

母親節將至， 你我一起守護 媽媽的健康



文 乳房外科
楊濱輔 醫師

根據衛生福利部統計，乳癌多年來都是女性十大癌症的第1名，每年有超過一萬個新診斷出來的乳癌病人，大約2千多人死於乳癌，好發年齡介於45到65歲，正好是許多媽媽在多年付出心力拉拔小孩長大，正要看著孩子茁壯的年紀，卻必須面對乳癌手術與之後可能需要化學治療，抗賀爾蒙藥物治療，標靶藥物治療，還有乳癌復發的風險。其實，早期乳癌的治療效果相當好，5年存活率超過94%，也不需要化學治療，早期發現早期治療是對抗癌症的關鍵。

哪些女性是乳癌的高風險族群呢？有乳癌家族史、生活作息不正常，經常熬夜、缺乏運動、高熱量高油脂的飲食、肥胖、酗酒、沒生育過、沒有哺乳、高齡產婦、長期服用女性賀爾蒙。基因遺傳的風險無法改變，但是後天的飲食跟生活作息可以控制，因此個人生活面須養成健康生活型態，持之以恆地運動、適時控制體重，均衡飲食多蔬果、高纖的攝取，及保持好規律作息，都可以降低罹癌的風險。

乳癌的檢查方式一般靠3種：

1 **自我觸診**：檢查看看是否有摸到異樣的腫塊。

2 **乳房超音波檢查**：醫師可以初步判斷腫塊是乳癌的機率高低，或者藉由粗針切片來取得腫塊組織去進行病理化驗。

3 **乳房攝影篩檢**：可以用來偵測乳房的微小鈣化點或腫瘤，有助於早期發現無症狀的零期乳癌（原位癌），並降低死亡率，是證實有效的篩檢工具。衛生福利部國民健康署提供45-69歲婦女，40-44歲且2親等（阿嬤、媽媽、姐妹、姑姑）以內血親曾患乳癌之婦女，每2年1次乳房X光攝影。也建議每年定期做乳房超音波檢查。

母親節是由安娜·賈維斯（Anna Jarvis）發起，她終生未婚，一直陪伴母親。安娜的母親是一位心地善良的女士，並提出要設立一個日子來紀念默默地做出奉獻的偉大母親們，可惜願望尚未達成就逝世了。安娜於1907年開始舉辦慶祝活動，申請將母親節定為法定節日。1913年美國國會確定每年5月的第2個星期天作為法定的母親節。安娜母親生前最愛的花朵是康乃馨，康乃馨也就成了母親節的象徵。

母親節即將到來，留意親愛的媽媽及身邊的女性朋友，是不是有這些高風險的生活習慣，除了獻上一朵康乃馨，還是建議定期至醫療院所做乳房的檢查，早期發現早期治療才是致勝關鍵。

門診時間	一	二	三	四	五	六
08:30~12:00						
13:30~17:00	●					
18:00~20:30		●				

（本表僅供參考，若有異動，請依醫院診間公告為主）