

# 關於乳房， 您不可忽略的事

撰文◎外科加護病房護理師 鄭書岳

每年10月是國際乳癌防治關懷月，以粉紅絲帶為象徵，希望女性都能定期安排乳房篩檢，及早發現，及早治療，降低乳癌風險，迎向健康未來。

## 何謂乳癌

乳癌是由乳房乳腺管細胞或是由腺泡細胞經由不正常分裂、繁殖所形成之惡性腫瘤，乳癌早期發現的好處是治癒率高。乳房含豐富血管、淋巴管、淋巴結，因此乳癌細胞容易擴散到其他器官，可能轉移到遠處器官如：骨骼、肺、肝、腦部等，而破壞身體重要器官的功能。

根據衛生福利部統計，乳癌為我國婦女發生率第一位之癌症，發生高峰約在四十五至六十九歲之間，約為每十萬名婦女有一百八十八至一百九十四人。依據衛生福利部死因統計及國民健康署癌症登記資料顯示，女性乳癌標準化發生率及死亡率分別為69.1及12.0（每十萬人口），每年有逾萬位婦女罹患乳癌，逾兩千名婦女死於乳癌，相當於每天約三十一位婦女被診斷罹患乳癌、六位婦女因乳癌而失去寶貴性命。

## 乳癌的常見症狀

所謂的乳房疼痛，最常指的是月經來前一週左右，雙側或單側乳房覺得脹痛，有時疼痛甚至會傳到腋窩或上臂。乳房疼痛與否，絕非診斷乳癌的根據，85%乳房疼痛其實與乳癌

沒有關係，因為乳房外科門診中，近六成的乳房疼痛患者多與生理週期荷爾蒙分泌不平衡有關；不過，如果有纖維囊腫時，乳管因不明原因造成特別肥厚，引起乳管阻塞，經過雌激素的刺激產生加成作用，疼痛感更劇烈，甚至形成類似腫塊的現象；乳房疼痛會比一般生理期的痛還更久、更痛。若月經結束後一星期，乳房仍感覺很痛，即必須當心，並趕快尋求專業醫師的診察。

## 乳癌的危險因子

- 一、性別：大都是女性，男性也有但較少見。
- 二、年齡：二十歲以後乳癌之發生率增加，年齡越大危險性高。
- 三、種族及地域因素：西方的生活方式、飲食習慣（如高脂飲食、酗酒者）、未曾生育或三十歲以上才生第一胎者、餵乳習慣，似乎都較東方人易得乳癌。
- 四、遺傳因素：家族有乳癌傾向的人，如母親有乳癌其女兒發生乳癌的機會，比一般婦女多二至三倍，且得病年齡都較輕，家中男性也有可能罹患。
- 五、荷爾蒙因素：初經較早（十一歲以下）

或停經較晚（五十五歲以後）者，女性暴露在雌性促乳素刺激之強度及時間長短有關。

## 乳癌的篩檢政策

目前國際上最具醫學實證，可以提早發現並改善預後的乳癌篩檢方法是乳房 X 光攝影，乳房 X 光攝影檢查能偵測到乳房鈣化點或腫瘤，發現無症狀的 0 期乳癌。研究顯示，五十歲以上婦女每一至三年接受一次乳房 X 光攝影檢查，可降低乳癌死亡率二到三成；鑒於四十五至六十九歲婦女為我國婦女罹患乳癌的高峰，因此，國民健康署提供四十五至六十九歲及四十至四十四歲具乳癌家族史（指祖母、外婆、母親、女兒、姊妹曾有人罹患乳癌）婦女，每二年一次乳房 X 光攝影檢查。

## 乳房的自我檢測

所謂的「乳癌四步」就是將乳房自我檢查的四個步驟，縮短成為方便記憶的「看、觸、臥、擰」四個概念。

### 一、看（觀察法或鏡前檢查法）

（一）可利用洗澡時，面對鏡子，兩手下垂，仔細看看兩邊乳房，大小是否一致（但需瞭解有些婦女的乳房也可能因為天生或內衣穿著不當等因素，而有大小不一致的情況），兩乳曲線是否對稱。

（二）乳房皮膚是否有脫皮、溼疹變化、凹陷、橘子皮樣，紅腫、潰瘍。

（三）雙手叉腰、挺胸、縮腹，再仔細觀看一次。

### 二、觸（站立觸摸法）

（一）可利用洗澡時，將一手放於腦後，另一

手手指伸直併攏，用食、中、無名指三指第一指節的指腹來檢查。

（二）以按壓、螺旋、滑動的方式進行（可沾點肥皂水或其他潤滑劑，以增加檢查的敏感度）。

（三）採地毯式全面檢查整個乳房範圍，包括左右兩側鎖骨下、胸骨中線、肋骨下緣及腋下。

（四）由乳頭開始，依環狀順時鐘方向，由內逐漸向外檢查約三至四圈，看是否有乳房腫塊、腋下淋巴腫大等情形。

（五）一邊乳房檢查完後，再重複同樣方式檢查另一邊乳房。

### 三、臥（平躺檢查法）

（一）用少量潤膚乳、嬰兒油或綿羊油等具有潤滑作用的油脂，塗抹於雙手，以方便檢查時觸摸滑動。

（二）平躺下，頭下不放枕頭，檢查左側乳房時在左肩下面墊一個小枕頭，左手置於腦後，用右手按摸左邊乳房。

（三）檢查的方式與站著時一樣。右手中間三指並攏，以指腹按壓、螺旋、滑動的方式仔細檢查整個乳房範圍有無硬塊。

（四）換左手檢查右側乳房，方法同上。

（五）腋部檢查，則是將手臂上舉，輕輕地用手指摸腋下看有無摸到淋巴結腫大。

### 四、擰

除了乳房，也要檢查有無腋下淋巴腺腫大，最後再以大拇指與食指壓擠乳頭，注意有無異常分泌物。

（一）指法：以指頭觸摸，同時要手指併攏。

（二）範圍：兩側乳房皆包括鎖骨下方、胸骨中線、肋骨下緣及腋下。

