



## 守護乳房健康， 從定期檢查開始

撰文◎社區醫學部個管師 傅宥菱

乳癌是威脅女性健康的頭號敵人。根據衛福部的統計，乳癌已連續多年位居臺灣女性癌症發生率的第一位，早期發現、早期治療，是對抗乳癌的關鍵。

乳房自我檢查及乳房X光攝影檢查（Mammography）對於乳癌的早期發現都有顯著的幫助，透過乳房X光攝影檢查，可以讓醫師能在腫瘤尚未觸摸到或出現明顯症狀前，即時發現異常變化。

本文將帶您認識乳房X光攝影檢查的重要性，解說檢查後報告內容與異常比例，並介紹乳癌在臺灣女性十大癌症中的排名，讓您更瞭解為何每一位婦女都應定期接受乳房檢查。

### 乳癌在國人十大癌症中的排名

根據今年一月行政院公布的最新癌症登記資料，在臺灣女性十大癌症發生率中，乳癌是最常見的，並且更是自民國九十二年以來，女性癌症發生率的第一位。

衛福部公布的最新癌症登記資料中診斷乳癌的女性超過17,366人，約有3,000多人因此失去生命。尤其四十至六十九歲的女性為乳癌的

高風險族群，因此政府推動乳房X光攝影篩檢政策，提供高危險群婦女免費檢查，自今年起擴大篩檢，補助對象為年滿四十歲至六十九歲之婦女，每兩年一次的篩檢。

## 乳房自我檢查：守護健康第一步

女性應每月進行乳房自我檢查，最佳時機為月經結束後七天內，若已停經，則可固定每月同一天進行。

檢查步驟：

### 一、目視觀察

站在鏡子前，雙手自然下垂、舉高與叉腰，觀察兩側乳房形狀、大小是否對稱，皮膚是否有凹陷、紅腫或異常分泌物。

### 二、觸摸檢查（站立或沐浴時）

用右手檢查左乳、左手檢查右乳，以三指指腹畫圓方式，由外向內、由上到下檢查乳房

及腋下，注意有無硬塊或疼痛。

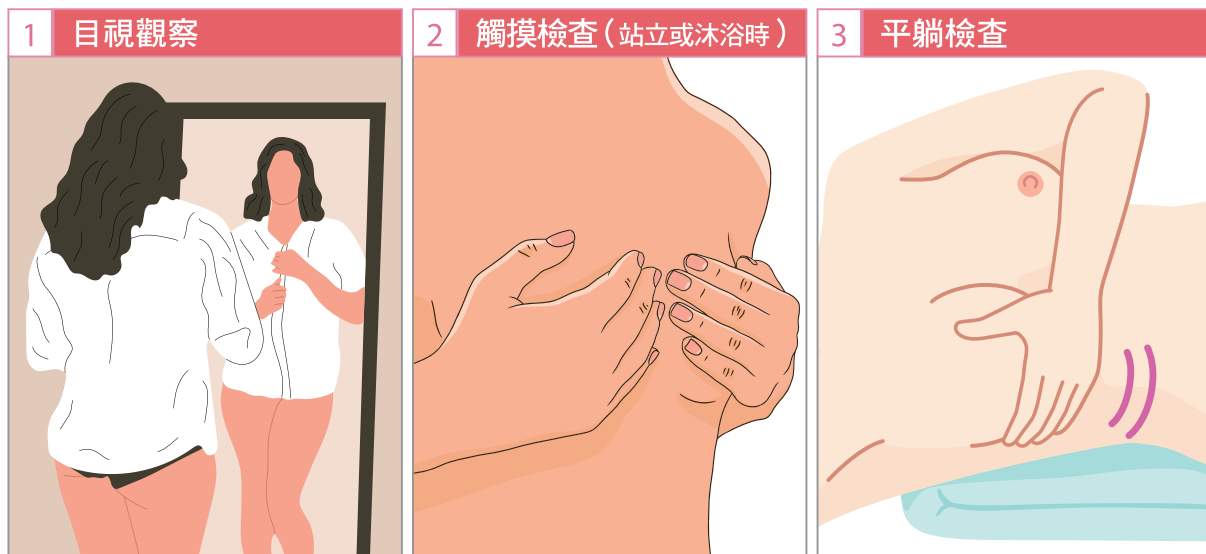
### 三、平躺檢查

平躺時可在肩下墊毛巾，重複相同觸摸檢查方式，加強觀察（乳房）深層組織變化。若發現異常，如硬塊、皮膚變化或乳頭異常分泌，應盡速就醫檢查。

## 乳房X光攝影檢查

乳房X光攝影是一種低劑量X光檢查，可顯示乳房內部的組織結構與異常變化。醫師可透過這項影像檢查觀察是否有鈣化點、腫塊、密度改變等現象，是目前被公認為最有效的乳癌早期篩檢方法。

檢查過程約需十分鐘，會對乳房施加輕微壓力以取得清晰影像，雖可能造成短暫不適，但大多數女性皆能耐受，且其帶來的健康效益遠高於不適。



# 乳癌防治

## BREAST CANCER PREVENTION



### 篩檢後異常的機率與意義

根據健保署統計，接受乳房X光攝影篩檢的女性中，約有7%~12%的人會被判定為「檢查異常」，需要進一步追蹤或進行進一步檢查，例如乳房超音波、切片檢查等。

需要注意的是，「異常」並不等於「確診癌症」。其中大多數屬於良性變化，例如纖維腺瘤、囊腫、脂肪瘤等，僅有一小部分進一步被診斷為乳癌。事實上（進行檢查後），平均每1,000位接受篩檢的女性中，約有5至8人會真正確診為乳癌。

### 報告內容解釋指南

檢查報告通常會依據BI-RADS（乳房影像報告與資料系統）分級制度給予評估結果：

BI-RADS 0：影像不清楚，需要補拍或進一步檢查。

BI-RADS 1：正常，無異常發現。

BI-RADS 2：良性變化，例如囊腫、脂肪瘤，建議定期追蹤。

BI-RADS 3：可能為良性，建議短期內再檢查（通常為六個月內）。

BI-RADS 4：可疑異常，需進一步檢查（如切片）。

BI-RADS 5：高度懷疑惡性，需盡速處理。

### 為什麼乳房X光攝影篩檢這麼重要？

#### 一、乳癌早期發現，存活率大幅提升

根據統計乳癌篩檢確診後，五年的存活率，若能在第0~1期即發現乳癌，存活率可達90%以上；若等到第3~4期才診斷，存活率則大幅下降至30%以下。

#### 二、檢查簡單、花費少、風險低

政府補助四十至六十九歲婦女每二年一次免費乳房X光攝影，降低經濟負擔。檢查過程快速，且輻射劑量極低，相當於飛機高空飛行數小時的自然輻射量。



### 三、提早治療，減少侵入性手術機會

早期發現乳癌的婦女，常可採用局部切除加放療方式處理，避免乳房全切除，並保留更多正常組織與生活品質。

### 誰應該接受乳房X光攝影？

建議以下族群定期接受檢查：

- 一、年齡在四十至六十九歲女性（政府補助對象）
- 二、有乳癌家族史者（母親、姊妹、女兒等）
- 三、初經早（十二歲前）、停經晚（五十五歲後）或未曾哺乳者
- 四、長期使用女性荷爾蒙替代療法者
- 五、飲食高脂肪、少運動或肥胖女性

注意：若有乳房腫塊、皮膚凹陷、乳頭分泌物等症狀，也應即早就醫檢查。

### 總結：愛自己，從檢查開始

乳房X光攝影檢查是一項科學、安全且高效的乳癌篩檢工具，幫助女性在疾病尚未發作時就及早發現。政府提供的免費檢查資源，是女性朋友守護健康的重要機會。

提醒您：定期檢查並不是恐懼疾病，而是擁抱健康。每兩年一次的檢查，可能改變您的生命，長保安康。

