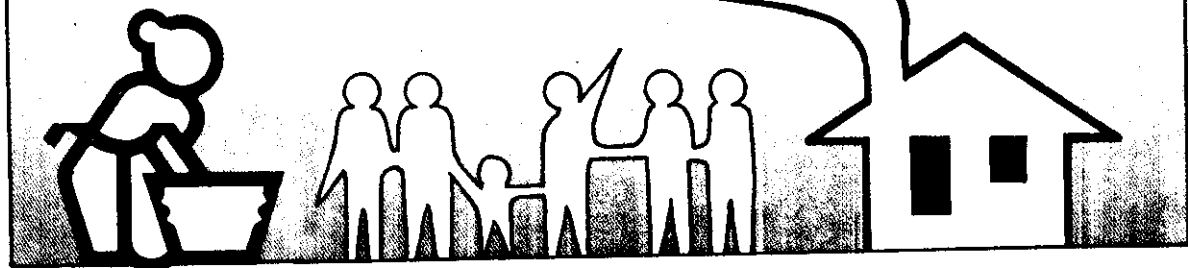


# 農村家庭 家事改進



## 預防乳癌

／吳穗華

### 每個月自我檢查一次

由於傳統保守觀念的束縛，女性對於自己的生理狀況及一般的醫學常識，往往缺乏正確的了解，很多問題因為不好意思開口，投訴無門，而產生許多自以為是的錯誤觀念，或是道聽塗說採用偏方，疏乎身體的保健，希望藉此文促使女性對乳房保健有進一步的認識。

正常的女性約在11~15歲青春時期性器官的發育有顯著的特徵，乳房的發育為其中之一，此為女子與男子在身體解剖構造上不同的特徵之一。

由於乳房藏着大量脂肪，為造成身材圓潤、豐滿的因素之一。時下許多大眾傳播以此大做文章，造成民衆無限的誤解，認為乳房僅是色情的象徵，反而忘了它在人類哺餵下一代及生存的意義。事實上，乳房的發育與保健將影響其成為母親的條件，乳房發育好的女孩將來為人妻、為人母時都會受益無窮。

乳房是由15~20個脂肪組織的乳腺組成，每個乳腺由許多細小的腺泡集合而成，形狀像葡萄。乳汁自腺泡分泌後，通過乳管和輸乳管，從乳頭的管口排出。乳房的外皮非常纖細柔和，皮下的靜脈隱約可

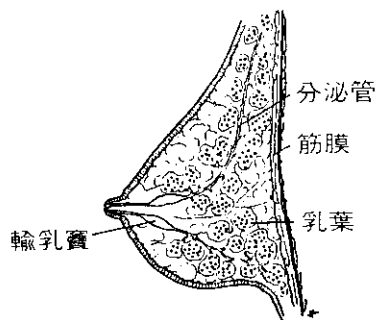
見。乳頭的皮膚稍皺，呈褐色，周圍還有帶色的乳暈，內有十多個隆起的小結節。懷孕時，乳頭和乳暈的色彩轉為深暗，結節也更顯明。

使乳腺發達的物質，是腦下垂體分泌的三種荷爾蒙（卵泡刺激荷爾蒙，黃體形成荷爾蒙和催乳素等）的作用。如果這些腺體沒有功能，會使青春期延緩，甚至沒有。

#### 乳房發育良好的方法

適當的運動、營養、姿勢及穿着可使乳房發育良好。

許多少女常因乳房發育不良而感到苦惱，其實只要乳房具有良好的機能，它的大小因受遺傳及體質的影響而有不同。下面幾種方法或可使乳房的發育良好。



(一)積極的做有益胸部和胸肌的運動和體操。

(二)適當的攝取含蛋白質、脂肪及含維他命的食物。

(三)維持心情穩定。

(四)正確的使用乳罩，質料採輕柔舒適者，不要用太厚的罩杯，也不可太緊，只要輕輕的托住乳房下側即可。

#### 乳房的不正常變化

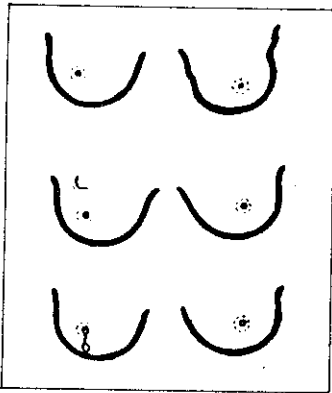
乳房兼具哺乳與體態美的兩大功能，並且在婦女一生中乳房經歷了青春期、月經期、懷孕期、哺乳期、更年期的反覆波動，一不小心即有可能產生毛病。

乳房的生長自初經前一到二年開始。月經期的前幾天，乳房會稍變大、變硬，且成塊狀，許多婦女，觸摸時會痛。這些變化是為了可能懷孕而準備的。月經前，乳房變硬而脹，可能是由於血液供給增加，而且卵巢分泌較多的激素造成液體的滯留而成的，如不發生懷孕，乳房會縮小，在月經的第三~四天恢復原狀。月經前乳房的腫脹常使外科醫師不易決定是否乳房內有小硬塊。一個真正的硬塊在一個月中的每一天都存在，不會與月經前的

腫脹相混淆。

乳癌是我國婦女們第二種好發的疾病，僅次於最常見的子宮頸癌。台灣的乳癌發生率有逐漸增加的趨勢。婦女因患乳癌而死亡的居婦女因各種癌症而死亡人數最多中的第六位。但是我們也無需過度恐懼，事實上大多數乳房病變並不是癌症，並且即使是乳癌，因為它是生長在人體比較表淺的乳房，早期診斷而獲得治療成功的比例很高。以往的乳房病變很多是由病人自己無意中摸到硬塊，再去探問醫師才證實的。因此請你隨時注意下列幾種不正常的現象：

1. 乳房上任何無痛的硬塊或腫瘤。
2. 乳房變形。
  - ① 突發性的兩邊乳房大小不一樣。
  - ② 兩邊乳頭高低不一樣。
  - ③ 突發性的乳頭下陷。
  - ④ 乳房上有凹陷現象。



3. 乳頭有血或其他不正常的分泌物。

4. 乳房上有不收口的傷口。

5. 腋下無痛硬塊或腫瘤。

6. 乳房皮膚有潰瘍或橘皮狀變化。

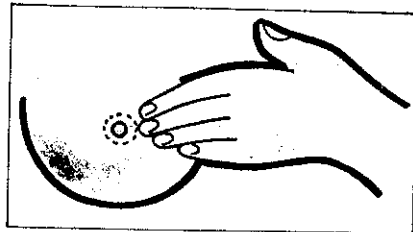
在有經驗的醫師檢查下，乳癌只要長到超過 1 公分直徑大小，就可以用手觸摸出來。但只靠觸摸來檢查，約有 30% 的早期乳癌可以摸得出來，此外尚有乳房攝影術、紅外線攝影術及超音波檢查等，藉這些儀器的幫助，使查出早期乳癌的機會達 90% 以上。

即使臨床上看起來很像癌症，仍需經過病理切片檢查，並經過證實、診斷才算可靠，才能進一步決定治療方法。

### 定期自我檢查乳房

每一個婦女均請定期的（最好選在每次月經完的時候）做自我檢查。

乳癌自我檢查時請將手指併攏放平，用手指平面接觸乳房（不要光用指尖接觸，輕輕的、慢慢的按摸，可將手指塗些礦物油、嬰兒油



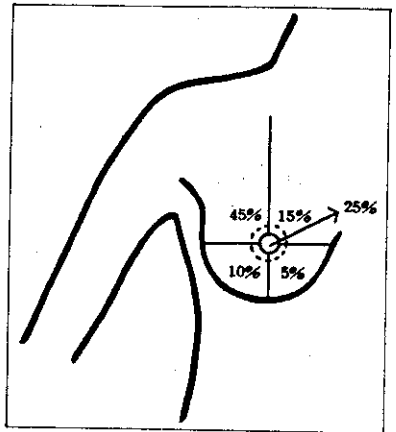
，將使滑動較易。)

手摸乳房按順時鐘方向由乳頭部採螺旋狀的方式向外轉動摸壓，看看有無硬塊，應請注意到每一部位都要檢查到才好。

乳房的部位以外上側最易發生癌症，其次是乳頭附近。乳房以乳頭作為中心點，向外分為外上部、外下部、內上部、內下部及中央部份等，共分成五部份。

乳房自我檢查順序如下：

1. 站在鏡子前面看兩邊乳房有無不一樣：高低、大小、變形、隆腫、凹陷、乳頭有無變形、潰爛或分泌物。
2. 舉起雙手，重新看一遍。
3. 用雙手檢查乳頭及乳頭的附近。
4. 平睡床上，用枕頭置肩下，抬起左手放在頭上，用右手檢查左乳內側。
5. 放回左手於身側，再用右手



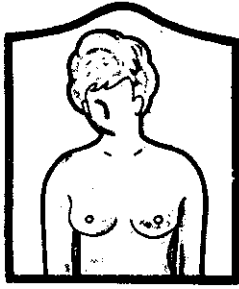
**好訊息** 75年度第4次  
**種豬比賽展示拍賣會**  
 (歡迎全省養豬朋友參加)  
 時間：75年12月12日上午8時~下午5時  
 地點：台灣養豬科學研究所中央檢定站拍賣館  
 (苗栗縣竹南鎮頂大埔2號)

主辦單位：中華民國養豬協會種豬改良推廣委員會  
 台北市仁愛路1段6號12F之1 電話：(02)3511831

**專利品 多功能雙管式噴管**  
 肥料+水  
 噴肥料·噴水

不扭曲·不滾動·不流失  
 噴肥均勻·提昇施肥效益

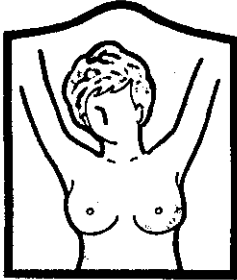
**三福實業社**  
 台南市府安路6段27巷10號  
 (06)2581761·2598261



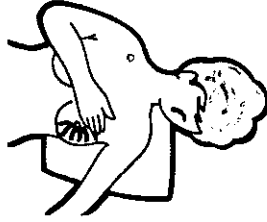
1. 站在鏡子前面看兩邊乳房有無不一樣：高低、大小、變形、隆腫、凹陷、乳頭有無變形、潰爛或分泌物。



4. 平睡床上，用枕頭置肩下，抬起左手放在頭上，用右手檢查左乳內側。



2. 舉起雙手，重新看一遍。  
3. 用雙手檢查乳頭及乳頭附近。



5. 放回左手於身側，再用右手檢查左乳外側，尤其是上方。  
6. 再換邊檢查右乳。

檢查左乳外側，尤其是上方。

6. 再換邊檢查右乳。

### 發生的危險因素

影响乳癌發生的因素頗多，雖尚未定論，但以下幾項為可能的危險因素：

(一) 40歲以上從未哺乳或未曾生育過的婦女。

(二) 獨身女性。

(三) 有乳癌患者的家庭，尤其是母親或姊妹患有此病者。

(四) 荷爾蒙異常的婦女：如月經期持久，接受過量女性激素，肥胖有糖尿病及高血壓的婦女。

(五) 乳部曾患良性瘤或其他疾病者。

(六) 攝食高脂肪食物的婦女。

你只要每個月利用幾分鐘的時間自我檢查，就可以保護你寶貴的生命。祝福年輕、美麗的你留住青春與健康。

果農福音

調整果樹產期·賺大錢！

# 買春雷送技術

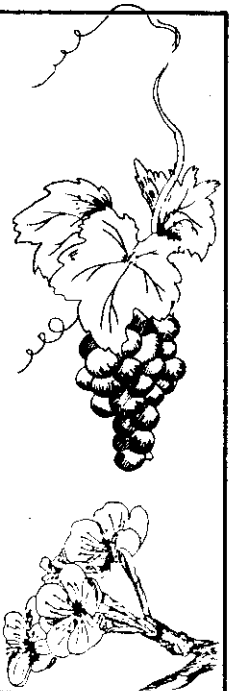
## 春雷的效用：

- **梨**：冬梨、高接梨落葉兼催花、不脫花苞，開花提早，開花整齊，花梗粗果粒大，提早收成。
- **葡萄**：提早萌芽，萌芽整齊，發育快速，樹勢強化，提早收成，增加產量，甜度增高。
- **其他雌雄異株的落葉果樹**：開花整齊，增加產量。

- **釋迦**：增加產量，倒頭果數增多，提高品質，大果增多，老樹更新。
- **柿子**：提早開花，提早產期，提早收成，增加產量。
- **桃、李、梅、蘋果**：提早開花，開花整齊，提早採收，採收一致。



特聘美國加州(柏克萊)大學研究所畢業及有20年台灣農業經驗人員主持。歡迎果農團體或技術研習班連絡，免費技術講解。



昕禾實業股份有限公司

工廠：SKW TROSTBERG AG.

北市忠孝東路4段512號10F-5  
電話：(02) 7049091 • 7073525  
郵政劃撥帳號：1002445-6