

遠離乳癌新撇步

文 / 臺北醫學大學臺北癌症中心副院長暨附設醫院乳房醫學中心主任 杜世興

乳癌目前為女性癌症發生率的第一名。雖然發生率高，不過只要及早發現，預後恢復大多很好。文中分享妳 9 項日常生活的保健方法，希望讓大家都能盡量遠離乳癌的危險因子。

◎乳癌好發的年齡

一般女性 25 歲以上，即有可能步入乳癌發生的年齡，25 歲以前屬於少發生個案。台灣乳癌發生的高峰期為 40 至 64 歲，比歐美早了大約 10 歲。根據統計，從 64 歲以後，乳癌的罹患率會逐漸下降。根據衛福部國健署 104 年最新公佈資料顯示 101 年新發生乳癌個案已高達 10525 例，歐美的新增案例數則大約為臺灣的 2 倍（推測應與飲食習慣有關），雖然臺灣的發生率不如歐美，乳癌在臺灣卻仍然是女性癌症發生的首位，而且有逐年成長的趨勢，每年大約有 5% 的新增數量。

◎正確的防治觀念

在許多女性的觀念中，常會覺得自己平常生活作息正常、家族中無乳癌病史、平時自己也有在做運動、應該不會得乳癌，所以沒有做乳房檢查的必要。但是事實上，女性在乳房完全發育之後，就常見乳房問題；年輕女性比較常見的是良性纖維腺瘤、纖維囊腫變化，但惡性腫瘤較少，25 歲以上的女性產生惡性腫瘤的可能性就慢慢增加。

一般來說，20~40 歲間的女性，如果沒有特殊的症狀，每 1~2 年找專科醫師作一次乳房檢查即可，此年齡層主要以乳房超音波作為乳房篩檢或乳房疾病的檢查；40~64 歲是乳癌的好發年齡，所以這個年紀的女性最好每年作一次乳房篩檢，影像選擇如每兩年一次乳房攝影、每一年一次乳房超音波檢查。平時也要多注意，在每月的月經結束後 1 至 2 天，此時乳房較軟，檢查時比較不會痛，這個時候檢查會比較準確；停經後的女性，則是每個月固定一天作自我檢查，如果有發現任何不對勁，或是察覺到以前所沒有的乳房變化，就需要找專科醫師作檢查，看是否有任何異樣。

雖然乳癌常常以乳房硬塊為表現，但有時也不一定摸得到，所以平時也需注意是否有乳房皮膚問題、留意

乳頭是否有異樣顏色或出血分泌物、乳頭皮膚是否有濕疹、落屑，因為乳頭有異常分泌物或是皮膚變化也是乳癌的症狀之一。其實乳癌的產生絕不是短期形成的，當乳癌長到 1 公分以上，可以經由觸診或是其他症狀發現時，通常已經存在體內好幾年了，只是之前不知道而已。因而乳癌的治療，除了手術治療外也常在術後輔以化學治療，來殺死全身中可能的微小轉移病灶。雖然乳癌好發於 40~64 歲的年紀，但也不是說 64 歲以上就不會罹患，只要是女性朋友，就應該有危機意識，注意自己的身體，定期作檢查。

◎乳癌症狀表現可能為

1. 乳房發現任何無痛硬塊或腫瘤（圖 1）
（當然少數乳癌會以疼痛為表現）
2. 乳房變形
 - (1) 突然性兩邊乳房大小不一樣
 - (2) 兩邊乳頭高低不一樣
 - (3) 突發性的乳頭下陷
 - (4) 乳房上有凹陷現象
3. 乳頭有血或其他不正常的分泌物
4. 乳房上有不收口的傷口
5. 腋下有無痛硬塊或腫瘤
6. 乳房皮膚有潰瘍或橘皮狀變化

當然另外零期乳癌（即原位癌）可能無任何臨床上症狀，但卻以異樣微小鈣化點為表現（圖 2），在施行乳癌篩檢接受乳房 X 光攝影時意外早期發現。

當女性到醫院進行乳房檢查時，醫師除了進行觸診外，也會幫您留意乳頭是否有異樣表現，同時也會檢查腋下淋巴腺是否有腫大；但有部分的乳癌是理學檢查無法觸診察覺出來的，所以需要安排乳房超音波或是乳房攝影檢查。



圖 1

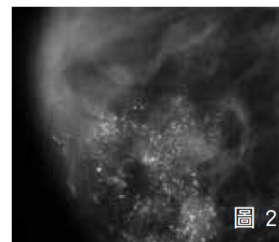


圖 2

◎乳癌的危險族群如下：

1. 初經早於 12 歲，停經晚於 55 歲的婦女。
2. 有乳癌患者之家庭，尤其母親或姊妹患有此病者或帶有 BRCA1、BRCA2 乳癌基因變異者。
3. 從未生育者或 35 歲以後才生第一胎者，也有較高的罹患乳癌可能。
4. 一側乳房罹患乳癌者。
5. 乳房有增生病灶者，尤其手術切片報告顯示乳管異樣增生 (Atypical ductal hyperplasia; ADH) 或乳小葉異樣增生 (Atypical lobular hyperplasia; ALH) 其罹患乳癌機會約為常人五倍，應特別謹慎追蹤。
6. 卵巢癌及子宮內膜癌患者。
7. 停經後肥胖者或胸部曾大量接受過放射線照射者。
8. 重度喝酒者。
9. 攝取高脂肪、高熱量食物的婦女。
10. 停經後補充女性荷爾蒙者。

◎如何預防罹患乳癌？

綜合上述可知乳癌預防方向頗為廣泛，不過日常生活中應該盡量避免暴露於相關危險因子，建議妳生活作息注意事項如下

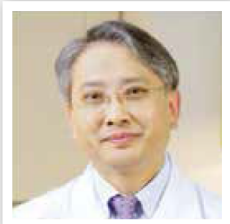
1. 根據研究顯示，塑化劑會提升乳癌的罹患率。因此建議減少使用塑膠袋、塑膠餐具的使用，尤其盡量別用塑膠袋包熱湯，以免溶出太多塑化劑。臺灣人對塑化劑的接觸普遍比歐美高，建議盡量以提鍋、耐熱保鮮盒等安全容器來取代不耐熱塑膠袋或一次性餐具、容器。
2. 盡量少用含 DDT 殺蟲劑。如果真的要，建議戴口罩。
3. 根據國外研究指出，長期而且頻繁地食用脂肪含量高的食物，可能會使乳癌的罹患率提升。脂肪含量高的食物，例如：全脂牛乳、奶油、起司、

乳酪、脂肪含量高的牛排（紅肉的脂肪含量通常比較高）。建議少吃脂肪含量高的食物，例如：以低脂牛乳取代全脂牛乳。

4. 長期飲酒，也比較容易罹患乳癌；如果曾經罹患乳癌後來康復，長期飲酒容易導致乳癌復發，而且復發後死亡率較高。
5. 多吃顏色鮮豔的各色抗氧化蔬果，例如：花椰菜、菠菜、韭菜、番茄、茄子、南瓜、小黃瓜、牛蒡、櫻桃、草莓、藍莓、蔓越莓…等。
6. 少吃油炸食物。多運動，避免肥胖。過於肥胖者罹患乳癌的機率會提升。
7. 少服用非必要的女性荷爾蒙藥物。
8. 避免暴露於非必要的輻射線中。例如：年紀太輕、又沒家族史，如果非醫師指示，不用特地去做乳房攝影。
9. 過去曾有研究指出，經常過夜生活的人，罹患乳癌的機率比較高。雖然這部分目前沒有充分證據強烈顯示乳癌與夜生活之間的關聯性，仍鼓勵保有正常生活作息、盡量少熬夜。

最新醫學報導甚至指出肥胖者會增加乳癌復發率、死亡率及每天攝取 > 6 公克酒精也會增加乳癌復發、死亡率。以上罹患乳癌之危險性相對較一般人稍高，不過由於仍有約 75% 的乳癌患者是沒有相關的危險因子，因此呼籲一般婦女仍應注意乳房健康的重要性。

總之飲食、作息方面建議多攝取含纖維綠色蔬菜、水果、穀糧、避免偏食高脂肪食物，而且鼓勵餵母乳、多運動、少酗酒、減少體重肥胖；太年輕的乳腺宜避免不必要的放射線照射，切記除非必要，否則勿長期使用女性荷爾蒙！臨床上也可使用泰莫西芬 (Tamoxifen)、Raloxifene 藥物來有效的預防乳癌，尤其用於高危險發生乳癌族群身上。



臺北癌症中心副院長暨乳房醫學中心主任 杜世興

主治專長
經 歷
門 診 時 間

乳房外科、甲狀腺外科
國泰綜合醫院乳癌中心主任 / 國泰綜合醫院乳房外科主任
台灣乳房醫學會理事 / 台灣內分泌外科醫學會理事
週一上午 / 下午、週四上午 / 下午