



# 乳癌防治的重要性 與實踐方法

撰文◎急診護理師 黃俞婷

乳癌，學術上稱為乳腺癌，是目前全世界女性罹患率最高的惡性腫瘤，也是造成癌症死亡的主要原因之一。根據國際癌症研究機構統計，每年約有超過200萬名女性被診斷罹患乳癌，對個人、家庭及社會都帶來極大負擔。然而，值得注意的是，乳癌是一種可以透過有效防治而大幅降低死亡率的疾病。當中包含危險因子的控制、早期篩檢與診斷、適當的治療及復原期支持，這些環節缺一不可。

乳癌的發生受到多重因素影響。部分風險是無法改變的，例如年齡（好發於五十歲以上）、家族史（母親或姐妹曾罹患乳癌）、基因突變（如BRCA1與BRCA2基因）。此外，荷爾蒙因素亦扮演關鍵角色，若女性初經過早、停經較晚、未曾生育或哺乳，體內雌激素長期作用，也會提高罹病機率。其他與生活方式有關的風險包括肥胖、飲食高脂肪、高熱量、酗酒、缺乏運動與長期抽菸。

乳癌防治可分為一級、二級與三級預防，並搭配社區行動與生活調整：

## 一級預防

一級預防旨在減少罹病風險，重點是健康



生活型態。研究顯示，規律運動、均衡飲食、維持理想體重可有效降低乳癌發生。建議每週至少150分鐘中等強度運動，如快走、慢跑或游泳；飲食上多攝取蔬菜、水果、全穀類，減少高脂與加工肉品；限制酒精攝取並避免抽菸。若有生育計畫，母乳哺育至少六個月也能降低乳癌機率。

## 二級預防

二級預防則是早期發現、早期治療。乳癌初期常無明顯症狀，因此定期檢查非常重要。一般建議四十歲以上女性每一至二年接受乳房X光攝影檢查，高危險族群可於三十歲起每年接受乳房X光攝影與核磁共振檢查（MRI）。平時也應每月一次乳房自我檢查，觀察是否出現硬塊、乳頭異常分泌物、皮膚凹陷或紅腫，若有異狀要盡快就醫。

## 三級預防

三級預防則是已確診患者的治療、復健與追蹤，以降低復發和轉移風險。根據分期和腫瘤特性，治療方式包括手術、放射線治療、化學治療、荷爾蒙治療與標靶藥物。治療完成後，患者需要定期追蹤，並接受心理支持與生活輔導，幫助恢復身心健康。

## 社區防治

社區防治在乳癌防治策略中扮演重要角色。許多地方衛生單位、醫院和非營利組織會提供免費或補助篩檢服務，定期舉辦乳癌講座、自我檢查教學和衛教宣導，降低篩檢的經

濟與心理門檻。社區也能協助建立支持團體，陪伴患者及家屬走過治療期，減少孤立無援的壓力。

## 高危險因子

高危險因子的識別是防治乳癌的另一個關鍵。若家族中有兩名以上直系親屬罹患乳癌或卵巢癌，或已知帶有BRCA1、BRCA2基因突變，屬於高危險族群。這些女性應積極與醫師討論篩檢頻率及可能的預防性措施，如藥物預防或預防性切除。若不確定自己是否高風險，可先諮詢專科醫師，評估是否需要進一步的基因檢測。

## 如何避開風險

避開風險也需從日常做起：

- 一、規律運動與體重控制
- 二、減少酒精攝取
- 三、戒菸
- 四、低脂高纖飲食
- 五、生育後盡可能哺乳
- 六、定期自我檢查與篩檢



## 及早發現 有效治療

總結來說，乳癌防治需要多方合作，從個人健康管理到社區支持，再到針對高風險族群的精準監測，缺一不可。每位女性都應瞭解自身的危險因子，善用社區資源，並採取健康行為積極保護自己。透過全方位努力，乳癌可以被預防、及早發現、有效治療，讓更多人擁有健康的人生。

