

如何遠離子宮頸癌？ 男女一起注射疫苗，定期接受 抹片檢查，給你最完整保護



柳營奇美醫院婦產科
魏君卉主治醫師

拿著勾選細胞異常的抹片通知書，整晚失眠的曉君，正忐忑不安的坐在婦產科候診室門外。

曉君今年25歲，前陣子因為經痛問題到婦產科求診。因為已經有性經驗，所以婦產科醫師便順手做了抹片，沒想到，卻意外抓到子宮頸原位癌。幸好，疾病發現的早，做完門診手術治療後，曉君就順利恢復健康。

何時該開始做抹片？ 第一次性經驗後，三年內請做第一次抹片

各位讀者大家好，我是柳營奇美醫院婦產科主治醫師魏君卉。

在門診，我經常遇到病人問我：到底何時該開始做抹片呢？由於子宮頸癌篩檢，補助的條件是30歲之後有性經驗的女性，導致許多人誤會只有30歲之後才需要做抹片。

其實，子宮頸癌並非只發生在30歲之後的女性身上。因為子宮頸癌和人類乳突病毒感染高度相關，而這種病毒有八成是經由性生活傳染。因此，目前婦產科醫師的建議是：只要有性經驗，三年內一定要做第一次抹片檢查。

除了年齡外，在門診也經常有人會問：我很久沒有性生活了、子宮切除了，更年期了，也要做抹片嗎？答案是要做抹片，而且至少三年得做一次。因為只要感染過病毒，就有可能會產生子宮頸癌。即使子宮頸都切除了，還是有機會抓到陰道癌症喔。

聽說做抹片會流血、會退片？ 做對三件事，大大提升抹片成功率

會問這個問題就是內行的。女人的子宮頸，會隨著月經週期的不同階段產生變化。如果月經前跑來做抹片，很容易會刷了就出血，然後妳就會覺得醫師技術很不好。

其實，做對三件事，會大大提高抹片的成功率。妳開心，醫師也開心。這三件事分別是：月經乾淨後2~3天做抹片、採檢前一天不沖洗不塞藥、避免性生活。

月經乾淨後2~3天，是子宮頸最不充血，黏液最少的時候。此時，醫師比較容易採集到足量的細胞，也比較不容易出血，讓抹片一次就成功。

做抹片前不能做的事？

洗陰道 塞藥劑 性生活

避免干擾陰道內的環境，導致檢驗上的誤差。這點請大家一定要切記。

看到這裡，一定會有聰明的讀者問：醫師，等得病之後才處理，好可怕又麻煩。有沒有什麼辦法，能降低感染機率呢？此題的答案就是子宮頸癌疫苗，而且預防效果還很好，保守估計有七成以上的保護力。

女性注射的最佳時間是9歲以上，尚未有性經驗之前。不過，若已經有性經驗，做完抹片沒有異常，也可以考慮注射疫苗。因為，目前有大約40幾種型別的人類乳突病毒會感染人體，但很少會有人一次集好集滿。所以即使感染過某種型別的病毒，疫苗還是能提供其他型別病毒的保護。

疫苗施打適應症與時程

	2價	4價	9價
適應症	9~25歲女性	9~45歲女性 9~26歲男性	9~26歲女性
施打方式	9~14歲 兩劑 0,5-13月	兩劑 0,6-12月	兩劑 0,6-12月
	15歲以上 三劑 0,1,6月	三劑 0,2,6月	三劑 0,2,6月

註明共製藥製作

市面上現在有三種不同的子宮頸癌的疫苗可以選擇：分別是2價、4價、9價。建議大家可以和婦產科醫師討論疫苗施打細節，再決定施打的種類。

除了女性，男性也可以施打子宮頸癌疫苗。除了可以避免自身感染後，藉由性生活傳染給女伴，男性也可以降低得到咽喉癌、肛門癌、陰莖癌的機率，算是一箭雙鵰。

關於乳癌的二三事

柳營奇美醫院放射科
黃怡靜醫師



癌症(惡性腫瘤)自民國71年起，就已是我國人主要死因之首位。根據衛生福利部公布的民國106年國人十大死因統計資料，女性又以乳癌為首，並且女性乳癌更連續多年居我十大癌症發生率之首。因此，乳癌篩檢的重要性自是不在話下。

罹患乳癌的高危險因子

1. 初經早於12歲，停經晚於55歲的女性。
2. 有乳癌患者之家庭，尤其母親或姊妹患有此病者。
3. 從未生育者或30歲以後才生第一胎者。
4. 一側乳房罹患。
5. 乳房有增生病灶者。
6. 卵巢癌及子宮內膜癌患者。
7. 肥胖或代謝症候群患者。
8. 胸部曾大量接受過放射線照射者。
9. 菸癮酗酒者。
10. 長期服用口服避孕藥及停經後補充荷爾蒙者。

乳癌有哪些主要的症狀

一般乳癌硬塊常出現在單側乳房，產生硬而實質性、不移動、不痛且輪廓不規則的腫塊。隨著癌細胞侵犯，其他症狀相繼出現：如腋窩的淋巴結變硬、乳頭下陷或有血狀分泌物、乳房皮膚如橘子皮。當然並不是所有乳癌都會出現上述症狀，有些僅是乳頭濕疹、皮膚紅腫、皮下浸潤或摸起來可以移動、不硬的腫塊。不過只要有上述的症狀，都應立即就醫檢查，以免延誤治療。

篩檢工具的選擇

可由乳房超音波及乳房攝影著手。其中乳房攝影是利用較低能量的X光來成像，所以是具有放射線的，且病患在照相時必須呈站姿或坐姿。而乳房超音波則是利用超音波的原理來成像，所以是不具放射線的，且病患在照相時是呈平躺的姿勢。因此對於有摸到明顯硬塊的病患或年輕女性，應以超音波為主，可分辨是囊腫或實質性腫瘤，其對於腫瘤良惡性的判斷率可達80-90%。

而對於年紀較長、乳房較大者，乳房攝影有不錯的效果，同時乳房攝影對於鈣化點的判斷也較超音波為佳，能用來篩檢出早期的原位癌。所以說乳房攝影及乳房超音波各有優點，但也決非萬能，必要時，對於懷疑的硬塊或鈣化點，須輔以細針抽吸細胞學檢查、穿刺切片及開刀切片加以診斷。目前美國是以乳房攝影為主，超音波為輔。而台灣多以超音波為主，也有配合乳房攝影者。當然若能兩者同時配合則會有更好的敏感度和正確性。

目前國際上最具醫學實證，可以有效提早發現並改善預後的乳癌篩檢方法是乳房攝影，研究顯示，50歲以上女性每1-3年接受1次乳房攝影檢查，可降低乳癌死亡率2-3成。

因此衛生福利部國民健康署近十年內也極力推廣乳癌篩檢，讓40-44歲有乳癌家族史及45-69歲的女性每2年免費接受1次乳房攝影檢查。而目前國內各醫療院所也多有提供這項預防保健服務，若有符合此條件之女性可多加利用！



營養好食光

臺南市政府衛生局
國民健康科 李季樺營養師



更多食譜

彩蔬焗烤(2人份)

材料

玉米粒 65公克/杏鮑菇100公克/蘆筍30公克
 玉米筍30公克/青椒 40公克/紅椒 30公克/黃椒 30公克
 乳酪絲 60公克/全脂牛奶 25cc/橄欖油 10cc/水 適量

調味料
 鹽巴 適量/黑胡椒 適量/義大利香料 適量



營養分析(1人份)

熱量227大卡/蛋白質 11.3公克/脂肪 13公克/碳水化合物 16.1公克/膳食纖維4.4公克

作法

1. 將要清洗的食材清洗，並將食材切適口大小(可依個人喜好決定大小)，蘆筍、玉米筍、青椒、紅椒、黃椒先用熱水快速川燙過備用。
2. 杏鮑菇先用油炒香後，加入川燙過的蔬菜及玉米粒拌炒及調味。
3. 加入些許水及牛奶後拌炒至稍收汁關火，倒入烤盤中。
4. 將乳酪絲均勻撒上放入烤箱，烤箱開上下火160-180度約10分鐘即完成。

健康特色

本道料理含有食物六大類的其中四類，全穀雜糧類-玉米粒；蔬菜類-玉米筍、蘆筍、彩椒、杏鮑菇；乳品類-全脂牛奶及乳酪絲；油脂與堅果種子類-橄欖油。這一道料理主要是增加乳品類的攝取，由於國人飲食習慣，在攝取乳品量方面偏低，這道彩蔬焗烤就以料理的方式結合了乳品類，這樣就可以在享用蔬菜的同時也吃進了乳品量，進而提升鈣質攝取。民眾可以選擇自己喜歡的蔬菜來做這道彩蔬焗烤，蔬菜類別及顏色越多越好，尤其是菇類及彩椒類非常適合以此方法來料理喔~

每天早晚一杯奶：若無喝乳品之習慣，就以入菜的方式來增加~乳酪絲、起司片等40公克左右也等同一杯乳品量，但需注意含鈉量的問題。

每餐水果拳頭大：1天應至少攝取2份水果。選擇建議以當季盛產、在地、多樣化為主，糖尿病病友就以每日2份為上限，並當作餐與餐間的點心，降低攝取其他零食的攝取。

菜比水果多一點：蔬菜攝取量應足夠，並且多選用深色蔬菜(包括深綠和黃橙紅色)，如：青花椰、地瓜葉、紅鳳菜等及上述料理用到的青椒、紅黃椒。每天攝取總量以至少3個自己拳頭大的份量為基礎。

飯跟蔬菜一樣多：建議有1/3為未精製全穀雜糧，如糙米、燕麥、玉米、地瓜、南瓜等，未精製的食物所含纖維質量也較高，其維生素B2含量也較高。

豆魚蛋肉一掌心：富含蛋白質，是人體建造修補組織的重要來源。選擇優先順序為豆類>魚類與海鮮>蛋類>禽肉、畜肉，且應避免加工肉品。

堅果種子一茶匙：堅果種子類屬於油脂，若每日攝取超過1湯匙的量(1湯匙=3茶匙)，記得減少當日餐次用油(炒菜用油)或是減少攝取油煎油炸食物。

粉紅十月 國際乳癌防治月

粉紅色常被一般人視為屬於女性特質的色彩，加上絲帶意義就大大不同，透過粉紅絲帶傳遞乳癌防治的重要，鼓勵女性朋友「及早預防、及早發現、及早治療」。



國民健康講座

開放自由入座

講座	時間	地點	講師
糖尿病會洗腎都是打胰島素害的	108.10.20(星期日) 10:00-12:00	臺南文化中心 B1國際會議廳	崇祐聯合診所 葉政南醫師
銀髮族居家安全環境設計與空間規劃	108.10.26(星期六) 09:30-11:30	新營文化中心 4樓演講室	錦繡莊國際建設開發有限公司 陳彩鳳博士

★ 親愛的婦女朋友們，為節省您寶貴時間，可先洽轄區衛生所預約婦女乳房X光攝影檢查時間。若巡迴車排定時間無法配合您，也鼓勵您自行或由衛生所人員協助向各大醫院癌篩窗口預約檢查，以利日後追蹤時有舊片可供比對。



108年『婦女乳房X光攝影檢查』場次
<https://goo.gl/k7aBtW>



108年『婦女子宮頸抹片檢查』排程
<https://goo.gl/zWkQ5q>

健康知識+

- ★ 嚼檳榔不加配料也會導致癌症
- ★ 國人十大死因第一名為癌症，早期發現較晚期發現治療效果好
- ★ 戒菸省錢賺健康 免費戒菸專線0800-636363
- ★ 電子煙不能幫助您戒菸，若含尼古丁則具成癮性，可能含一級致癌物甲醛或毒品，具爆炸危險性，千萬不可製造、輸入與販售電子煙以免觸法
- ★ 拒霾害，護健康-戶外活動時可依空氣品質指標(AQI)配戴外科用口罩做好自我防護

