

投稿類別：健康與護理類

篇名：
「乳」何治癌

作者：
鄭惠如。私立永年高級中學。高三義班。
李湘婷。私立永年高級中學。高三義班。
魏偲評。私立永年高級中學。高三義班。

指導老師：
楊承諺老師

壹●前言

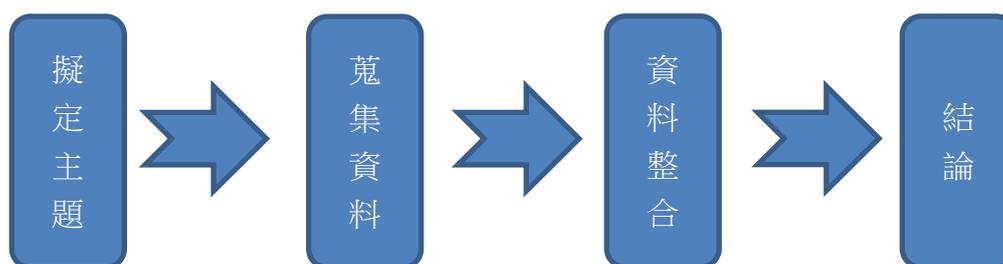
一、研究動機

隨著台灣的速食文化日漸普遍加上惡劣的生活習慣，罹患癌症的人日趨增加。其中女性最害怕的就是乳癌，根據統計，女性罹患乳癌的比例逐年增加。乳癌雖比其它癌症容易檢查，但由於它並不會讓人感覺到疼痛，所以常常被我們忽略，而延誤送醫。

二、研究目的

隨著科技的進步，癌症已經不是不治之症了。乳癌是可以避免的只要定期檢查，便可降低乳癌的發生機率。希望透過這次的研究可以讓人們更加瞭解乳癌，進一步防止乳癌找上身，做自己身體最好的主人。及早發現，及早治療。

三、論文流程



貳●正文

一、什麼是乳癌？

「乳癌由乳小葉的腺性細胞或乳腺管細胞不正常的分裂後，繁殖而形成的惡性腫瘤。」(註一)是女性常見疾病中的『隱形殺手』。乳癌不同於良性的乳腺腫瘤，因為癌細胞會不受控制的不斷增生，進而進入血液或是淋巴循環中，轉移到其他器官，例如肺臟、骨骼或者是肝臟，破壞原有的系統功能，癌細胞的如此擴散、轉移，往往是造成乳癌患者致死的原因。

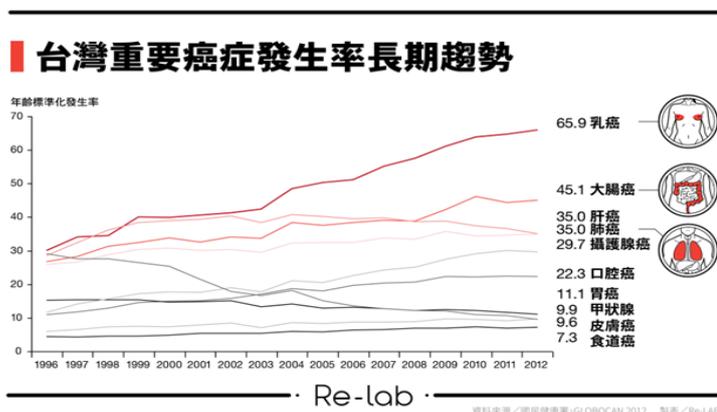
乳癌，是乳房中所產生的惡性腫瘤的簡稱，最常見的乳癌種類有以下兩種。

原位乳管癌(DCIS) 乳癌發生的最早期，只局限於乳管，治癒機率接近 100% 。

浸潤性乳管癌(IDC) 其源於乳管且穿破乳管壁，侵入脂肪組織，為最常見的乳癌。

二、乳癌成長的年比例與年齡層比例

乳癌的發生率有逐年上升的趨勢。於天下雜誌中敘述依國民健康局統計，台灣女性乳癌發生率從 1995 年到 2009 年，成長近一倍以上，則死亡率大約都於 11%。



(圖一)

下表數據來自於衛生福利部國民健康署統計資料，2012 年與 2013 年女性乳癌年齡別發生率。

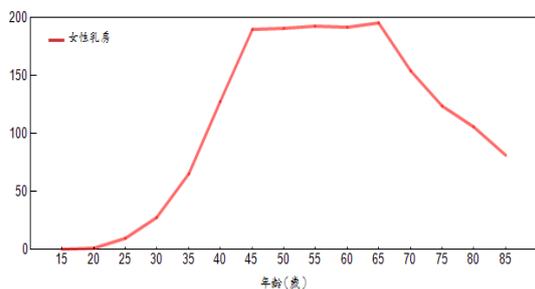
台灣女性每 10 萬人口年齡別發生率，
2012 年

診斷年齡	個案數	發生率
15~19	2	0.26
20~24	11	1.42
25~29	84	10.11
30~34	286	27.95
35~39	615	65.02
40~44	1,178	127.46
45~49	1,783	189.73
50~54	1,764	190.48
55~59	1,603	192.42
60~64	1,264	191.55
65~69	764	195.57
70~74	565	153.64
75~79	348	124.09
80~84	202	105.61
85+	119	81.68

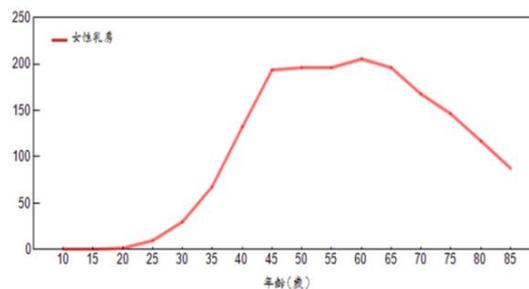
台灣女性每 10 萬人口年齡別發生率，
2013 年

診斷年齡	個案數	發生率
10~14	1	0.16
15~19	1	0.13
20~24	13	1.69
25~29	81	10.02
30~34	303	29.97
35~39	659	67.82
40~44	1,217	132.89
45~49	1,808	194.2
50~54	1,842	195.99
55~59	1,669	195.55
60~64	1,453	205.51
65~69	811	196.06
70~74	628	167.82
75~79	426	146.68
80~84	231	116.63
85+	138	88.02

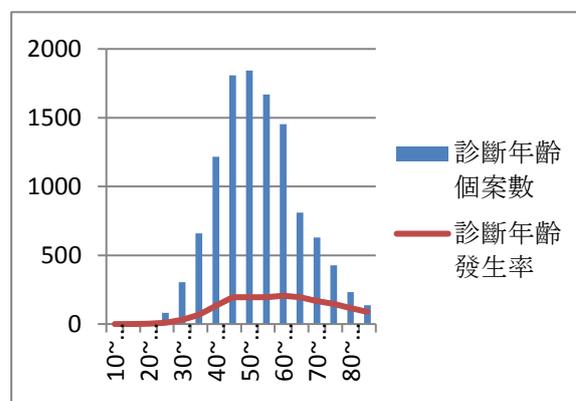
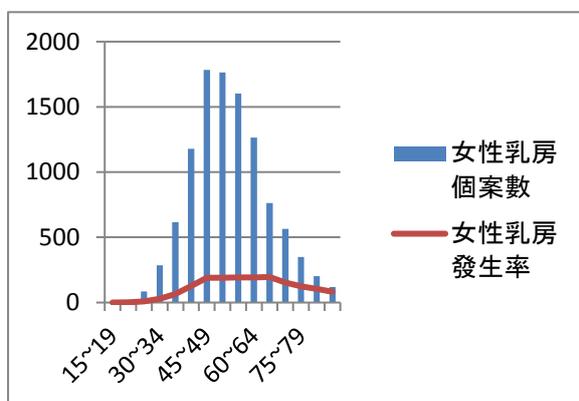
「乳」何治癌



台灣女性年齡別發生率, 2012 年



台灣女性年齡別發生率, 2013 年



三、導致乳癌的主要原因

女性乳腺是由皮膚、脂肪、乳腺腺體和纖維組織所組成，乳癌則是發生在乳腺上皮組織上不正常增生的惡性腫瘤。為什麼會發生乳癌呢？其實它跟很多疾病一樣，無法直接清楚說明其形成原因，但仍然可以發現一些具有較高機率發生乳癌的人，至於高危險因素，則可歸納出下列幾項：

1. 初經早，停經晚：

此癌症的發生與雌激素有很大的關係。初經來潮小於 12 歲，或是停經晚於 55 歲的女性，因為乳腺受雌激素影響的時間較長，故發生率約為一般人的 1~2 倍。

2. 家族遺傳：

經研究統計發現，若家族中母親或是姊妹曾有患過乳癌，則罹患乳癌的風險

罹患乳癌高危險群與預防方法

高危險群	愛吃速食食品、高脂肪食物者
	乳腺不暢通，或不餵母乳者
	35歲至45歲罹患乳癌者較多
	有乳癌家族病史者
預防方法	少吃速食垃圾食物、高脂肪食物
	餵母乳可減少乳癌罹患率
	逾35歲婦女每半年定期接受乳房超音波與X光檢查
	月經過後1周自我撫摸乳房，檢查有無硬塊、異狀
	停經婦女每月固定一天檢查

資料來源/ 國立嘉義醫院

製表/ 蕭秀麗

(圖二)

就會高於一般人，且可能第二代的乳癌出現時間低於平均年齡約十年。

3.未生育或太晚生育：

若於 30 歲前生育，孕激素與哺乳行為可以對乳腺形成保護作用。但若無生育或是第一胎生產晚於 30 歲的女性，患有乳癌的風險就相對較高於一般人。

4.錯誤的飲食習慣：

現在時下的食品皆是些高熱量、高蛋白或是高脂肪的食物，會導致雌激素平均分泌量升高，且會造成身體過度肥胖，罹患乳癌的風險就會大大提升。尤其是已停經的婦女若有肥胖問題，則患有機率增加 30%。

種類	原因
高脂肪食物	肥胖是癌症的養分，並導致結腸癌和乳癌的發病率及死亡率較高。
燒烤食品	肉品經過高溫燒烤，容易產生「異環胺」的強烈致癌物。
油炸食品	食用油經過高溫加熱，會產生許多環狀芳香族碳氫化合物，易導致肺癌、鼻咽癌。
霉變食品	霉變的花生、玉米等含大量「黃麴毒素」，是一種強致癌劑，可致肝癌、胃癌、直腸癌、乳腺癌、腎癌和卵巢癌。
鹹醃漬品	鹹魚產生的二甲基亞硝酸鹽，在體內可轉化為致癌物質「二甲基亞硝酸胺」。
燻製食品	燻肉、燻魚等含致癌物「苯並芘」，常食用易患食道癌和胃癌。
食品添加劑	過量使用食品添加劑，如硝酸鈉和亞硝酸鈉、糖精、香料等，不僅有毒素，且還有致突變、致畸、致癌作用。
火腿、香腸＋乳酸飲料	火腿、香腸均添加硝酸鹽以防腐敗，而當硝酸鹽碰上有機酸時，會轉變為致癌物質「亞硝酸胺」。
檳榔	嚼食檳榔已確認是引起口腔癌的重要原因。
香菸、酒精	香菸易引起肺癌，酒精易引起口腔癌、咽喉癌、喉頭癌和食道癌。喝酒又吸菸的人，危險性更高。

資料來源：世界衛生組織

飲食習慣為癌症主因，飲食不當 脂肪是癌細胞的最佳養分（註二）

5.生活方式不健康

經常坐於辦公室內不運動，會無法順利代謝廢物，造成身體過度肥胖，長期處於高壓、憂鬱或是緊張，甚至是長期飲酒，都會提高乳癌發生機率。

6.激素刺激

根據研究顯示，受到雌激素的刺激會導致乳腺細胞過度增生，是造成乳癌的重要原因。更年期後接受雌激素相關治療或是使用雌激素相關用品，皆會提升患癌風險。

7.受輻射或藥物影響

乳腺對游離輻射的致癌效應較為敏感，所以不管是累加多次小劑量或是一次性大劑量的暴露，都會增加罹癌的機率。甚至有些藥品和空氣中的有害物質或則是蔬果中所殘留的農藥，也會有不同程度的致癌性，這都需要格外的注意。

四、乳癌初期症狀與分期

(表一) 乳癌初期症狀

乳癌初期症狀	特徵
乳房皮膚改變	早期皮膚改變和侵犯程度有關。當侵犯至真皮、皮下組織、淋巴管時，可能出現橘皮樣的變化或濕疹、紅腫、潰爛等情形。
乳頭溢液	早期可出現乳頭溢液，但多數伴有乳腺腫塊，此為少數乳癌病患會出現的症狀，一般「血乳頭」是乳管內乳突瘤造成，通常為良性，遇到此症狀不必過於擔心確實切除即能康復。
乳頭凹陷	如發現乳頭從正常變為凹陷，很可能是癌細胞侵犯到乳頭下方，平時就要多注意。
疼痛症狀	有疼痛症狀不一定是罹患乳癌，但若是非生理引起的乳房疼痛，有異狀時還是須做詳細檢查。
腫塊	最容易發現的就是摸到硬塊，而惡性腫塊通常位於外上象限，與良性腫塊不同的地方是較粗糙，且與周圍組織分界不明顯。

(本組參考乳癌照護資訊網自行繪製而成)



(圖三)

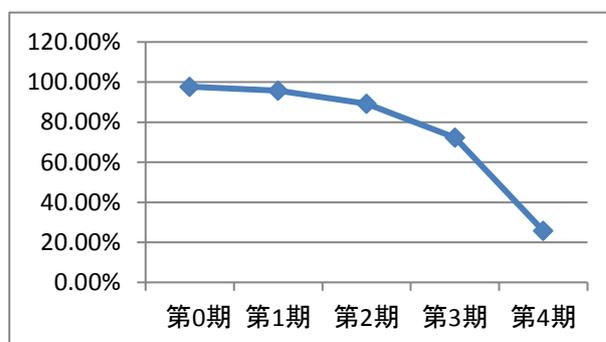
(表二) 乳癌分期症狀和建議治療方法

乳癌分期	症狀	建議治療方法
0期	原位乳癌，含乳管原位癌及乳小葉原位癌	簡單而言，零期乳癌表示原位癌，亦即癌細胞尚未侵犯到乳房間質。其治療方式為乳房保留手術加上輔助性放射線治療或單純性全乳房切除手術，並不需要腋下淋巴結廓清術及術後輔助性化

		療。若原位癌只接受乳房保留手術，且癌細胞本身是荷爾蒙受體陽性，則建議口服五年的 Tamoxifen。
I 期	腫瘤小於或等於 2 公分，無淋巴腺轉移。	屬於早期乳癌，沒有侵犯附近的組織，病人通常接受乳房保留手術及放射線治療或行乳房全切除手術，某些病人則需進一步接受術後輔助性化學治療或荷爾蒙治療，以預防乳癌的復發。
II 期 II A	腫瘤小於 2 公分，淋巴腺有轉移；或腫瘤介於 2-5 公分，無淋巴腺轉移。	
II B	腫瘤 2-5 公分，淋巴腺有轉移；或腫瘤大於 5 公分且淋巴腺無轉移。	
III 期 III A	腫瘤大於 5 公分，淋巴腺有轉移。	一般治療包括局部療法及全身療法，局部療法包括手術或放射線治療，全身療法包括化學治療或荷爾蒙治療，如腫瘤過大，手術不易者，可先行化學治療，以使腫瘤之體積縮小後再行手術，手術後宜合併輔助性化學治療以增加治癒的機會。
	腫瘤小於 5 公分但腋下淋巴腺彼此連黏，或腋淋巴周圍組織發生連黏。	
	腫瘤小於 5 公分，發生 4~9 顆淋巴腺轉移。	
III B	癌塊侵犯胸壁或胸壁皮膚受乳癌侵潤。	
III C	不論腫瘤大小，但發生多於 10 顆以上淋巴腺轉移，或同側腋下及內乳淋巴結轉移或鎖骨上淋巴腺轉移。	
IV 期	任何腫瘤大小，但有發生遠處轉移(如:肺、肝、骨骼、腦部等)。	

乳癌各期存活率：

乳癌分期	5 年存活率
第 0 期	97.7%
第 1 期	95.7%
第 2 期	89.1%
第 3 期	72.3%
第 4 期	25.7%



從衛生福利部國民健康署資料顯示可以發現『即早發現 即早治療』的道理。



(圖四)

五、乳癌的檢查方法與預防

檢查時間：生理期過後 5 到 7 天施行，如果是月經週期不規則或已經停經或切除子宮而不知月經週期者，可以在每個月任選一天固定做乳房檢查，仍在哺乳期的媽媽可以選在餵奶後或排空乳汁後檢查。

檢查步驟和注意事項：

1. 站在鏡子前看乳房，手臂自然放鬆置於身體兩旁，觀察乳房大小、形狀、位置，有無不正常突起或紅腫、潰爛，並檢查乳頭，是否有凹陷、傷口、破皮。
2. 向鏡子方向稍傾斜上身，緩慢轉動肩膀觀察乳房外觀形狀是否有變化。
3. 拇指和食指輕捏乳頭和向外拉，觀察乳頭及周圍組織有無分泌物。
4. 檢查範圍包含腋下與鎖骨上下方兩側是否有腫塊。
5. 平躺於床上，在肩膀下放一小枕頭，食指和中指併攏，將乳頭想像成時鐘中心點，以順時鐘方向按壓螺旋滑動，環繞一圈後，再向外展 2 指寬，再次從順時鐘方向檢查，直到整個乳房到腋下都檢查過，並輕輕下壓乳頭是否有異狀或感覺異常。



(圖五)

落實護乳 5 招，「預防」乳癌找上身

面對罹患乳癌的機率逐年成長，台灣癌症基金會呼籲女性朋友提高警覺，實行「護乳 5 招」，第一招「規律運動」：天天運動 30 分鐘，第二招「蔬果彩虹 579」：吃足 4 份蔬菜及 3 份水果，第三招「體重控制」：BMI 值維持介於 18.5 至 24 之間，第四招「勿晚生育」，和最後的第五招「定期篩檢」，最重要是每 2 年 1 次的免費乳房 X 光攝影檢查。

目前衛生福利部提供 45 到 69 歲婦女，每 2 年 1 次的免費乳房攝影檢查，若家族中有祖母、外婆、母親、姊妹等罹患過乳癌者者，篩檢年齡提前至 40 歲，目的在於早點發現乳癌生成，進而接受治療。統計顯示，因為篩檢而發現乳癌的個案，高達 8 成 5 以上屬於早期乳癌（0-2 期），「及早發現，及早治療」存活率將大大提升。

還有其他的預防方法，如適量攝取葉酸也能有效降低乳癌發生的風險，尤其對於有飲酒習慣的女性，結果更為顯著，芒果也是不錯的選擇，因為芒果中的多酚提取物能在乳腺癌中起到很大的作用，並有研究發現芒果有預防乳腺癌的功用，故可以多吃芒果來預防乳腺癌。



(圖六)

參●結論

乳癌一直是女性癌症好發的第一名，在多數癌症發生率有減緩的趨勢下，乳癌卻是其中少數成長的，更嚴重的是有年輕化的現象，甚至是懷孕、坐月子的女性也都有可能罹患，因此我們更要注意可能罹患乳癌的因素。近年來台灣人偏好西化飲食和生活，就是造成乳癌年輕化最大的兇手，加上喜愛吃燒烤富含動物性賀爾蒙的油炸肉類，手搖飲料的風行，不僅造成肥胖，更大大提升罹癌的風險，

長期累積下來容易影響內分泌，這就是讓女孩初經提前報到的主要因素。日常用品也暗藏了罹癌的因子，像是常聽見的塑化劑就存在我們身旁，不管是雨衣、保鮮膜、塑膠袋…等，都可能釋出有害物質，在無形中進到身體內，造成生殖或生育上的問題。

縱使乳癌人數持續增加，但幸運的是乳癌的治療已有很大的進步，晚期乳癌也有許多藥物的發展可延長病患的生命。在平時我們就應多加注意及預防，有效的遠離危險因子，一發現不尋常的地方，千萬不要忌諱就醫，如此一來才能擁有美麗又健康的雙峰！



<粉紅絲帶-全球乳癌防治運動標誌>

肆●引註資料

一、中文文獻：

- (一) 江守山。2013。癌症，當然可以預防。出版社：新自然主義。
- (二) 和信治癌中心醫院乳癌多專科治療團隊。2016。一本讀通乳癌。出版社：天下生活。
- (三) 朱子瑜。2016。抗癌防癌：有效預防、戰勝台灣十大癌症。悅讀名品出版社。

二、網路資料：

- (一) 乳癌防治基金會。何謂乳癌。(註一) 取自
<http://www.breastcf.org.tw/index.php/knowledge-base/common-questions/breast-examination/135-faq09>
- (二) 今周刊。飲食造成罹癌。(註二) 取自
<http://www.businesstoday.com.tw/article-content-80731-104181>
- (三) 台灣重要癌症發生率長期趨勢。(圖一) 取自
<http://www.thenewslens.com/article/15474>
- (四) 罹患乳癌高危險群與預防方法。(圖二) 取自
<http://city.udn.com/50415/2484126>

- (五) 乳癌有哪些症狀。(圖三) 取自 <http://gotv.ctitv.com.tw/2016/03/169843.htm>
- (六) 乳癌的分期。(圖四) 取自 <http://www.havemary.com/article.php?id=3029>
- (七) 乳癌自我檢測方法。(圖五) 取自
<http://gotv.ctitv.com.tw/2016/03/179102.htm>
- (八) 乳癌預防怎麼吃。(圖六) 取自
<http://www.havemary.com/article.php?id=3153>
- (九) 乳癌照護資訊網。乳癌症狀。(表一) 取自
<http://breast.house93m.com/index12.html>
- (十) 乳癌分期症狀和建議治療方法。(表二) 取自
http://allergen.com.tw/Breast_Cancer.php
- (十一) 天下雜誌。乳癌發生率逐年增加。取自
<http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5049130>
- (十二) 衛生福利部國民健康署。查詢網站。取自
<https://cris.hpa.gov.tw/pagepub/AppReport.aspx?C=N11N4FFFFFFFFF01N0001001N53N5602N4286674642E7765622E766965772E437251756572794E6F726D616C4357696E646F772C4170705765620603N4153C636D6451756572795F436C69636B3E625F5F32340904N41004N52N5A0605N42437363132336462632D313738642D343361302D386333392D6663316663656537306466310>
- (十三) 乳癌發生的原因。取自
<https://vel.tw/6502/what-are-the-causes-of-breast-cancer.html>
- (十四) 衛生福利部國民健康署。乳癌若能早期發現，其存活率為何。取自
<http://www.hpa.gov.tw/BHPNet/Web/healthtopic/TopicArticle.aspx?No=201312230001&parentid=200712250033>
- (十五) 乳癌檢查步驟。取自 <http://womany.net/read/article/5714>
- (十六) 華人健康網。乳癌的預防。取自
<https://tw.news.yahoo.com/%E6%AF%8F46%E5%88%86%E9%90%98%E6%9C%891%E4%BA%BA%E7%BD%B9%E6%82%A3%E4%B9%B3%E7%99%8C-%E9%86%AB-%E5%8B%95%E5%A4%AA%E5%B0%91-031613905.html>
- (十七) 北方網。適量葉酸預防乳腺癌。取自
<http://health.big5.enorth.com.cn/system/2016/05/18/030975304.shtml>