

注意預防乳房癌

雷運河

乳房癌是婦女惡性疾病中最常見的一種，通常侵犯乳房與乳房附近的組織。常發生於停經前後，停經期間，或老年退化期。一般婦女在四十到六十歲的這段期間，乳房癌常是引起死亡原因之一，只有隨時注意，早日發現，早日治療，可免除此病的威脅。

張大媽自從姐姐在上月因乳房癌去世後，對於自己的身體就格外注意，她現在知道健康才是最重要的東西。

但是乳房癌到底是什麼病，張大媽並不知道，所知道的只是這個病很危險，會送命。她想找醫生問問，但總沒有時間出去，所以一直沒有得到答案。

這天，在一個小宴會上，張大媽恰好遇到那位為姐姐看病的李醫生，張大媽高興極了。飯後，她特地向李醫生請教關於乳房癌的知識。

乳房癌是什麼病？

李醫生告訴她說：「乳房癌是婦女的很討厭的一種疾病，常侵犯乳房與乳房附近的組織。最初發出時，並沒有什麼特別的狀況，不易與其他疾病



區別，漸漸地在乳房發現很小的一小塊瘤腫，像石頭一樣地硬。平睡着手壓在胸部，又摸不出它的邊緣究竟在那裡，因為它並無一定的邊緣。患處的皮膚常呈橘紅色，乳頭乳暈下陷，乳頭處有血漿樣的东西流出來，也偶爾流出清澈的液體。」

張大媽想起姐姐的病況，確是那樣的，當初並不知它的嚴重性，所以未加注意。

李醫生又說：「以後，癌症會漸轉移至造血器官、腎上腺、肋膜、皮膚等處，漸至死亡。患了乳房癌後，有可以活五年的，也有可活十年的，不

過為數極少，究竟能活多久，要看癌症分化的情形而定。平均是四十個月的壽命。」

怎麼發生的？

張大媽聽了，嘆息不止，又請教李醫生乳房癌發生的原因。

「據專家的研究，認為長時期的生產與月經的停止是一個潛在的因素，慢性的乳房炎與囊狀性乳炎，也是誘因之一。」

發生的年齡

「是不是任何年齡都可發生呢？」

「一般來說，在停經前後，停經期間，或是老年退化期發生較多。就是說一般婦女在

四十歲至六十歲的這段期間較易發生，而且很多因此死亡的。六十五歲以上的婦女，也會發病，但比較少，就是男性及未婚女子也可能發生此病，只是發病率極少就是了。」

「這麼說來，我也是在這發病的範圍中了！我今年四十九啊！」

隨時注意檢查

「你別耽心，並不是這個年齡的人一定會生這病，只是有發生的可能而已。你只要平時多注意一下就行了。你應隨時注意乳房的大小，形狀，和平時有沒有兩樣；有沒有突起的腫塊，乳頭部有無濕疹樣與收縮的情況，頸部與腋窩部的

淋巴腺有沒有腫大？如果發現稍有兩樣，就應立即就醫。這種病，只有早日發現，早日治療，才可免除它的威脅。」

小知識

△據經驗剃光頭的兒童比留頭髮兒童容易患白癬，所以還是讓兒童留髮較好。（藝揮）

△鋸木不太靈活時，在鋸板的兩邊，遍塗少許肥皂，可使鋸木的工作順利進行。（文閣）

△釘子或螺絲釘釘入堅質的木材之前，先插入肥皂中，拔出後再釘，就很容易。（文閣）

△洗瓶子如無特製毛刷，可將粗糠或細砂裝進約半瓶，再加入一些水，將瓶上下搖動亦可沖洗乾淨。（臺水）

兩種易做的點心

白伊



南瓜甜餅

成熟的南瓜，肉色金黃，富含糖分及甲、乙、丙各種維他命，營養價值很高，和麵粉製成甜餅，可作點心食用。

材料：老熟南瓜二斤、麵粉一斤、砂糖四兩、煉熟的豬油兩大匙。

作法：南瓜去皮，去瓢、去子，刨成細絲，加麵粉和糖，攪拌調成糊狀。

將調好麵糊，放入炒菜鍋，用鍋鏟攤成二分厚的小餅，加豬油煎，至兩面焦黃，即可起鍋食用。（小萍）

鍋餅

材料：麵粉一斤，豬肉或牛肉半斤，韭黃

（或韭菜，白菜均可）四兩，蝦米半兩，花生油五兩，鹽，味精各少量。

做法：將麵粉用溫水調合至極軟，揉好，塗上一點油待用。將肉切碎，韭菜、蝦米、洗淨切碎，將以上材料混合調味即成餡。

再將揉好的麵，分成相等的數小塊，每塊壓成薄片（如餃皮），將肉餡包入再捏合勿使餡漏出，用手或用麵棍壓平。

平底鍋加油少量，用中火煎之，上下兩面皆變黃色，改用小火，蓋好鍋蓋，燜三、四分

鐘即好。此餅做法極為簡便，普通菜均可為餡。

