

早期診斷治療 乳癌並不可怕

文／鍾碧芳 圖片提供／曾令民主任



諮詢／台北榮民總醫院乳房醫學中心曾令民主任

隨著醫療進步，經由適當的治療，早期乳癌若能及早發現、及早治療，絕大多數都能得到很好的治療效果，醫師提醒，不要害怕面對，乳癌非絕症！



乳癌在國內女性好發癌症排名中名列第一，高危險群除了極少部分為帶有BRCA1與BRCA2基因突變的家族遺傳外，最大的原因仍與生活型態不佳、飲食習慣及肥胖等等因素有關，其中，飲食與肥胖是二個重要的誘發因子。

哪些因素是罹癌風險

台北榮民總醫院乳房醫學中心主任曾令民指出，從歐美文獻中發現，肥胖的女性、特別是停經後的肥胖婦女，罹患乳癌較一般人增加1.8倍，「肥胖與許多疾病都有關係，尤其對代謝症候群更是危險因子。」

除肥胖之外，其他包括女性經期來得早、停經晚、生育年齡晚、哺育母乳時間短等，都是乳癌的危險因子，「如果又加入肥胖因素，更會加重罹癌風險。」

曾令民主任舉丹麥曾做過的大型研究表示，丹麥學者曾於2011年在JCO發表，該研究收集了五萬三千多名乳癌病患，經過10年追蹤發現，當BMI超過30，相較於正常體位者，多了38%危險死於乳癌，多了50%的機率會出現乳癌遠端轉移的威脅。

相較於肥胖，運動及飲食習慣也是醫界一直強調的重點，「2005發表在有名的醫學期刊JAMA一項近三千乳

癌婦女的觀察性的研究顯示每週運動若少於三小時，相較於每週運動大於九小時的人，乳癌患者的復發率與死亡率都顯著增加。」

另有一著名的研究顯示，職業與工作型態也與健康息息相關。美國哈佛大學曾對5000多名空服員進行研究調查，發現空服員不僅罹患乳癌風險高，罹患其他癌症的風險也高於平均值。**該研究認為，主要與空服員的工作日夜顛倒、生活節奏混亂，且睡眠被剝奪，居住與工作時間不規律等原因有關，「職業本身就是危險因子，當然空服員只是一個例子，其他如工作不定時、長期壓力過大等，都可能造成類似的結果。」**

雖然會誘發乳癌的原因很多，無法歸類為某單一因素，但事實上，女性、有家族病史、荷爾蒙分泌異常，或有環境因素如缺乏運動、飲食不均衡、吸菸、體重過重等，都會增加罹患乳癌的可能性，而基因遺傳則占少數。

乳癌診斷與治療

乳癌初期多半沒有症狀，許多乳癌病患是在觸摸到乳房有腫塊時才發現，但腫塊必須要有一定的大小才摸得到，因此多數幸運的婦女，是在



體檢或乳房篩檢時發現，得以早期治療，預後也較佳。

曾令民主任說，乳癌的腫塊通常不痛也不癢，質地堅硬，且會隨著時間慢慢長大，有時若乳頭出現分泌物、或乳房皮膚有變化(凹陷)、乳頭凹陷，甚至是發現雙側乳房不對稱，都需要特別警覺，進一步就醫確診。

至於乳癌的診斷，一般問診時除了會詢問疾病、家族史之外，醫師也會做完整的身體評估，對於高度懷疑的病患，進行影像檢查如乳房攝影、乳房超音波或核磁共振攝影等，若懷疑是惡性腫瘤，還可能進一步作組織切片檢查，以作為病理診斷時的參考。

乳癌的治療仍以手術為主，其他仍有全身性化學治療、標靶治療、荷爾蒙治療、免疫治療及局部性的放射治療為輔助，將依照腫瘤的特性、期

別做為治療判斷依據來選擇治療策略，不過，即使期別相同，也可能因病患的年齡、身體狀況、病史等因素而有不同考量。

由於乳癌早期發現，治癒率相當高，且如今治療方式進步，只要早期發現、及早面對，絕大部分都能得到很好的治療效果，若遵從醫囑，預後也良好。曾令民主任則提醒：「聰明的病患一定要充分掌握自己的病情與治療計畫，要清楚知道自己的腫瘤期別與特性，只有對治療內容充分了解，才不會懼怕。」

第二意見的必要與否

當被診斷為乳癌或疑似乳癌時，身心一定大受衝擊，也會擔心被誤診，想尋求第二意見，曾令民主任認為，要找第二意見前，應該先考量第





一意見的來源是否已是被公認、治療經驗豐富的專科醫師，「乳癌病患的確診，通常醫護人員需要花費超過20至30分鐘，且不止一次的解說」，過程是很慎重的，除非病患或家屬認為醫師的解釋不夠詳細、不夠誠懇或令人滿意，甚至有聽不懂的疑慮，是可以尋求另位醫師或醫療機構的意見。

但若第一意見已是在大型醫院、又經過專科醫師詳細的解釋、互動也良好時，並不見得一定要徵詢第二意見；畢竟，重新就診，無論對病患或醫療機構，都是很大的消耗。最好的方式，是在懷疑有乳癌時，就先詢問週遭朋友是否有值得推薦的醫師，或可由具有**相關產、學業界經驗的醫護藥等專業人員推薦**，所謂**同儕推薦**，可信度也比較高。

曾令民主任建議，如果身邊都沒有醫護同儕或朋友可推薦，第一時間應尋求大型醫院，「畢竟癌症是重大疾病，倘若是設備不足的醫院，治療方式可能會有所侷限，各大醫學中心或大型區域醫院本身就具有一定的醫療品質，只要找專科醫師，通常都能給予很好的診斷與治療建議，不用擔心。」

不過他提醒，病患在搜尋資料時，千萬不要侷限在網路部落客或病友疾病的討論群組內，雖然病友的經驗確實有正向鼓勵作用，但仍有似是而非的觀念，因此，「無論尋找任何疾病相關資訊，都務必要從醫學中心或大型醫院等的網站搜尋，才具有公信力。」

國內統計，女性乳癌發生高峰年齡約在45至69歲間，目前國際上最具醫學實證，且可有效提早發現並改善預後的乳房篩檢方式則為乳房X光攝影，能偵測到乳房鈣化點或腫瘤，發現無症狀的零期乳癌。衛生福利部國民健康署針對45至69歲及40至44歲具有乳癌家族史(包括祖母、外婆、母親、女兒、姊妹曾有人罹患乳癌)的婦女，提供每兩年一次免費乳房X光攝影檢查，高危險族群若能定期接受檢查，可降低乳癌對生命的威脅。健康署網站(<http://www.hpa.gov.tw/>)查詢，若您有意受檢，可選擇鄰近院所受檢，或逕洽所在地衛生局(所)。

