

## 107年1月份衛生保健教育宣導專欄—乳癌是婦女健康大敵，聰明防乳癌，妳也可以!!

資料來源:衛生福利部國民健康署

### 乳癌是我國婦女癌症發生率最高者

乳癌為我國婦女癌症發生率第一位，死亡率第四位，每年約有1萬多名婦女罹患乳癌、約2千名婦女死於乳癌，對婦女健康威脅極大，故大家常聽聞身邊的女性朋友們為乳癌所苦。國民健康署提醒，「及早預防、及早發現、及早治療」，就是正面迎擊乳癌的最好方法，除要以切實遠離菸、酒、飲食均衡及規律運動的生活態度，來預防乳癌外，四十五歲後應定期乳房X光攝影檢查，有異狀者則切勿諱疾忌醫，面對、接受、處理，才能減少乳癌所導致的傷害。

### 1/3 乳癌可預防，健康生活型態是關鍵

癌症防治最重要的是「預防勝於治療」，而乳癌的危險因子可分為先天及後天型，先天的包含初經早、停經晚、未曾生育或30歲後才生第1胎，以及未曾哺乳、有乳癌家族史者、得過乳癌、卵巢癌或子宮內膜癌等個人較無法改變的因素，後天的則較可藉由自身決定是否改變，即不健康的生活型態，包括抽菸、飲酒、不健康飲食及缺乏運動。美國癌症研究所(AICR)指出，高達38%的乳癌是可以預防的，因此，女性們除了多加注意自己是否有上述所提及的乳癌風險外，更應該從年輕時即遠離菸、酒，注意飲食均衡，養成規律的運動習慣，亦應減少接觸塑化劑等有害物質，且適時釋放身心壓力。

### 乳房X光攝影可幫您減少乳癌帶來的傷害

然若是無法防堵乳癌發生，女性朋友們仍可經由乳房X光攝影來降低因乳癌而死亡的風險。乳房X光攝影是乳癌篩檢的最佳工具，國際和臺灣本土證據都支持它早期發現乳癌的效果最好，所以婦女朋友們在接受篩檢時要特別主動留意所使用的是否是乳房X光攝影。目前政府補助45至69歲婦女每2年1次免費乳房X光攝影檢查，而有二親等以內血親罹患乳癌的婦女，更可以提前至40歲即開始。

我國每年約有77萬名婦女有接受檢查，但這僅佔應篩檢婦女人數的四成。據了解，不願意接受乳癌篩檢的婦女中，有六成自己覺得健康，不需要檢查，二成太忙沒有時間，這很可能導致錯失早期發現的良機！國民健康署提醒，乳癌是可經由篩檢提早發現及早期治療，且5年存活率超過9成的癌症，婦女朋友應定期接受此項檢查，確保乳房健康。

### 符合篩檢資格者應定期受檢 別讓您的權益睡著了

45-69歲的婦女朋友們，如果您不知道今年自己是否符合接受乳房X光攝影檢查的資格，請詢問各大醫院或您所在地的衛生局(所)；檢查時，避開月經來前一週(因乳房腫脹，擠壓乳房較易感到不適)，當天不要穿連身衣裙，不要在乳房、腋下塗抹除臭劑、粉劑及護膚霜等(因為會產生假影，影響判讀結果)。每二年一次忍受幾秒的輕微不適感，健康就是您的！

學務處衛生保健組 關心您~