

### 【婦女保健的重要】

子宮頸癌及乳癌是女性常見且可經由篩檢早期發現早期治療之癌症，尤其是子宮頸癌是一個疾病發展相當緩慢的癌症，婦女朋友只要定期抹片即可早期發現，且子宮頸原位癌治癒率可達100%；另外，在面對發生率急遽上升的乳癌，婦女已經不再只是做好自我檢查，而是要透過專科醫師檢查及乳房攝影篩檢，才能早期發現早時治療。

### 【與乳癌的親密對話】

乳癌為我國女性好發癌症排名第一位，相較於歐美國家，台灣乳癌好發年齡比歐美國家早，約在45-64歲之間，以45-49歲每10萬名婦女發生144人為最高，其次為50-64歲的142-140人次之。乳癌在女性癌症死因排名為第4位，西方研究顯示，50歲以上婦女每2-3年接受1次乳房攝影篩檢，可早期發現乳癌，降低乳癌死亡率，政府目前補助45-69歲婦女2年一次乳房攝影檢查，若有問題可洽衛生局（所）或上衛生署國民健康局網站（<http://www.bhp.gov.tw/>）查詢，至各地特約100多家乳房攝影醫療機構檢查。

### 【維護乳房健康 從生活做起】

1 多運動 2 避免太晚生育 3 少攝取高脂肪食物 4 心情放輕鬆，減低工作壓力

5 做好乳房健康三部曲：

- ☆每月確實做好乳房自我檢查
- ☆35歲以上婦女每年由專科醫師檢查
- ☆50歲以上婦女每2年接受乳房攝影檢查



### 【關心子宮頸癌】

研究發現，大部分的子宮頸癌是經由性行為感染人類乳突病毒（HPV）所導致的，感染之後大部分的人會自動痊癒，少部分的人會有持續性感染的現象，長期間刺激細胞，再加上其他引發癌症的因子，就容易轉變為子宮頸癌了。所以預防感染人類乳突病毒（HPV）和早期發現追蹤感染的狀況，就可以有效預防子宮頸癌。

### 【向子宮頸癌 Say No】

1 安全性行為：HPV 主要是經由性行為傳染，因此安全性行為是預防子宮頸癌的方法之一，避免過早發生性行為、單一性伴侶及相關安全措施可降低感染 HPV 的機會。

2 定期做抹片檢查：根據研究顯示，定期接受抹片檢查可減少六至九成的子宮頸癌的發生率與死亡率，尤其30歲以上有性經驗之女性更是不容忽視子宮頸抹片之重要性。目前政府提供30歲以上婦女每年一次免費子宮頸癌抹片檢查。

3 施打 HPV 疫苗：六至七成子宮頸癌是由人類乳突病毒變（HPV）第16及18型引起的，HPV疫苗主要就在預防這兩型病毒的感染，保護力至少可達五年以上。HPV疫苗施打最好的時期在9至26歲，以無性經驗的女性接種後預防效果較好。施打HPV疫苗可以幫助降低子宮頸癌的發生機會，但由於仍有三至四成的子宮頸癌是發生HPV疫苗無法預防的，所以女性朋友們接種疫苗後，仍應定期接受子宮頸抹片檢查，才能有更完整的保護。

### 【經痛的原因】

根據統計，最常引起週期性的疼痛就是經痛，在有月經的女性當中，有將近一半的人會有經痛現象，經痛可分成原發性的經痛及續發性的經痛。原發性的經痛指的是沒有骨盆腔的病變，續發性的經痛則是可以找到骨盆腔的異常。

### 【女人貼心話-經痛】

1 替月經寫日記（記錄並觀察自每次月經來的情況）。

2 請醫生詳細檢查，確定引起經痛的原因。

3 依照醫囑服適量止痛藥於經痛加劇前。

4 找出適合自己減緩經痛方式，如飲食控制、適度休息、熱敷及適度運動。

☆經期來的前幾天開始喝花茶，麥茶，經期來的時候熱敷，喝薑茶，經期來前以及經期中避免喝咖啡、可樂、濃茶、冰品等刺激性的飲料。

☆多攝取含必需脂肪酸的食物，特別是omega-3，omega-6等等，如魚油，花生，堅果，或是吃亞麻籽、月見草、琉璃苣的提煉油，可減少發炎反應，也可穩定荷爾蒙。

☆不少中藥藥材對於經痛有一定的助益，可以諮詢中醫師診治。

☆運動對於經痛有明顯的助益，如瑜珈、冥想、太極拳都有不錯的效果。

### 【健康女性的五大秘訣】

根據美國醫學協會、女性雜誌《自我》(Self)及惠氏藥廠的共同研究，居住在美國西岸城市的女性榮登全國最健康的榜首。她們的秘訣何在？

1 多吃水果和蔬菜：天天五蔬果，每天吃兩個水果及3份的蔬菜。

2 充足的睡眠：睡眠良好的關鍵，在於建立一個規則的作息時間表。至少睡前2至3小時不吃東西、不喝酒和咖啡。

3 參加體育鍛煉：美國心臟協會建議每天至少鍛煉30分鐘、每週不少於5天。

4 保持愉快的心情：英國醫生指出能做到笑口常開、心中充滿愛、睡得香及愛好鍛煉，即可大大地增進身心的愉悅。

5 享受戶外活動：即使您周圍沒有長而茂密的林蔭小徑，在煦日初照或夕陽西下時踩著輕鬆活潑的腳步，沿著社區周圍繞一繞，亦是行之有效的、令身心愉悅好方法。

資料來源：行政院衛生署國民健康局、財團法人中華民國婦癌基金會、大紀元新聞網、

女人心事—婦產科諮詢服務網

<http://www.bhp.doh.gov.tw/BHPnet/Portal/Them.aspx?No=200712250033>

