



【婦女衛生保健的重要性】

由於時空環境及社會結構的改變，目前的生活型態和二、三十年前大不相同，男主外、女主內的傳統觀念也不再是主流，雙薪家庭的比例已接近五成，婦女朋友生活在工作、家庭兩頭燒的環境壓力下，要花更多的心力維持健康；**婦女也是每個家庭建立健康生活型態的關鍵人物**，國民健康局表示婦女朋友的健康對整體社會的影響甚鉅，是需要被關注的議題，大家應共同重視婦女健康，進而影響家庭和社區，共創一個健康和諧的社會。

【與好朋友和平共處】

「**經痛**」是女性朋友最感困擾的問題，90%的女性都曾有類似經驗，「經痛」可分為原發性及次發性經痛，原發性經痛是在骨盆腔或子宮卵巢上並無發現病灶，可能與子宮肌肉的活動性增加有關，也可能與精神因素有關；次發性經痛為骨盆腔、卵巢或子宮、子宮頸上有病灶，例如子宮內膜異位症、子宮肌腺瘤、骨盆腔炎等，建議有「**經痛**」問題先尋求專業醫師協助，找出經痛原因，才能對症下藥。緩解經痛的方式建議：1. 經期時可熱敷，喝薑茶，**避免喝咖啡、可樂、濃茶、冰品等等刺激性的飲料**。2. **攝取含必需脂肪酸的食物，可減少發炎反應及穩定荷爾蒙**，如魚油，花生，堅果，同時應該減少飽合脂肪酸攝取，如肉類、乳製品，不吃加工食物及過甜的食物，如咖啡、巧克力，增加新鮮水果、蔬菜、蛋白質、穀類的攝取。3. 根據研究**每天攝取600毫克的鎂，可穩定荷爾蒙，減少9成的經痛情況**，全麥穀類纖維豐富大量的鎂，可多食用。4. **中藥材對經痛也有助益**，如當歸、益母草等，**但須諮詢中醫師**，可製作黑糖薑茶在經期來時喝，幫助症狀緩解。5. **運動對於經痛有明顯的助益**，一些心靈與身體結合的運動，如瑜珈、冥想、太極拳都有不錯的效果。

【乳癌防治】

隨著生活型態改變，飲食習慣的日漸西化，台灣的乳癌越來越多。但多數乳癌病人太晚就醫，顯見婦女自我檢查率太低。因此每位婦女應於**月經結束後一星期，自我檢查乳房**，摸到任何腫塊，即刻就醫。由於乳房自我檢查對早期乳癌的發現幫助有限，必須藉助其他方式如乳房X光攝影及乳房超音波，偵測出觸診無法發現的零期或第一期乳癌，以降低死亡率。建議35歲起女性應接受醫師檢查，必要時安排超音波檢查或乳房X光攝影。一般40歲做第一次乳房X光攝影，而後以超音波及X光攝影交替檢查，50歲後篩檢則以乳房X光攝影為主。**預防乳癌建議：養成良好的生活習慣、多運動、避免太晚生育、少攝取高脂肪食物、心情放鬆，減輕工作壓力、定期進行乳房檢查。**

【卵巢癌防治】

卵巢癌發生原因不明**可能與持續排卵、肥胖、飲食高脂低纖、家族病史等有關**。高危險**嬰兒未成功、有家族病史、子宮內膜異位症的女性**。卵巢癌分為3類，**第1類**是上皮細胞惡性腫瘤，最常見，**多發生於40歲以上、不曾懷孕的女性**。**第2類**為生殖細胞惡性腫瘤，好發

17至23歲年輕女性。第三類為基質惡性腫瘤，此為基因病變導致，病例最少，僅占6%。卵巢癌初期很難被發現因沒有明顯症狀，病患不舒服時，能因腫瘤壓迫腸子等腹部器官，出現脹痛、腹脹等症狀，多已是晚期。大部分的卵巢癌很難在例行的骨盆腔檢查中發現，抹片檢查只能用來檢查子宮頸癌，但不能檢查卵巢癌。有一種稱為“CA-125”的血液檢查有助於發現卵巢癌，CA-125是一種由卵巢癌細胞所產生的蛋白質，大量的CA-125即表示該癌症的存在，此外，陰道或腹部的超音波，以及腹部和骨盆腔的電腦斷層掃描，亦常用來檢查卵巢的異常，而用來確定卵巢癌的唯一方法就是切片檢查。**預防卵巢癌方式：1. 改變生活形態，如勿暴饮暴食、酗酒、低脂清淡飲食。2. 提早生育，且餵母乳。3. 更年期前後之婦女若有腹部不適症狀，應及早至婦科檢查。4. 具危險因子者建議每半年可做腹部超音波及測血中CA-125值。**

【子宮頸癌防治】

好發於35歲以上之女性，平均年齡在40~55歲。一般而言，初期的子宮頸癌大都是沒有症狀不會痛的。因此使得許多人延誤了治療的時機。預防子宮頸癌建議 1. **注意個人衛生**，行房時注意局部的清潔。2. **不宜太早有性行為**，因未成年時子宮頸上皮細胞尚未成熟，如受外來的刺激易使細胞發生變化。3. **性對象單純、避免多產或多次人工流產、如有婦科疾病應及早治療**。4. **有過性行為的婦女每年至少做一次子宮頸抹片檢查、停經後的婦女仍需定期做抹片檢查**。5. **施打HPV疫苗**，HPV疫苗主要預防第16及18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**。但仍有三至四成的子宮頸癌是疫苗無法預防，女性朋友們接種疫苗後，應定期接受子宮頸抹片檢查，才有更完整的保護。

【當個快樂健康的女性】

當個健康快樂女性應該 1. **保持良好生活習慣**：可減低患骨質疏鬆症、冠心病等機會；且避免菸、酒及含咖啡因飲料。2. **均衡的飲食**：均衡健康的飲食可促進身心健康。3. **規律的運動**：運動不足，骨質流失快。持續且適量的運動，可以防止骨質疏鬆、幫助睡眠、維持活力。4. **定期進行健康檢查**。5. **培養興趣**：擴大生活圈，增加戶外運動；繼續學習和工作。6. **學習減壓技巧**：保持心情開朗並與朋友互相傾訴和交流經驗。

參考資料：

愛文婦女醫療網 <http://www.obs-gyn.com.tw/>

國家網路醫院 http://hospital.kingnet.com.tw/medicine_disease/urinary.html?id=72

乳癌防治基金會 <http://www.breastcf.org.tw/index.php/knowledge-base/howto-prevent>

女人心事婦產科諮詢服務網 http://www.obsgyn.net/info/general_gyn_dysmenorrhea.htm