

前言

乳癌是婦女常見的癌症，大約佔所有癌症的 24%。目前，在西方國家約每 10 位婦女就有一位罹患乳癌。雖然診斷與治療技術有進步，乳癌仍高居 35 到 55 歲婦女死亡的首位與所有婦女死因的第二位。單單是歐洲，乳癌每年就奪走十多萬人的性命。但是如果我們可以早期診斷乳癌並加以治療，治癒率可高達 95%。90%左右的腫塊都是病人自己摸到後找醫生檢查出來的，所以千萬不可忽視乳房自我檢查的重要性。

哪些人是高危險群

1. 年齡 50 歲以上。
2. 家族史：祖母、母親或妹妹曾罹患乳癌。
3. 未曾授乳者。
4. 初經過早停經過晚者(12 歲以前及 50 歲以後)。

症狀

- ◆ 早期：
 1. 外觀無明顯異常。
 2. 乳房有不痛性腫塊。
 3. 腋下有不痛性腫塊。
 4. 乳頭濕疹樣皮膚或異常分泌物。

- ◆ 晚期：

1. 乳房變形。
2. 兩邊乳房大小不一樣。
3. 兩邊乳頭高低不一樣。
4. 乳頭下陷。
5. 乳房皮膚凹陷。
6. 乳房皮膚潰爛或橘皮樣變化。
7. 乳房有久不癒合的傷口。

臨床上有哪些治療

- ◆ 外科手術治療：適用於早期乳癌或未轉移的病人，可選擇乳房腫瘤局部切除或全切除，加上術後放射線治療及化學輔助性治療，提高局部控制率及存活率。
- ◆ 化學治療：多用於術後的輔助性療法、轉移性的乳癌。
- ◆ 輔助性的放射線治療。
- ◆ 荷爾蒙治療：TAMOXIFEN 是乳癌荷爾蒙治療藥物的一種。它是抑制腫瘤細胞的生長。



如何做乳房自我檢查

(於月經後一週內執行)

- ◆ 檢查時間

一般婦女：生理期後一週內實施。停經更年期婦女：每月固定一天實施。

- ◆ 乳房自我檢查方法

- 一、洗澡時檢查：沐浴時，胸部先上好肥皂，便於滑動檢查，檢查時一手置於腦後，一手手指伸直拼攏，用指腹以螺旋進行方式，仔細按壓乳房每一部位，看看是否有硬塊，以此法左右互換檢查。
- 二、鏡前檢查
 1. 站或坐定，兩手放下，是否有兩側乳房不對稱，乳頭高低不一。



2. 兩手舉高，是否有乳房邊緣不規則、凹陷。
3. 前俯，重覆檢查乳房邊緣不規則及凹陷。
4. 兩手舉高，重覆1之視診工作（包括乳房、乳頭、皮膚顏色、表皮靜脈分佈）。

三、平躺檢查：仰臥床上，乳房豐滿者可放置一小枕頭或摺疊毛巾墊於右肩下，將右手枕於腦後，將左手的手指拼攏伸直，輕壓右邊的乳房作小圈狀按摩，此時，可將乳房假想成一個鐘面，自 12 點的位置，順時針方向檢查至原點。

（至少按摩三次）

依照上列方法，用右手檢查左側乳房。



乳 癌



諮詢電話：(02) 8966-7000 轉 4001

編印單位：護理部 10D Oncology-010
編印日期：年月日第版
修定日期：97年06月30日
全院編碼：亞東醫院出版品 SH557
材物編碼：
宗 旨：持續提升醫療品質
善盡社會醫療責任

亞東紀念醫院 祝您健康