

乳房與女性內在美 女性窈窕的身材是藝術家們喜愛的體材之一，不論是畫家多米尼克·盎格爾「泉」中的少女或印象派畫家雷諾瓦「陽光下的裸女」、雕塑家羅丹作品「吻」中的女主角，仕女們的胸型所造成的曼妙曲線，不但增添了藝術張力，也吸引了眾人的目光。近代時尚美學趨勢亦傾向豐胸的視覺效果，擁有健康、美麗的上圍成爲現代女性魅力的象徵。乳房構造 乳房有三個主要的組織：(1)腺體組織：每個乳房約有 15-20 個大葉，呈放射狀，匯集於乳頭，生產後乳汁由此分泌出來；(2)纖維組織：支持腺體組織；(3)脂肪：環繞於乳房四周。乳房組織在青春期時乳腺受到雌激素(estrogen)和黃體激素(progesterone)的刺激開始成長，月經週期期間乳房因腺體組織的細胞增殖而 稍微腫脹。如果沒有懷孕，週期後胸部會恢復原狀，但若懷孕，雌性素、黃體激素、胎盤的促黃體激素以及腦下垂體前葉分泌的泌乳素濃度會升高而使乳房變大。乳癌 乳癌是女性同胞非常恐懼的疾病，患者除了必需忍受癌症侵襲肉體的痛苦外，還可能要接受乳房外觀因外科切除手術所造成的缺陷，以及治療帶來的不適而影響生活品質。乳癌的形成是乳腺管細胞或是腺泡細胞經由不正常分裂繁殖所致，可能轉移的部位包括了骨頭、肺部、肝臟、淋巴結以及腦部等。研究顯示乳癌的危險因子分爲以下三類：A.高危險群（致癌相對機率大於 4 倍）：一側乳房得過乳癌 家族病史 乳房切片有不正常細胞增生現象 B.次高危險群（致癌相對機率爲 2-4 倍）：母親或姊妹得過乳癌 第一胎生育在 30 歲以後 未曾生育者 停經後肥胖 卵巢癌及子宮內膜癌患者 胸部接受過大量放射線照射 C.略高危險群（致癌相對機率爲 1.1-1.9 倍）中量飲酒 初經在 12 歲以前 停經在 55 歲以後 使用荷爾蒙製劑是否會得乳癌？因爲乳房組織受到荷爾蒙含量變化的影響，因此更年期使用荷爾蒙製劑會不會是誘發乳癌的高危險因子，成爲醫界研究人員關注的重點之一。雖然在動物試驗中，雌激素是引發腫瘤生長所需的荷爾蒙，有的研究結果也宣稱服用荷爾蒙超過 5 年者罹患乳癌的危險是一般人的 2.65 倍，可是截至目前爲止國際間尚無絕對相關的 研究報導出現，而且曾表示使用荷爾蒙製劑應該不會引發乳癌的有：1995 年 Stanford 等人於「荷爾蒙補充療法對乳房之影響」論文中指出荷爾蒙補充療法（單獨使用雌激素或合併使用黃體激素）並不會影響乳癌之發生率，而單獨使用黃體激素反而會降低乳癌的發生率。乳癌患者還能使用荷爾蒙嗎？1994 年美國婦科醫學會(ACOG)給的建議是：停經後的乳癌婦女使用女性荷爾蒙並不會增加乳癌的復發率。1997 年美國加州大學的狄塞亞教授 (P.J. DiSaia)曾經針對乳癌患者進行研究，發現使用荷爾蒙的乳癌復發率是 7%，沒有使用的復發率是 17%，因此狄塞亞教授也認爲使用荷爾蒙對乳癌病人並沒有不良影響。因此，給更年期婦女良心的建議是：荷爾蒙的使用最好經過醫師的評估，加上定期接受乳房檢查，以避免顧此失彼的遺憾。預防乳癌 國家衛生研究院癌症研究組的資料指出，在適當的治療情況下，乳癌的 10 年存活率平均可達 60%。早期發現的乳癌，如第一期，80%的病人可存活超過十年， 第零期乳癌甚至接近 100%，因此「早期發現、早期診斷、早期治療」是預防和治療乳癌的最佳方法，所以婦女朋友們除了要了解個人危險因子外，平時在經期後 自我檢查以及安排定期乳癌檢查是相當重要的。常用的定期乳房檢查方法有 X 光乳房攝影(X-ray mammography, XRMG)、超音波乳房掃描(Ultrasonic mammography, USMG)等。在中國醫藥學院附設醫院的正子斷層造影中心(PET Center)有正子斷層造影檢查，收費上雖然較高，然而其掃描的範圍較廣是 XRMG、XRMG 等所不及的，可提供國人另一項非侵入性的檢查。美國自 1991 年開始推廣「5 a day (天天 5 蔬果)」的飲食防癌運動，建議每個人每天至少吃五份新鮮的蔬菜水果；在台灣，衛生署也建議成人每天應吃三碟的蔬菜(其中至少一碟是深綠色或深黃色 的蔬菜)以及兩份水果。所以，養成良好的生活習慣(多吃新鮮的蔬果、少抽煙喝酒、慎選食用油、多運動ÿ)，培養正面

的思考模式及嗜好，愉快的過生活，不只能幫助女人度過更年期的症狀，還能遠離疾病與癌症