



长寿保健

根据卫生福利部统计,乳癌为我国妇女发生率第1位之癌症,每年有逾万位妇女罹患乳癌,发生高峰约在45-69岁之间,占国人女性癌症死因第二位,2021年资料显示该国人有2,913人因乳癌而死亡,亦即每10万个女性人口中即有24.6人因乳癌而丧失宝贵生命,此项事实不仅造成个人健康的损失,甚至使家庭社会付出莫高的代价,因此如何提高警觉,早期诊断早期治疗,将是一个重要的课题。

乳房疼痛,会不会是乳癌?

亚东医院一般外科/乳房外科雷秋文医师表示,乳房疼痛是女性乳房常见的问题,大多数求诊目的是担心会不会是得乳癌,只有少数是因疼痛难忍才来求诊。根据研究统计约有5-24%的乳癌患者会合并乳房疼痛,然而因乳房疼痛而来求诊患者中,却只有小于1%的人罹患乳癌,所以事实上单就乳房疼痛这一事实

而言,担心是否罹患癌症是不需要的。

乳房疼痛的成因主要为荷尔蒙的变化刺激乳腺组织的生长或是肿胀,对这类病患,医师检查的重点为是否有硬块,除了详细的理学检查之外,医师依情况大多会安排乳房超音波或乳房摄影,以确定有无肿瘤及更进一步分析有无恶性征兆。

乳房有肿块,一定是乳癌吗?

乳房肿块虽为乳癌最重要的临床表征,但对可触摸到的乳房肿块,只有约10-20%为乳癌,绝大多数的乳房硬块都是良性。良性乳房肿瘤在病理上可分为三类:

- 1.非增生性的病变,如囊肿(水泡)
- 2.增生性的病变,如纤维腺瘤、乳突瘤
- 3.非典型的增生性病变,如非典型管状增生及非典型叶状增生

大多数的良性乳房肿瘤不会增加侵袭性乳癌发生率。在增生性的乳房病变内,相较一般人有1.5至2倍得到侵袭性乳

乳房疼痛有肿块,一定是乳癌?

華人健康網 x 呼叫醫師

乳房疼痛有腫塊,一定是乳癌?
雷秋文醫師:
養成7個好習慣,遠離乳癌威脅



癌的机率;在非典型的增生性病變內,相較一般人則有3.5至5倍得到侵袭性乳癌的机率。

乳癌的高危險群為何?

家族有乳癌病史(妈妈、姊妹、女儿);一側乳房得过乳癌;得过卵巢癌或子宫内膜癌;未喂过母乳;初经早、停经晚;长期使用贺尔蒙补充剂。

以上罹患乳癌之危险性相对较一般人稍高,不过仍有大部分的乳癌是没有危险因子的。因此,多运动、避免太晚生育、少摄取高脂肪食物、心情放轻松,减低工作压力、定期筛检、戒烟皆可减少乳房发生率,一般妇女还是要注

意自己的乳房健康,不要轻忽乳癌的威胁。

如何诊断乳癌?

在影像上有怀疑侵袭性乳癌时,可安排进一步病理检查:

粗针切片或组织切片:

以16号或是更粗的针从乳房肿瘤中采样数条检体,或以手术方式将肿瘤全部或部分切除,由病理医师诊断肿瘤之良恶性及其类别。是乳癌诊断之标准方式。此项方式偶有并发症,但基本上是安全的,绝大部分皆可在门诊局部麻醉下完成。

细针抽吸细胞学检查:

以针刺入肿瘤取得细胞,此法来判读肿瘤

之良恶性比起切片更为困难。一般文献上之报告使用细针抽吸细胞学检查乳房肿瘤其判断良恶性之敏感度约为80%而特异性为100%。其缺点是不能分别原位癌或是侵袭癌。目前细针抽吸细胞学检查的使用已非主流,多半应用在侦测转移病灶等方面。

罹患乳癌存活率为多少?

乳癌如能早期发现,5年存活率更可达90%以上。乳癌分期是依照肿瘤大小,有无腋下淋巴结转移及远处转移来区分,若能越早发现,存活率也比较高。根据卫福部统计,乳癌分期5年存活率:第0期 97.7%

第1期 95.7% 第2期 89.1% 第3期 72.3% 第4期 25.7%。

乳房无肿块也要定期检查

「早期诊断,早期治疗」仍是癌症治疗成功的不二法门。台湾的乳癌越来越多,但多数病人因医学知识偏差及民风保守,不仅无定期筛检观念,甚至于摸到肿块后吝于就医,以至错失治疗的时机。所以一旦发现乳房硬块,应立即早就医,医师会根据病人不同年龄,有无危险因素、肿块特性,安排乳房超音波或乳房摄影,借以来判断是否需作必要的切片检查。

对于无肿块但有危险因素的妇女,可于门诊与医师讨论后接受医师触诊检查,根据病人不同年龄必要时安排乳房超音波或乳房摄影检查。

结论

卫生署国民健康局已补助45岁以上未满70岁妇女,及40岁以上至未满45岁且其二亲等以内血亲曾患有乳癌之妇女,每2年1次乳房摄影筛检。为了您的健康,记得定期依规定做健康检查。



在一个月前,美玲无意发现丈夫忠诚有婚外情,顿时感到晴天霹雳,从来没有想到一直深爱的丈夫竟然有出轨的行为。她求助,并透露夫妇二人已结婚七年但却没有孩子,彼此相爱,是教会的模范夫妻。原来,在去年,教会有一位姊妹小燕的丈夫不幸车祸丧生,忠诚非常同情小燕,看见她既要独力持家,又要照顾两个分别五岁与三岁的小孩,故此处处事事拔刀相助,协助小燕家里大小的事务,如维修工作。就是这样,忠诚和小燕日久生情,并发生了性关系。加上忠诚非常喜欢小孩子,使他觉得与小燕是“相见恨晚”,虽然明知犯错,但事到如今,进退两难,不知所措!

美玲向她的牧师求助,牧师有辅导她们夫妇二人。但除了苦苦相劝忠诚,牧师只着美玲要忍耐,为丈夫悔改恳切祷告!一个月过去了,忠诚仍然继续维持与第三者的关系,并自认这是承担对小燕一家的责任!伤害欲绝的美玲给我的问题是:“我这样忍下去,便是牺牲的爱吗?”

坦白说,在我处理的这宗背叛婚姻的个案,案主以“相见恨晚”、要对第三者负责任,甚至说“我的婚姻是一个错误”等自圆其说的“理由”来解释婚外情,实在是荒谬,难道他对发妻没有责任吗?圣经不是明明记载说:“法利赛人前来试探耶稣,说:『人根据某理由由休妻,可以吗?』”他回答:『造物者从起初造人的时候,就造男造女

关系,无补于事!辅导该与第三者的受害人。在令加害者的丈夫明白他背约所带来的伤害,而负责任应该同时是对发妻与第三者的受害人。在辅导过程要让夫妻明白关系的“推力”(分裂夫妻的动力)和“拉力”(外在吸引的元素)。既然丈夫也知错,便要化他的悔意成为悔改的动力!

来源:真理报

丈夫有婚外情,只能“死忍”吗?

◎李耀全

。『因此人要离开父母,与妻子连合,二人成为一体。』这些话你们没有念过吗?这样,他们不再是两个人,而是一体的了。所以神所配合的人不可分开。』他们就问:『为什么摩西却吩咐人若给了休书,就可以休妻呢?』他说:『摩西因为你们的心硬,才准许你们休妻,但起初并不是这样。我告诉你们,凡休妻另娶的,如果不是因为妻子不贞,就是犯奸淫了。』(马太福音19:3-9)

经文说明神的心意是:婚姻乃一生一世,除了婚姻出现“不贞”(像这个案一样),神是不愿婚姻无理的终结。婚姻的伦理是清楚的,但处理婚姻问题的辅导却是复杂的。简单来说,“忍”,甚至不成熟的“饶恕”,多时只能产生反效果,并延续与第三者的

关系,无补于事!辅导该与第三者的受害人。在令加害者的丈夫明白他背约所带来的伤害,而负责任应该同时是对发妻与第三者的受害人。在辅导过程要让夫妻明白关系的“推力”(分裂夫妻的动力)和“拉力”(外在吸引的元素)。既然丈夫也知错,便要化他的悔意成为悔改的动力!

来源:真理报



温馨晨语

人生,就是一场比赛自己与自己的较量,让积极打败消极,让快乐打败忧郁。让勤奋打败懒惰,让坚强打败脆弱。在每一个充满希望的清晨,告诉自己:努力,就总能遇见更好的自己。每天给自己一个希望,不为明天烦恼,不为昨天叹息。如果只是等待,唯一会发生的事,就是变老了。

使徒保罗说:
 “我知道怎样处卑贱,也知道怎样处丰富,或饱足、或饥饿、或有余、或缺乏,随事随主,我都得了秘诀。
 ~腓立比书4章12节~
 愿以感恩的心进入新的一天

