

認識乳癌 及乳房自我檢查



澳門衛生局衛教推廣小組 2016年

內容

- 乳癌定義
- 乳癌在澳門的概況
- 乳癌高危人群
- 乳癌治癒率
- 如何做好自我檢查



何謂乳癌

- 惡性腫瘤侵略並破壞乳房正常組織而形成的癌病腫瘤
- 可能擴散到其他地方



乳癌在澳門的發生

在澳門，乳癌是.....

- ↪ 持續成為女性**頭號**癌症
- ↪ 所有女性癌症中，死亡率排行第**三**位
- ↪ 女性乳癌的發病率
 - ⇒ 20~39歲佔31%
 - ⇒ **40~69歲佔53%**
 - ⇒ 70歲以上佔16%

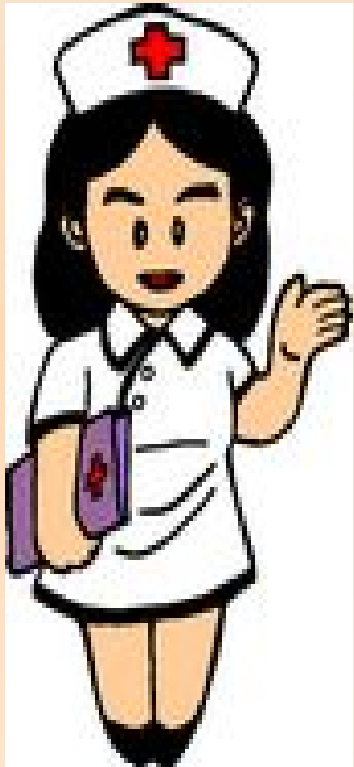


高危人群



- 一側罹患過乳癌者，則另一側再罹癌的機率為正常人的2~4倍
- 家族中有罹患乳癌者（尤其是**母親**或**姐妹**），其罹癌的機率為正常人的2~3倍
- 初經較早(12歲以前)或停經較晚(55歲以後)者
- 三十歲以後生第一胎或未曾生育者

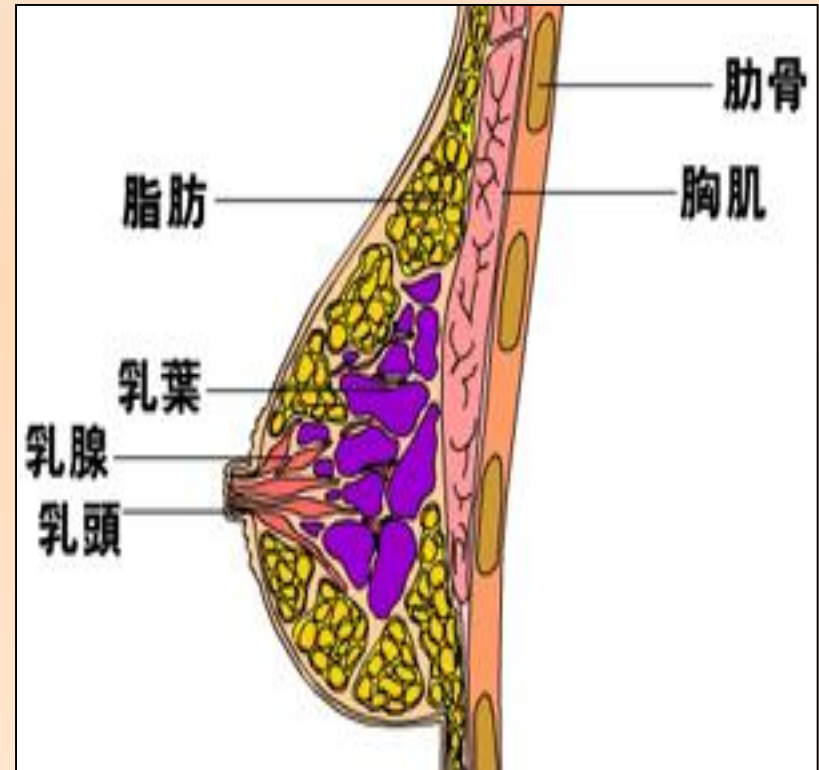
高危人群



- 肥胖、少運動、高脂飲食、酗酒者
- 更年期時的激素替代療法
- 胸部曾接受放射治療
- 曾患乳房良性腫瘤或非典型乳腺增生

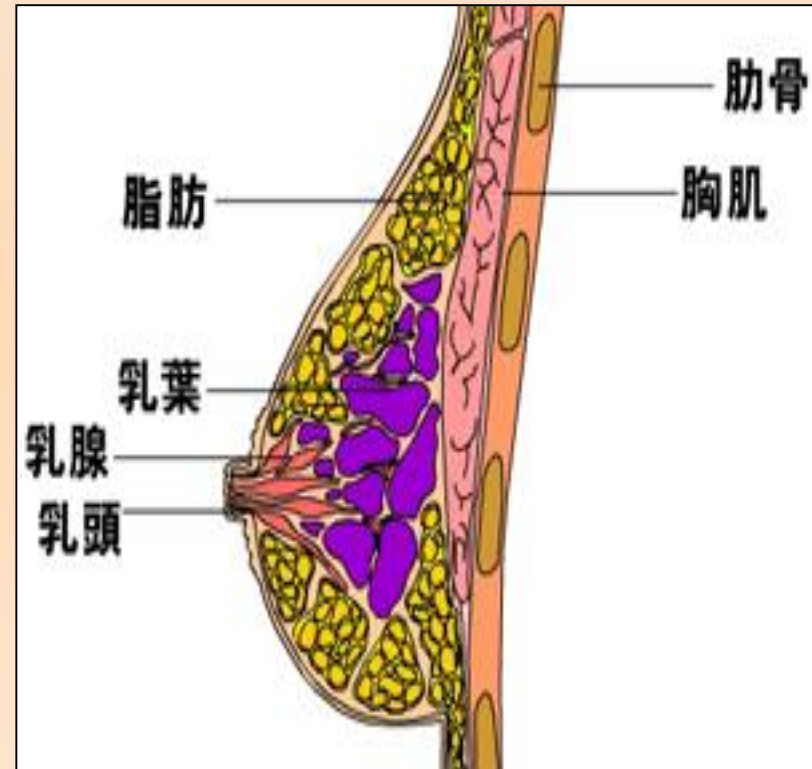
乳房組織結構

- 乳房實質：
 - ◆ 乳腺小管
 - ◆ 乳腺小葉
 - ◆ 腺泡上皮膚組成。
- 外上1/4部位：
 - ◆ 大量腺體組織
 - ◆ 很可能是多數癌症發生的原因。



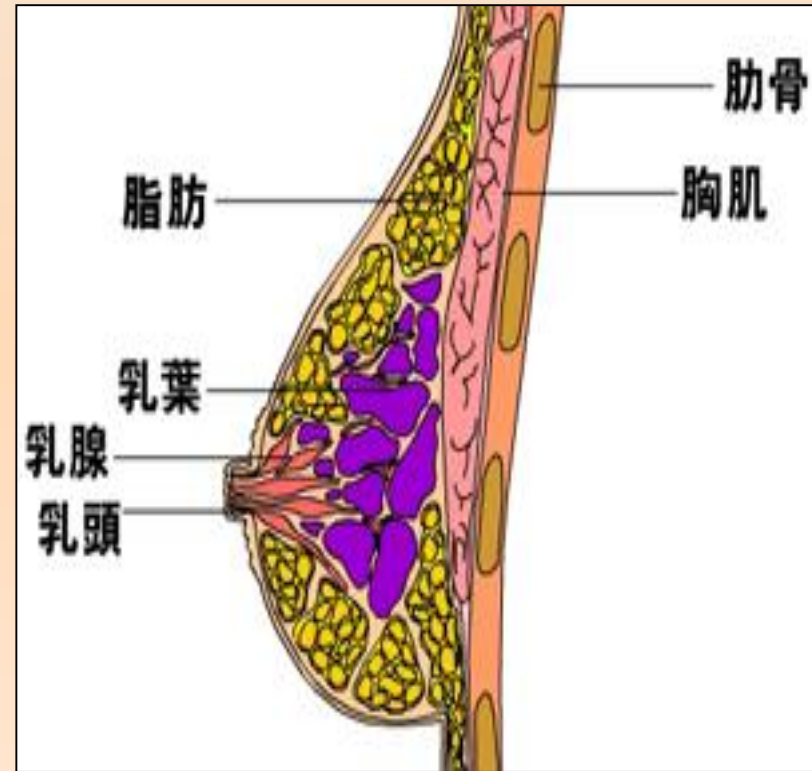
乳房組織結構(續)

- 乳腺：
 - ◆ 由12~20乳腺葉組成
 - ◆ 再細分乳腺小葉
 - ◆ 乳腺小葉依次由腺泡組成
 - ◆ 乳腺葉環繞乳頭，排列如車輪的輻射條狀。



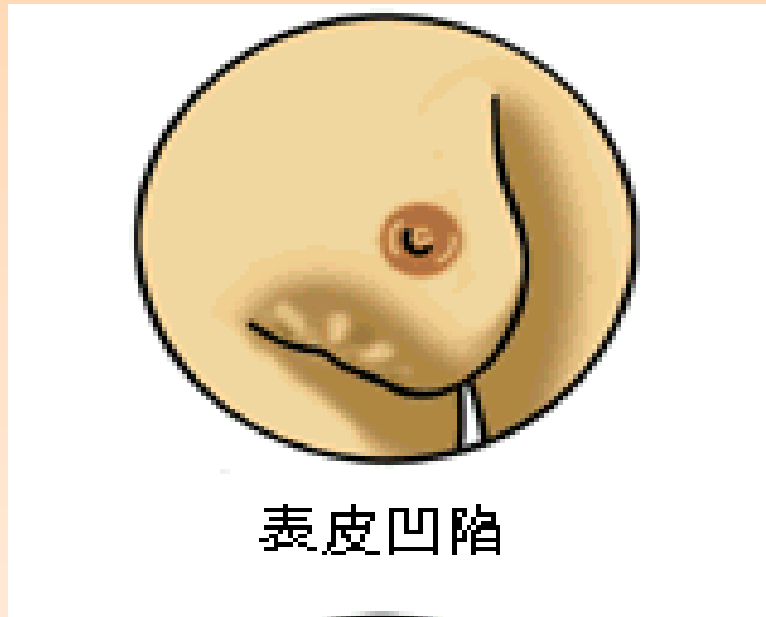
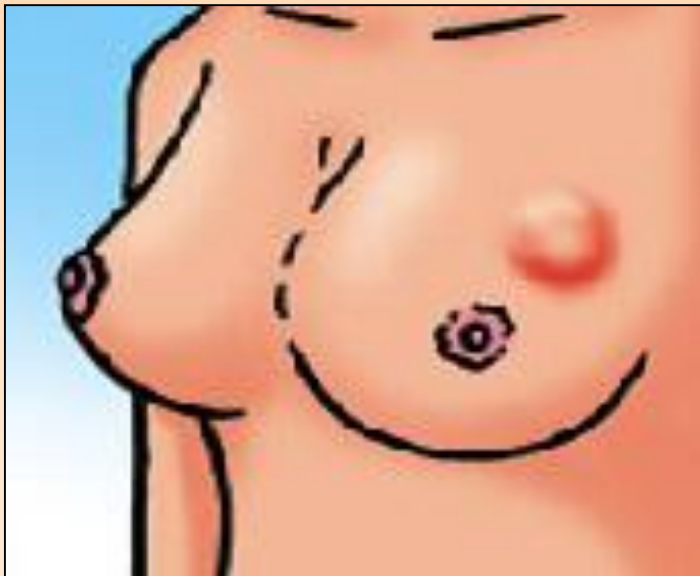
乳房組織結構(續)

一般來說，乳房的靜脈沿著淋巴管分佈，當惡性或良性腫瘤血液需求量增加，乳房上的靜脈便擴張。



乳癌主要症狀

- 乳房內有任何體積的無痛性硬塊
- 乳房的外形改變、有凹陷或凸出



乳癌主要症狀

- 乳頭有出血或分泌物流出
- 乳頭凹陷



乳癌主要症狀

- 腋下腫脹或腋下結發大
- 乳房皮膚出現靜脈擴張或呈橙皮變化
- 乳房上有數週無法癒合的傷口



乳癌治癒率

乳癌如早期發現，不僅可能作保留乳房手術，其五年存活率更可高達90%以上。

- 臨床分期：第零期 → 五年存活率：將近100%
- 臨床分期：第一期 → 五年存活率：95%
- 臨床分期：第二期 → 五年存活率：85%
- 臨床分期：第三期 → 五年存活率：55%
- 臨床分期：第四期 → 五年存活率：15%



早期發現最重要

每月自我檢查 + 每年醫生觸診



發現異常

乳房X光攝影術

(40歲以上每兩年常規進行)



(輔助檢查：超聲波檢查、乳管攝影術、磁力共振)

做好乳房自我檢查

檢查時機

- 每個月的月經後一星期內
- 停經或更年期婦女；每月固定一天



做好乳房自我檢查

緊記方法：

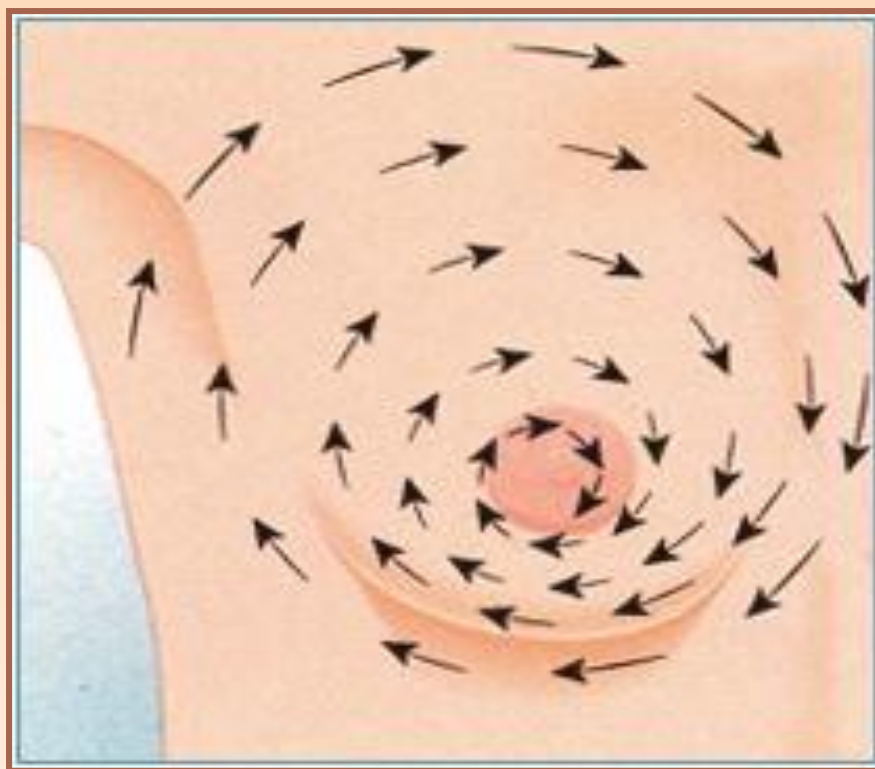
1. 左手食指、中指、無名指三指的指腹；
伸平并攏



做好乳房自我檢查

緊記方法：

2.由內向外方向用手指輕壓觸乳房組織



自我乳房檢查步驟(2)



第一步：端坐鏡前，雙臂自然下垂，看看兩側乳房有無大小、高低不同，形狀異樣；皮膚有無皺摺或凹陷；乳頭表皮有無改變。

自我乳房檢查步驟(1)



第二步：端坐鏡前，兩手上舉，再同樣觀察乳房。

自我乳房檢查步驟(3)



第三步：仰臥，將浴巾或小枕頭置於肩下開始檢查，由內向外方向用手指輕壓觸乳房組織，注意有無發現硬塊及增厚變化。切記要包括所有乳房及腋下組織，並輕壓乳頭有無分泌物。

自我乳房檢查步驟(4)



第四步：以站立的方式，將一手舉高放在頭上，重覆以上步驟，

治療

- 外科手術切除
- 化學療法
- 標靶治療
- 放射治療



總結

↪ 其實90%硬塊多為良性病變，詳細及持續的追蹤檢查即可放心，早期乳癌病人手術後，化學療法合併標靶藥物，個別另加放射治療已證實有很好的治療效果。

↪ 定期自我檢查，發現異樣即行受檢，早期治療是乳癌防治的最好辦法



參考資料

李文豐(2013). *A+醫學百科* 取自

<http://cht.a-hospital.com/w/%E4%B9%B3%E8%85%BA%E7%99%8C>

香港乳癌基金會(2014). *乳癌是什麼?* 取自

<http://www.hkbcf.org/content.php?tid=2&cid=5&lang=chi>

香港衛生署 衛生防護中心(2016). *乳癌* 取自

<http://www.chp.gov.hk/tc/content/9/25/53.html>

澳門衛生局(2012). *癌症存活率* 取自 <http://172.29.0.25/portal/>

澳門衛生局(2010). *齊來認識乳癌* 取自

http://www.ssm.gov.mo/docs/10144/10144_f1bcc122c53146fba5faf6fb897b8d77_000.pdf

謝謝！

