

花蓮

六月十四日

乳癌防治停看聽 守護女性健康

為達成「健康臺灣」政策中，二〇三〇年降低癌症標準化死亡率達三分之一的願景，花蓮慈濟醫院六月十四日與花蓮縣衛生局合辦「慈醫三六五·健康又幸福」系列講座，以「乳癌防治停看聽」為主題，由花蓮慈院一般外科何靜淳醫師、中醫部中醫腫瘤中心主任賴東淵教授、癌症醫學中心陳鈺云組長，帶領民眾從乳癌篩檢、治療到癌後調養，一次了解癌症防治的重要觀念。

何靜淳醫師指出，乳癌成因分為遺傳

性、家族性與偶發性，危險因子包括女性、老化、基因變異、家族史，以及曾罹患乳癌、原位癌或非典型增生型良性乳房疾病等；若是缺少運動、肥胖、飲酒、抽菸、使用荷爾蒙補充療法及環境荷爾蒙影響等，也可能增加罹癌風險。

乳癌可能症狀包括乳房不對稱、乳暈紅腫或濕疹、乳頭分泌物、腋下或頸部淋巴腫大、乳房硬塊、乳頭內縮、持續疼痛，或乳房皮膚呈橘皮樣變化等，但也可能完全沒有症狀。何醫師提醒，若發現乳房外觀或觸感異常，應及早就醫檢查，且愈早發現治療，存活率愈高，花蓮慈院第一期乳癌存活率高於全臺平均值達百分之九十六點三。

針對乳房篩檢結果異常，何醫師也說明，收到篩檢異常通知並不代表一定罹癌，可能與初次篩檢、影像擺位、乳腺



花蓮慈濟醫院六月十四日與花蓮縣衛生局合辦「慈醫三六五·健康又幸福」系列講座，分享「乳癌防治停看聽」主題。第一排左起為中醫部中醫腫瘤中心主任賴東淵教授、一般外科何靜淳醫師、癌症醫學中心陳鈺云組長。

緻密度高、良性腫瘤、良性鈣化或可疑病灶等因素有關，民眾不必過度恐慌。若收到召回通知，應依建議回診複查，醫師會依個別狀況了解病史與危險因子，必要時加做檢查與追蹤，或透過切片取得病理組織報告，確認是否需進一步治療。

何靜淳醫師提醒：「乳癌發生率雖然高，配合治療可以安心活久；平時也要努力維持健康的生活型態；乳癌篩檢真正有效，請民眾多加利用。」

賴東淵教授則從中醫觀點分享癌後調養與日常保健。賴教授表示，中醫古代文獻將乳癌歸類於「乳巖」等範疇，認為乳癌的發生與情志內傷、飲食厚味及正氣虧虛有關。長期憂鬱、焦慮、憤怒或思慮過度，可能導致肝氣鬱結、氣滯血瘀；經常攝取高脂肪、高油炸、甜食、冰品或過量飲酒，則容易損傷脾胃、形成痰濕；若長期熬夜、過勞，也可能造成正氣虧虛，影響身體修復能力。

賴教授說明，中醫並非取代正規治療，而是在醫療團隊合作下，依照病人體質與治療階段，協助調理體質、減輕治療期間的不適，陪伴病人更順利完成療程。賴教授也分享「居家自我調節三招」，包括輕揉耳輪、拍打三焦經與十指顫掌。另外，也可透過冥想、瑜伽或腹式呼吸等方式舒緩壓力，避免肝氣鬱結。

在穴位按摩保健方面，賴東淵教授介紹內關穴與足三里穴，可協助舒緩噁



賴東淵教授帶領現場民眾進行「居家自我調節三招」，包括輕揉耳輪、拍打三焦經與十指顫掌等保健方式。

心、嘔吐、胸悶不適，以及調理脾胃、改善食欲不振與增強體力。他也提醒，癌症病人的體質、治療階段與用藥狀況各不相同，中藥、保健食品或偏方不宜自行服用，穴位按摩也應避開手術傷口、皮膚破損、感染、淋巴水腫或不適部位。

講座透過醫療團隊的專業分享，提醒民眾「及早篩檢、及早治療」，並重視治療後的身心照護與生活調整。系列健康講座預計每季舉辦一場，並於花蓮慈院 YouTube 官方頻道同步推出衛教影片，提供民眾更多健康知識。（文、攝影／江家瑜）