

幸承上慧下明法師慈允，弟子參與了去歲春夏二季及今年春季義診的乳癌篩檢工作。法師囑我將診療中之心得為文記述，是以不揣淺陋，將常被法師們詢及的問題，略述如下。

義診中作為乳癌篩檢方法的，是最簡便的自我乳房檢查。多數法師在觸診之後並未發現腫塊，而少數有腫塊者多為良性纖維囊腫。但這個檢查的準確度則非常倚賴長期對自身乳房腫塊性狀的了解。所以養成每月自我檢查的習慣以早期發現新腫塊，對乳癌的預防是很重要的。以下謹就幾個相關問題，提出簡要的說明。

・了解如何做乳房自我檢查

(一)什麼人需做乳房自我檢查？

答：凡二十歲以上女性，都應定期自我檢查。

(二)乳房自我檢查應於何時進行？

答：未停經時，於每月生理期結束後七至八日進行。已停經者，則每月選擇固定日子進行。而乳癌之高危險群則應每月檢查二次。

(三)哪些人是乳癌的高危險群？

答：(1)年齡：三十歲以後，乳癌發生率隨著年紀上升，而平均的罹病年齡為六十歲。

(2)家族史：母親或姐姐曾患乳癌（特別是雙側患癌或停經前罹病者）；或者二位以上一等親患乳癌的女性，其得到乳癌的機會較高。

(3)個人史：曾患子宮內膜癌，對側乳癌，纖維囊腫併有乳突樣病變或乳腺管上皮異常增殖者，及停經後長期接受女性荷爾蒙治療者。

(4)生理期：初經較早（十二歲以前），或停經較晚（五十歲以後）。

(5)懷孕：年紀大於三十五歲才生育第一胎者。

(四)如何實行乳房自我檢查？（圖如附件）

答：(1)檢查方法

1. 洗澡時檢查：沐浴時，胸部先上好肥皂，便於滑動檢查，檢查時，一手放在腦後，一手手指伸直併攏，用指腹以螺旋進行方式，仔細按壓乳房每一部份，看看是否有硬塊，以此法左右互換檢查。
2. 鏡前檢查：站在鏡前，雙手垂下，看看乳房外觀是否正常？乳頭有無凹陷、皮膚有無皺縮、隆腫.....等現象？輕捏乳頭有無分泌物？再檢查腋下，有無淋巴腺腫，最後，再將雙手高舉過頭反覆再做一次！
3. 平躺檢查：仰臥床上，乳房豐滿者可放置一個小枕頭或摺疊之毛巾於左肩下，將左手枕於腦後，將右手的手指併攏伸直，輕壓左邊乳房作小圈狀按摩，此時，可將乳房假想成一個鐘面，自 12 點的位置，順時鐘方向檢查至原點，（至少按摩 3 圈）。依照上列方法，改用左手檢查右側乳房。

(2)檢查要領

1. 指法：指頭觸摸，同時要手指併攏。
2. 範圍：兩側皆包括鎖骨下方，胸骨中線，肋骨下緣及腋下。

最後，用拇指與食指，輕捏乳頭，檢查有無分泌物。如果自我檢查後，發現有異狀或是疑似硬塊，請速就醫，再做進一步檢查，切勿拖延，耽誤病情。

(五)如何分辨良性及惡性的腫塊？

答：惡性腫塊多為單一，不規則形狀，無痛，固定不動，有時併有表層皮膚潰爛，同側手臂水腫，頭部及腋下淋巴結腫大。而良性腫塊，如最常見的纖維囊腫，則多不只一顆，而且多為雙側乳房皆有，生理期之前會增大且疼痛，甚至會傳至腋下或手臂。

(六)如何早期發現乳癌？

答：

- (1)乳房自我檢查：二十歲以上或初經後每月一次。
- (2)乳房超音波：低危險群者，於自我檢查，疑有腫塊時，可採行超音波及細針抽吸抹片檢查。
- (3)乳房攝影：凡三十五至四十歲之婦女，應做一次。四十至四十九歲之間，每一至二年做一次乳房攝影檢查。五十歲以後，每年一次。或高危險群於自我檢查時發現可疑硬塊者。

以上是末學的一點報告，望諸位法師讀後，有所助益。各大醫院的乳症外科、一般外科或婦產科，都可在需要時，為法師們安排乳房超音波或攝影的進一步檢查，而基金會的年度義診亦可為法師提供相關的諮詢，歡迎法師不吝指導。

鍾美心醫師簡歷：

學歷：中山醫學院醫學士

現任：長庚醫院內科住院醫師

長庚醫院新陳代謝科研究員