

「六分鐘護一生」，就夠嗎

爲了改變民眾對於婦產科檢查耗時又麻煩的不良印象，提升婦女接受子宮頸抹片檢查的意願，政府於 1995 年開始宣導「6 分鐘護一生」口號，主要強調女性同胞每年只要定期花短短的幾分鐘接受子宮頸抹片檢查，即可達到早期發現早期治療的目的。直至今日，民眾普遍知道「6 分鐘護一生」這個口號，而且願意接受子宮頸抹片檢查的婦女人數也逐年提高。多年來透過政府、企業與相關民間單位共同努力，子宮頸癌的防治成效已能媲美歐美。依據衛生署統計，從 1995 到 2011 年，國內子宮頸癌的死亡率已經大幅下降 60%，癌症十大死因中子宮頸癌的排名也由第 4 位降至第 10 位。爲了讓女性同胞能更重視自身的健康，應該對「6 分鐘護一生」有更多的認識。

子宮頸癌的形成，目前已知和人類乳突病毒（HPV）有密切關係，大部分婦女感染 HPV 後可以自行清除病毒，但仍有部分婦女會持續 HPV 感染，如再加上其他風險因子存在，就容易引起子宮頸上皮細胞產生病變進展爲癌症。還好子宮頸癌存在有數年時間的癌前病變，因此可透過子宮頸抹片早期發現癌前病變，而早期發現治療率高達 100%。目前健保提供 30 歲以上婦女每年 1 次子宮頸抹片檢查，建議有性行爲的婦女每 3 年至少應接受 1 次子宮頸抹片檢查，如果是具有風險因子的婦女，則應該每年都接受子宮頸抹片檢查，風險因子包括性生活複雜、性病感染、過早年紀有性生活、免疫缺陷、以及抽菸等。令人在意的是，國內仍有約 4 成的婦女自認爲身體很健康沒有異狀、或忙碌沒時間、或許久沒有性行爲、或害怕上檢查台等種種原因而超過 3 年以上未曾花短短的「6 分鐘」來做子宮頸抹片篩檢，這些婦女就容易錯失發現癌前病變的黃金時期。

癌症居國人死因之首位，在「6 分鐘護一生」降低子宮頸癌發生率與死亡率後，目前女性癌症死亡排名前五名分別爲肺癌、肝癌、大腸癌、乳癌、胃癌，民眾要遠離其他癌症威脅單靠「6 分鐘」是不夠的。以女性乳癌而言，其位居我國女性癌症發生率第 1 位及死亡率第 4 位，且死亡人數增長幅度最高。然而女性乳癌和子宮頸癌一樣，早期治療率幾達 100%，爲了要能早期發現、有效治療，政府與企業推出了「三點不漏」口號，以提醒婦女除了定期做子宮頸抹片檢查外，也不能忘記接受專業醫師檢查上面兩點（乳房）。健保自 2004 年起提供 50~69 歲婦女每 2 年 1 次乳房攝影篩檢，但由於國內女性發生乳癌的高峰年齡比歐美國家年輕 8 至 10 歲，因此篩檢服務自 2009 年起擴大爲 45~69 歲，目前國內此年齡層的女性，乳房攝影篩檢率僅 3 成，遠低於歐美的 7 成，女性同胞仍需多費心關愛自己的乳房。同樣的，大腸癌第一期治療率將近 80%，政府於 2004 年起提供 50~69 歲民眾每 2 年 1 次免疫法糞便潛血免費檢查，也是希望早期發現大腸癌個案及降低大腸癌的發生率。

要降低罹癌風險除了定期接受癌症篩檢，還要時時注意維持健康的生活型態、健康飲食、養成每日規律運動的習慣，因此女性同胞想要有健康的一生，「6 分鐘」只是基本項目。