



NTUH Family Doctor Integrated Delivery System

社區醫療群

健康報21

發行日期：中華民國 100 年 4 月 30 日
發行單位：臺大醫院社區醫療群執行中心
地址：臺北市中正區中山南路 7 號
電話：(02)2312-3456 分機 66103
網址：www.ntuh.gov.tw/FM

寄件粘貼處

乳房檢查你做了嗎？

台大台北社區醫療群 周蓓莉醫師

又到了溫馨的五月，今年母親節的禮物你選好了嗎？你是否注意到母親的健康？這次我們來看看乳房檢查。

東方女性向來比較保守，不習慣在醫師面前袒胸露背，雖然政府一再宣導護上顧下三點不漏(乳房檢查、子宮頸抹片檢查)，但是國人受檢的普及率並不高。乳癌是國內女性第 2 好發的癌症，而且是女性癌症死因的第 4 位，近年來乳癌的發生率不斷飆升，10 年增加了 8 成，它發生的年齡主要是在中年以後，有家族乳癌病史、初經較早、停經較晚、沒有生育、太晚生育、沒有哺乳過，以及使用避孕藥荷爾蒙製劑都是已知的危險因子。乳癌常見的臨床表現是摸到不會痛的腫塊、乳頭凹陷、乳頭異樣分泌物、表面皮膚橘皮樣變化，以及腋下淋巴結腫大等。若是發現這些症狀，應該趕緊尋找乳房外科醫師做進一步的檢查，才不會延誤病情。不過大家也不必太過於擔心，因為八成以上的乳房腫塊都是良性的，在年輕女性更是以纖維囊腫最為普遍，這是一種良性的疾病，只要定期追蹤就好。

我們可以在每個月生理期過後一週內，利用洗澡的時候自我乳房檢查，若是停經婦女，

則可以每月固定一天檢查。檢查的時候面對鏡子雙手下垂，觀察兩邊乳房是否對稱、乳頭是否凹陷、表面皮膚是否有變化。再將一手上提至頭部後側，以另一手之指腹由乳頭向外順時鐘方向檢查對側乳房，檢查範圍要包括整個前胸，腋下部位也不要遺漏，最後還要檢查是否有乳頭異樣分泌物，兩側乳房都檢查過，才算是完整。當然，你也可以躺在床上，腋下放個枕頭以同樣的方法檢查。一般建議，除了每個月的自我檢查，一年可以請醫師觸診檢查一次，近年來國民健康局也推廣 45-69 歲婦女每 2 年 1 次乳房攝影檢查，若是有家族乳癌病史的民眾甚至 40 歲以上就可以受檢。若有這方面需要，可以到國民健康局網站乳癌防治區的主題公告點選相關核可醫院名單及表單，就可以查詢到各地特約的 100 多家乳房攝影醫療機構。其實乳癌並不可怕，目前透過這樣的檢查，可以早期發現，早期治療，整體存活率可高達八成以上。趁著這個特別的月份，趕快為自己或是家中的女性安排一個乳癌篩檢吧！

◎醫師叮嚀語◎

摸到乳房有腫塊，不是良性就是慢了。所以善用國健局的乳房攝影檢查才是最聰明的。

淺談兒童預防保健服務

台大三重社區醫療群 金港齡醫師

我國近年出生率續年下降，根據統計九十九年度出生率已不到二十萬。除了鼓勵年輕夫妻增產報國外，更應針對嬰幼兒的健康狀況加強照顧。

在寶寶出生時，醫院或生產的醫療院所會發給媽媽一本“兒童健康手冊”，也許媽媽們以為它祇是用來記錄預防接種的小冊子，那就錯了。它是一本用來記錄妳的小寶貝從出生到六歲的成長及健康狀況的重要記錄，並提供您嬰幼兒重要的保健知識。

我國的國民健康局提供未滿七歲兒童七次的兒童預防保健服務，其補助時程為未滿一歲三次（出生到一個月、二至三個月、四至十個月各一次）、十個月到一歲半一次、一歲半至兩歲一次、二至三歲一次、三至七歲一次。並委由小兒科專科醫師及家庭醫學專科醫師負責檢查及評估。

兒童預防保健服務內容包括生長發展評估、身體檢查、預防注射、健康諮詢及健康教育等項目。其中又以生長及發展評估最為重要：生長方面，定期的身高、體重及頭圍的測量，可得知嬰幼兒是否有體重過輕，生長遲緩等問題及早做進一步檢查，找出原因及早治療。

發展的評估則分為兩部份：一是監測，二是篩檢。監測是需要家長及照顧者的觀察及記錄，“兒童健康手冊”內即提供各次時程所需注意事項，以問答的方式方便家長了解嬰幼兒的發展是否在正常的範圍內。例如嬰兒在兩至三大個月時逗他是否會微笑，六個月左右是否會翻身及手帕蓋臉時是否會用手拿開，九至十個月時是否會爬及扶東西站起來，一歲時是否

能扶著東西走及放手站等。又如語言的發展是否能於九至十個月時發出 baba mama 等無意義的聲音，一歲至一歲六個月時會說出有意義的 baba mama，一歲六個月至兩歲會說五個單字，四歲時可說出自己的名字等。這些都是重要的發展時程，請家長們於接受健康檢查前，先行填寫完成，以提供足夠的資訊給醫師們作出正確的評估。發展的篩檢指的是使用一套簡要的方法，用來找出那些兒童需要進一步完整的發展的評估或診斷疑似發展有問題的小朋友，以便作為確診或排除的依據。此等篩檢必需經由接受過相關訓練的醫師執行才能作出正確的判斷，以便於日後的追蹤觀察或轉診治療。

兒童發展的過程是延續的，單點的篩檢只能反影出發展過程中的一個斷面，因此，必須要採取定期性的篩檢才能獲得更多資訊，以便早期發現發展有問題的兒童，早日接受早期療育的相關治療。

因此，各位家長們，若能善用國民健康局提供未滿七歲兒童七次的兒童預防保健服務，便能讓你們家的小寶貝們得到多一層的健康保障。請父母親們多加利用。

◎醫師叮嚀語◎

1. 小寶貝的體重評估雖然重要，但是千萬不要有百分比越高越健康的錯誤觀念。
2. 從小就應讓小寶貝養成均衡的飲食習慣，避免肥胖，小時候的肥胖也是病，也會增加成年後得到各種慢性病的風險。
3. 平常就應把觀察小寶貝的心得和問題記錄在兒童健康手冊上，以便可以完整的和醫生諮詢。

安寧療護的基本概念

台大醫院家庭醫學部蔡兆勳醫師

現代醫學突飛猛進，但目前仍有其極限。如癌症仍是國人十大死亡原因第一位。特別是末期病人面對癌症等疾病的持續進展以及治療過程產生的影響，使整體器官功能逐漸衰退，除了身體的痛苦外，在瀕死過程中更有心理、社會及靈性上的痛苦與需求，因此發展整體性的照顧模式，給予末期病人身、心、靈的全人照顧，提昇生活品質。

根據民國 89 年 6 月 7 日政府頒行的「安寧緩和醫療條例」，明確指出「末期病人」為一個病人罹患嚴重傷病，經醫師診斷認為不可治癒且有醫學上之證據，近期內病程進行至死亡已不可避免者。由此可知辛苦的末期病患有一個很重要的現象，即是整體器官會持續退化衰竭，導致身體功能的衰退，這個趨勢是不可阻擋的。至於「近期」，究竟是多近期才叫「近期」？一般普遍認為是半年內。

極盡延命的醫療對末期病人有幫助嗎？極力延命的醫療措施對末期病人不是「可不可以」的問題，而是「恰當與否」的問題。我們要考慮這樣的醫療照顧是否確實能延長病人的生命？還是只延長病人的生命跡象而已？抑只是延長病人死亡過程？還是甚至會縮短病人的生命呢？如果我們把病人照顧得好，讓病患享受好的生活品質，或許還真能延長生命。所以安寧療護不是不救病患，只是救的方向不一樣，要救的是生活的內容、生活的品質及善終。

選擇安寧照顧是末期病人應有的權利。「安寧緩和醫療條例」第一條很明確的指出：為尊重不可治癒末期病人之醫療意願及保障其權益，特別訂定本條例。即病人可依個人意願選擇安寧照顧或不接受心肺復甦術。所以安寧緩和醫療是提供末期病患及家屬另一項選擇。死亡既然是每一個人無可倖免的，要如何面對死亡呢？「臨終面對死亡是一種最後的成長學

習，是展現我們對生命意義肯定的最後機會，是我們抓住生命方向的最後機會」、「學會死亡，就可以學會生活，懂得生命」。

安寧緩和醫療的目的並不僅在於讓病人保有生命跡象，而且要讓他的疼痛等症狀能得到控制，減少身體活動的限制，獲得社交生活的充實感，精神愉快心靈獲得滿足，這樣才能提昇病人的生活品質。因此安寧緩和醫療不是安樂死。安樂死是在病人病程進行中經某種作為或不作為讓病人的生命結束，以縮短病人的生命來減少病人的痛苦；安寧緩和醫療是末期病人經過照顧後，生活品質提昇，內在心靈力量不因疾病的進展或體力的衰弱而減少，他能積極生活到最後平靜往生。所以安寧療護是不影響病人死亡的時間點，而是尊重死亡的自然過程，在過程中協助病人維持生活品質，讓內在力量持續成長，最後欣然接受死亡的事實。雖不能「生似夏花之絢爛」但希望「死如秋葉之靜美」。同時希望給予病患家屬精神上的鼓勵、支持及哀傷輔導，增進他們承受事實的力量，進而坦然接受一切既將面對的問題。如此病人善終，家屬無憾，生死兩相安。

安寧緩和醫療的理念即是以整體性照顧為主；重視生命意義及生活品質；尊重生命尊嚴；尊重瀕死病患自主權。強調以病人為中心，給予病人最適當的醫療，不只是看重實質存在的外在軀體，也必須注重到病人心理、社會及靈性的特質，進而處理其問題或給予照顧，不只延長生命，也保障生活品質，讓病人及家屬過得有人性的尊嚴。1990 年世界衛生組織更明確揭示安寧緩和醫療的原則為：它重視生命，並認為死亡是一種正常的過程，換句話說生命和死亡不是對立而是連續的；它既不加速也不延後死亡的過程。而安寧療護追求的目標是：病患得到身心靈的整體照顧，生活品質與靈性境界提昇而得以善終；家屬哀傷得以輔導，家庭功能得以重建，盡快重新面對未來的生活。

§活動預告§

臺大醫院健康講座

諮詢電話：(02)2321-8403、2356-2114(週一至週五，八時至十七時)

臺大醫院電子報 <http://epaper.ntuh.gov.tw/health>

上課地點：臺大醫院舊大樓二東健康教育中心(台北市常德街1號)

日期	時間	主題	主講人
5/04(三)	下午 2:00~2:50	認識癌症系列~腎細胞癌	蔡育傑醫師
	下午 3:00~3:50	結核病系列~結核病居家照護	蔡瑱諭個管師
5/10(二)	下午 2:00~2:50	為什麼要早期預防~從健康檢查談起	翁子傑醫師
	下午 3:00~3:50	要性不要病~談愛滋病	王惠民醫師
5/17(二)	下午 2:00~2:50	減重飲食~認識減肥代餐	鄭金寶主任
	下午 3:00~3:50	如何預防糖尿病	汪宜靜護理師
5/18(三)	下午 2:00~2:50	腫瘤、癌症面面觀	陳偉武醫師
	下午 3:00~3:50	認識癌症系列~肝癌	黃美甄個管師

上課地點：臺大醫院舊大樓一東第七講堂(台北市常德街1號)

日期	時間	主題	主講人
5/06(五)	下午 2:00~2:50	日常生活中的身體活動	余育蘋副教授
	下午 3:00~3:50	健康操	余育蘋副教授
5/25(三)	中午 12:10~13:00	病毒性肝炎	楊宏志醫師

三重區衛生所 三重市中山路 2-1 號 請欲參加民眾，先來電確認場次、時間、地點及活動內容，電話：2982-5233

◎社區整合式篩檢活動 (上午 07:30-10:30)

日期	地點及詳細地址
5/21(六)	永清永福活動中心-三重區力行路二段 162 巷 55 號
6/11(六)	正義活動中心-三重區雙園街 1 號

◎癌症中老慢性病健康篩檢時間 (下午 2:00-4:00)

日期	地點及詳細地址
5/10(四)	慈化活動中心-溪尾街 327 號
5/24(二)	大同活動中心-大同北路 186 號
6/21(二)	光興活動中心-正義南路 62 號之 1

免費乳房攝影、大腸直腸癌篩檢，對象：50-69 歲民眾，每兩年一次。免任何費用，意者請先電話預約。

東和婦產科家醫科診所 三重市三和路二段 97 號 請欲參加民眾，請先打報名專線：2972-9627

日期	時間	主題	地點
5/20(五)	晚 7:00~9:00	拉梅茲	東和婦產科家醫科診所
6/24(五)	晚上:00~9:00	如何坐月子/母乳哺育	