

破解乳癌迷思 放射師來解惑

學生大代誌

【記者姜雅馨淡水校園報導】許多人對於乳癌有不少迷思，學務處衛生保健組於9月29日中午12時在守謙國際會議中心HC306舉辦「職業安全健康促進課程—認識乳癌」，邀請長島乳房醫學影像中心放射師張曼寧解惑。

張曼寧表示，放射師工作主要為超音波、X光攝影、電腦斷層、核磁共振、MRI等影像學檢查，幫助醫生蒐集醫學影像、找出病灶，「多數人認為自己離乳癌很遙遠，沒有症狀就代表沒事，甚至覺得乳癌是一種絕症，近期隆乳是否會得乳癌、相關新聞事件也讓此議題受到關注。」她也統整出來找乳醫的人，都是明顯感受到乳房有硬塊、分泌物、疼痛感，或是進行婚前、孕前、術前檢查、整形後植入狀態、有預防觀念的人。

張曼寧進一步說明，乳癌發生率為第1名，以腫瘤、鈣化為主，少部分是淋巴結腫大、乳房皮膚類似發炎症狀，可依不同年齡，搭配乳房超音波、X光檢查、全自動乳房斷層掃描（ABVS）、紅外線檢驗，呈現0-5不同結果。

以流行病學而言，在臺灣每12位女性就有1位得到乳癌，45歲則進入乳癌發生高峰期、死亡率排名第4，但篩檢率僅4成。她也呼籲大家早期發現、早期治療，「據美國癌症醫學會統計，一期乳癌、5年存活率高達100%，二期也有93%，三期則為7成存活率，加上政府針對45至69歲女性提供2年1次免費乳房攝影檢查，若是能提高篩檢率，相信乳癌致死率應能降低」。

「雌激素由卵巢產生，在月經週期時胸部亦有脹痛感，更年期後則改由腎上腺素、脂肪提供，因此體脂肪需維持在30%以下、BMI24以下，乳房才不易受病變。」此外，初經早於12歲、第一胎晚於30歲、停經晚於55歲、未曾受孕者、過量飲酒、抽菸、大量輻射照射、曾患有卵巢癌、子宮內膜癌等，皆是罹患乳癌高風險者。避孕藥、更年期藥物具荷爾蒙成分，環境荷爾蒙如戴奧辛、雙酚A、塑化劑等也會增加罹患乳癌風險。

最後她以實例提醒大家，「think pink & live green」，有粉紅色的篩檢思維、過綠色健康的生活，保持飲食均衡、良好睡眠品質，維持心理平衡、運動習慣、環境整潔，補充足夠維他命D，「不要因為乳癌失去乳房，不要因為乳房失去生命。」

企管系編纂史蓓蓓分享，「上課後知道有引進最新儀器，即使乳癌早期也能提早發

現提早治療，也更了解乳癌的預防及基本常識，受益良多。」

2020/10/11



放射師張曼寧為大家仔細解說乳癌之觀念及檢測。(攝影／黃歡歡)