

護理課乳癌相關資料

◎乳癌症狀警告

1. 無痛性硬塊，特別乳房外上 1/4 處。
2. 乳房皮膚潰瘍或橘子樣皮，乳房呈凹陷像『酒窩』。
3. 乳房有數週不易癒合的傷口。
4. 乳房有濕疹樣皮膚病變，治療二週無效。
5. 乳房變形，乳房大小及乳房高低不一樣。
6. 突然乳頭下陷。
7. 乳頭出血或不正常分泌物。
8. 腋下淋巴腺腫大（轉移現象）。

◎乳癌高危險群

1. 家族中有乳癌病史，尤其是母親、姊妹等第一等親罹患乳癌。
2. 從未生育者，三十五歲以後才生第一胎者。
3. 初經越早來臨（12歲以前），停經越晚者（超過55歲）。
4. 體重超過70公斤，常吃高脂肪食物者。
5. 有飲酒習慣，曾暴露在過量X光照射，農藥殺蟲劑 DDT 等均會增加乳癌罹患率。
6. 從未哺乳者。
7. 一側乳癌，另一側乳房得病率高。

◎乳房自我檢查的部位：

乳房
胸骨中線
鎖骨下方
腋下淋巴結
肋骨下緣

預防乳癌 13 招

第一招：多品嚐海藻類

海帶、綠藻含葉綠素，具抗癌作用，而它所含的維生素 C 及類胡蘿蔔素可對抗自由基。

第二招：脂肪減半

高脂肪飲食會在腸道中產生化學物質，腸道細菌會將它轉變為致癌的動情激素，並儲存在乳房的脂肪組織，讓乳房細胞更容易產生癌症。

第三招：多補充纖維素

纖維能阻止身體代謝致癌的動情激素，降低血液中動情激素。血液中動情激素過高，容易產生乳癌。

第四招：多吃十字花科蔬菜

十字花科蔬菜含硫化合物，能經由減少身體的動情激素，來避免誘發乳癌的生長。如高麗菜、花椰菜、綠花菜、甘藍菜、白菜等。

第五招：由吃魚得到脂肪酸

深海魚含 $\omega-3$ 脂肪酸，會抑制前列腺素的作用，前列腺素會引起發炎反應，抑制免疫系統對癌細胞辨識的能力。研究發現多吃動物性脂肪者容易得癌症，而食用魚量較多的國家，則癌症的發生率較低。

如鮭魚、鮭魚、鱈魚、沙丁魚等。

第六招：多吃豆腐，大豆的製品

大豆為一種天然的植物性動情激素，它能和乳房接受器結合，而減少乳房細胞接受器和致癌型式的動情激素結合。故素食者得乳癌的機率較低。

第七招：改買有機水果蔬菜、穀類、肉品等

因為依規定生產之有機產品不含與乳癌高發生率相關的殺蟲劑，如 DDT 及其他環境毒性物質。

第八招：多喝黃耆茶、補充硒、葡萄籽萃取物

因為黃耆茶可增加體內殺癌細胞的能力達 10 倍。葡萄籽萃取物抗氧化能力是維生素 C 的 20 倍。

第九招：多吃香菇、舞茸、松菇等，或是靈芝

因為他們可以活化免疫系統，來對抗乳癌。

第十招：每天喝三杯綠茶

綠茶含抗癌的抗氧化物及多酚類，會降低身體被自由基的傷害。

第十一招：選用橄欖油

研究指出多吃加工奶油，會增高乳癌的機率。單元不飽和脂肪酸如橄欖油能減少癌症的產生。

飽和脂肪會讓人體產生高於正常值的胰島素，高胰島素值會刺激乳房癌細胞的生長，增高乳癌發生的危險。

第十二招：多吃蔬菜、水果、穀類、核果及豆莢類

這些食物含植物性化學成分如多酚類。能保護細胞不被傷害並抑制癌細胞的生長。

第十三招：每天都吃青蔥科的蔬菜，如洋蔥、蒜、韭、青蔥

大蒜是抗癌最佳食物，它含有抗癌物質—硒，能刺激白血球的生成，引發癌細胞的自殺作用。

洋蔥及青蔥類蔬菜也有預防癌細胞增生的作用。