



## 【祝君健康】

### 治未病－如何進行乳房檢查

乳腺癌是女性的常見惡性腫瘤，占所有女性癌症的 1/4。乳腺癌患者的生存率和發現的早晚有很大的關係，越早發現治愈率越高。所以，自我檢測、例行普查、高危人群的重點監測是非常重要的。

乳腺癌在 25 歲以下的女性極少見，但一旦發生，病情往往更為嚴重。30-35 歲以下的少見。35 歲以後，隨著年齡的增長，發病率增高，高峰年齡段是 45-55 歲，之後的老年階段仍然維持較高的發病率。約有 80% 的乳腺癌發生於女性 40 歲以後。

自我檢測應該從 20 歲就開始。每月在月經結束後一周內進行。先檢查外觀，觀察與上月有否不同。再抬起雙臂高過頭頂，慢慢放下，注意兩側乳房的移動是否一致和平衡，並且在移動中有無乳房皮膚凹陷和紋路改變。還要檢查乳房有無腫塊，可以取坐位、立位或仰臥位，一隻手放在腦後，另一隻手用手指的指腹環繞觸摸乳房的四個象限（以乳頭為中心，將乳房分為內上、外上、外下、內下四個部分）。最後，輕輕用手指擠壓一下乳頭，看是否有分泌物溢出。

乳腺 X 線攝影能夠檢測到米粒大小的癌塊，從而提供很高的治癒機會，是目前最好的檢查乳房和早期發現乳腺癌的檢查工具。

20-40 歲，每 3 年應進行一次乳腺 X 線攝影檢查。

35-40 歲，是乳腺 X 線攝影檢查的基線，即凡以往未作過該檢查的，必須在此時完成首次的檢查。

40-50 歲，每兩年進行一次乳腺 X 線攝影檢查。

50 歲以上，每年進行一次該檢查。

研究發現，乳腺癌的發病與遺傳有關。如果母親和姐妹中有乳腺癌患者，那麼她本人的乳腺癌發生機會將是一般人的 4 倍以上。根據統計，從未生育過的女性、30 歲以上才有第一次完整妊娠過程者、月經初潮早於 13 歲者、絕經晚於 50 歲者、無哺乳史的女性患乳腺癌的幾率較高。調查發現，社會經濟和文化水準高的女性乳腺癌發病率



相對提高。屬於上述情形者，其乳腺 X 線攝影檢查應更早開始，並增加檢查次數。

中醫把乳腺癌稱為“乳岩”，因其腫塊堅硬高低不平如同岩石而命名。中醫治療乳腺癌，手術前以祛邪為主，常用疏肝解郁、化痰散結、清熱解毒等方法。手術後以扶正為主，多用補益氣血、健脾和胃、寧心安神等方法。

科大醫院  
劉夢光醫生  
2008.9.10