

# 健康生活 防癌篩檢

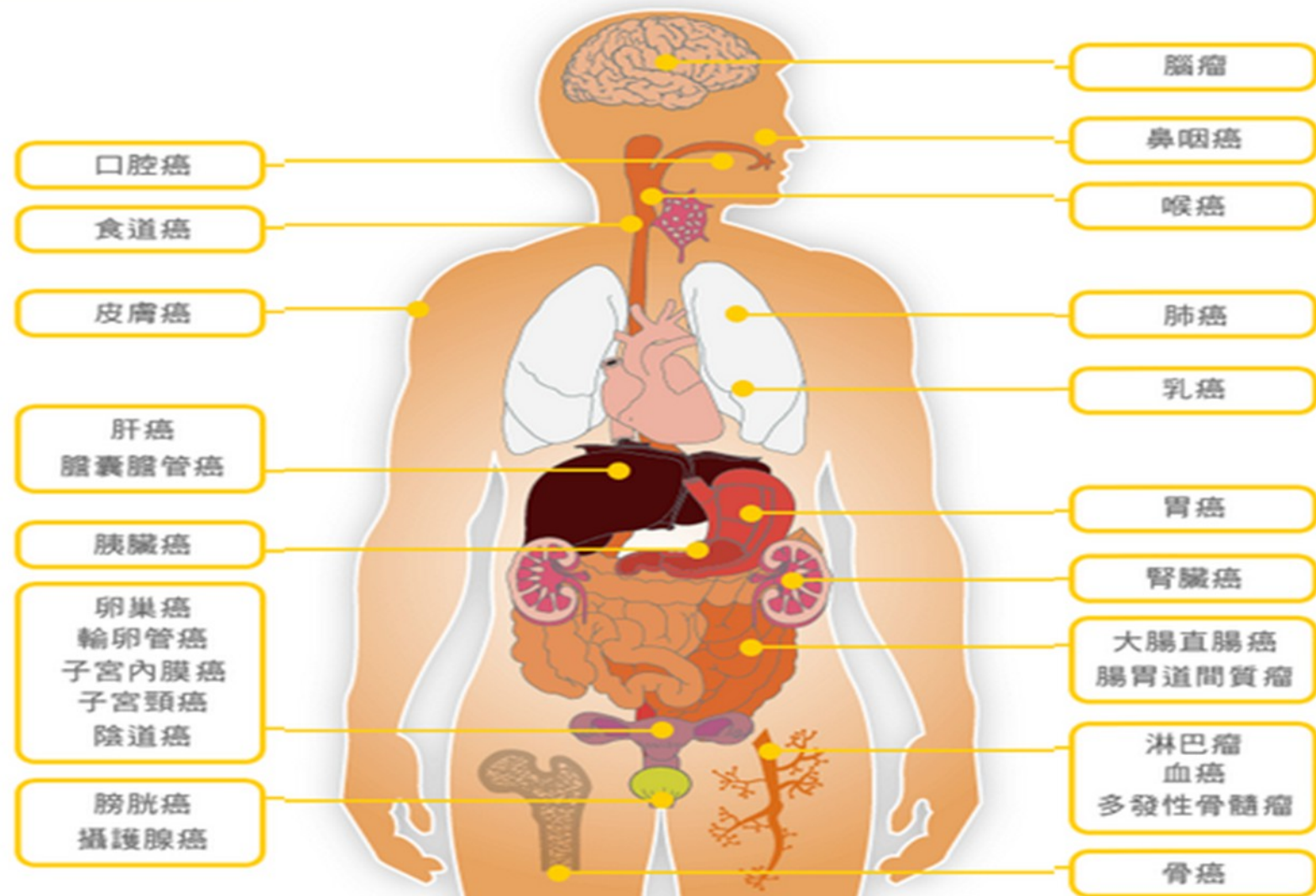


主辦單位：中華科技大學

主講者：臺北市立聯合醫院社區護理室周珊珊護理師

# 台灣常見癌症

## 癌症臨床診療指引



# 103年十大死因 癌症連33年榜首

名次 上次排名 死因

1	1	惡性腫瘤
2	2	心臟疾病
3	3	腦血管疾病
4	5	肺炎
5	4	糖尿病
6	6	事故傷害
7	7	慢性下呼吸道疾病
8	8	高血壓性疾病
9	9	慢性肝病及肝硬化
10	10	腎炎、腎病症候群及腎病變

1	氣管、支氣管和肺癌
2	肝和肝內膽管癌
3	結腸、直腸和肛門癌
4	女性乳房癌
5	口腔癌
6	前列腺(攝護腺)癌
7	胃癌
8	胰臟癌
9	食道癌
10	子宮頸及部位未明示子宮癌

十大癌症





# 癌症時鐘

## 再度快轉

在台灣，平均每**5分40秒**就有一人罹患癌症，比起十年前的**8分15秒**，快了**2分35秒**，**加快1.5倍**。

**提醒您定期接受  
免費四大癌症篩檢**



# 蔬 果 579

- □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□  
□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□
- □□□□ □ 579 □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□  
□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□  
□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□  
□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□  
□□□□□□□□□□□□□□



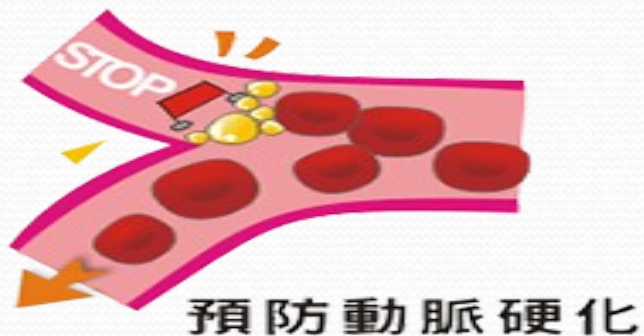


# 吃多少蔬果才夠

- 建議 6 歲前兒童，每天應攝取 5 份新鮮蔬果；超過 6 歲學童、少女及女性成人，天天要吃 7 份蔬果；而青少年及男性成人，則應每天攝食 9 份蔬果。蔬菜類 1 份約為生重 100 公克，煮熟後相當於半碗；水果類約為 150 公克，切片或塊於碗中大約八分滿。每日的蔬菜攝取量，應該比水果多 1 份。

	蔬菜份數	水果份數	總分數
兒童 (12歲以內)	3	2	5 7 9 值日生
女性 (12歲以上)	4	3	
男性 (12歲以上)	5	4	

# 吃蔬果的好處





# 水果類





# 蔬菜類-熟菜大約是八分滿



# 脂肪的誘惑



- 美國國家科學院報告指出，所有飲食構成要素中，脂肪與癌症關係最強烈，特別是乳癌、大腸癌與攝護腺癌。
- 少吃 脂肪有些技巧，比方選低脂或脫脂鮮奶；以豆類或豆製品取代部份的肉；把肉皮、肥肉、外層的油炸裹粉去掉；刮除蛋糕的奶油或鮮奶油不吃；吃麵用少許麻油代替肉燥；烹調時蒸煮烤滷取代煎炸方式，都可以減少許多脂肪量。 尤其要避免反式脂肪，如奶精、植物奶油。



# 少吃紅肉

- 每100公克含有30公克脂肪的紅肉，其脂肪含量為500公克，含有8公克膽固醇，含有240公克鈉，含有10公克糖。







# 戒酒

- 過量飲酒會增加罹患口腔癌、咽喉癌與食道癌風險，且長期飲酒過量容易造成肝硬化，進而增加得肝癌機會。
- 建議男性一天 2 杯、女性 1 杯的量就夠了（1 杯約是 250 cc 啤酒或 100 cc 葡萄酒，烈酒則為 25 cc）。

# 戒檳榔

- 檳榔與頭頸癌（口腔癌、喉癌）的發生密切相關。這也是台灣近年死亡率增加最快速壯年男性為主的癌症。





# 少鹽 少糖

- 飲食宜盡量清淡並少吃醃製品（如醬菜等），每天攝取的鹽不超過 6 公克，並且不吃發霉的穀類及豆類。
- 少喝含糖分飲料，喝白開水最理想，少喝含糖飲料…。

# 免費癌症篩檢

~ 請攜帶健保IC卡不需繳錢 ~

服務地點：2樓東區門診(內科16診隔壁)

癌症篩檢管理中心

## 服務時間

週一 ~ 週五：上午 8：30 至 12：00  
下午 1：30 至 下午 4：30  
週六：上午 8：30 至 12：00

### 子宮頸癌 子宮頸抹片檢查

30歲以上  
有性經驗之婦女  
每年做一次。

### 乳癌 乳房攝影檢查

1. 45歲以上  
年滿70歲之婦女。  
2. 40歲以上未滿45歲，  
二親等以內血親曾患  
乳癌婦女，須填寫檢  
查聲明書，每二年做  
一次。

### 口腔癌 口腔黏膜檢查

1. 30歲以上嚼檳榔  
(含戒檳)或吸菸者。  
2. 18歲以上未滿30歲  
嚼檳榔之原住民  
每二年做一次。  
(需填寫檢查聲明書)

### 大腸直腸癌 糞便潛血檢查

50歲以上未滿75歲  
每二年做一次。





# 大腸直腸癌 --- 簡介篇

## 大腸直腸癌

蟬聯 7 年新發生癌症榜首  
癌症死因第 3 位

### 危險因子

家族史、大腸息肉、曾患潰瘍性大腸炎及克隆氏症者、動物脂肪攝取過多、肥胖、不常運動。

### 症 狀

不明原因腹痛、排便習慣改變、便血、體重下降。

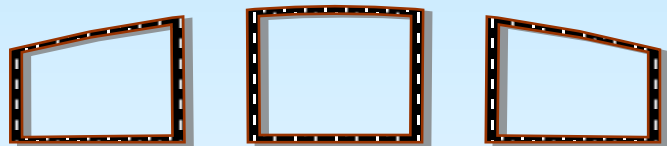
### 預 防

多吃高纖低脂、少吃刺激性食物、多運動。

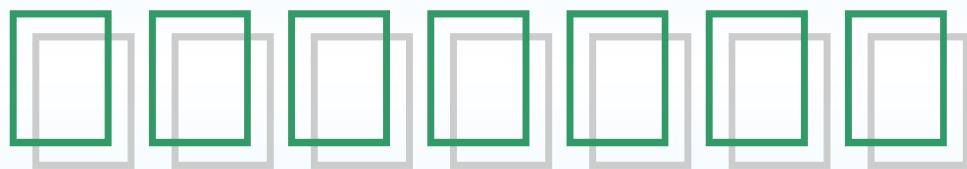
# 大腸直腸癌 --- 簡介篇

- 為國人**發生人數最多的癌症**，且呈每年快速增加的趨勢，每年約有 1 萬多人得到大腸癌，並有超過 4 千人因大腸癌死亡。
- 大腸癌是可以**早期發現早期治療，且治癒率很高的癌症**。早期的大腸癌如果妥善治療，存活率高達 90 % 以上。
- 依據研究顯示，每 1-2 年進行 1 次糞便潛血檢查約可減少 2-3 成的大腸癌死亡率





飲食習慣愛吃肉食、高脂肪、少吃蔬菜水果，家族有人得大腸癌的人容易得到大腸癌



篩檢對象：50-74歲具健保身分者  
每2年接受1次『糞便潛血檢查』

# 大腸直腸癌 --- 症狀篇

右側

通常比較沒有症狀；較嚴重時才會有黑便或血便、腹部隱隱作痛、體重減輕、貧血等症狀



左側

便秘、腹脹甚至腹痛；糞便變細；排便習慣改變；黏稠血便或黑便

直腸

裡急後重；解不乾淨；便秘；  
肛門疼痛；血便



# 大腸直腸癌 --- 預防保健篇

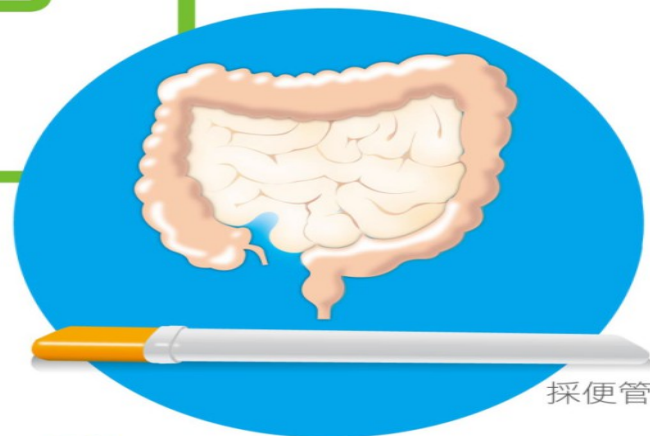


# 大腸直腸癌 --- 預防保健篇

**1** 天天五蔬果：  
減少2~5成得到  
大腸癌的機會



**2** 每日動一動：  
減少4成得到大腸癌的機會

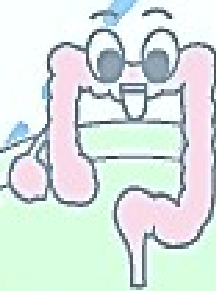


**3** 二年一篩檢：  
降低2成大腸癌死亡率



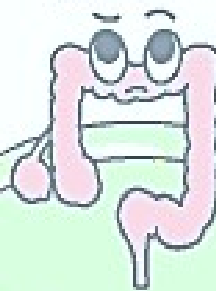
# 衛生署國民健康局建議的結直腸癌篩檢

一般民眾



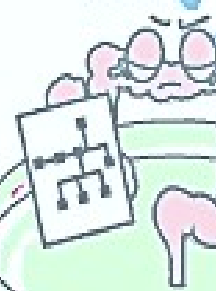
建議50歲之後  
每1至2年做  
糞便潛血檢查

父母或兄弟姐妹  
曾經罹患大腸癌



建議50歲之後  
每5年做大腸鏡檢查

\*家族性息肉症  
\*大腸癌病史  
\*潰瘍性大腸炎



建議  
每1至2年  
做大腸鏡檢查

# 大腸直腸癌 --- 篩檢篇

政府補助 50-74 歲 民衆，  
每2年1次 檢查，  
請帶健保卡，赴健保醫療  
院所檢查。

**大腸癌為我國發生人數最多的癌症**

- 提醒您：多吃蔬果少肉類、養成運動好習慣、定期檢查腸健康
- 檢查服務資訊請洽各地衛生局(所)



# 大腸直腸癌 --- 篩檢篇

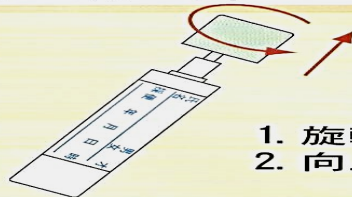
## 檢體採集說明書

1

請在標籤上清楚寫下姓名資料



※請務必寫下採便的日期與時間



1. 旋轉瓶蓋
2. 向上拔開

2

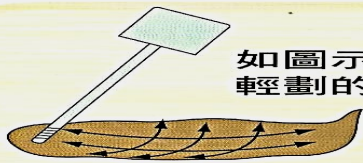
蹲式



請務必先鋪好衛生紙，避免採便時，檢體受污染。

請反向使用

坐式



如圖示在整條大便上以輕劃的方式刮取檢體

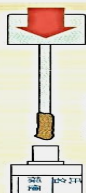
挖取溝槽

刮取量

刮取量約為將挖取溝槽完全覆蓋即可

※若糞便檢體刮取太多，可能無法得到正確的檢驗結果

3



有“喀”一聲  
才有蓋緊

插入後，將蓋子用力壓緊

※插入後請不要再拔開



放入採便管專用綠色塑膠袋連同填妥之檢查表  
使用回郵信封寄回

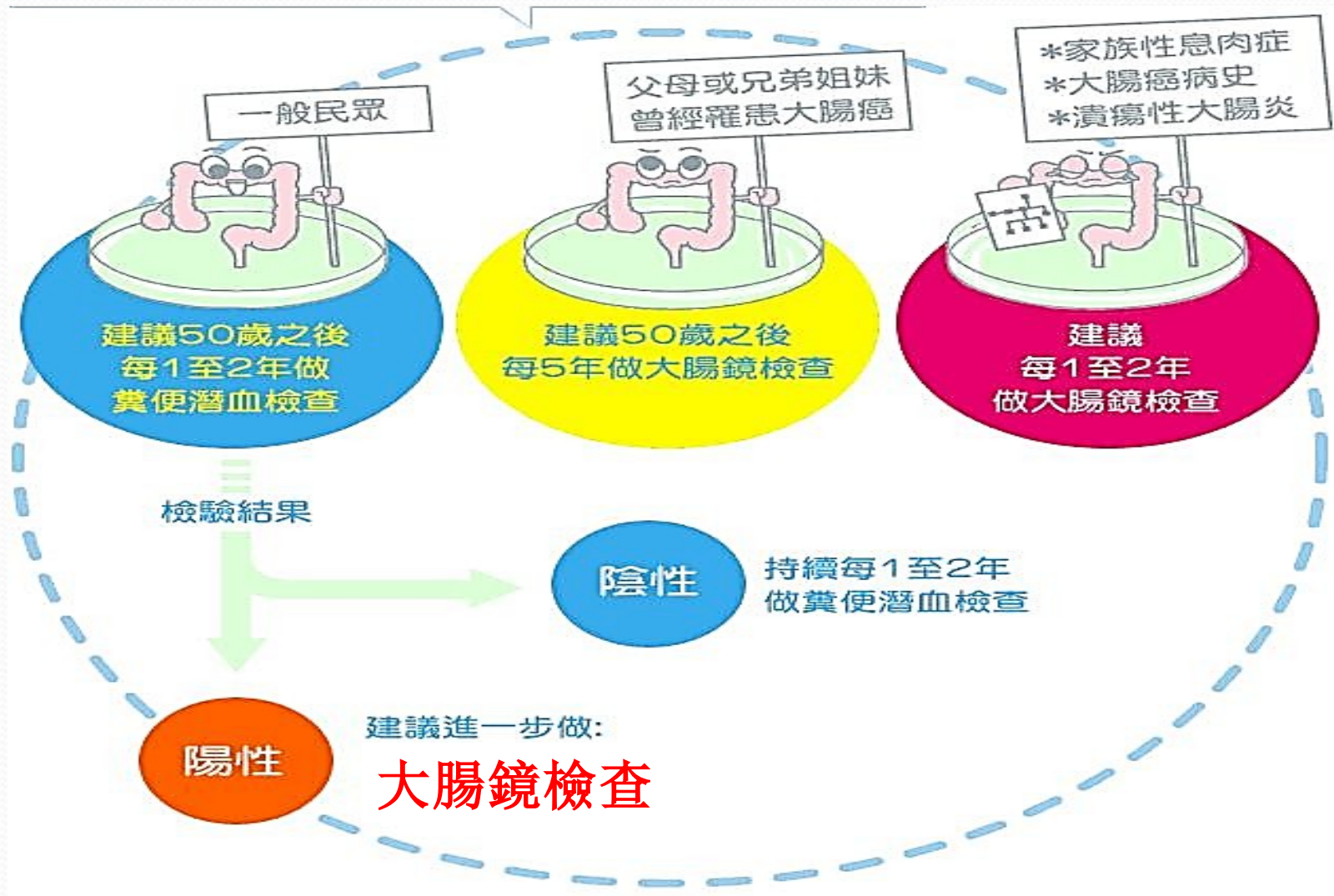
※保存在陰涼的場所

### 採檢注意事項

- 請勿將管瓶中的液體倒出、或任意於瓶中加水。
- 大便過硬時可加水弄濕，待其軟化時再以採便棒刮取。若遇水便情形不易採樣時，請改日再取。
- 遇痔瘡出血或女性月經期間，請暫停採便檢體。



# 大腸直腸癌 --- 篩檢篇





發燒話題

TVBS新聞台

塑化劑對人體前4大毒性  
所造成

視

香菸、檳榔是  
第一級致癌物！！

腎臟毒性

4.

內分泌與生殖方面等疾病

中華民國



不僅傷生殖 塑化劑更傷心肝腎！



臺北市立聯合醫院  
TAIPEI TAIPEI CITY HOSPITAL

# 口腔癌

- 國人男性癌症十大死因**第四位**，  
**而且年年爬升**
- 在**台灣** □ **檳榔與口腔癌非常密切**

**檳榔 + 菸 + 酒 = 123 倍**

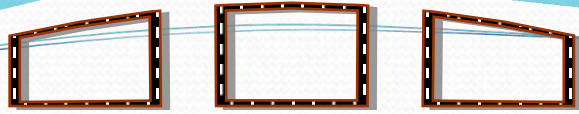
**檳榔 + 菸 = 89 倍**

**檳榔 + 酒 = 54 倍**



世界衛生組織：  
每 8 秒就有 1 個人因為吸菸而死





誰容易得口腔癌??

有吃檳榔、抽菸、喝酒、口腔衛生不良、長期吃太燙食物的人容易得口腔癌

篩檢條件：

1. 三十歲以上嚼檳榔（含戒檳）或吸菸者
2. 十八歲以上未滿三十歲嚼檳榔之原住民  
（需填寫聲明書）

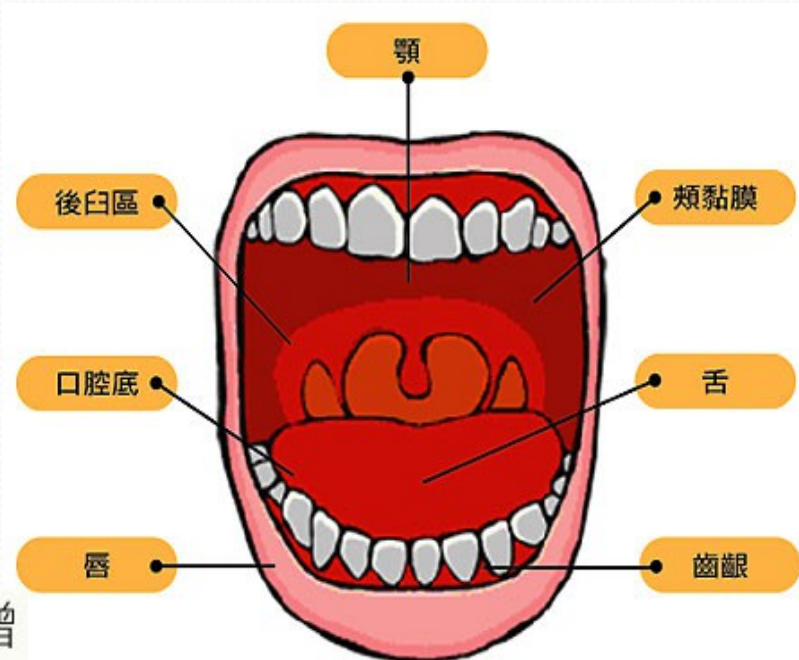
每2年接受1次『口腔黏膜檢查』。



# 口腔癌 --- 簡介篇

- □□□□□□□□□□□□□□□□  
□□□□□□□□□□□□□□□□  
□□□□□□□□□□□□□□□□  
□□□□□□□□□□□□□□□□  
□□□□□□□□□□□□□□□□  
□□□□□□□□□□□□□□□□

男性增加最快速的癌症，近10年人數已增加2倍，每年約5,400人罹患口腔癌，2,300人因口腔癌死亡。嚼檳榔、吸菸是造成口腔癌的主因。



【口腔解剖圖】

# 口腔癌 --- 簡介篇

- □□ :> 45 □□□□□□□□□□□□□□ 40-70 □□
- □□ : □□□□□□□□□□□□□□□□ 3:1
- □□□□□□□□□□□□□□ : □□□□□□□□□□
- □ □□□□□□□ □□□□□□□□
- □□□□ □□ □□□□
- □□ : □ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□  
□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□  
□□□□□□□□□□



# 口腔黏膜白斑症





# 與檳榔有關的口腔癌

頰黏膜癌



舌癌



口底癌



牙齦癌





# 口腔癌 --- 預防保健篇

## 第一步

不吃致癌物、  
避免刺激或傷害口腔



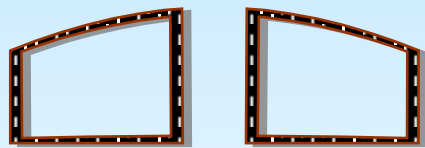
- ★檳榔子經研究證實為一級致癌物：  
即使不吃紅灰、白灰、荖葉等添加物，  
光吃檳榔就會致癌！
- ★檳榔、菸、酒為口腔癌的三大致癌因子：  
三項習慣通通有的話，罹患口腔癌的機  
率是常人的**123**倍。
- ★若有會經常磨傷口腔的假牙或蛀牙，  
應該立即到牙醫治療處理。

## 第二步

定期接受口腔健康檢查、  
早期發現正確治療

- ★其實從發現口腔裡「怪怪的」到演變成口腔癌可  
能會有「5-20」年的時間；如果一發現不對勁  
就去大醫院檢查、治療，可能不會變得那麼嚴重  
甚至不一定會惡化成口腔癌！
- ★**每天**做好口腔清潔，常保牙齒潔白健康。
- ★**每週**利用刷牙時間做口腔自我檢查。
- ★**每年**定期到醫院請醫師做「口腔黏膜健康檢查」  
只要做到「早期發現・正確治療」  
就可以每天歡喜笑咪咪！

# 乳房攝影檢查可以早期發現乳癌



## 篩檢對象：

1. 45 歲以上未滿 70 歲之婦女
2. 40 歲以上未滿 45 歲，二親等以內血親曾患乳癌婦女，需填寫檢查聲明書

每2年接受1次『乳房X光攝影檢查』

### ► 乳房攝影檢查前注意事項：

- 檢查當日不要穿連身衣裙，不要在乳房及腋下塗抹體香劑、護膚霜
- 檢查時乳房以機器加壓，有疼痛是正常的

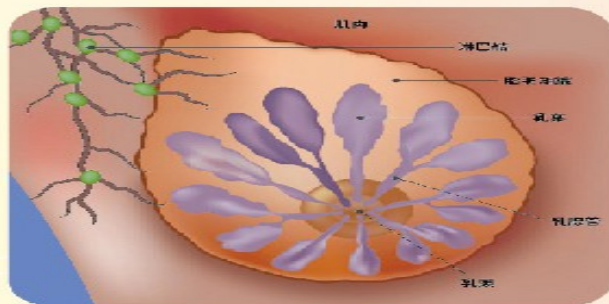


# 乳癌

不要因一時的疏忽而失去終身幸福  
依據衛生福利部統計臺灣婦女癌症發生率  
乳癌已躍升為第一位。

## 乳癌有那些主要症狀？

- 無痛性乳房腫塊。
- 乳頭凹陷。
- 乳頭異樣分泌物，尤其是帶血分泌物。
- 乳頭外形改變，局部凹陷或凸出。
- 乳房皮膚有橘皮樣變化，紅腫或潰瘍。
- 腋下淋巴腺腫大。



## 什麼人容易得到乳癌？

- 初經早於12歲，停經晚於55歲的婦女。
- 有乳癌患者的家庭，尤其母親或姐妹患有此病者。
- 從未生育者或30歲以後才生第一胎，也有較大的罹病可能。
- 一側乳房罹病者。
- 乳房有增生病灶者。
- 卵巢癌及子宮內膜癌患者。
- 停經後肥胖者。
- 胸部曾大量接受過放射線治療者。
- 重度喝酒者。
- 攝食高脂肪、高熱量食物之婦女。
- 口服避孕藥及停經後補充荷爾蒙者。

★若有以上症狀應儘速接受檢查，切勿耽誤治療★







# 可能罹患乳癌的信號

● □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ :

1. □□□□□□□□□□

2. □□□□□□□

3. □□□□

4. □□□□□□□□□□□□□□

5. □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

6. □□□□□□□□□□□□□□□□

跨科門診預防保健

## 乳房攝影篩檢服務

### WOMAN'S HEALTH CENTER

- 本院精心成立全新婦女健康中心  
引進最新全數位化乳房攝影儀器
- 結合影像醫學科及乳房外科醫療團隊，  
提供乳房攝影、乳房超音波及乳癌臨床診療服務。

乳癌是台灣婦女發生率第1位，死亡率第4位之癌症，每年約有8200名婦女罹患乳癌，1700餘名婦女死於乳癌，對婦女健康威脅極大。因乳房攝影可用來偵測乳房的鈣化點或腫瘤，發現無症狀的零期乳癌，是目前證實最有效的篩檢工具，且研究顯示，2年接受1次乳房攝影可以降低婦女乳癌死亡率21-34%，故國際上和台灣皆以乳房攝影來進行篩檢服務。為方便婦女民眾來院受檢，本院精心成立全新婦女健康中心，並引進最新全數位化乳房攝影儀器。此儀器與過去相較，不僅可以減少輻射劑量，也可大幅減少乳房攝影壓迫時造成的疼痛與不適。歡迎婦女民眾多加利用，凡符合45-69歲之婦女，每兩年可做一次免費乳房攝影篩檢，請攜帶您的健保卡來本院檢查。享受國民福利之餘，也可維護自身的健康。



· 明亮的空間



· 溫馨的引導



· 最新乳房攝影儀器





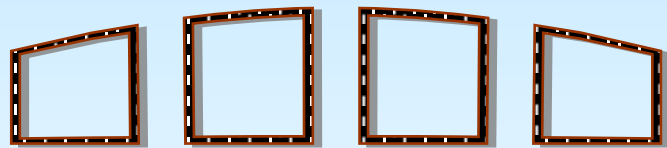
# 乳房攝影

1. 檢查時，必須脫掉上半身的衣服，故儘量不要穿著連身衣裙。
2. 不要於腋下塗抹除臭劑、搽粉及護膚霜等，因為這些化學藥品會影響 X 光透視。
3. 配合放射師指示，將乳房置於乳房攝影儀，並調整檢查姿勢。
4. 攝影前必須緊壓乳房，每次壓迫時間約為 10 秒，會感到不舒服，故月經來的前一週為較不合適的檢查時間。
5. 左右兩側乳房各要照兩張 X 光片，分別為頭腳向（由上往下照）及斜位向（由側邊照）。

# 早期發現早期治療

- 乳癌如早期發現，不僅可能作保留乳房手術，其五年存活率更可高達 90% 以上。
  - ． 臨床分期：第零期→五年存活率：約 100 %
  - ． 臨床分期：第一期→五年存活率：95 %
  - ． 臨床分期：第二期→五年存活率：85 %
  - ． 臨床分期：第三期→五年存活率：55 %
  - ． 臨床分期：第四期→五年存活率：15 %





--早期治癒率高

篩檢對象:30歲以上有性經驗之婦女且具有健保身分者

每年請接受1次『子宮頸抹片檢查』

- 子宮頸抹片檢查是防治子宮頸癌好方法
- 子宮頸抹片檢查前注意事項:
  - 檢查前不要泡澡，不要沖洗陰道，不要用陰道塞劑，檢查前一天不要性行為
  - 最好月經結束後 10 天以內受檢
  - 檢查當日請穿裙裝，以方便檢查

# 子宮頸癌

- 好發年齡在 35 歲以上之婦女，平均年齡在 40 ~ 55 歲
- 初期的子宮頸癌大都是沒有症狀不會痛的。正因為如此，使得許多人延誤了治療的時機。
- 子宮頸癌在臨床上有癌前期病變和侵犯性癌症之分，大部分的侵犯性子宮頸癌是從子宮頸癌前期病變慢慢長時間演進而成
- 子宮頸原位癌治癒率可達 100 % 。
- 定期接受子宮頸抹片檢查並配合陰道鏡檢查往往可以早期偵測出來，並且可預防癌症的發生。



# 子宮頸癌的危險因子

- 和人類乳突病毒（HPV, Human Papilloma Virus）有重大的關聯，尤其是第十六型和第十八型。
- 而在這段時間內，子宮頸抹片檢查可以相當有效的偵測到這些異常的細胞。
- 凡是有過性經驗的婦女都可能罹患子宮頸癌，特別是：
  - 早婚或太早有性經驗者。
  - 早生第一胎或子女多者。
  - 子宮頸人類乳突病毒感染者。
  - 多重性伴侶者。
  - 吸煙者。

# 子宮頸癌的臨床症狀

- 陰道分泌物多，帶臭味或血絲。
- 不正常的陰道出血：包括不規則的出血、性交後的出血、兩次經期間的出血、停經後的出血及劇烈運動後的出血，都可能是發生子宮頸癌的徵兆。
- 下腹疼痛或局部疼痛
- 頻尿或裏急後重感
- 其他症狀：局部有腫塊、潰瘍或糜爛及組織破壞的現象。



# 子宮頸抹片檢查

- 其檢查過程相當簡單，多半不會感覺到疼痛。
- 一旦發現子宮頸有病變時，可進一步做陰道鏡及子宮頸切片檢查，以確立診斷。
- 一年花 6 分鐘，做抹片檢查：子宮頸抹片檢查沒有任何疼痛，有人甚至沒什麼感覺，檢查過程只有短短的 6 分鐘。
- 除了生理期外，都可進行檢查；停經婦女則可隨時檢查。

# 子宮頸抹片檢查

- □□□□□□□□□□□□ ( □□□□  
□ ) □□□□□□□□□□□□□□□□  
□□□□□□□□□□□□□□□□□□  
□□□□□□□□□□□□□□□□□□  
□□□□□□□□□□□□□□□□□□  
□□□□□□□□□□□□□□□□□□  
□□□□□□□□□□□□□□□□□□  
□□□□□□□□□□□□□□□□□□  
□□□□





# 檢查對象

- □□□□□□□□□□□□□□□□  
□□□□□□□□□□□□□□□□  
□□□□□□□□□□□□□□□□  
□□□□□□□□□□□□□□□□  
□□□□□

- □□□□□□□□□□□□□□□□  
□□□□□□□□□□□□□□□□  
□□□□□□□□□□□□□□□□



# 檢查前應注意事項

- 避免盆浴。
- 不要洗滌陰道。
- 三天內不要在陰道中塞藥。
- 前一天不能有性行為。
- 避免在月經期內作檢查。



# 子宮頸癌疫苗

- 預防感染 HPV 第 16、18 型引起的子宮頸癌
- 9-26 歲女性為施打對象，沒有性經驗施打較有效
- 保護力至少可以維持 5 年
- 仍要定期做子宮頸抹片檢查

## 免費癌症篩檢

## 受檢資格

大腸直腸癌  
糞便潛血檢查

50歲至74歲，每2年受檢1次

口腔癌  
口腔黏膜檢查

1. 30歲以上嚼(戒)檳榔或吸菸者，每2年受檢1次  
2. 18歲以上未滿30歲(戒)嚼檳榔之原住民，  
每2年受檢1次請攜帶戶口名簿或填寫檢查聲明書

子宮頸癌  
子宮頸抹片檢查

30歲以上有性經驗之婦女，每年受檢1次

乳癌  
乳房攝影檢查

1. 45歲至69歲之婦女，每2年受檢1次  
2. 40歲以上未滿45歲，二親等以內血親曾患乳癌  
婦女，需填寫檢查聲明書，每2年受檢1次



# 臺北市立聯合醫院忠孝院

Taipei City Hospital **區** Zhongxiao Branch

防癌篩檢作得好，  
長命百歲沒煩惱

感謝聆聽 敬請指教

