

女性關懷乳房自我檢查與乳癌的認識

一、前言

乳癌是目前國內女性最常見的惡性腫瘤，2008年10月國民健康局統計資料顯示，乳癌已經成為女性癌症排行第一位，根據研究發現，國人乳癌的易發年齡平均比歐美年輕八至十歲，且發生的比率逐年提高。為提高乳癌的治癒率，國人應該對乳癌有所認識，且應定期自我檢查，以達及早發現，及早治療，維護健康的目的。

二、哪些人容易罹患乳癌

- (一) 一側乳房曾罹患過乳癌者，另一側乳房罹患的機會相對增加。
- (二) 家屬有乳癌者，尤其是母親、姐妹或家屬中有男性得乳癌者。
- (三) 初經來得早(12歲以前)或停經較晚(55歲以後)者。
- (四) 三十歲以後生第一胎或未曾生育者。
- (五) 偏好高脂肪食物者。
- (六) 血液中有乳癌基因(BRCA)者。
- (七) 胸部曾做過放射線治療者。

三、常見症狀

- (一) 乳房有無痛性、不可移動的硬塊。
- (二) 突然的乳頭凹陷。
- (三) 乳房皮膚有橘皮樣或潰瘍的變化。
- (四) 乳頭有不正常分泌物或出血。
- (五) 突然的乳房變形、乳房大小及乳頭高低改變。
- (六) 乳房有數週無法癒合的傷口。

四、乳房檢查

- (一) 乳房自我檢查

家族有乳癌病史者，十八歲後就應作乳房自我檢查；而一般婦女在二十歲後也應作乳房自我檢查。

1.檢查時間：每月月經開始的第7-10天，停經後婦女及懷孕中婦女每月採固定日子持續地作自我檢查。

2.檢查方法：從觀察及觸診完成乳房及腋下之檢查。

(1)淋浴前(觀察)

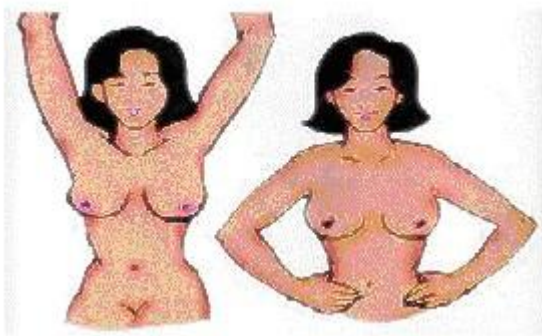
·站在鏡子前舉起兩臂高於頭頂(如圖一)。

·觀察乳房和乳頭的大小及形狀是否改變、及皮膚是否有皺摺凹陷或乳頭是否有分泌物。

·將雙手放下，放在腰上，重覆以上的動作(如圖二)。

(圖一)

(圖二)



(2)淋浴時(觸診)

·檢查前指甲要剪平以免刮傷皮膚。

·胸部先抹上肥皂，易於滑動檢查，右手枕在腦後，左手食指、中指、無名指伸直併攏，藉著指腹的觸覺以順時鐘方向螺旋方式進行，由外向乳頭方向仔細按壓右乳房每一部份，感覺是否有硬塊(如圖三、圖四)。

·用食指、中指、無名指指腹按壓腋窩感覺是否有硬塊。

·用拇指及食指輕輕擠壓乳頭，觀察是否有任何滲出液，特別是粉紅色或紅色滲出液。

·用拇指及食指輕輕夾起乳頭，感覺乳頭下及其周圍是否有腫塊(如圖五)。

·用右手檢查左乳房，重覆上述動作。

(圖三)

(圖四)



(圖五)



(3)沐浴後

·躺下，以小枕頭或摺疊浴巾墊於右肩下將右手輕鬆地放在頭下，使用左手檢查右乳房 (圖六)。

·由外往內按壓乳房用環狀方式檢查整個右乳房，包括腋窩及右乳頭。

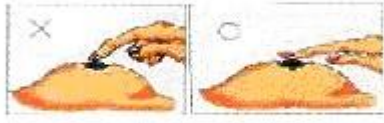
·用右手檢查左乳房，重覆以上的步驟。

(圖六)



3.檢查要領

(1)指法：



錯誤(以指尖按壓)正確(以指腹按壓)

(2)力道先輕壓，再稍微深壓。

(3)範圍：兩側皆包括鎖骨上方、胸骨中線、肋骨下緣及腋下。

(圖七)



(二) 建議乳房腫瘤篩檢檢查：乳房超音波檢查或乳房 X 光攝影

·年齡 35-39 歲之間每三年作一次

·年齡 40-49 歲之間每兩年作一次

·年齡 50 歲以上每年作一次

(三) 若為高危險群

·年齡 35-39 歲之間每兩年作一次

·年齡 40 歲以上每年作一次

五、自我評估表

(一) 是否有乳房皮膚變化，如：脫皮、溼疹、凹陷、橘皮樣變化、紅腫潰瘍。

(二) 是否摸到乳房腫塊或不正常腫塊。

(三) 是否摸到腋下淋巴腫大、頸部淋巴腫大。

(四) 是否乳房凹陷。

(五) 是否有異常分泌物。

(六) 是否每月定期作乳房自我檢查。

(七) 是否每年定期作專科醫師檢查。

(八) 是否每 1-2 年作乳房 X 光攝影。

(九) 是否每一年或兩年作乳房超音波檢查。

註：上述(一)~(五)項若為"是"者請立即就醫。

六、諮詢服務電話

基隆院區：(02)24313131 轉 2380

情人湖院區：(02)24329292 轉 2401、2411

台北院區：(02)27135211 轉 3484

林口院區：(03)3281200 轉 2141、2142

嘉義院區：(05)3621000 轉 2726、2727

高雄院區：(07)7317123 轉 8982

護理部/一般外科製訂

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售。

著作權人：長庚醫療財團法人

長庚紀念醫院 N302 10.1×21.5cm 98.07