

誰是乳癌的高危險群

- 1. 月經早於 12 歲、停經晚於 55 歲。
- 2. 家族有一等親（母親、姊妹或女兒）罹患過乳癌。
- 3. 某一側乳房曾罹患乳癌。
- 4. 曾罹患卵巢癌或子宮內膜癌。
- 5. 胸部曾大量接受過放射線照射者。
- 6. 未曾生育或三十歲以後生第一胎。
- 7. 未曾哺乳。
- 8. 停經後肥胖者。
- 9. 長期口服避孕藥及停經後荷爾蒙補充劑。
- 10. 飲酒過度者。
- 11. 攝取高脂肪高熱量食物的婦女。

可能罹患乳癌的信號

早期的乳癌多無症狀，若妳有以下症狀時，應立即就醫！

乳房皮膚不正常變化，如橘皮樣、紅腫或潰爛。

無痛性的乳房硬塊

乳頭凹陷

乳頭有不正常分泌物或出血。

5. 腫大的腋下淋巴腺。

乳房上有數週無法癒合的傷口。

如何乳房自我檢查？

- 1. 面對鏡子雙手下垂，仔細看乳房兩邊是否大小對稱，有無不正常突起，皮膚及乳頭是否有凹陷或濕疹。
- 2. 左手上提至頭部後側，用右手檢查左乳，以手指之指腹輕壓乳房，由乳頭開始做環狀順時鐘方向檢查，逐漸向外（約三至四圈）至全部乳房檢查完整為止，再用同樣方法檢查右邊乳房。



來，右肩下放一枕頭，將右手彎曲
，重覆 2.之方法檢查兩側乳房。



何時作乳房自我檢查？

停經者於每次生理期過後一星期檢查一次。

停經婦女可於每月固定一天檢查。

乳房自我檢查就夠了嗎？

乳房自我檢查可持續觀察自己乳房的健康，以便有異狀顯現，可在第一時間就醫，但由於乳癌早期症狀不明顯，所以，除了做好每月定期乳房自我檢查之外，40 歲起做第 1 次乳房 X 光攝影，之後每 1 年以乳房超音波及乳房 X 光攝影交替檢查；45 歲以上女性，則以乳房 X 光攝影為主。高危險群的婦女，應該從 35 歲起就定期接受醫師檢查，並安排乳房超音波及乳房 X 光攝影檢查。

乳房 X 光攝影篩檢地點

全民健保有提供 50 至 69 歲婦女每 2 年 1 次乳房 X 光攝影篩檢請向當地健保分局、衛生局（所）洽詢，或上網查詢完成健保特約「婦女乳房檢查服務」醫院名單（中央健康保險局），請記得選擇服務項目為婦女乳房檢查。

何時需要找專科醫師處理？

- 1.如乳房攝影檢查結果異常時，應儘速找到有經驗的專科醫師，安排進一步檢查，如乳房超音波及細針抽吸細胞或組織切片檢查，以確定是否為乳癌。
- 2.早期乳癌，治癒率高。乳癌如早期發現，不僅可能作保留乳房手術，其五年存活率更可高達 90%以上。

如何預防並早期發現乳癌

- 避免攝取過多高脂肪食物
- 平時多多運動
- 避免太晚生育
- 做好乳房健康三部曲：每月確實做好 乳房自我檢查、35 歲以上婦女每年由專

科醫師檢查、 45 歲以上婦女每 2 年接受乳房攝影檢查

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。