

投稿類別：健康／護理類

篇名：

生命最後一個月的花嫁--女性乳癌

作者：

蕭筠祐。國立中壢高商。資二 1 班

錢芷儀。國立中壢高商。資二 1 班

指導老師：

許紫雲老師

壹●前言

近年來，台灣女性癌症的罹患率逐年上升，其中乳癌位居第二位，已連續 18 年高居台灣十大死因的榜首。隨著飲食西化，乳癌病患者有逐漸年輕化的趨勢。護理課的時候老師曾經介紹過乳癌，當時我們覺得罹患乳癌是非常恐怖的一件事。我們翻閱了相關期刊、報紙，查閱了網路資訊……等後發現，其實乳癌並不是我們想像中那麼可怕，一旦罹患癌症，千萬不要錯失黃金治療的時間，坦然面對，積極接受正確的治療，是擊退乳癌的最好方法。關於一般民眾癌症教育方面的書籍，少之又少，常常因而耽誤了大好的治療機會，爲了讓更多人認識乳癌，因此我們做了一份有關乳癌的研究。

貳●正文

一、什麼是癌症（Cancer）？

癌症是正常細胞突然產生變異，且異常增殖而破壞周圍組織的疾病；一旦持續生長，則會破壞人體的內臟器官，引發體內出血，繼而導致死亡。

二、什麼是乳癌（Breast cancer）？

乳癌是從乳腺的上皮細胞或小葉生長出來的一種惡性腫瘤，「**因爲癌細胞的生長失去控制，會侵入並破壞鄰近的組織及器官，或經由血液或淋巴系統轉移到其它器官。**」(取自台灣癌症臨床研究發展基金會)乳癌給人的印象，大多是「可治癒的癌症」，但若是三十歲前罹患乳癌的話，由於癌症細胞擴散的速度比一般時期來得快，即使動了手術，復發的可能性也非常高。因此，「**發病於年輕世代的「年輕性乳癌」，絕對不能斷言是『可治癒的癌症』。**」(譯者黃穎凡，2009)

三、乳癌風險群

高風險族群	次高風險族群	低高風險族群
1. 特殊家族史：母親、姐妹曾經罹患過乳癌、停經前得過兩側乳癌，或是在家族中，有一人得到乳癌，且年齡在 40 歲以下者。 2. 一側乳房曾罹患過乳癌，較容易得對側乳癌。	1. 未曾生育者。 2. 在 30 歲以後才生第一胎者。 3. 初經在 12 歲以前，停經於 55 歲以後。 4. 胸部接受大量放射線照射者。 5. 停經後肥胖者。	1. 未曾哺餵母乳者。 2. 中量飲酒。 3. 長期服用口服避孕藥。 4. 平時攝取高脂肪、高熱量食物。 5. 停經後，長期使用更年期荷爾蒙補充。

四、如何檢測是否罹患乳癌？

當您感覺到胸部有無痛性硬塊、乳房的外觀改變、乳頭有異常分泌物、腋下淋巴結腫大時，先別緊張，您可以到各大醫院做更詳細的檢查。檢查的方法有以下幾種：

(一) 乳房X光攝影：乳房攝影是一種低X光劑量且高解析度的乳房檢查。由放射線專家依乳房是否有鈣化、攝影是否有腫塊陰影來斷定。此法適用於年紀較大及乳房較大的患者。

(二) 超音波檢查：此檢查是利用高頻率探頭（7~10MHz）發射音波掃瞄乳房，經由反射，將乳房內部結構傳送至電腦而整合出乳房影像。因國內女性乳房內的組織較密緻，脂肪較少，特別是年輕的女性，利用此方法檢察的較清楚。

(三) 針抽吸細胞檢查：當觸診發現有腫塊時，醫生會以針頭插入腫塊中做多次的抽吸以取得乳房內部的細胞或組織切片，經立刻染色後，由專家判定。

(四) 乳房切片檢查：醫生利用穿刺法或是手術法，將腫塊或疑似異常的部份做部分的切除，以取得其組織切片。此法的準確度比針抽吸細胞檢查還高。

五、乳癌治療方法

當您不幸罹患乳癌時，先別感到害怕、驚慌失措，千萬不要因此而放棄了自己。事實上乳癌是可以被治癒的。現在的醫學非常進步，已經研發出幾種可以治療乳癌的方法：

(一) 外科手術治療：是治療乳癌中最重要的方法。針對不同病況可採取以下幾種方式：

1、改良式乳房根除術：為目前最常使用的手術，也是切除部位最多的手術。將乳房和腋下的淋巴結切除，保留胸大肌，使胸部增加美觀性，也可於未來做乳房重建。

2、乳房保留手術：將腫塊及腋下的淋巴結切除。適用於小於三公分的腫瘤，非於乳頭及乳暈下方，且腋下淋巴結無病變者。術後通常需接受放射線治療。

3、單純性全乳房切除手術：此法適用於乳房腺管原位癌之患者，手術中不包括含腋下淋巴結的切除。

4、部分乳房組織切除術：適用於小範圍而非粉刺型原位癌病人，僅切除部分乳房組織。若是粉刺型原位癌病人採取此手術，則宜加放射線治療。

5、腋下淋巴結廓清術：腋下淋巴結被癌細胞侵犯的狀況，為乳癌預後最主要的指標之一。「已經發生有腋下淋巴轉移的病人，為了避免轉移的發生，必

須要將淋巴結清除。」(和信治癌中心醫院，2000)

6、前哨淋巴結切除術：以往台灣女性大多是摸到乳癌有硬塊、凹陷或出血等等症狀才求診，故早期治療的比例偏低。因此早期乳癌透過前哨淋巴結切除手術，較有可能保住乳房。

(二)放射線治療：俗稱「電療」，這種方法也是治療乳癌中最常見的方法。利用高能量的放射線去破壞或抑制癌細胞的生長，通常適用於腫瘤過大及擔心手術後會有殘留的癌症細胞擴散出去者。或適用於乳房保留手術，增加局部控制。一般在手術後會接受 5-6 週的治療，每週 5 天的放射線治療，可以減少局部性復發的機會。當作此項治療時，病患通常不會感到任何不適。但是當治療約三週後，照射到的範圍會有潮紅的現象發生，到了第四週左右，皮膚會有發癢以及灼熱感，到了第五週，反應更為激烈，甚至會出現局部性的破皮，此為照射後引起的皮膚急性反應。

(三)化學治療：就是一般統稱的「化療」。通常會合併多種化學藥物，來控制乳癌的細胞，此治療法的效果相當好，可有效降低局部性復發並延長生命存活時間。雖然化療可以殺死壞細胞，但也會對好細胞造成傷害，以至於產生了嘔吐、噁心、腹瀉、掉頭髮、眉毛……等的副作用。目前化學治療的最新趨勢：標靶療法和免疫療法。

(四)荷爾蒙治療：藉著荷爾蒙藥物來抑制乳癌細胞的生長。此法適用於停經後且荷爾蒙接受體呈陽性者，一般使用傳統荷爾蒙拮抗劑，治療時間為五年，可有效降低復發率。乳癌病患在無威脅到生命安全的狀況下，此法應該是化學治療的另一種可供參考的選擇，而且此法是副作用最少的預防及治療之方法。

六、乳癌術後運動

術後副作用	復健運動
1. 上臂局部水腫	患肢挺直向前伸，與身體平行畫大圈，先順時針後再逆時針，反覆約做二十次。
2. 患測上肢手臂無力	兩手抓繩子，以患肢手臂向上伸直，直到感覺傷口在痛的位置，在慢慢的往下拉，做拉繩運動，交互做二十次。
3. 接受手術的附近皮膚有緊繃感	面對牆壁，兩腳伸直，兩手掌平貼於牆面，左右手慢慢的交互往上移動，做爬牆運動，反覆約二十次。
4. 手術側邊的手臂及肩膀具僵硬感	「患肢手掌緊握拳頭，向上扳動幾次後，再將手肘向上彎曲交互進行，做握拳運動」

	(無盡的愛：十位乳癌病友生命記實，2006)
5. 腋下淋巴循環變差	可抬高患肢手臂，由上側漸進至腋下進行按摩，約十分鐘。
6. 肩關節活動度降低	患肢手臂向外伸直與肩膀平行，慢慢的沿著頸部及頭部做梳頭動作，約二十次。

七、預防乳癌找上身

(一) 多運動，每週至少三次，每次至少 30 分鐘，能促進身體的新陳代謝，還可以增加免疫力，降低罹患乳癌的機率。

(二) 禁止吸煙、少量飲酒。

(三) 放鬆心情，不能有太多壓力。

(四) 少攝取脂肪性食物，例如：豬皮、雞皮，適量攝取含有植物雌激素黃豆的食物，例如：豆漿、豆腐多攝取纖維性食物，例如：胡蘿蔔、花椰菜。

(五) 避免體重過重，尤其是更年期後的肥胖，會增加乳癌的危險。

八、關於乳癌的常見迷思

問題：乳房出現分泌物是得了乳癌的前兆嗎？

解答：一般來說乳房會出現分泌物的原因非常多，重點在於分泌物的顏色及氣味，若是出現了帶血的分泌物，就需要立即到醫院將分泌物擠出，做細胞學的檢查。但是「即使是出現了帶血的分泌物，也只有 15%是癌症所造成的，另外 85%則可能是乳房管線肉瘤的原因。」(和信治癌中心醫院，2000)

問題：乳房的大小和罹患乳癌的機會有關係嗎？

解答：乳房的大小指的是和乳房組織的容量有關，就是一般俗稱的 A 罩杯、B 罩杯等，和癌症沒有絕對關係。但是如果大乳房是因為肥胖而造成的，一般「高脂肪、高熱量的飲食習慣就可能增加罹癌的機率，因為脂肪是會助長癌細胞的生長的。」(和信治癌中心醫院，2000)

問題：乳房檢查應掛哪一科？

解答：「一般『外科』的『乳房門診』」。(財團法人乳癌防制基金會，2010) 大部分的婦女朋友都會以為乳房的檢查應該是去看婦產科，其實是錯誤的！婦產科顧名思義是「婦科」與「產科」的結合。婦科的診療主要是和生殖系統有關的種種疾病，如卵巢、子宮和生殖器等毛病。至於產科則與生產，如自然分娩或剖腹生產等有關，因此「婦產科」與乳房檢查無關。

問題：乳癌會遺傳嗎？

解答：乳癌的發生與遺傳基因是有相當關聯性，「若母親有乳癌，所生女兒

罹患乳癌的機率為一般人的二至三倍，所以家族病史無疑的是乳癌的高危險因子。」(遺傳諮詢中心，2002)

問題：男性會得乳癌嗎？

解答：「男性的乳癌，常常是在乳暈下，以一個不痛但結實的腫塊來表現的，其次才是發生在上外側四分之一的乳房象限內。」(和信治癌中心醫院，2000) 男性乳癌發生率並不高，僅佔男性所有癌症中的千分之二，但是因此而常常被忽略，病人來求診時，往往已經是乳癌末期了。男性乳癌的可能徵兆與女性的相似，只是更常有乳頭的症狀或變異(如分泌物、凹陷、潰瘍等等)；少數病人可能以手臂下淋巴結腫大為第一表徵。

參●結論

在現今的社會中，隨著飲食西化，不僅造成罹患乳癌的年齡趨於年輕化，更讓乳癌的發病率在台灣地區躍居第二。但是只要避免攝取太多脂肪性食物，多攝取些含有植物雌激素的食物，例如黃豆製品，再配合運動、放鬆心情、避免有太多的壓力……就可以預防甚至降低罹患乳癌的機率。我們發現現在的女性或男性大部分都認為：「我不可能會得到乳癌的」，因此對乳房的檢查就不那麼在乎，也因此常常錯過了治療乳癌的黃金時刻。隨著科技的進步，也讓檢查乳癌的方式變的更簡單了。只要藉由一些機器，例如：超音波、X光攝影，或是利用切片擷取一些乳房細胞就可以檢測是否罹患乳癌。即使得到了乳癌，也可以透過手術治療、化學治療、荷爾蒙治療及放射線治療來抑制乳癌細胞。在大部分的乳癌中，有很多是可以被治癒的。但是一旦錯過了治癒的好時機，成功治癒的機率就非常低了。

肆●引註資料

- 1、台灣癌症臨床研究發展基金會。擷取日期：2010/03/08。取自 <http://www.tmn.idv.tw/tcfund/info/info9.htm>
- 2、譯者黃穎凡(2009)。最後一個月的花嫁。台灣：三彩出版集團。
- 3、和信治癌中心醫院(2000)。女人與癌症。台灣：天下雜誌。
- 4、社團法人台中市開懷協會(2006)。無盡的愛：十位乳癌病友生命記實。台灣：台中市開懷協會。
- 5、和信治癌中心醫院(2000)。女人與癌症。台灣：天下雜誌。
- 6、和信治癌中心醫院(2000)。女人與癌症。台灣：天下雜誌。
- 7、財團法人乳癌防制基金會。擷取日期：2010/03/11。取自 <http://www.breastcf.org.tw/knowledge/faq/110-faq01.html>
- 8、遺傳諮詢中心。擷取日期：2010/03/15。取自

生命最後一個月的花嫁--女性乳癌

<http://www.kmuh.org.tw/www/kmcj/data/9112/18.htm>