

乳癌的認識與自我檢查

制訂日期: 2009-05-30, 最近修訂: 2024-02-18, 編號: GS-014

【學習重點】

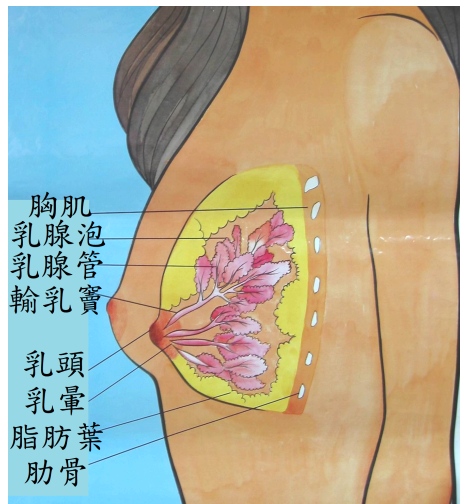
1. 乳癌大多數為單側乳房產生不痛及不規則腫塊，其他可能有腋下淋巴腫大及變硬、皮膚及乳頭下陷有異常分泌物。
2. 生活型態改變，乳癌發生率年年增高，故國健局大力推動乳癌篩檢，鼓勵婦女定期做乳房X光攝影及超音波檢查。
3. 乳癌多發生在46-64歲的婦女，危險因子有：遺傳基因、或一側乳房得過乳癌及有良性增生性乳房疾病史。
4. 乳癌與荷爾蒙的影響有關，目前醫學證實雌激素是誘發乳癌的因素之一。
5. 乳房自我檢查4要領：視、觸、臥、擰。

一、前言

根據衛生福利部統計處（2021）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24.6人，為女性癌症死因之第四位，好發年齡在46-64歲之間，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，能早期發現早期治療。

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。乳頭位於正中央，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 乳房的結構

三、乳癌好發部位

1. 以外側上方最多佔50%、中央部位包括乳頭及乳暈則佔20%。
2. 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：

1. 不可變因子

- A. 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。
- B. 年齡：多發生在46-64歲的婦女。
- C. 一側乳房得過乳癌。
- D. 有良性增生性乳房疾病史。

2. 可變因子

- A. 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。
- B. 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:乳房自我檢查四要領，視、觸、臥、擰。

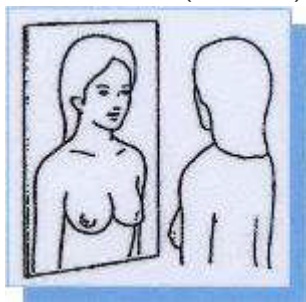
1. 視診:站在鏡子前看。

- A. 二手高舉過頭（如圖二）。



圖二 雙手高舉過頭

- B. 二手插腰下壓、挺胸縮腹看。
- C. 雙手輕鬆下垂（如圖三）。



圖三 雙手輕鬆下垂

- D. 外型是否左右對稱相似。
- E. 皮膚有無過度顏色沉著。
- F. 皮膚是否有皺摺、隆腫或橘皮樣。
- G. 乳頭有無凹陷。

2. 觸診:站著(可於洗澡時兩手塗抹肥皂以便於滑動)(圖四)。



圖四 觸診乳房的方式

- A. 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。
- B. 以按壓、螺旋、滑動、前進的方式進行。
- C. 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。
- D. 可採垂直由外往內方式順序進行。
- E. 拇指食指輕捏乳頭、看看有無分泌物流出。
- F. 拇指食指輕拉乳頭，並往下按壓、偵測下方有無硬塊。
- G. 二邊以相同方式檢查。

3. 臥: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)。



圖五 平躺時檢查

- A. 躺下時、頭下不放枕頭。
- B. 左側肩下墊一小枕頭、左手置於腦後。
- C. 以右手檢查左邊乳房、方法與站著摸一樣。
- D. 以同一方式檢查右乳。

4. 擰: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。

八、乳房保健之道

- 1. 每月自我檢查。
- 2. 每年定期篩檢。
- 3. 高纖飲食。
- 4. 持續運動。
- 5. 理想的體重。
- 6. 節制飲酒。
- 7. 充足的睡眠。
- 8. 正常的作息。

9. 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(需診斷證明或聲明書)，國健局提供每2年1次免費乳房X光攝影篩檢，才能早期發現早期治療。

十、參考資料

1. 朱峻田、李儼庭、張峻嘉、周芷佑、陳民虹 (2022) ·台灣乳癌篩檢策略·家庭醫學與基層醫療，37(4)，119-124。
2. 衛生福利部統計處 (2022 年 6 月 30 日) ·110 年國人死因統計結果。 <https://www.mohw.gov.tw/cp-16-70314-1.html>

乳癌的認識與自我檢查簡易測驗

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解。

1. 乳癌症狀大多數為單側乳房產生不痛及不規則腫塊。
☐ 是 ☐ 否 ☐ 不知道
2. 定期做乳房X光攝影及超音波檢查，能早期發現早期治療。
☐ 是 ☐ 否 ☐ 不知道
3. 遺傳基因不會影響罹患乳癌的機率。
☐ 是 ☐ 否 ☐ 不知道
4. 乳房自我檢查4要領為『視、觸、臥、擰』。
☐ 是 ☐ 否 ☐ 不知道
5. 雌激素是誘發乳癌的因素之一。
☐ 是 ☐ 否 ☐ 不知道

評語



臺中榮民總醫院
407219臺中市西屯區臺灣大道四段1650號
總機：(04)2359-2525

全人智慧 醫療典範
愛心品質 創新當責

本站內容為臺中榮民總醫院所有，未經允許請勿任意轉載、複製或做商業用途
臺中榮民總醫院護理部 著作權所有