

優雅健康的黃金女郎 - 更年期婦女的癌症

篩檢（上）

婦女癌症，大概有 8 成都發生在 50 歲以後，這個年紀大概就是臺灣女性平均的停經年齡，因此婦女更年期後的癌症篩檢特別重要。首先，我們先來談談女性面臨更年期後應該注意的保健重點，再於下期介紹政府為大家免費提供的癌症篩檢政策。

女性更年期症狀不是人人有

女性更年期時會有哪些症狀，其實不一定，據統計，可能有三分之一的女性沒有任何感覺，這與體質有關。有很多女性，即使到了所謂更年期，書上寫的一些更年期症狀像潮紅燥熱，通通沒有。研究發現，更年期症狀每個人的表現都不一樣，從完全沒有症狀到有人覺得絕望想自殺，或是嚴重到不能睡、進而影響到情緒、生活品質等等都有，且有症狀的

西方人比東方人多。不管有沒有症狀，停經以後身體會產生很多變化，因此建議不論是否有不舒服，停經後還是應該定期去做身體檢查。

停經後應注意的事之一：定期健康檢查

在臺灣有一項很好的預防保健方式就是健康檢查，有些國家就沒有這樣的制度，例如美國就沒有全身健康檢查，可能因為國外有家庭醫師制度，會定期幫病人安排所需的檢查，而臺灣的家庭醫師制度到目前還在努力推廣中。那麼我們沒有家庭醫師的協助該怎麼辦呢？建議定期安排身體檢查，會是一個可以補救的方式。像 50 歲的女性就可以開始考慮每兩年自費做一次全身性的健康檢查，例如：停經後的女性，應該開始注意一些心臟血管的問題，因為停經以後沒有賀爾蒙保護，得到心臟血管疾病的機率就會跟男性一樣，所以須定期檢查膽固醇、血糖、尿酸等等與心臟血管疾病相關的一些指標，有助於早期發現身體上的變化，及早加以處置。從 40 歲開始，就可以多利用每三年一次的免費成人健康檢查，接

受基礎篩檢。

停經後應注意的事之二：體重控制與養成運動習慣

停經後的女性，因新陳代謝變慢，脂肪容易堆積，體重較容易增加，同時心臟血管疾病的危險也會增加，因此要注意停經後不要讓體重增加太多，且很重要的是要養成運動習慣。這裡不是要大家去花錢做運動，而是從生活上的小地方做起，例如，很多人習慣在辦公室坐一整天，其實可推廣站著開會或是站著上班打電腦，國外很多大型機構，例如 Google 就是這樣，他們也很習慣不搭電梯改走樓梯上下樓，或是上下班提前一站下車步行至公司。走路是愈來愈被推崇的一種運動方式，它可以強化我們的肌力，甚至對大腦功能也有幫助，可以延遲退化及失智症。歐洲研究，更年期女性如果一個禮拜至少快走 3 次，每次至少 30 分鐘，可以有效的降低許多癌症，如乳癌、肺癌、大腸癌、子宮內膜癌的死亡率。

善用政府提供的預防保健大禮：四癌篩檢

所以更年期婦女停經後沒有症狀是最好的，如有不舒服的話可與醫師討論要不要使用賀爾蒙或是其他方法來處理更年期不舒服的問題，但是最重要的檢查不能忽略，建議大概每兩、三年做一次全身健康檢查，如果發現有什麼不正常的地方再來門診進行重點複檢、追蹤與治療。而這期間，更建議善用政府所提供的免費癌症篩檢。

臺灣每年有超過上萬人診斷為乳癌與大腸癌。其實，篩檢可以早期發現癌症或其癌前病變，經治療後可以降低死亡率，如定期兩年一次的乳房攝影篩檢，可降低四成的死亡率。因此，政府補助四大癌症篩檢，鼓勵符合資格的民眾都能免費定期進行篩檢，包括：

1. 乳房 X 光攝影檢查：45-69 歲婦女、40-44 歲二等血親內曾罹患乳癌之婦女，每 2 年 1 次。
2. 子宮頸抹片檢查：30 歲以上婦女，建議每 3 年 1 次。

3. 糞便潛血檢查：50 至未滿 75 歲民眾，每 2 年 1 次。
4. 口腔黏膜檢查：30 歲以上有嚼檳榔（含已戒檳榔）或吸菸者、18 歲以上有嚼檳榔（含已戒檳榔）原住民，每 2 年 1 次。

臺大醫院從 2010 年執行癌症篩檢業務到現在，每年都可以篩檢出 100 多位癌症患者，至今已經超過 1,000 人，大部分是早期，因此治療後存活率很高，所以早期發現、早期治療很重要，若等到癌症後期才發現，通常再怎麼強效的治療對病情的幫助都不大。因此現在民眾就醫時，很多醫師都會主動提醒要做糞便或其他篩檢甚至是提醒民眾打疫苗。因為信任醫師，民眾對於醫師的建議接受度也比較高。我們的研究發現，醫師的推廣是非常有效果的。之前一位個案，上班時公司會定期做健康檢查，退休後沒有家人特別提醒，加上沒有症狀，等到不舒服來就醫時已經是胰臟癌末期，治療效果有限；另一位個案是一位小女生，她就很幸運，只是因為腳扭傷去看骨科，骨科醫師順口提醒她可以去做乳房攝影，居然就檢查出罹患乳癌，而趕緊做後續治療，增加治癒的機

會。因此，提醒民眾，如果醫師提醒你去定期檢查或是做癌症篩檢等，要重視醫師的建議，並且平常就要有每 2~3 年定期健康檢查的觀念，以保護自己的身體健康。下期，我們將詳細介紹政府所免費提供的四癌篩檢中，更年期婦女常見的乳癌、子宮頸癌、大腸癌篩檢，敬請期待。

口述/資料提供：臺大醫院家庭醫學部主任 程劭儀

採訪/撰稿：公共事務室中級管理師 鍾旻園