

預防乳癌 從飲食・體重・運動做起

◎林口長庚一般外科暨乳房外科主任 陳訓徹

乳 癌是現代女性最易罹患的癌症，民國 100 年，台灣有 1 萬人罹患乳癌，為女性癌症好發第一名。

乳癌的發生非單一原因，除遺傳基因如 BRCA1, BRCA2、人種差異，生活方式、飲食習慣都有重要關係，而這些因素，多少與雌激素有關。外源性雌激素則可由飲食、喝酒、荷爾蒙補充療法來解釋。

孩童時期：《新英格蘭醫學雜誌》曾發表瑞典研究，針對 11 萬名女性，以其孩童時期各種因素分析與乳癌的關係，發現出生體重過重、乳房發育時間較長、身高較高，及青年時身體質量指數較低者，罹患乳癌機會較高。研究顯示，青少年時期，常服用奶油者，未來患乳癌機會增加。

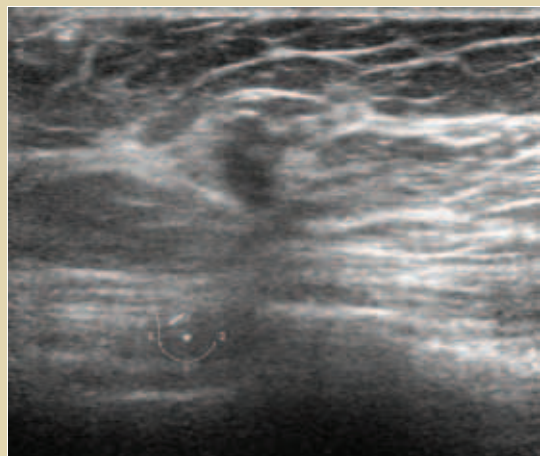
青壯年時期：持續受飲食影響，但酒精影響更大。酒精在所有研究皆與乳癌呈正相關，每天喝 2 杯酒，罹患乳癌機會為一般人 1.4 倍，多增加一杯酒，則增加 7%。此時宜藉由運動限制熱量、維持身體質量指數（BMI）在 25 以下。

停經後婦女：停經後婦女最顯著的

危險因子是變胖，仍然要藉由飲食與運動來保持正常體重。荷爾蒙補充在女性健康新知（WHI）的研究，已證實與乳癌有關，宜盡量避免。

如何降低乳癌風險，建議改善生活習慣、體重控制、定期運動。國健署提供 45 歲至 69 歲婦女，每 2 年免費乳房 X 光攝影，高危險群則降至 40 歲，乳房攝影針對 50 歲以上婦女益處較大。

台灣婦女乳房相對較小，乳癌發生年齡層較輕，X 光攝影對緻密乳腺的效果較差，可適時輔以超音波，超音波可發現小的腫瘤，但對微細鈣化點偵測較差。



▲乳房超音波可發現小的腫瘤，及早發現及早治療