

台灣近 1 成乳癌「不到 40 歲」 女性成年後這件事=保命關鍵

乳癌一向是台灣女性的主要健康殺手，每年新增罹癌人數均超過萬人、每年更有接近 3 千人因此喪命，新警訊是，年輕不代表就不會罹患乳癌！台灣乳房醫學會榮譽理事長、台北醫學大學附設醫院乳房外科教授沈陳石銘提醒，國內乳癌病人中有接近 1 成，年齡小於 40 歲，而發現期別的早晚，直接影響抗癌成效，建議女性成年後第一件事，先找專科醫師進行乳房篩檢。



統計數字會說話，乳癌不但是台灣女性好發癌症的第一位，衛福部日前公布最新 112 年女性十大癌症死亡率排名榜上，乳癌排名第二，僅次於肺癌。

沈陳石銘指出，台灣每一年有超過 1 萬名女性新診斷罹患乳癌，換句話說，大概每天有 50 名女性被診斷出罹患乳癌；另外，每年更有 2000 到 3000 人死於乳癌這個疾病，乳癌的診斷跟治療，已成為台灣重要的公共衛生議題。

面對乳癌，沈陳石銘強調，有二點要提醒，第一，診斷越早越好，因為發現的期別早晚，直接決定了乳癌未來治療成效的好壞，甚至左右抗癌一半以上的結果。依國健署統計，早期乳癌的 5 年存活率可達 9 成以上，但若落入晚期，5 年存活率僅剩下不到 4 成。

第二點，年輕不代表不會罹患乳癌，國內醫界第一線觀察發現，每年新診斷出來的乳癌病人，其中有 8%、約 1500 名到 1800 名病人，年齡小於 40 歲，屬於年紀滿輕的一群。沈陳石銘說，醫界建議女性在 20 歲成年之後，就應該到專科門診接受一個基本的理學跟超音波檢查，而隨著年紀漸長，到了 35 歲、40 歲左右，可以適度再加上乳房攝影的檢查，二者互相搭配，有助於提早診斷出乳癌。

萬一不幸罹患乳癌，目前治療主要依照乳癌亞型、期別、身體狀況，共病因子等不同情形，量身訂做個人化的醫療方案。

沈陳石銘說，乳癌可用治療方式眾多，從外科手術切除、化學治療、放射治療、荷爾蒙治療到標靶治療，甚至於現在最新的免疫治療，但不是每一個病人都需要用到每一種治療，醫師會因人而異，進行精準化的醫療。

舉扮演重要角色的化療為例，近年來就有長足的進步，打破副作用嚇人的刻板印象。沈陳石銘說，過去大家都非常害怕化療的副作用，擔心化療常伴隨「掉髮」、「疲憊不適」、「噁心嘔吐」、「白血球下降」及「心臟毒性」等嚴重副作用，事實上，科技發達下，已經有微脂體包覆的化學治療藥物，可以大幅減少心臟傷害、掉髮，甚至於白血球下降也沒有這麼嚴重，是一個可以考量的選項。

沈陳石銘強調，要知道乳癌並不可怕，在現今精準醫療時代之下，只要病人跟醫療團隊好好配合，病情不但可以控制，甚至可以痊癒，好好治療，一樣可以過一個快樂、美滿的人生。女性維持均衡飲食，平常少吃燒烤食物，炸雞、炸薯等高飽和脂肪食物，正常作息加上適度運動、避免肥胖，都有助於遠離乳癌威脅。