

我該如何做乳癌篩檢？

乳癌是女性最常見的非皮膚類癌症，也是癌症相關死亡的第二大原因。定期做乳房篩檢可提早發現乳癌，不僅能減少死亡率，也比較不需要接受全乳切除或化學治療。那麼，什麼時候該開始做檢查？該做什麼檢查？讓我們一起來解惑！

誰需要做乳癌篩檢？先搞懂你的風險分級

乳癌風險主要分成三大類：

- 一般風險 (average risk): 大部分女性皆屬於此類。
- 中度風險 (intermediate risk): 有部分家族史、乳房組織比較緻密等。
- 高風險 (high risk): 有明顯家族史 (如有 BRCA 基因突變)、曾經罹患特定乳癌前期病變等。

每人風險評估會依據家族史、乳房密度、基因檢測等因素，建議與醫師討論自身狀況。

不同風險層級的篩檢方式

1. 一般風險女性

- 建議首選檢查：數位乳房斷層攝影 (DBT，類似立體的乳房 X 光) 或傳統乳房攝影 (mammography)。
- 其他合適檢查選項：超音波、乳房 MRI (含顯影劑，可選縮短 MRI 檢查時間的版本)。

2. 中度風險女性

- 建議首選檢查：和一般風險一樣，以 DBT 或乳房 X 光為主。
- 可能合適檢查：超音波、乳房 X 光加顯影劑、完整乳房 MRI 或縮短型 MRI。

3. 高風險女性

- 建議作法：數位乳房斷層攝影或乳房 X 光，加上乳房 MRI (標準或縮短型，皆配合顯影劑)。
- 附註：此類群體通常更早展開年年篩檢，有時 30 歲或更早開始。

常見檢查簡介

- 數位乳房斷層攝影 (DBT) / 乳房攝影 (Mammography): 主要推廣篩檢工具，對於降低乳癌死亡率最有佐證。
- 超音波 (Ultrasound, US): 對於緻密性乳房輔助，但並非每個人都必須做。
- 乳房 MRI: 對於高風險族群，有極高敏感度，可發現更多早期病灶。

Q&A 小教室

Q1：我什麼時候該開始篩檢？

- 一般建議 40 歲開始，每年檢查一次。
- 若家族中有較年輕罹癌的親屬，建議比她們早 10 年開始，但通常不早於 30 歲。

Q2：為什麼需要這麼多不同檢查方式？

- 乳腺密度、家族史、基因因素會影響影像判讀，選擇合適檢查能提高早期發現率。

Q3：篩檢有什麼風險嗎？

- 主要風險包括完全誤判、偽陽性（沒事卻被呼叫回檢查，造成焦慮）及偶有過度診斷，但多數專家認為利大於弊。
-

小提醒

- 若有乳癌家族史、基因突變、年輕時曾被診斷特殊乳房病變等，一定要讓醫師清楚知道，個人化篩檢更精準。
 - 美國放射醫學會建議 25 歲前就該評估乳癌風險，真正開始定期檢查時間和頻率再依個人風險訂定。
-

參考來源

1. ACR Appropriateness Criteria® Female Breast Cancer Screening: 2024 Update. Journal of the American College of Radiology, 2024.
2. American College of Radiology. Female Breast Cancer Screening Guidelines.
3. TTUHSC Breast Imaging Update: Screening Guidelines and using the ACR Appropriateness Criteria in clinical practice.