



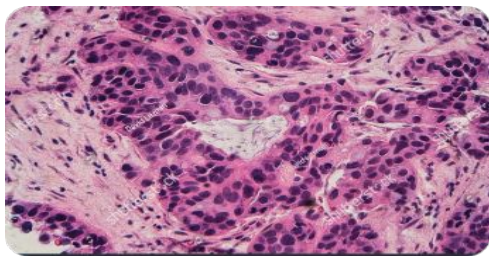
# 乳癌預防與 健康識能宣導

PGY

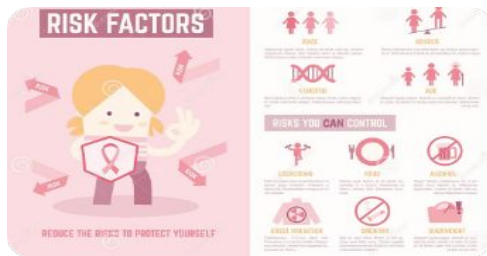
陳建融 醫師

朱珪萱 醫師

# 大綱



什麼是乳癌？



危險因子



警訊徵兆



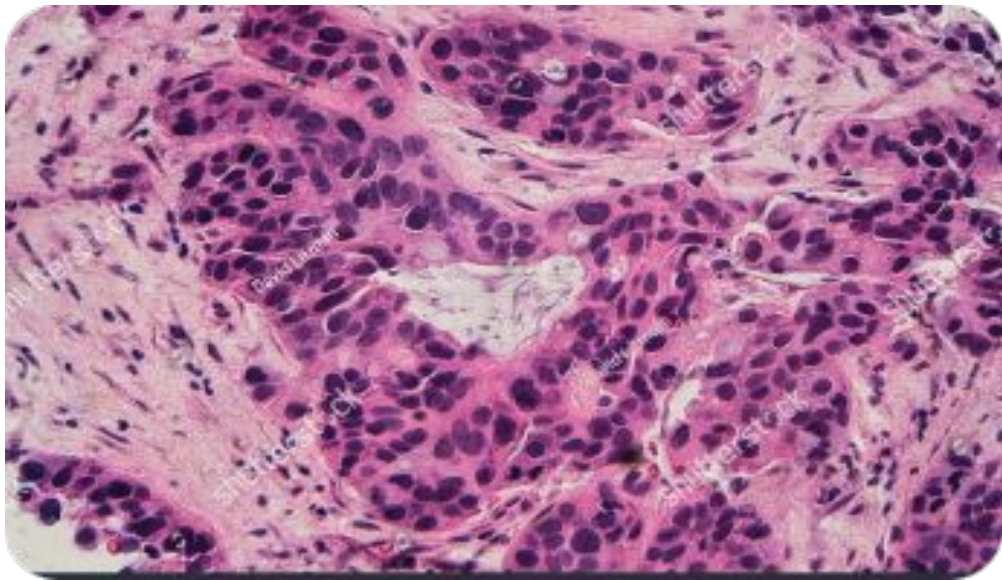
篩檢與早期診斷



治療方式



預防及支援資源



什麼是乳癌？

了解乳癌的基本概念與形成過程

定義：

乳癌是指乳房內細胞異常增生形成的惡性腫瘤。

發生率：

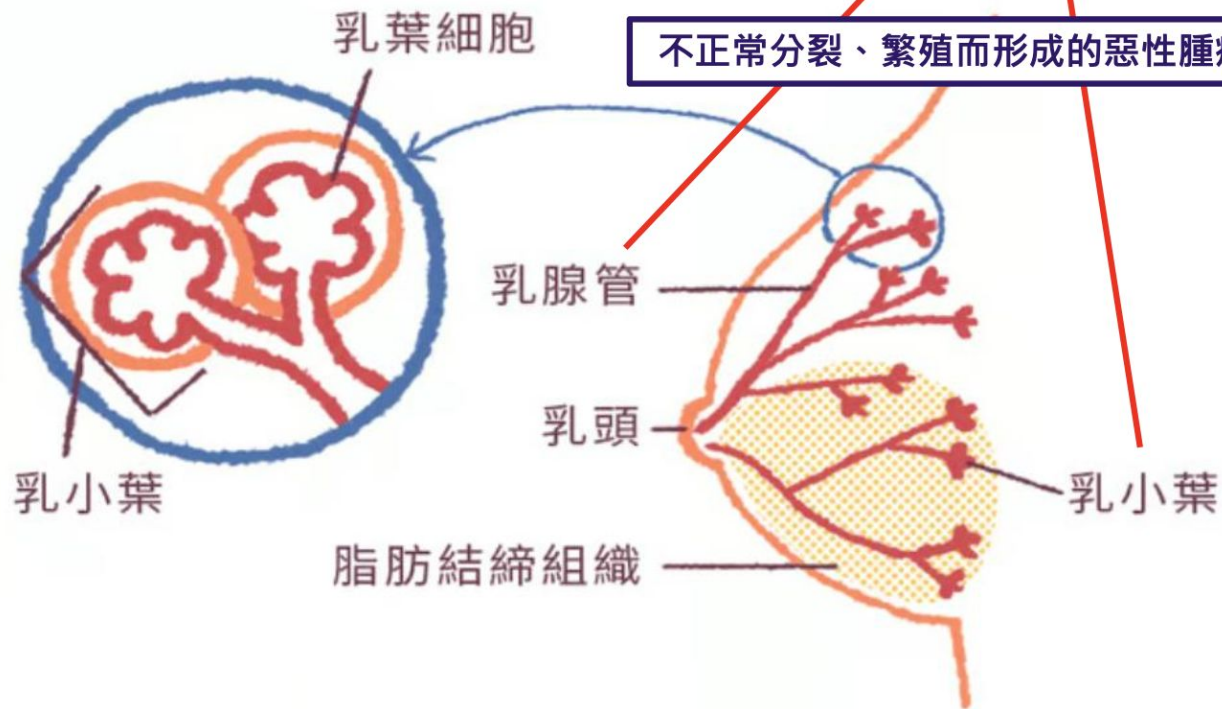
是台灣女性最常見的癌症之一。

趨勢：

有年輕化趨勢，需提早注意。

# 乳癌

不正常分裂、繁殖而形成的惡性腫瘤



# 乳癌統計

1

發生率排名

台灣女性癌症發生率第一名。

15,000+

年度新確診

每年超過15,000例新確診。

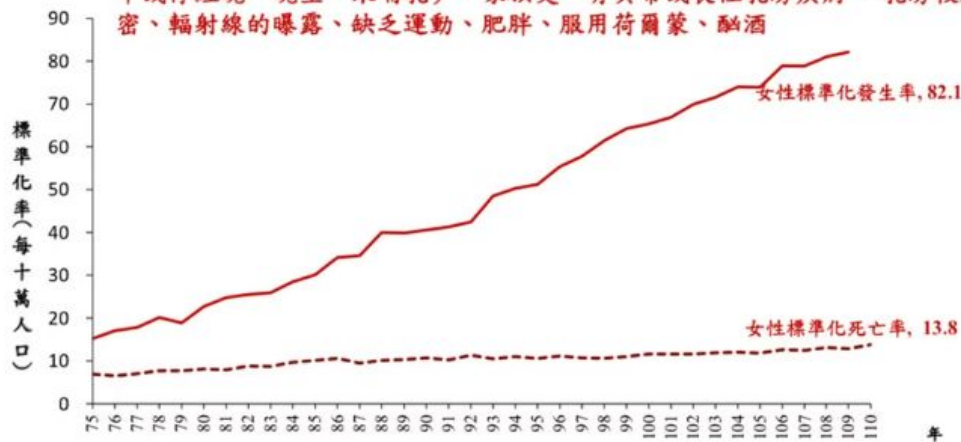
45-69

主要年齡層

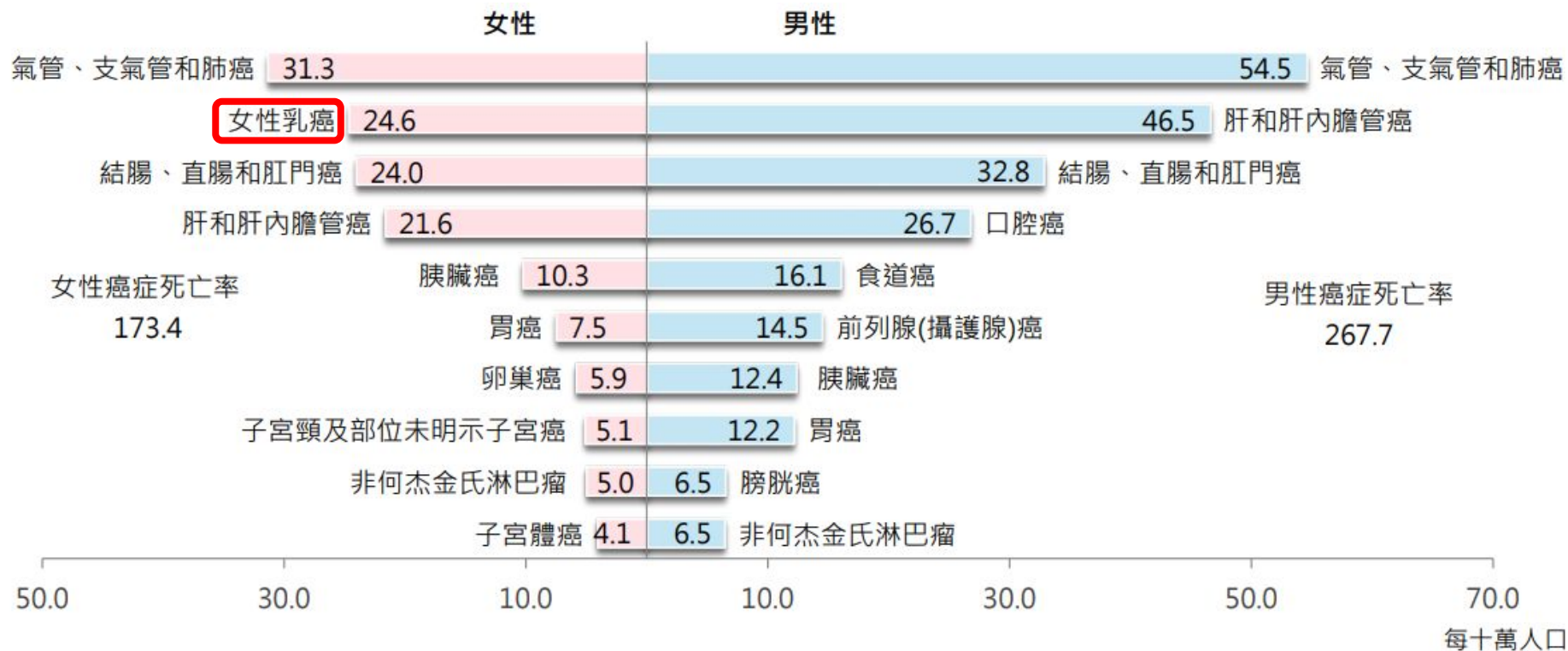
發病年齡以45~69歲為主。

## 乳癌發生率與死亡率趨勢

- 標準化發生率近年呈上升趨勢
- 標準化死亡率持平
- 危險因子：老化、基因變異 (BRCA1和BRCA2遺傳基因)、生育因子 (初經早或停經晚、晚生、未哺乳)、家族史、有異常或良性乳房疾病\*、乳房較緻密、輻射線的曝露、缺乏運動、肥胖、服用荷爾蒙、酗酒

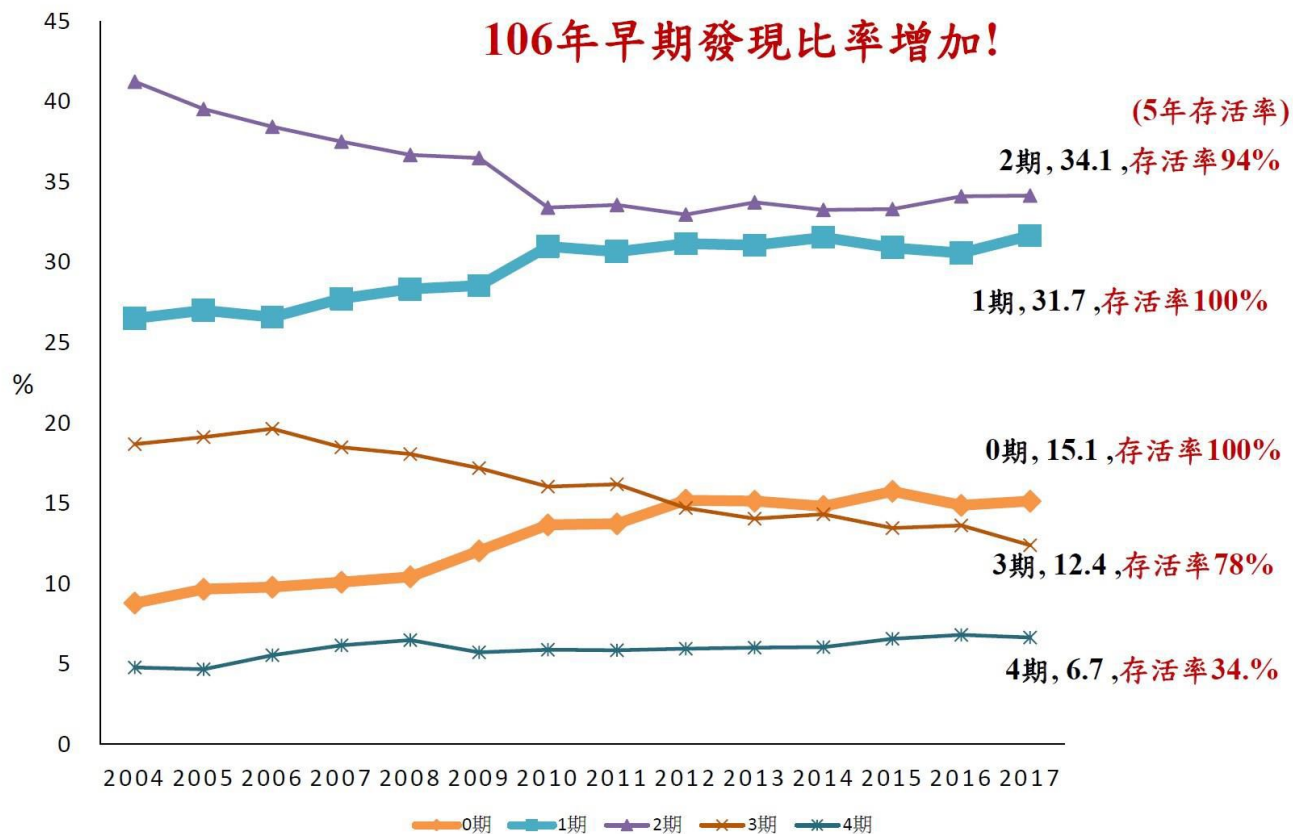


# 110 年兩性十大癌症死因死亡率

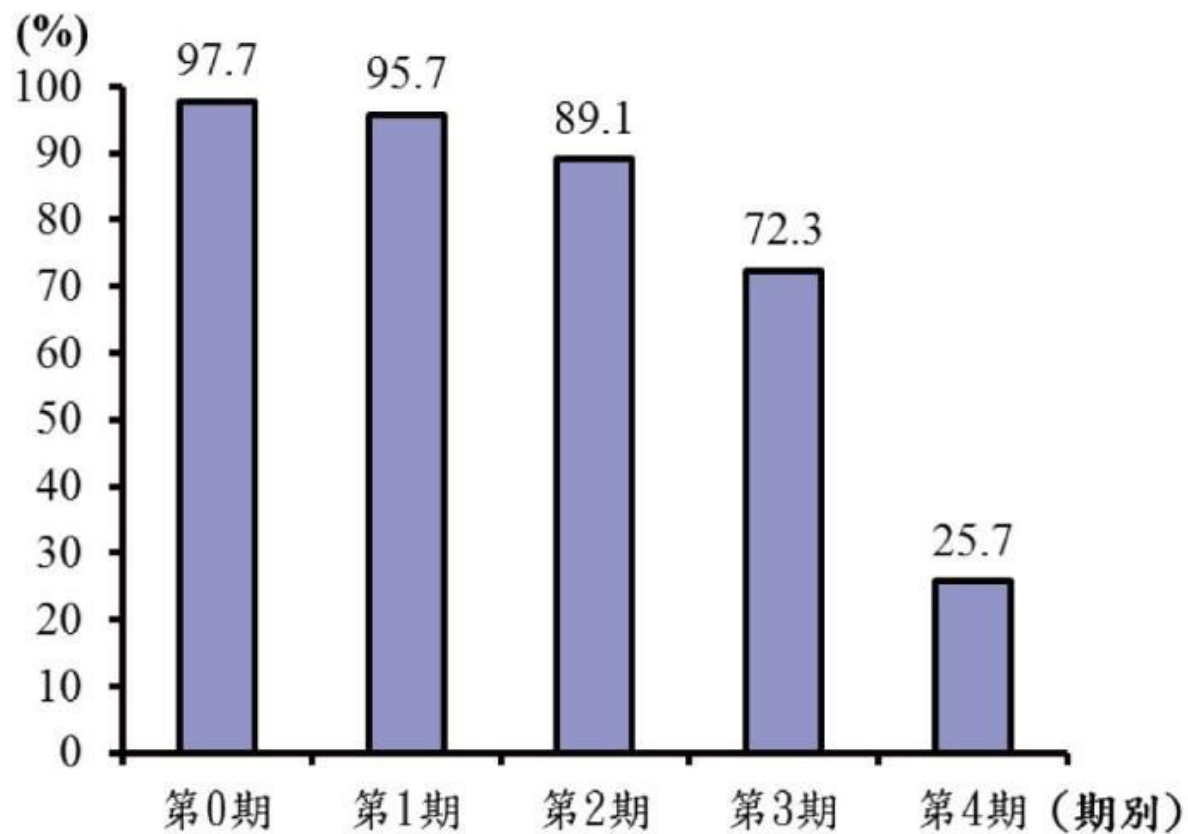


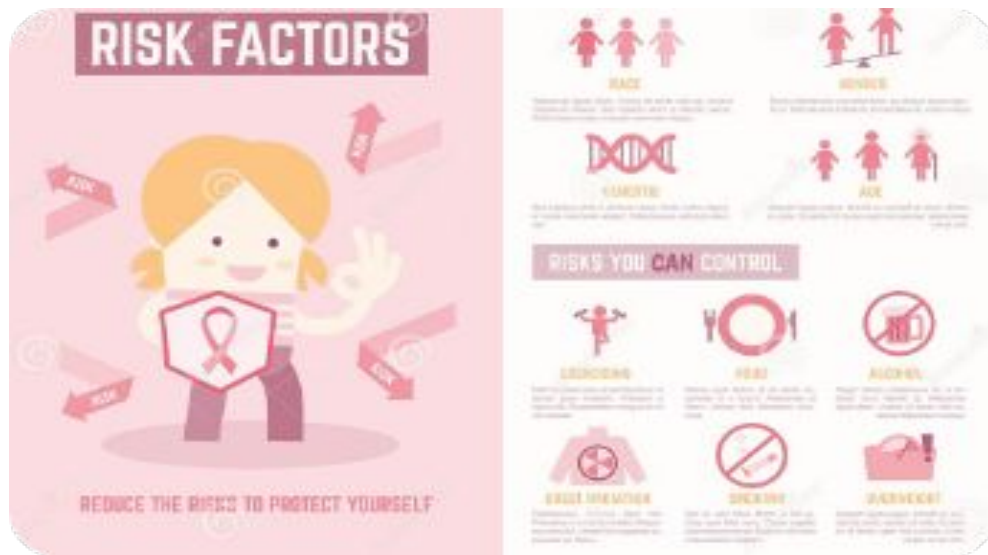
# 發現乳癌時的期別分布

早期（0-1期）五年存活率超過9成，第4期五年存活率約3成



# 五年存活率





危險因子

認識可控制與不可控制的乳癌風險因素

# 不能改變的乳癌風險因子

身為女性

太早來月經

太晚停經

家族史

基因變異



性別  
女性罹患風險較高。



年齡增長  
年齡越大，風險越高。



家族史  
母親、姐妹有乳癌病史。



基因突變  
BRCA1/BRCA2基因突變。

# 七大乳癌高危險群更要注意及早檢查



1. 家族有乳癌病史  
(媽媽、姊妹、女兒……)



2. 一側乳房得過乳癌



3. 得過卵巢癌或  
子宮內膜癌



4. 未生過孩子或  
在30歲後才生第一胎



5. 未餵過母乳



6. 初經早、停經晚



7. 長期使用  
賀爾蒙補充劑

# 能改變的乳癌風險因子

喝酒

肥胖

久坐不動

未曾生育

未曾哺乳

使用避孕藥



警訊徵兆

提早識別乳癌可能的警訊與症狀

# 乳癌的警訊



乳房大小改變

觸摸時發現大  
小不一或感覺  
異常的硬塊



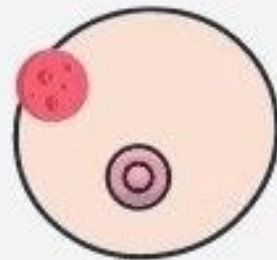
乳房形狀改變

觸摸時發現大  
小不一或感覺  
異常的硬塊



乳房高低不對稱

外觀看起來  
高低有  
明顯差異



乳頭移位/凹陷

尤其是  
帶血的  
分泌物



皮膚外觀變形

皮膚變厚、  
出現橘皮樣  
改變

# 乳房自我檢查

選擇適當時間

建議在月經結束後7天進行。

觀察外觀變化

站在鏡前觀察乳房形狀、大小是否對稱。

站立觸摸檢查

用指腹輕壓乳房與腋下區域。

躺下詳細檢查

平躺時乳房組織更平坦，便於檢查。



# 乳房自我檢查

## 揪出潛在危機

HEHO



1

看一看

雙手放鬆，觀察乳房  
是否對稱、有無異狀



2

摸一摸

抬起上臂，以乳頭為中心點  
用指腹順時鐘方向觸壓乳房



3

躺著摸

平躺後，枕頭墊肩下  
一手枕在頭下  
一手檢查乳房及腋下



4

擠一擠

用拇指及食指擠壓乳頭  
檢查有無異常分泌物

### 乳房異常狀態



乳頭異常變化  
或異常分泌物



皮膚紅腫熱痛



靜脈血管擴張



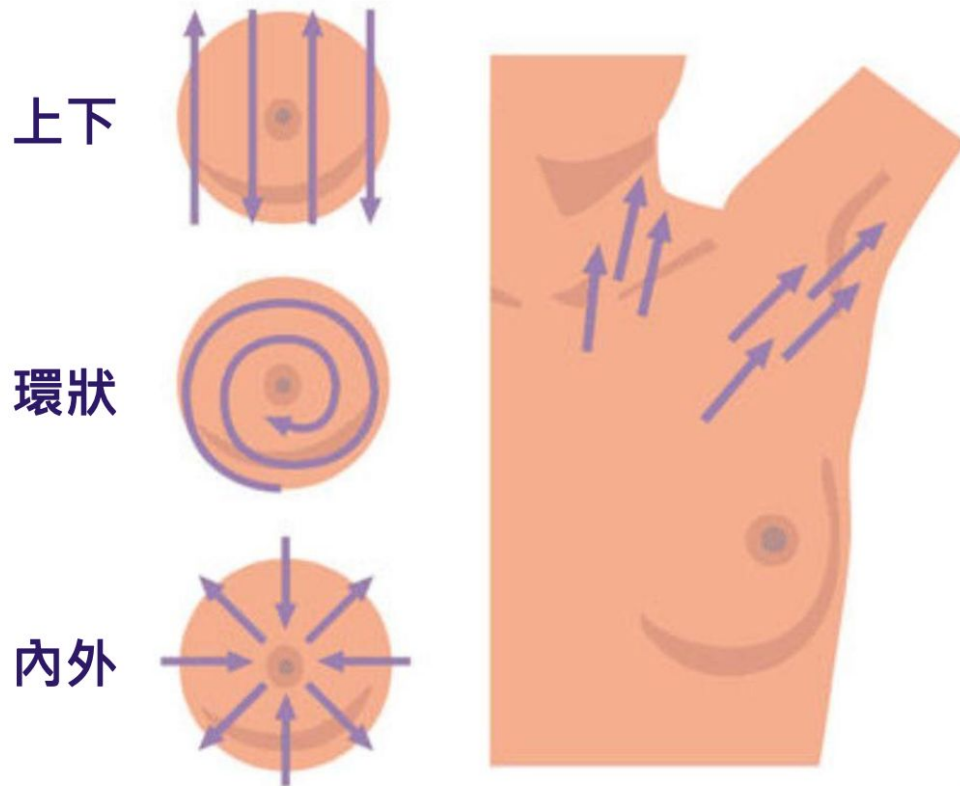
乳房腫塊或凹陷



Heho健康



# 淋巴結





## 篩檢與早期診斷

了解篩檢方法與早期發現的重要性

目前國際上最具醫學實證，  
可以有效提早發現並改善預後的乳癌篩檢方法：

## 乳房X光攝影

- 能偵測到乳房鈣化點或腫瘤，發現無症狀的0期乳癌。

- 研究顯示:

50歲以上婦女每1-3年接受1次乳房X光攝影檢查,  
可降低乳癌死亡率2-3成

- 45-69歲婦女為我國婦女罹患乳癌的高峰:

國民健康署提供**40-74歲婦女**  
**每2年1次乳房X光攝影檢查**

# ● 乳癌篩檢有補助嗎？在哪裡做檢查？

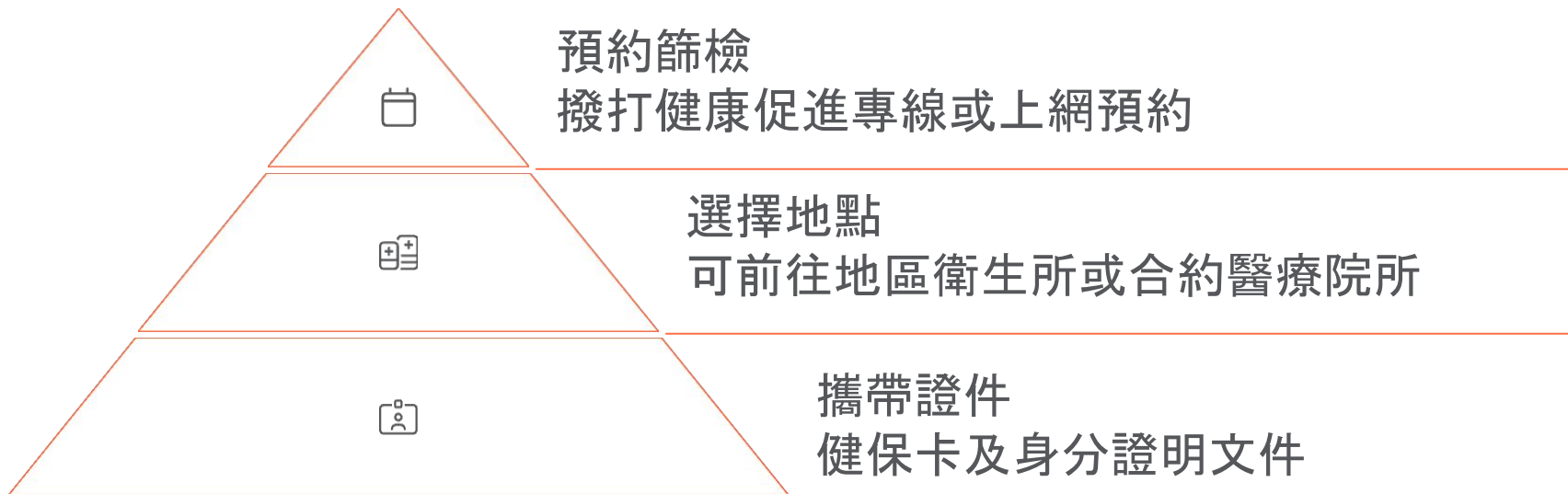
114年起政府擴大癌症篩檢：

提供40-74歲婦女每兩年一次乳房X光攝影檢查

1. 衛生福利部國民健康署
2. 各地方政府衛生局(所)
3. 各地健保特約乳房攝影醫療機構檢查

機構名單可至國民健康署網站(<http://www.hpa.gov.tw/>)查詢

# 政府補助篩檢





# 乳房X光攝影檢查

政府補助40-74歲婦女每2年1次乳房X光攝影檢查

## 1 預約

至國民健康署網站搜尋  
「核可醫事機構名單及表單」

若乳攝車單位來電通知檢查  
請把握機會，省時又方便

向核可乳房X光  
攝影醫療機構  
預約諮詢



核可醫事機構  
名單及表單

## 2 報到

依預約時間提早10分鐘至  
放射科櫃台(或乳攝車)報到  
(請攜帶健保卡)

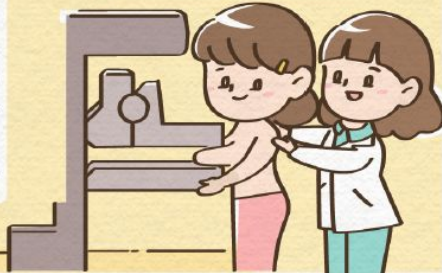
放射科



## 3 檢查

由女性放射師說明流程後更換衣服，  
依放射師指示進行乳房X光攝影檢查

避免一件式洋裝 (檢查時間約10分鐘)



## 4 報告結果 等待檢查報告寄回 (約10天)

正常 維持2年1次乳房X光攝影檢查

異常  
1. 請預約乳房外科門診  
2. 請記得回診並依醫囑接受複(確)診



小字是重點

即使檢查結果為正常，還是要定期接受檢查  
當身體有異狀時，請盡速就醫。

- 接受乳房X光攝影檢查要注意什麼？

1. 檢查時，**必須脫掉上半身的衣服**，不要穿連身衣裙。
2. 不要於乳房、腋下塗抹除臭劑、粉劑及護膚霜等，因為會**產生假影**，影響醫師判讀影像。

- **接受乳房X光攝影檢查要注意什麼？**

**3. 乳房X光攝影檢查過程中，為了要獲得清晰的影像，並減少輻射劑量，必須將乳房夾緊，以減少乳房組織重疊，才能清楚顯現病灶，故會**有些微不適感**，因此，**月經來前一週較不合適受檢。****

**4. 如果曾接受過**乳房手術、整形手術、植入物體、心臟節律器、已懷孕或有懷孕計畫者**請先告知放射師 。**



認識癌症  
乳癌篇8

# 乳癌篩檢注意須知



健談

圖文創作：健談 [havemary.com](http://havemary.com)  
專家諮詢：台大醫院腫瘤醫學部  
陳若白醫師



1  
檢查期間應避  
開月經前一週



2  
檢查當日勿穿  
著連身衣裙



健談 [havemary.com](http://havemary.com)

40-74歲婦女每2年1次  
乳房X光攝影檢查



3  
檢查當日勿在乳房  
、腋下等處塗抹除  
臭劑、粉類或乳液

乳癌相關問題，建議諮詢  
『乳房外科、血液腫瘤科、腫瘤內科』



更多資訊請上 健談 [havemary.com](http://havemary.com)

- 乳房X光攝影聽說很痛，是真的嗎？

乳房X光攝影檢查過程中，為了要獲得清晰的影像，並減少輻射劑量，必須將乳房夾緊，以減少乳房組織重疊，才能清楚顯現病灶。

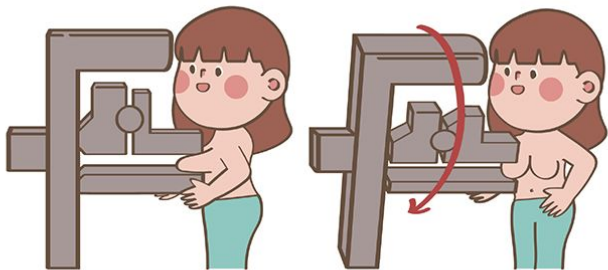
現在新型的乳房攝影儀器已可大幅降低檢查的不適感；另建議  
婦女朋友們，在月經結束1-2週內做檢查  
(避免月經來潮時，乳房因荷爾蒙作用本即較為漲痛)

同時在檢查前先做好心理建設，接受一時的不適感，換來個人健康及家庭幸福，是非常值得的！

# 乳癌早篩到

## 乳房攝影讓乳癌無所遁形

數位乳房 X 射線攝影系統影像可用於評估乳房疾病，  
如：乳房腫塊、乳房疼痛等，篩檢時間短，為針對於乳癌早期偵測的一大利器。



垂直不動

旋轉

取得更多角度的影像

### 壓迫很痛，為何要壓迫乳房？



- ◆使乳房組織分布均勻且貼近X光偵測板，提高影像品質。
- ◆減少因移動所造成的影像模糊。
- ◆減少乳房厚度，以降低X光暴露之劑量。

乳房攝影系統食品藥物管理署  
有把關，品質效能有保障👍



乳房X光攝影仍有其限制，約15%的乳癌無法偵測到，  
所以即使您檢查結果正常，在下次定期檢查前，  
如有發現異狀，仍應儘速就醫。



食品藥物管理署  
FDA Taiwan Food and Drug Administration (TAFDA)

- 現在新型的乳房攝影儀器  
已可大幅降低檢查的不適感
- 另建議婦女朋友們，  
在月經結束1-2週內做檢查  
(避免月經來潮時，乳房因  
荷爾蒙作用本即較為漲痛)

# 乳癌檢查怎麼選？



|      | 乳房超音波                                                                     | 乳房X光攝影                                                                           | 乳房磁振造影檢查 (MRI)                                                                                 |
|------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 檢查時間 | 10~20分鐘                                                                   | 20~30分鐘                                                                          | 30~40分鐘                                                                                        |
| 費用   | 約1,000~2,000元                                                             | 約2,000元                                                                          | 約1萬3千~1萬5千元                                                                                    |
| 適用對象 | 40歲以下年輕女性                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>45~70歲女性</li> <li>40~45歲有乳癌家族史</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>乳癌高危險族群</li> <li>超音波或攝影有異常</li> <li>做過乳房手術</li> </ul>   |
| 優點   | <ul style="list-style-type: none"> <li>無輻射疑慮</li> <li>可檢查腫塊或病灶</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>偵測鈣化點及腫瘤</li> <li>可揪出零期乳癌</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>精準度更高</li> <li>完全無輻射</li> <li>可找出腫瘤位置、大小、嚴重度</li> </ul> |
| 缺點   | 偵測乳癌鈣化點能力較弱                                                               | 含微量輻射<br>懷孕不適用                                                                   | 檢查時間長<br>費用較昂貴                                                                                 |

乳房攝影

40~74歲：

每兩年一次(政府補助)



乳房超音波

適用乳腺密度高者



核磁共振(MRI)

高風險族群適用



## 乳房超音波

## 乳房攝影

年齡

不限

40歲以上較佳

侵襲性

無

1. 乳房壓迫疼痛感
2. 少許輻射曝露

優點

1. 摸得出的腫瘤，準確度高
2. 容易區分實心腫瘤或水瘤

常能發現零期乳癌  
(尤其是以鈣化點為表現者)

缺點

不易驗出以鈣化點為表現的零期乳癌

對腫瘤敏感度較低

| 檢查結果 | 後續處理                                               |
|------|----------------------------------------------------|
| 0    | <b>疑似異常</b> ：發現病灶或變化，但不能確定為良性或惡性腫瘤，需要其他影像輔助檢查以確定診斷 |
| 1    | 無異常：未發現任何病灶或變化，建議每2年1次定期檢查                         |
| 2    | 良性：有發現影像變化，但應為良性，建議每年定期檢查即可，亦可諮詢乳房專科醫師             |
| 3    | 可能良性：乳房有變化但疑似良性，建議6-12個月追蹤檢查                       |
| 4    | <b>異常</b> ：乳房有異常變化疑似惡性，需考慮進一步作穿刺生檢或病理組織切片          |
| 5    | <b>異常</b> ：乳房有異常變化及可能是惡性腫瘤，應盡速接受手術或切片檢查            |

- 檢查結果為**0、4、5**，應盡速回診，接受進一步檢查。
- 任何一項篩檢都會有偽陰性個案發生，所以檢查結果正常，仍應每2年定期接受乳房X光攝影檢查，但在下次定期檢查前，如有發現異狀，仍應儘速就醫。

- **檢查結果異常該怎麼辦？**

**應儘速找有經驗的專科醫師，進一步檢查：  
如診斷性攝影、乳房超音波、組織生檢等，  
以確定是否為乳癌。**

**經診斷確定乳癌，應依醫師指示，接受正規治療並定期  
返診進行追蹤。**

**Breast cancer is a disease in which abnormal breast cells grow out of control and form tumours**

**1 Surgery:** Removes the cancerous tissue from the breast

**2 Chemotherapy:** Uses drugs to kill cancer cells or stop them from growing

**3 Radiation Therapy:** Uses high-energy rays to target & destroy cancer cells in specific areas

- Often used after surgery to kill any remaining cancer cells

**4 Hormone Therapy:** Blocks hormones like estrogen that can help some breast cancers grow

## 治療方式

探討現代乳癌治療的多種選擇

- **乳癌如能早期發現，不僅可做乳房保留手術，5年存活率更可達 90%以上。**
- **乳癌分期是依照腫瘤大小，有無腋下淋巴腺轉移及遠處轉移來區分，若能越早發現，存活率也比較高。**

| 乳癌分期 | 5年存活率 |
|------|-------|
| 第0期  | 97.7% |
| 第1期  | 95.7% |
| 第2期  | 89.1% |
| 第3期  | 72.3% |
| 第4期  | 25.7% |

# 乳癌治療方式



手術: 保乳手術或乳房全切除



放射治療: 消滅殘留癌細胞



化學治療: 全身性治療

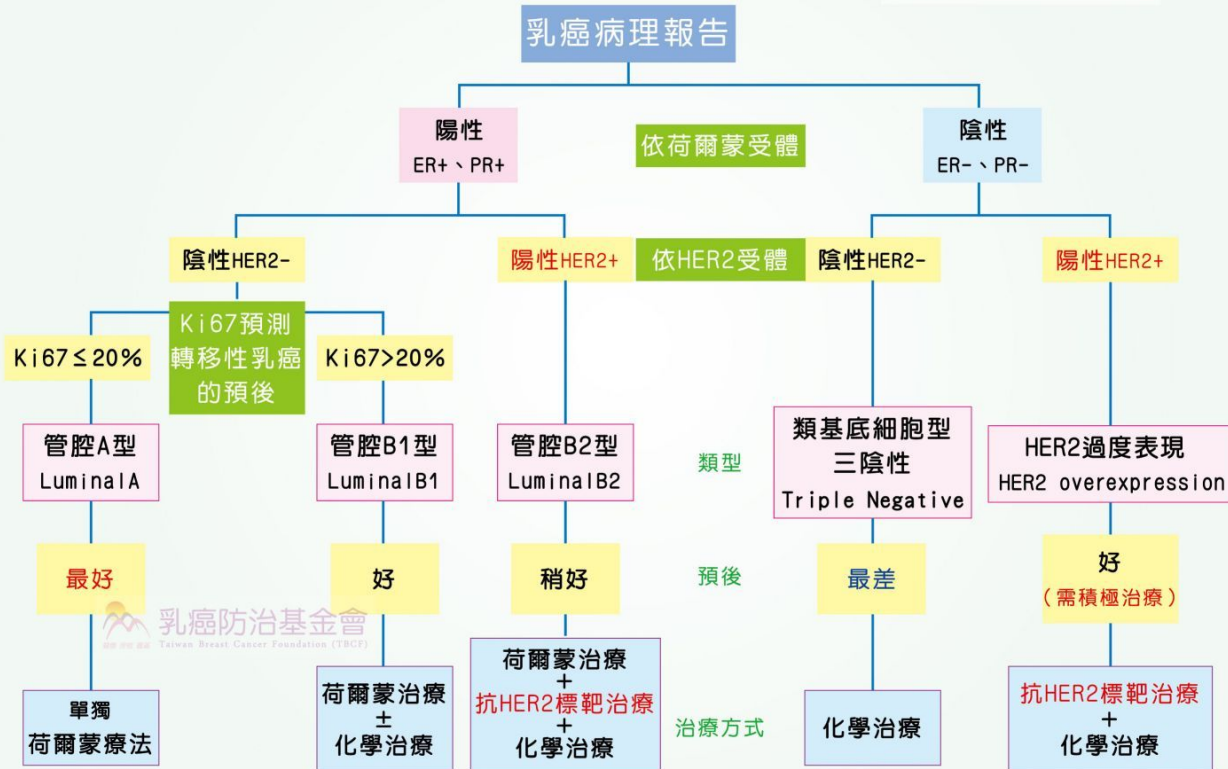


荷爾蒙治療: 適用於荷爾蒙受體陽性



標靶治療: 如HER2陽性可用赫賽汀

# 乳癌治療新概念 乳癌基因分類亞型



乳癌病人的復發及死亡  
五成以上發生在五年泰莫西芬治療完成後

治療順序可以更改，先全身治療可以有更多機會，  
找出個人的預測因子，進而達到最佳個人化治療。

- 我得了乳癌，人生是不是就變黑白的？

乳癌雖可怕，但只要**早期發現並接受適當治療**，  
**早期乳癌的5年存活率高達9成以上**，  
但到了晚期的存活率即大幅下降至不到3成。

經由篩檢資料顯示，**篩檢發現的乳癌婦女**，  
**有85.3%屬早期(0、1、2期)**，  
相較於臨床乳癌個案的54.2%多出31.1%。

因此，只要定期接受乳房X光攝影檢查，  
積極治療，乳癌並非絕症！



預防及支援資源

取得心理、社會與醫療資源的管道

## 維護乳房健康 從生活做起

1. 多運動
2. 避免太晚生育
3. 少攝取高脂肪食物
4. 心情放輕鬆，減低工作壓力
5. 定期篩檢

# 預防乳癌必知4招



遠離乳癌威脅!



維持健康體位



規律運動



均衡飲食



拒菸、避免飲酒



衛生福利部  
國民健康署

# 資源與支援



中華民國乳癌病友協會  
提供病友互助與資源分享。



乳癌防治基金會  
提供衛教資訊與篩檢資源。

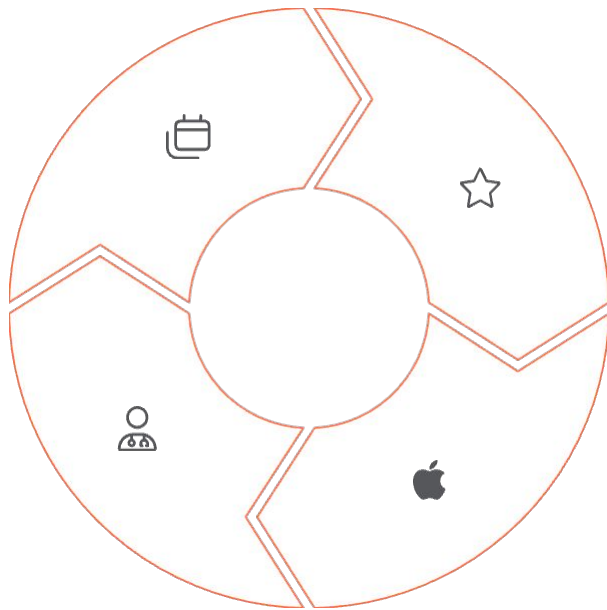


醫院乳房中心  
專業醫療諮詢與治療。

# 重點回顧

每月自我檢查  
養成定期自我檢查習慣

有症狀及早就醫  
有異常立即尋求專業協助



定期乳房攝影  
符合條件者接受政府  
補助篩檢

健康生活習慣  
均衡飲食、規律運動

## 參考資料

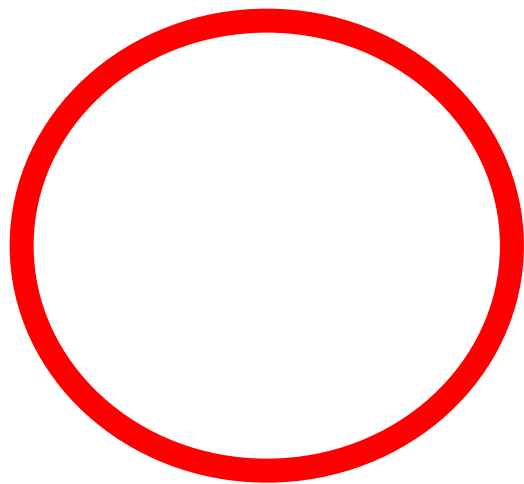
1. 衛生福利部國民健康署
2. 郭綜合醫院乳癌防治簡報
3. 乳癌防治基金會
4. 健談網
5. Heho健康

謝謝各位聆聽

問答時間

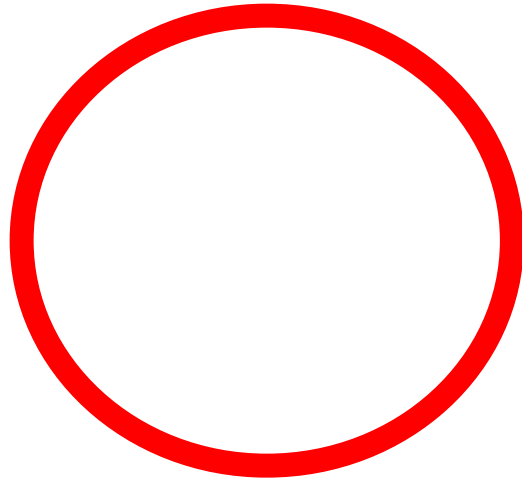
- 1. 國民健康署提供 40-74歲婦女每2年1次乳房X光攝影檢查, 正確嗎?**

**1. 國民健康署提供 40-74歲婦女每2年1次乳房X光攝影檢查，正確嗎？**



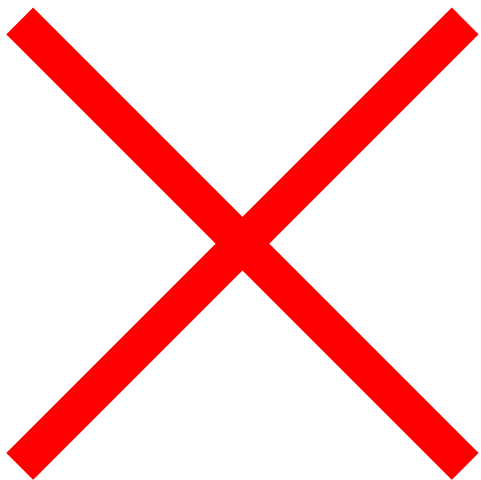
**2. 乳房攝影的檢查時間建議，  
在月經結束 1-2週內做檢查，正確嗎？**

**2. 乳房攝影的檢查時間建議，  
在月經結束 1-2週內做檢查，正確嗎？**



**3. 檢查結果為0、4、5, 代表檢查結果正常, 可以再觀察, 正確嗎?**

**3. 檢查結果為0、4、5，代表檢查結果正常，可以再觀察，正確嗎？**



**應盡速回診，  
接受進一步檢  
查**