

淺談女性乳癌

家庭醫學部 林佳霓醫師/張曉婷醫師

乳癌為我國女性好發癌症排名第一位，發生高峰約在 45-64 歲之間，每年每十萬人有近 90 人新診斷罹患乳癌，每十萬當中約 16 人因乳癌失去寶貴生命，近年來，女性癌症死因中乳癌排名約位於第 4 名。越來越多女性們都有自我檢測乳房的習慣，有些人會意外發現自己有乳房腫塊的問題，因國情保守的關係，很多人都是等腫塊越趨越大時才半推半就地來就醫，因此在診斷時早期乳癌只有 15-20%。根據研究顯示，乳癌的高危險群包括：1. 家族有乳癌病史（媽媽、姊妹、女兒），2. 一側乳房得過乳癌，3. 得過卵巢癌或子宮內膜癌，4. 未生過孩子或在 30 歲後才生第一胎，5. 未曾餵過母乳，6. 初經早、停經晚，以及 7. 長期使用賀爾蒙補充劑，以上罹患乳癌之危險性相對較一般人稍高，不過仍有大部分的乳癌發生在沒有明顯危險因子的狀況下，因此，一般婦女還是要注意自我乳房的保健，不要輕忽乳癌的威脅。

早期乳癌大部份是無症狀，不會疼痛，當癌細胞不斷地生長時可能產生以下的徵狀，如果發現以下異常現象，應立即尋求專科醫師協助：

1. 任何無痛性腫塊；
2. 乳房外觀改變如凹陷或凸出；
3. 乳房皮膚有橘皮樣的變化、濕疹、紅腫或潰爛；
4. 乳頭有異常分泌物；
5. 乳頭凹陷；
6. 腋下淋巴結腫大；

乳癌防護須注意什麼呢？1. 禁煙、禁止或少飲酒，2. 少攝食脂肪性食物，多攝取纖維性食物，3. 避免體重過重，4. 按時運動，每週至少三次，每次至少 30 分鐘。有乳癌家族史等屬高危險群的婦女，建議應：1. 每月乳房自我檢查，2. 25-30 歲以後建議每年作乳房 X 光攝影或超音波檢查。我國衛生署乳癌篩檢補助對象 45-69 歲婦女每 2 年一次乳房攝影檢查，40-44 歲婦女，二等親內具乳癌家族史（指祖母、外婆、母親、女兒、姊妹曾有人罹患乳癌）婦女亦提供每 2 年一次篩檢服務。

女星安潔莉娜·裘莉進行了卵巢摘除手術及切除雙側乳房的決定。原因是：在進行「癌症基因檢測」時，發現自己罹患相關癌症之風險高。根據研究顯示，約有 5%-10% 的乳癌與遺傳有關，而「癌症基因檢測」可以幫助了解，女性是否有與乳癌相關之 BRCA1 或 BRCA2 基因突變，有 BRCA1 基因突變的女性，其患乳癌機率約 60% 到 80%，有 BRCA2 突變基因的女性，其患乳癌機率在 45% 到 80%。但是，如果一個家族中有乳癌病例，但並不意味著一定是從家族遺傳而來。研究顯示，由遺傳基因引發的癌症腫瘤，大部分都具有攻擊性，且發展非常迅速。基因檢測能夠幫助其中一些病人做出決定。

在此希望藉著介紹乳癌，增加讀者對於乳癌的認識，以期達到預防保健，早

期發現、早期治療的目的，提高治癒率。