

優雅健康的黃金女郎-更年期婦女的癌

症篩檢(下)

2022 年 7 月我們已經針對更年期婦女的預防保健措施做了一些建議，包括體重控制、養成運動習慣與定期健康檢查，也初步介紹來自政府的好康—四癌篩檢，以及符合四癌篩檢的資格(2022 年 7 月《優雅健康的黃金女郎-更年期婦女的癌症篩檢(上)》)。在 WHO 建議下，臺灣是率先進行四癌篩檢的國家。這次，我們就來詳細介紹當中更年期婦女容易罹患的乳癌、子宮頸癌、大腸癌三種癌症的篩檢方法，讓更多女性朋友了解早期篩檢早期治療的好處。

乳癌篩檢

證據告訴我們，定期篩檢是很有效的，以臺灣發生率第一名的女性癌症乳癌為例，在臺北市等都會地區，罹患乳癌的人愈來愈多，造成這樣的原因很多，除了遺傳，可能與現代女性愈來愈晚婚、晚生，還有我們的環境充斥著環境荷爾蒙有關，例如：瓶裝水或是我們女性保養品瓶罐都是塑化劑，會干擾荷爾蒙，因此導致乳癌。另外，也可能與壓力有關，

因為情緒、壓力都會導致賀爾蒙錯亂。臺灣一年有超過一萬多名女性被新診斷為乳癌，在零期、原位癌或是腫瘤長在比較深處的時候，乳癌是無法以觸診的方式摸到的，只有靠乳房攝影才有辦法發現。臺灣在大力推動乳癌篩檢以前，可能因為檢查時會不舒服，很少人願意去做。但透過乳房攝影，可以看到最早期的乳癌顯微鈣化的變化，乳房超音波只能當作輔助性的檢查。如果乳房攝影做過沒問題，隔年我們建議可以做乳房超音波，它的好處是可以看到一些已經成形的腫瘤，可以判斷是水泡、腺瘤還是乳癌。至於幾歲的女性可以開始做乳房攝影檢查？我們發現臺灣女性乳癌好發年齡比美國提早 10 年，美國建議 50 歲開始做乳房攝影檢查，臺灣則自女性 45 歲開始，就算沒有任何症狀，國健署提供 2 年 1 次做乳房攝影檢查，如果沒問題，第二年可用超音波來交替檢查。乳房攝影可以免費檢查到 69 歲。若家族中有二等親罹患乳癌，建議提早到 40 歲開始接受乳房攝影檢查。

子宮頸癌篩檢

臺灣是子宮頸癌防治很成功的國家，在 1990 年代以前，子

宮頸癌是臺灣女性癌症死亡率第一名，但是隨著子宮頸抹片的普及，得以早期發現、早期處置，讓病況不再繼續惡化，子宮頸癌死亡率就大幅降低了，甚至還曾掉出 10 大癌症死因之外，但最近又回來了。子宮頸癌有很多種，除了常見的鱗狀細胞癌之外，還有腺癌，腺癌光靠抹片是很難發現，因此現在對子宮頸癌的預防建議除了做抹片外，還要加上施打三劑 HPV 疫苗，才是最有效的方法。子宮頸癌的元兇是人類乳突病毒，只要是病毒，都有辦法透過疫苗來改善。現在臺灣是建議國、高中生施打疫苗，雖然任何疫苗都有風險，但這個疫苗已經做了很多相關研究，風險並沒有特別高，在可以接受的範圍，目前全世界有幾十個國家都有施打 HPV 疫苗，有公費也有自費。目前就我所知亞洲僅日本持比較保留的態度，不過日本對疫苗的態度向來相對保守。世界衛生組織喊出 2030 年，根除子宮頸癌，看來是很有可能。

在這邊要特別提醒大家注意一件事，很多人以為子宮頸癌是一個與性行為有關的疾病，有些婦女會覺得在離婚或是分居的狀態，沒有性行為，就可以不用做抹片，這是錯誤的觀念，因為一旦感染這個病毒，就算目前沒有性行為，還是有可能

會繼續惡化。所以只要有過性行為，終身都要持續定期做抹片，這是很重要的觀念。那多久檢查一次呢？基本上會建議 3 年一次，如果覺得 3 年很麻煩，30 歲後也可以 5 年做一次，子宮頸抹片加上人類乳突病毒（HPV），兩個都陰性就可以 5 年做一次就好。有些人停經以後就不喜歡做抹片，因為私密處會變得很乾燥、很不舒服，這些是有方法可以改善的，例如可以請醫師用比較小的鴨嘴檢查，或是在檢查器具上塗上一點水，以增加滋潤感。千萬不要因為怕痛不去檢查，以免錯過早期發現的機會。

大腸癌篩檢

最後要介紹的是大腸癌，大腸癌這些年來持續是臺灣癌症發生率第一名，為什麼會這樣子呢？第一個因素是人口老化，其次則是臺灣人肉類吃得比較多，尤其是紅肉。如果有機會去鄰近的國家看一下，像韓國、日本，他們沒有像我們吃這麼多紅肉。日本人平常吃大量的蔬菜；韓國人的話，不要以為他們吃很多烤肉，其實他們飲食中總會搭配很多小菜，而這些小菜都是蔬菜；相對的，臺灣人常吃的便當通常是一大塊排骨或一整支雞腿，所以我們肉食相對吃很多，長期下來

就很難擔保身體是否能維持健康了。尤其某些紅肉甚至是世界衛生組織公告的一級致癌物，例如：香腸或是醃製的肉，所以我們要特別注意儘量不要攝取這些食物。為了減少紅肉的食用，也蠻推薦吃素，建議一日三餐中可有一餐吃素，例如午餐；對上班族來說，吃素下午精神會比較好，較不會想睡覺，如果實在做不到，就請務必帶一個水果在適當時機吃，如蘋果、橘子或香蕉，讓飲食相對均衡。在此建議 50 歲以上的人，肉類的攝取可以慢慢減少，但並不是完全吃素，只是與在二、三十歲的時候比較起來，肉類的攝取要減少一點，並且多攝取一些白肉，如雞肉、魚肉等等。至於為什麼要注意蔬菜的攝取？因為蔬菜纖維會促進腸子蠕動，比較不會有便秘的問題，才不會把毒素留在體內，正常排便對身體健康是很重要的。與很多癌症相同，大腸癌早期也沒什麼感覺，所以很多病人透過癌篩發現大腸癌，他們都會覺得很幸運。若太晚才發現，不只腸子得切除，癌細胞擴散出去，還要進一步治療，而且效果不佳，存活期受影響，所以愈早發現愈好。

要避免大腸癌，除了飲食上要做一些改變之外，還要注意糞

便的狀況，如果一直在便秘，就要留意是否有問題。便秘的定義是，一個禮拜排便少於三次，或是排便後糞便的狀態，如果不是成條或是變很細，有時候像顆粒一樣分散，就要趕快去看醫師了，不要等到腫瘤塞滿腹腔才發現。臺灣醫療很便利，若想篩檢大腸癌，做糞便潛血檢查，只要年滿 50 歲即可帶著健保卡，直接去各醫院的癌症篩檢中心領取糞便檢體盒，依檢查說明蒐集檢體即可。過去糞便檢體的檢驗採化學法，所以醫師會跟你說，為了避免影響檢查結果，檢查前 3 天不能吃紅肉、藥物如阿斯匹靈、豬血等，以免誤判；但是現在檢驗採免疫法，吃肉或藥物對檢查結果不會有干擾，敏感度可達到 8 成。建議只要年齡符合，或發現排便異狀，就趕快先去做糞便檢查，醫師會依據檢查結果判斷是否需進一步安排大腸鏡檢查，腸鏡檢查時若要麻醉，自費大約 3,000 多元。透過大腸鏡檢查，可以準確知道是否罹患大腸癌，以便早期就醫治療。

只要符合國民健康署所訂的癌症篩檢資格，以上介紹的三種癌症，不用掛門診，可以直接到每家醫院的癌症篩檢中心，以健保卡去做預約，從安排檢查到直接寄報告，完全免費，若有進一步診治的需要，醫院還會幫忙安排複診。

大家要善用各醫院的癌症篩檢中心，定期為自己安排檢查，以期早期診斷早期治療，這樣不但可以節省醫療資源，最重要的是，千金難買早知道，可確保自己的下半場人生繼續優雅健康。

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