



乳癌的認識與自我檢查

一、前言

根據衛生福利部統計處（2018）統計，女性十大死因第一位為癌症，而女性乳癌死亡率：每十萬人口有 20.4 人，為女性癌死因之第四位。好發年齡在 46-64 歲之間，較歐美國家的好發年齡約提早十歲。根據研究顯示和國人生活西化以及環境污染有關。由於生活型態改變，乳癌發生率年年增高，故國健局大力推動乳癌篩檢，鼓勵婦女定期做乳房 X 光攝影及超音波檢查，期待早期發現，能為預防乳癌發生與提供早期治療。

全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經一般外科醫師專家檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

二、乳房的構造：

乳房組織位於第二至第六肋骨，及胸骨緣與腋中線之間。乳頭為於正中央，周圍有乳暈，乳暈上的皮脂腺成小的圓形凸起。乳房之功能性組成包括有乳小葉、乳腺及導管系統、以及乳頭。乳腺為汗腺的變形，位於胸大肌上，且由一層結締組織將其附著於胸大肌上。(如圖一)



圖一 乳房組織構造

三、乳癌好發部位

(一) 以外側上方最多佔 50%、中央部位包括乳頭及乳暈則佔 20%。

(二) 乳癌係發生於乳腺管上皮或乳腺小葉，經不明誘因轉變成癌細胞後，再經多次分裂形成癌腫塊，並向四周正常組織侵犯或經由血液及淋巴系統擴散至全身。

四、產生症狀：大多數為單側乳房產生不痛及不規則腫塊，其他可能有腋下淋巴腫大及變硬、皮膚及乳頭下陷有異常分泌物、在乳癌晚期乳房皮膚成橘皮狀紅腫及潰瘍、乳頭濕疹且長期不癒或皮下觸及腫塊。

五、易罹患乳癌之危險因子可分為：

(一)不可變因子：

- 1.家族史：遺傳基因也影響著乳癌的罹患機率；二等親內（母親、姊妹）中若有人得過乳癌，則其罹患率會比一般婦女高。
- 2.年齡：多發生在 46-64 歲的婦女。
- 3.一側乳房得過乳癌。
- 4.有良性增生性乳房疾病史。

(二)可變因子：

- 1.荷爾蒙的影響：目前醫學證實雌激素是誘發乳癌的因素之一，我們知道雌激素是導致婦女發育的主要激素，如某些細胞因它的刺激而有不受控制的生長的話，癌症便會發生。
- 2.日常飲食的影響：一般認為飲食中的不飽和脂肪酸會影響乳房的腫瘤發生；而中年後肥胖及攝取高脂肪食物者，罹患乳癌的機率往往是一般婦女的兩倍。三十

歲以後生第一胎或未曾生育的婦女，得乳癌的機率可能性會增加。

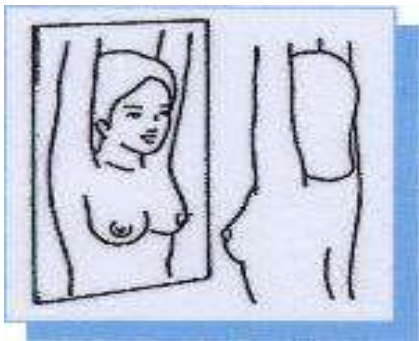
六、如何做好乳房自我檢查

檢查時間：一般婦女在每月月經來潮起 7~10 天後檢查，
停經或更年期婦女，每月固定一天檢查。

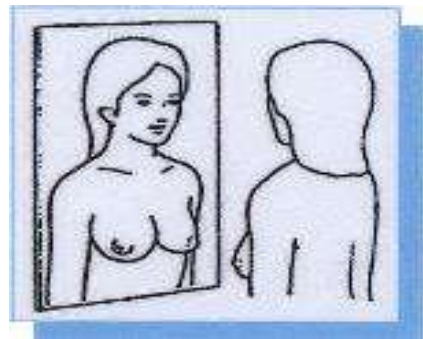
七、檢查方法：乳房自我檢查 4 要領：視、觸、臥、擰

(一)視診站在鏡子前看

1. 二手高舉過頭（如圖二）
2. 二手插腰下壓、挺胸縮腹看
3. 雙手輕鬆下垂（如圖三）



圖二 雙手高舉過頭



圖三 雙手輕鬆下垂

觀看什麼

4. 外型是否左右對稱相似。
5. 皮膚有無過度顏色沉著。
6. 皮膚是否有皺摺、隆腫或橘皮樣。
7. 乳頭有無凹陷。

(二)觸診

1. 站著(可於洗澡時兩手塗抹肥皂以便於滑動)(圖四)。

(1)一手放置於頭部後面另一手伸直併攏，用食指、中指和無名指第一節指腹檢查。

(2)以按壓、螺旋、滑動、前進的方式進行。

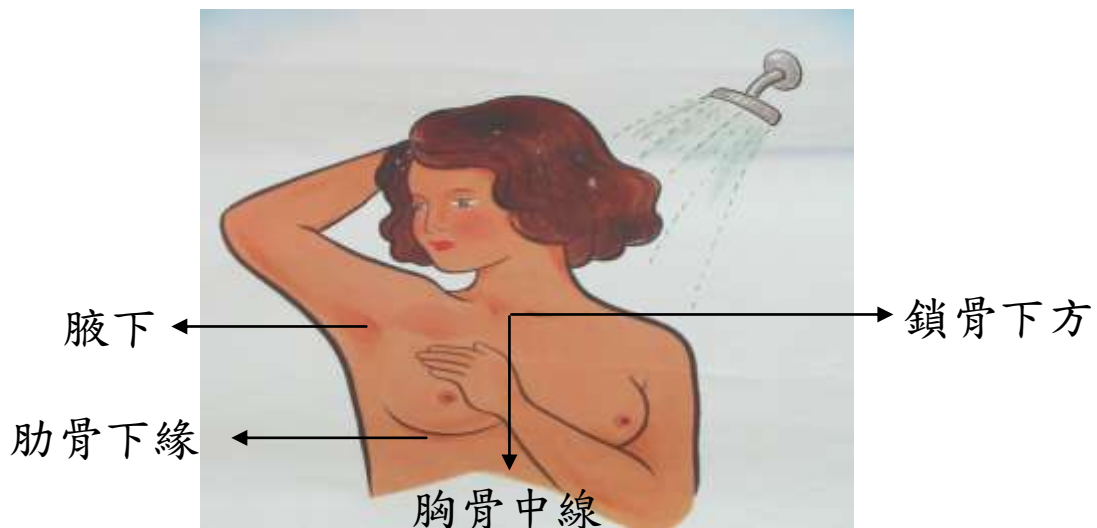
(3)檢查整個乳房周圍、包括左右兩側鎖骨下方、胸骨中線、肋骨下緣及腋下。

(4)可採垂直由外往內方式順序進行。

(5)拇指食指輕捏乳頭、看看有無分泌物流出。

(6)拇指食指輕拉乳頭。並往下按壓、偵測下方有無硬塊。

(7)二邊以相同方式檢查。



圖四 觸診乳房方式

(三)臥(躺)著摸(如果手較乾澀，可以用少量嬰兒油等塗抹於手、以便滑動檢查)(圖五)。

(1)躺下時、頭下不放枕頭。

(2)左側肩下墊一小枕頭、左手置於腦後。

(3)以右手檢查左邊乳房、方法與站著摸一樣。

(4)以同一方式檢查右乳。

(四)擰(擠)以大拇指及食指擠壓看看是否有硬塊或淋巴結腫大、乳頭是否有分泌物流出。



圖五 平躺時檢查

八、乳房保健之道

(一)每月自我檢查。

(二)每年定期篩檢。

(三)高纖飲食。

(四)持續運動。

(五)理想的體重。

(六) 節制飲酒。

(七) 充足的睡眠。

(八) 正常的作息。

(九) 愉快的心情。

九、結論

二十歲以上婦女應養成每月自我乳房檢查，留意與乳癌有關的危險訊號。除了每月自我檢查乳房外，45-69 歲婦女或 40-44 歲且其二親等以內血親曾患有乳癌之婦女，健保給付每 2 年 1 次乳房攝影篩檢，才能早期發現早期治療。

十、參考資料

衛生福利部統計處 (2016) · 107 年國人死因統計結果 · 2019

年 12 月 27 日取自

<http://www.mohw.gov.tw/cp-4256-48057-1.html>

李怡燁(2010) · 女性必做的 7 大婦科檢查 · 康健雜誌 · 139,

64。