

醫生說：我剛觸摸她乳房，她的心情好差，我該怎麼幫助她？

乳癌病人在飲食上，有什麼禁忌？

最近洗澡摸到胸部有個硬塊，我該怎麼辦？我好擔心...

乳癌會不會很可怕？治療會不會很痛苦？

# 摸一下 抹一下

50歲以上婦女每兩年X光攝影  
30歲以上婦女每三年抹片檢查

## 完美女人健康護照

乳癌病友來解惑！  
不管您是 病友、家屬 或是 民眾  
如果您對乳癌有任何問題，  
病友姐妹歡迎您的來電！

愛波專線 **02-2552-0505**  
愛波就要 你我~你我

社團法人 **TBCA** 中華民國乳癌病友協會  
Taiwan Breast Cancer Alliance  
地址：10357 臺北市大同區民權西路258號2樓  
電話：(02)2557-8050 傳真：(02)2557-8049  
http://www.tbca-npo.org.tw  
E-mail:tbca-npo@msa.hinet.net

行政院衛生署國民健康局 補助

# I 不甘別人疼

## 三年369鄉鎮走透透

不甘別人疼—  
「三年369鄉鎮走透透」婦癌防治宣導講座，是一群曾對抗病魔的乳癌鬥士，決心為「婦癌防治」盡一份心力，他們勇敢站出來—以正確的醫療知識、身心靈的維護及生命的故事，希望感動全國婦女懂得疼惜自己，喚醒民眾的健康自覺，期盼造成全民乳節運動，讓婦女姊妹們遠離婦癌的噩夢。

婦癌防治宣導講座：

時間	主題
13:30~13:40	影片分享
13:40~14:00	• 遇見愛~個案分享
14:00~14:30	• 婦癌防治宣導 • 乳房自我檢查教學
14:30~14:50	• 學員親身體驗腫瘤的感覺 • 乳房自我檢查—學員驗收
14:50~15:00	• 資源共享~認識 TBCA • 學員分享：後測及課程評估表填寫

**免費** 宣導講座

- 滿20人即可辦理
- 90分鐘課程
- 意者請來電聯絡

活動對象：一般大眾

### 乳房健康三部曲 三點不漏別忘記

- 1 每月定期自我檢查
- 2 35歲以上婦女 每年由專科醫師檢查
- 3 50歲以上婦女 每兩年定期乳房X光攝影

**6分鐘** 30歲以上婦女  
**護一生** 每三年至少一次  
子宮頸抹片檢查

## 愛波·Apple

蘋果APPLE

與「愛波」同音，既愛惜乳房，也象徵平安。

# Apple

粉紅色是全世界乳癌防治的共通顏色。



青色

代表

20歲以上的年輕女性  
(妳)



粉紅

代表

乳癌病友協會  
(我們)



藍色

代表

男性你也有責任  
(他)

2



## 疼惜乳房是大家的責任



妳能作什麼？



我們能提供什麼？



他需要作什麼？

3

## 你不可以不關心，因為...

即使你不抽煙、不喝酒、  
身體健康、有保持運動習慣、

也沒有家族遺傳，

只要是20歲以上的女性都有可能得乳癌

而且，男孩子也會得乳癌

台灣平均每天有15人罹患乳癌

國外大多在平均五十五歲以上才罹患乳癌

台灣卻多在四十歲左右



4

## 你也不必太擔心，因為...

- \* 乳房腫塊有90%為良性，而非癌症。
- \* 乳癌位於身體表面，是治療率最高的癌症
- \* 罹患乳癌不一定要切除乳房
- \* 治療的方法很多
- \* 願意幫助你的姊妹很多
- \* 病友協會能提供很多相關資訊
- \* 目前台灣年紀最大的乳癌患者已經七十五歲，得病超過40年，記錄還再繼續提高.....

\* 只要你  
早期發現，正確治療，乳癌癒後極佳

5

## 你能作什麼？

1. 每月定期自我檢查  
(看、摸、擠)
2. 35歲以上婦女，  
每年由專科  
醫師檢查
3. 50歲以上婦女，  
每二年定期  
乳房X光攝影

### 乳房健康 三部曲



## 認識乳房

1. 乳房是由脂肪、連結組織、腺體組織所組成。
2. 乳房內有多塊乳葉，並有一連串的乳腺，從乳葉伸展至乳頭。
3. 兩個乳房通常大小不一。
4. 在月經週期內，不同的時間會有不同的感覺；在月經來潮之前，有時會有腫脹的感覺。
5. 乳房組織延伸至腋下，腋下匯集了許多淋巴腺。  
淋巴系統可抵抗疾病。



## 如何自我檢查？

### 青春期起：

生理期過後一個星期內，每個月自我檢查一次

更年期和子宮切除者：每個月固定一天自我檢查一次

範圍：上從鎖骨、  
下至胸罩下緣、  
側邊至腋窩中線



### 怎麼看？

站在鏡前看  
雙手高舉過頭看  
雙手插腰，挺胸，縮腹、看雙手自然下垂看

### 看什麼？

乳房外型是否左右對稱  
皮膚有無皺縮，腫脹，潰爛或橘子皮樣  
乳頭有無凹陷，分泌物

## 怎麼摸？

### \* 站著摸

1. 可以在洗澡時，雙手抹肥皂便於滑動
2. 一手放於腦後，用另一手食、中、無名指三指之指腹來檢查
3. 以按壓、螺旋、滑動的方式檢查整個乳房範圍、鎖骨及腋下淋巴結
4. 用大拇指、食指輕捏乳頭
5. 按壓乳頭下有無硬塊，
6. 擠壓有無分泌物流出



### \* 躺著摸

1. 躺下時，頭下不放枕頭
2. 左側肩下墊一小枕，左手置於腦後
3. 雙手可抹少量潤膚油或乳液以利滑動
4. 檢查方式與站著摸一樣

## 摸什麼？

摸看看是有硬塊，淋巴腫大，有無分泌物

## 癌症十大警訊

癌症是人體細胞的一種疾病。人體器官和組織是由千千萬萬肉眼看不見的細胞所組成的。細胞正常的時候，分裂繁殖很有秩序。但若失控，就會不停地繁殖，在身體裡累積成塊狀，稱為「腫瘤」。腫瘤分為良性和惡性，惡性腫瘤俗稱「癌」。以下是癌症十大警訊：

1. 不明原因體重下降
2. 不明原因長期疼痛
3. 不明原因出血及分泌物
4. 吞嚥困難食慾不振
5. 大、小便習慣改變
6. 腫瘤或腫塊出現
7. 淋巴結腫大
8. 瘡的大小、顏色改變
9. 聲音嘶啞、失聲
10. 經常感冒不癒

10

## 乳癌的症狀

乳房腫塊有90%為良性，而並非癌症。但若有以下症狀就要注意了。

**乳房**

- 形狀或大小改變
- 皮膚凹陷
- 皮膚變厚或出現硬塊

**乳頭**

- 乳頭凹陷
- 出現硬塊或變厚
- 流出血跡（罕見）

**手臂**

- 腋下腫脹或有硬塊

11

## 發現異狀，怎麼辦？

1. 到醫院掛號。掛「一般外科」或「乳房外科」。
2. 懂得問醫生問題。
3. 連絡醫院支持團體。（如附表）

## 問醫生的問題

1. 有沒有長東西？
2. 有多嚴重？
3. 接下來要如何做？  
〈切片、細針〉
4. 需不需要麻醉？
5. 要住院或是門診做？
6. 如果是惡性，我還要做什么治療？  
〈手術、化療、放療、荷爾蒙療法〉
7. 手術為部份切除或是全部切除？
8. 可否作重建？



12

## 醫生如何做診斷？

醫生了解你的病歷後，會為你做身體及乳房檢查，看看腋下和頸項的淋巴結是否增大；乳房是否出現硬塊或異常情況。也可能會照胸部X光片和驗血，作一般健康狀況的檢查。

### 乳房X光攝影檢查

可以幫助診斷出乳房硬塊的性質。

### 超音波掃瞄

利用「聲波」造成一幅體內的圖像，可檢驗乳房腫塊。

### 切片檢驗

如果乳房X光攝影檢查或超音波掃瞄發現有硬塊，就需要做切片檢驗。抽取一小塊細胞樣本，在顯微鏡下檢查是良性或惡性的腫瘤。

13

## 治療方式

治療乳癌取決於許多不同的因素，包括：乳癌的階段、生長的速度、腫瘤的大小、淋巴有無感染、有無家族遺傳、年齡、是否已停經、健康狀況病人的選擇

### 乳癌的主要治療方法：

#### 化學治療

利用特殊合成或天然的化學藥物來控制癌細胞的生長，以達到治療或控制癌症。代價小又有極佳療效。根據統計，證實可以提高患者25%-30%患者的無病生存率和總生存期。

#### 放射線治療

應用游離輻射（X光、加馬射線、光子和電子射線）破壞癌細胞，來消滅或阻止腫瘤細胞的生長。

14

#### 手術治療

以能切除乾淨為原則。手術方式包括：改良式乳房根治手術、乳房保留手術併淋巴廓清術，以及皮膚保留的改良式乳房根治手術加上乳房重建。三種手術方式都有相同的成績，病人可以選擇最適於自己的方式，但是每一種手術方式都有其條件必須遵守。

#### 賀爾蒙治療

運用抗賀爾蒙學理，阻斷女性賀爾蒙刺激乳癌細胞的生長。



15

## 他需要作什麼？

你是她的親密愛人嗎？  
你有「戀奶情結」嗎？  
照顧愛人的乳房，你也有責任！

你可以... ●替愛人摸子入子入，一個月至少檢查一次。

- 一定要帶35歲以上的她，每年去醫院作檢查。
- 一定要帶50歲以上的親人，每二年定期乳房X光攝影。
- 發現任何異狀，絕不拖延，以免延誤時機。



16

## 我們能提供什麼？

我們都是乳癌病友協會的志工  
我們也都是「少奶奶」  
但，我們絕不希望你也成為少奶奶  
不過，萬一你有任何需要  
請記得，我們可以提供—

- 姊妹們永遠的疼愛關懷



- 全國各縣市團體姊妹陪你

吃 喝 玩 樂



17

II



## 6分鐘 護一生

你不可不作

### 「子宮頸抹片檢查」

子宮頸癌，好發年齡的高峰在35~54歲，  
2006年有792人死於子宮頸癌。

然而，子宮頸抹片檢查可以早期發現子宮  
頸癌，減低60%~90%的發生率。

所以，全民健保提供

**30歲以上婦女每年一次  
免費子宮頸抹片檢查。**

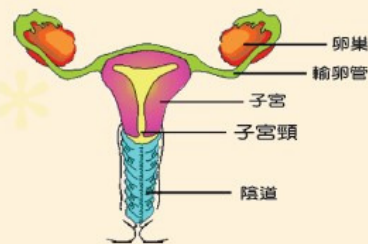
為了你的健康與家人的幸福，

你不可不作！

18

## 什麼是子宮頸癌？

子宮頸癌可能是由性行為感染  
人類乳突病毒（HPV）所導致的，  
感染之後大部分的人會自動痊癒，  
少部分的人會有持續性感染的現象，  
長期間刺激細胞，  
再加上其他引發癌症的因子，  
就容易轉變為子宮頸癌。



19

## 子宮頸癌的徵兆...

初期的子宮頸癌沒有感覺，  
且子宮頸癌的發生通常要經過5~10年，  
因此若發現：

### 1. 陰道有不正常出血

（包括性交後出血、兩次經期中出血  
或經期後出血）

### 2. 或異常分泌物出現

（如陰道分泌物有臭味或帶有血絲）

**請立即就醫，  
以免耽誤治療時機。**

20

## 高危險群有：

1. 早婚或太早有性經驗者
2. 早生第一胎或子女多者
3. 性生活複雜者
4. 吸菸者



21

## 子宮頸抹片的 檢查方法

1. 醫生用刮棒和子宮頸刷把子宮頸和陰道上部的細胞輕輕刮下
2. 將採取的分泌物，經染色處理後，再送去檢驗室做檢查



簡單、  
可靠、  
又不痛。

22

## 子宮頸抹片檢查前的 注意事項：

1. 不要沖洗陰道
2. 避免盆浴
3. 勿放置塞劑
4. 前一夜不要有性行為
5. 避開月經期間



23



## 當子宮頸抹片 結果異常時...

1. 異常時；不表示已有癌症，可以請醫生做進一步陰道鏡檢查及切片，以確定是否為子宮頸癌。
2. 若檢查結果為子宮頸癌——不必太恐慌，因為在四期以內都有治療的可能，而〇期(原位癌)的治療率更是可達100%。

24

## 定期檢查

每做一次抹片檢查的偽陰性率(有病變卻看不出來)可能高達20%以上，所以即使檢查報告正常，也需每年定期檢查。

**定期檢查**便可早期發現及治療，治療率也較高。

資料提供：

 中華民國婦癌基金會  
[www.femalecancer.org.tw](http://www.femalecancer.org.tw)

25

## 走出陰影的出版品

### “教戰手冊”系列

#### 志工篇



• 10年來病友們的實戰記錄

#### 藥物篇



• 讓我們做個智慧的病人

#### 生活篇



• 吃出健康 • 穿出亮麗  
• 神采飛揚

#### 親密篇



• 夫妻相處

#### 調理篇



• 術後調養

#### 運動篇



• 術後復健

26

### 愛波家族會刊



【創刊號】



【第一期】



【第二期】



【第三期】

### 影音系列



廣播CD



姐妹悄悄話DVD



2006疼惜乳房乳癌防治列車DVD



十週年聯合年會活動DVD

27

- 在台灣** — 每 14 分 27 秒有一人因癌症而死亡。  
— 平均每日有 3.94 位女性死於乳癌。  
— 平均每 6 小時，便有一位女性因乳癌而死亡。

2004 的春天，一群曾勇敢對抗病魔的乳癌鬥士們“不甘別人疼”決心為乳癌防治盡一份心。於是「疼惜乳房·乳癌防治列車」開跑！她們的熱誠，攪動了民眾進入醫院檢查，因為早期發現、正確治療，才能保留乳房及生命。

**2004**

台北市政府廣場



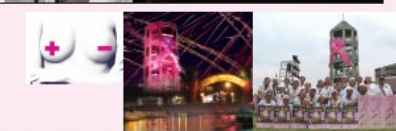
**2005**

高雄市  
愛河河畔



**2006**

淡水八里  
左岸會館



**2007**

大甲鎮瀾宮  
文化中心



**2008**

台東縣立  
文化中心



28

### 全國乳癌病友團體聯絡網

	會員團體名稱	輔導單位	電話
北區	台大真善美俱樂部	台大醫院	(02)2312-3456 #7454
	台北市溫馨協會	臺安醫院	(02)2781-5275
	馬偕有愛關懷聯誼會	馬偕紀念醫院	(02)2543-3535 #2695
	台北仁愛關懷聯誼會	台北市立聯合醫院(仁愛院區)	(02)2709-3600 #3597
	康泰關懷聯誼會	天主教康泰醫療教育基金會	(02)2365-7780 #21、22—諮詢 (02)2365-7780 #30—行政
	百合溫馨關懷聯誼會	台北醫學大學附設醫院	(02)2737-2181 #1257、1258 (02)2700-4610
	北榮同心緣聯誼會	台北榮民總醫院	(02)2611-8891
	振興常喜樂俱樂部	振興復健醫學中心	(02)2826-4400 #2427
	耕莘乳癌關懷聯誼會	天主教耕莘醫院	(02)2219-3391 #65132
	向日葵關懷聯誼會	林口長庚紀念醫院	林口院區 03-328-1200 #3114 台北院區 02-2713-5211 #3145
	三總康乃馨團體	三軍總醫院	(02)8792-3311 #88024
	台灣乳房重建協會	林口長庚紀念醫院	(03)328-1200 #2172

## 全國乳癌病友團體聯絡網

全國病友的大娘家  
中華民國乳癌病友協會

行政電話：(02)2557-8050 安美專線：0800-528-825  
愛波專線：(02)2552-0505 http://www.tbca-npo.org.tw

	會員團體名稱	輔導單位	電話
北區	桃鳳康乃馨姐妹會	行政院衛生署桃園醫院	(03) 369-9721 #3032
	萬芳綺麗人生聯誼會	台北市立萬芳醫院	(02) 2930-7930 #1862
	新光好姐妹聯誼會	新光吳火獅紀念醫院	(02) 2833-2211
中區	中國圓緣俱樂部	中國醫藥大學附設醫院	(04) 2205-2121 #4161
	台中市關懷協會	台中榮民總醫院	(04) 2462-5990
	仁愛汝顏之友聯誼會	仁愛綜合醫院	(04) 2481-9900 #1403, 1419
	彰基丰采關懷團體	財團法人彰化基督教醫院	(04) 725-6652
	彰化秀傳關心聯誼會	彰化秀傳紀念醫院	(04) 725-6166 #66366
	聖馬爾定曙光俱樂部	聖馬爾定醫院	(05) 275-6000 #1858, 7735
	台中美麗人生乳癌關懷俱樂部	臺立台中醫院	(04) 2229-4411 #2131
	嘉義木蘭聯誼會	臺立嘉義醫院	(05) 231-9090 #2004
	布蕾絲特聯誼會	嘉義基督教醫院	(05) 276-5041 #7180

	會員團體名稱	輔導單位	電話
南區	高醫木棉花關懷俱樂部	高雄醫學大學附設中和紀念醫院	(07) 312-1101 #5251, 5254
	高雄市雙峰關懷協會	高雄市立聯合醫院	(07) 553-9205、(07) 553-9234
	高雄市心手相連關懷協會	高雄市民綜合醫院	(07) 269-1803
	高榮蓮馨關懷協會	高雄榮民總醫院	(07) 346-8028
東區及離島	屏東美麗人生俱樂部	屏東基督教醫院	(08) 736-8686 #2416
	澎湖彩繪人生協會	澎湖縣衛生局	(06) 926-2965
	宜蘭縣蘭花婦女關懷協會	羅東博愛醫院	(03) 954-3131 #3211
	宜蘭五副關懷聯誼會	陽明大學附設醫院	(03) 932-5192 #1152

乳癌病友團體 —  
隨時陪伴在您身旁...

31

## 疼惜乳房 乳癌防治列車

2008.5.5.7.8



### 認識我們

乳癌嚴重威脅我國婦女的健康甚至對權極家庭的成員產生心理陰影為了散播正確的乳癌防治訊息幫助新進患者適應疾病民國91年由全國各地的乳癌病友團體共組**中華民國乳癌病友協會**以整合全國乳癌防治力量的目標並促進各病友團體彼此交流學習讓關懷乳房健康成為全民運動為全國婦女的健康一起把關

### 浴火鳳凰

中華民國乳癌病友協會20位理監事們，是由參與協會的32個全國各地病友團體代表中所選出。兩年的任期，承擔起組織的目標規劃，努力參與實務工作。勇於開口、勤於行動、樂在關懷，是她們在疾病的試煉後，所展現的行動力。合作信任、學習與分享，是這個團隊最高的精神。

### 台灣乳癌現況

當妳的家庭  
最需要妳的時刻

1. 女性癌症發生率第一名
2. 每年新增5000-6000人
3. 罹癌高峰年齡45-55歲
4. 每年約1400人死於乳癌，現存人口約6萬人
5. 發現時大多在2期後
6. 90% 沒有家族病史

### 不甘別人疼

從新病友座談會  
我們發現...

1. 人數增加
2. 腫瘤很大
3. 愈來愈年輕

我們不捨...

### 採取行動

疼惜乳房 愛波行動

1. 乳癌防治列車 & 點亮粉紅絲帶
2. 傳愛種子講座

喚醒 健康自覺  
疼惜乳房

32