----------------------|
| 輻射線         | 無                  | 有                     |
| 檢查時疼痛       | 無                  | 偶爾                    |
| 年輕緻密型乳房     | 靈敏度高               | 靈敏度低                  |
| 微鈣化(早期乳癌特徵) | 困難判讀               | 容易判讀                  |
| 檢查地點        | 需前往有乳房超音波設備之醫療院所排檢 | 檢查快速，全國各縣市設有多處篩檢據點    |
| 檢查時機        | 每年(自費)             | 每兩年(公費)               |
| 檢查年齡(無症狀)   | 建議30歲以上            | 45歲以上，<br>40歲以上(有家族史) |



# 中醫節氣養生霜降



銘輝中醫診所  
林佳穎中醫師

霜降是秋天的最後一個節氣，於今年陽曆10月23日(農曆9月28日)，此時太陽偏向南半球，天氣愈顯寒冷，空氣中的水氣開始在地面凝結成白色結晶體的現象，故此時節氣稱之為「霜降」。雖然台灣的在地氣候不會出現明顯的霜降現象，但在這秋冬交際之際，適當的調補絕對比入冬才調補更來的有效，俗話云：「一年補透透，不如補霜降」，在秋天打好底子，冬天才能有更好的身體抵禦外在寒邪。

秋天是肺的所主時節，肺在人體中掌管呼吸及輸布全身氣血，專職人體氣機的宣發肅降，而冬天是腎的所主時節，主封藏，掌管著全身氣血之根本。肺在上，腎在下，在秋轉冬之際，養生之道就是要將人體氣血順利地從肺下引至腎，正確地養生可同時保養到肺及腎。黃帝內經提及秋天之養生之道，內云：「秋季宜早臥早起，保持神志安寧，收斂神氣，不使神思外馳，以保持肺的清肅功能，這是秋天保養及收斂神氣之道。」就是說明相較於夏季，活動量和神思等要呼應大自然的變化，開始稍微收斂，減少人體氣機耗散，為冬天的封藏打底。黃帝內經也提到：「春夏養陽，秋冬養陰。」秋天慢慢脫離長夏的溼熱氣候，燥氣越來越顯著，此時要保養人體的陰液，才能在冬天好好地將陽氣收藏起來。

黃帝內經中也提醒，若秋天調養失當，陽氣沒有妥善地封藏起來而過度耗散或是陰液虧虛導致陽氣偏亢，冬天就容易發生腹瀉、腸胃道消化不良等等症候。

## 生活起居調適

- 1.充足睡眠：宜早睡早起。人體到了秋天多容易感到疲倦，可以比夏季多睡一個小時左右。有利於維持人體陰陽平衡、收斂神氣，並消除疲勞、增強免疫力。
- 2.注意保暖：秋冬交際之際，日夜溫差漸大，天氣由涼轉冷，不要隨意減少衣物，否則易在不經意間感受風寒而生病，出現全身痠痛、疲乏，甚至咽喉炎、氣管炎等感冒症狀。睡前用溫水泡澡，也有助於促進氣血循環，增強抵抗力。

- 3.抱持心情愉悅：秋天日照漸減少，此時節主肅殺之氣，萬木凋零，草枯葉黃，較易產生悲觀之情。悲則氣消，易傷肺氣，故宜保持心情愉悅，收攝情志以調養肺氣。

## 中醫養生食療 - 百合潤肺銀耳湯

功效：養陰潤燥，益肺安神。

成份：百合3錢、麥門冬3錢、玉竹3錢、白芍1錢、當歸1錢、紅棗2粒、銀耳適量。

做法：將上述成份置於鍋中，加入水直到水面高於藥材約一個大拇指寬的高度，浸泡約10到15分鐘。浸泡完成後煎煮至沸騰，沸騰後以文火繼續煎煮約20分鐘，再加入適量的冰糖調味，即可放涼食用囉！



## 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。
- ★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。
- ★line搜尋「臺南市政府衛生局社區營養推廣中心」，每周三下午16:00-17:00會有營養師在線上為大家服務，歡迎大家多多利用並提問營養問題。
- ★成人正常BMI值應介於 $18.5 \leq \text{BMI} < 24$ ，過輕容易骨質疏鬆、掉頭髮、生長遲緩、貧血等；過重者糖尿病、心臟病、高血壓、中風、骨關節炎等慢性病發生機率高。
- ★她們需要的是您伸出的援手～未成年懷孕諮詢專線0800-257085。
- ★青春沒煩惱～就醫幫你罩，青少年親善門診：相關資訊請上網搜尋臺南青少年親善門診或洽衛生局。