击退癌魔 救救乳房！

想要从乳癌魔掌中逃脱，“及早预防，及早发现，及早治疗”是不二法门。

报道■寇妙娟

■张文新医生

曾经听过一个真实故事：一位来自小镇的老太太患上乳癌后却不肯接受治疗。就连她的媳妇要为她那溃烂的乳房敷药时，她也坚决拒绝。她说，那是很羞耻的事。结果，老太太被病魔带走了。

老太太的故事虽然无法断定些什么，但却反映出乳癌患者及社会对胸部这种比较隐秘的疾病，比起其他疾病有另一番感受。乳癌也因此成为女性闻之色变的病症。

数据显示，每20个大马女性当中，就有1个是乳癌患者。安邦班台医院外科医生张文振对《红番茄》表示：“马来西亚每年有4千个新乳癌病例，每3名癌症病例就有1名是乳癌患者，而在每14个华裔一生中，就有1个患上乳癌。”

乳癌患者年轻化

在好几年前，乳癌患者的年龄一般超过40岁，但张文振说：“乳癌患者的年龄近年有年轻化的趋向。现在有些20余岁的少女都会患上乳癌。”

另外，乳癌福利协会兼康复之路执行委员兰吉也表示：“西方国家的乳癌患者多数处于50至60岁或以上，而大马女性则是40至49岁之间。”

成为大马女性头号杀手的乳癌，和女性荷尔蒙有直接的关系。提早来经、延迟停经，没有生育、没有哺乳及服食避孕丸都会影响女性体内荷尔蒙的分泌，成为患上乳癌的导因。

女性在怀孕期间，其实受着一种名为激孕酮(Progesterone)的荷尔蒙保护，因此张文振建议：“要减低患上乳癌的机率，女性最好怀有3胎孩子。”

追根究底，华裔之所以成为乳癌患者居高的族群，原因出自现代文明病。比起其他族群，越来越多华裔选择迟婚、不生育及不哺乳。

而乳癌的第二导因即是基因遗传。张文振说：“10%的乳癌患者源自家族遗传。”也就是说若在家族病史中有成员是乳癌患者，那么下一代被乳癌看上的机率也会大大提升。

很多人误以为患上乳癌是女性的专利，但张文振说：“有1%的男性可能患上乳癌。”

乳房肿块不会痛

乳癌可分为早期和后期。在患病初期，病患会发现乳房有肿块，但整体来说，乳房所产生的异样并不明显。有些女性会误解若乳房不疼痛就表示她们没有患上乳癌，其实不然。张文振说：“乳癌的肿块很硬，但不会疼痛，也不会移动。”

在后期阶段，患者将会发生以下症状：如乳头凹陷、乳房周围起红疹、乳房不对称及腋下皮肤肿大。而当病情再进一步恶化时，乳癌细胞也会传到骨髓导致骨折，甚至扩散到肝、肺及脑部，从而导致死亡。

图表显示不同阶段乳癌患者的存活率：

阶段	肿块大小（厘米）	状况	存活率（%）
第1期	少过1	癌细胞没有扩散到淋巴腺	85~90
第2期	2至5	腋下淋巴结依然可以移动。	70~80
第3期	5至10	腋下淋巴结黏成一团。	50
第4期	–	癌细胞扩散到其他身体器官。	少过10

早发现存活率高

想要从乳癌魔掌中逃脱，“及早发现，及早治疗”是不二法门。就好比第一期乳癌（肿块少过1厘米）及第二期乳癌（肿块少过5厘米）患者，她们将可透过切除乳房或切除腋下淋巴结手术痊愈。

但当病情进入第3期及第4期时，乳癌患者除了切除乳房，还须接受荷尔蒙治疗、化疗或放射治疗来控制病情。

通常，若癌症患者在手术后的5年期间没有复发，就表示已经痊愈。张文振说：“乳癌患者与其他癌症患者不一样的，她们需要10年的治愈期，因为扩散的乳癌细胞潜伏期可长达10至20年。”

预定期检查乳房

张文振也表示及早发现乳癌并接受治疗，病患所得的结果将会完全不一样。

由于乳癌和荷尔蒙有密不可分的关系，因此当女性发现荷尔蒙有异常状况时，就必须多加注意，而当发现乳房有异状时，也应及早向医生求证。另外，女性在每月经期后的第7天，也就是乳房最柔软的时候，应进行自我检查。

张文振也建议：“40至50岁的女性每2年应进行1次乳房X光检查，50至60岁者则每年1次。”由于荷尔蒙对60岁或以上的女性已不再有很大的影响，因此她们可减少检查频密度。

乳房除了有哺乳的功能，它们也是女性的骄傲，因此当患者知晓自己患上乳癌的第一反应就是恐惧，她们担心将会因此失去乳房。

张文振说：“通常，年轻的乳癌患者会比较抗拒接受治疗，反而是上了年纪的女性会表现得更潇洒，她们认为剥除乳房不是什么大不了的事。”

他说，有些乳癌患者在患病初期不愿接受治疗，转而寻求民间偏方或听信民间法师之说。而乳癌的发展非常迅速，当她们回头求医时，病情已经恶化了！

手术后心灵辅导

除了要承受肉体上的疼痛，乳癌患者在完成切除乳房手术后也需要具体的心灵辅导。但每个人都有克服这段艰难时期的方法，她们可向她们的另一半、家人、朋友、医生、护士、义工或乳癌自愿团团员倾诉，以抒解恐惧感。

刚开始时，患者有可能没有勇气面对自己身上少了乳房的事实，若有必要的话，患者可在信任者的陪伴下“目睹”全新的自己。其实，患者不必为自己外形感到担心，只要正确地使用义乳和适当的“内在美”，她们和普通女性是没有分别的。

随着医学科技的发达，少数女性在切除乳房后，会考虑进行再造乳房手术。问及乳癌是否会因这种手术再次复发，张文振说，两者没有直接的关系，所以不可能发生。但他表示这类手术在大马并不常见，而且病患须符合3项条件：年轻、早期乳癌病患及有强烈意愿要再造乳房。

基本不影响性事

也有一些女性会担心失去乳房后会影响性生活，并且失去另一半的宠爱。张文振说：“切除乳房对性功能没有任何影响，因此只要丈夫接受妻子失去乳房的事实，基本上没有什么问题。”

另外，患者也可透过运动教员或录影片学习放松运动来解除她们的焦虑感。其他选择包括阅读、漫步、练瑜伽与香薰治疗等。

在种种压力下，患者的至亲在她们的康复期间份演重要的角色。家人朋友应该给予她们正面的辅导，或是进行沟通，避免产生误会。

最后，手术后的患者不应停止乳房X光检查，以防止乳癌复发。

早发现 早治疗

多年来，乳癌福利协会一直积极地进行乳癌宣传工作。问及这些努力的成效，兰吉说：“我们确实看到乳癌意识是被提升了，社会对乳癌的看法改变了，提早发现并接受治疗的人也越来越多，但是这些进展速度非常慢！”

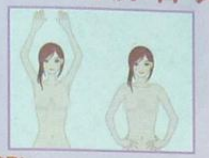
兰吉说，在宣传乳癌治疗工作方面，他们所面对的最大障碍是——许多女性尤其是40岁以上者会为自己的乳房可能被检验出有异样而感到恐惧，因此她们宁可放弃每月检查。有些甚至以乳房X光检查令她们疼痛的藉口而拒绝检验，她们似乎有一种“不想知道”的态度。她认为若要提高女性“提早治疗就可保住性命”的醒觉，大家还须付出更多的努力。

她也指出，协会目前的目标就是要让年轻一代更熟悉自己每月的乳房变化，以便她们可以及早发现异状。

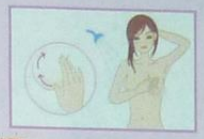
乳癌福利协会是国际康复之路组织（Reach to Recovery International）的成员，该组织透过群体支持团队来协助改善乳癌患者、乳癌康复者及她们家人的生活素质，并且满足她们的需求。最近，这个组织也推出了网站http://www.pinkribbonr2r.my，为国内乳癌患者提供一个交流的空间。

每年的10月18日被列为防乳癌宣传日。在整个10月里，世界各地的卫生及医疗组织或宣传预防乳癌的非政府组织，都会进行粉红丝带运动来提升大家对这方面的认识。当然，对乳癌意识的提高不是一朝一夕的事，就让我们时刻响应粉红丝带运动的号召：“及早预防、及早发现、及早治疗”。

乳房自我检查指法

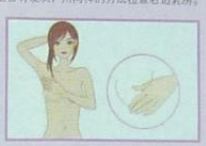


步骤1：
面对镜子双手高举，仔细看乳房两边是否大小对称，再双手自然下垂，看是否有不正常突起，皮肤及乳头是否有凹陷或湿疹？



步骤2：
洗澡时左手上提至头部后侧，用右手扶息使于滑动检查左乳，以食、中、无名指之指腹轻压乳房，由乳头开始作环状顺时针方向检查，逐渐向外（约3至4圈）至全部乳房检查是否有硬块，用同样的方法检查右边乳房。

步骤3：
平躺下来，在左肩下放一个枕头，将左手弯曲置于头下，重复步骤2之方法检查两侧乳房是否有硬块或淋巴肿大。



步骤4：
除了乳房，亦需检查有无腋下淋巴肿大，最后再以大拇指和食指压挤乳头，注意有无异常分泌物。

乳癌8大误区

1. 只有家族病史的女性才有患上乳癌的险。
2. 乳癌会传染。
3. 只要乳房有肿块，就是患上乳癌。
4. 乳头放电肯定是乳癌的征兆。
5. 若女性被诊断出患上乳癌，那么就表示她将会失去乳房。
6. 进行乳房切除手术表示你已经完全康复，无需再进行检查。
7. 乳癌是女性的专利，男性不会患上乳癌。
8. 我今年40岁，我每个月都进行乳房自我检查，所以我不需要做X光乳房检验。

个案1

抗癌路上不孤单

■兰吉

乳癌福利协会主席兰吉：

11年前，当我知道自己患上乳癌时，我的第一反应是惊讶、绝望，并且不断地问为什么自己会患上这种病症。那个时候，我透过医院与协会的乳癌康复者接洽。她给予我的关心和支持，让我不再感到孤单。我觉得医生只能解答医疗方面的疑问，但乳癌康复者却可以提供我其他方面的资讯。我想对乳癌患者说：患上乳癌不等于被判死刑，若你及早发现，及早治疗的话，你就会获救。另一讯息就是：在抗癌路上，你们并不孤单，因为这世上有许多乳癌患者和你一样。”

个案2

及时察觉不对劲

春太太：

由于我朋友也是乳癌患者，因此我从她那里知道如何自我检查乳房的事宜。2007年，我在察觉乳房有肿块时就到医院去做检验，结果果然被我猜中。我当时并没有感到害怕，只是听从医生的劝告，及早接受治疗，所以我得救了！我想告诉乳癌患者的，是不要害怕患上乳癌，只要你及早治疗，一切都还来得及。

乳癌福利协会简介

乳癌福利协会是一个独立的注册组织。这个自助团体的成员由乳癌康复者、乳癌病患家人、相关的专业人士及有兴趣加入者组成。协会的使命是要透过乳癌康复者或义工来协助乳癌患者走向康复之途。

此外，协会的4个宗旨包括：

- 为乳癌患者提供治疗前、治疗期间或治疗后的心理支持。
- 为乳癌患者提供物理器材。
- 教育大众乳房自我检查。
- 教育协会成员有关妇女的健康知识。

此外，协会所提供的服务包括：

- 个人心理支持
- 群体心理支持
- 乳癌课题教育
- 免费义乳及用法
- 通讯刊物
- 阅读材料

中医防治乳癌

中医把脉

方博醫師
方医师医疗中心中医师

我的舅妈12年前发现自己的左乳房有一个大如鸡蛋的肿块。她是在有天冲凉时，无意触摸到的。在一连串检查之下，确认是患上乳癌。自从做过切除手术后，她就以中药调理，注意起居饮食，每天风雨不改打气功和做运动，性情开朗，快乐地与癌共存。

黄女士，60岁，此诊时右手臂肿胀，因为切除乳房手术时，腋下淋巴结也被切除了。除了水肿，神疲力乏，口干舌燥，还夜惊。中药治以益气解毒，利水消肿。针灸健脾手臂穴位，症状改善。

又有几位印裔医生的妈妈，双乳经已切除。患癌多年，腋下淋巴结亦切掉，导致两手臂肿如小腿。不敢试中药，只要求理疗，以根针推拽，软化水肿组织等疗法，症状虽改善却是一段漫长的抗癌路程。还有一位抗癌勇士，是个妇科医生，同样手术后累及背部，手臂疼痛无比，服用大量止痛药，都无济于事。第一次试根针拽筋，当下痛感消失。

乳腺癌属于中医学的“乳岩”或“乳癌”等。乳腺癌的形成多为七情所伤：忧郁伤肝，思虑伤脾，经络枯涩，痰气郁结，阴阳失衡，患难悲恐所致。正气不足，气血亏虚，脏腑功能衰退的基础上，外邪与内生的痰湿和瘀血病理产物相搏，以至气滞，血瘀，痰饮，毒聚结于乳络而成。

中医法包括疏肝清热，清肝解郁，养血调肝，益气养荣，清气化痰，大补气血，健脾和胃等，具有调节人体阴阳、气血、脏腑、经络，平衡稳定以及增强机体抗癌的作用。

防治乳腺癌自我按摩法：胸部自我保健美容法，能增强和维持胸腺素的分泌，而胸腺素有参与细胞的免疫及防癌作用，从而增强人体防病的免疫力疗抗癌能力。取穴有膻中、乳根、屋翳、食窦，以指压每次21次。两手互握至热，趁热以两掌先后从上而下按摩胸腺。

BCWA

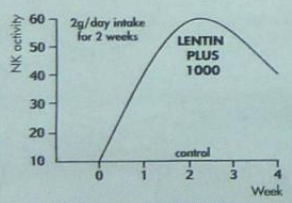
协会的一切活动费及经费源自会员及大众。公众有意捐款，协会可为捐献者提供免税收据。

办公时间：星期一至五（上午10时至下午6时）
电话：603-7954 0133
电邮：info@breastcancer.org.my

LENTIN PLUS

Lentin Plus 1000

癌细胞被NK细胞破坏



Source: International Journal of Immunotherapy 14(2): 89-99.1998

Lentin Plus 1000防癌精兵

根据马来西亚全国防癌协会的报告，癌症已成为我国第二号杀手。让人闻之色变的癌症令人防不胜防，它是一种威胁性命的疾病。根据研究显示，其中四分之一的癌症是跟遗传有着密切的关系，拥有较弱因子的人就比较容易患上癌症。剩下的四分之三就是属于后天的因素，例如：压力、老化、公害、病毒等因素。

癌症患者在患病初期的医药以及免疫力非常重要，若医药配合适当的营养以提升病患的免疫力，那治疗及康复的机会就会大大地提高。免疫作用对人体非常重要，而LENTIN PLUS 1000米蕈产品则能强化体内的免疫作用。

免疫系统军团

由130种以上的白血球细胞构成的免疫系统当中，最重要的是T、B和NK细胞。T和B细胞负责生产抗体及作为化学传达讯息者（细胞），以引发免疫系统的健全操作，而NK细胞则是身体的防卫前线。

根据美国免疫学专家曼德哥纳姆博士的研究指出，当人体内出现反常细胞时，免疫系统前线的NK细胞与坏细胞结合后，会分泌一种化学元素，并在5分钟内杀死病变细胞。免疫系统最佳的功能不在于NK细胞的数量多少，因大部分人的体内都有足够的数量，而是在于每一个NK细胞里的细微粒体数量及其活化性。

米蕈活化细胞

LENTIN PLUS 1000是采用日本Shitake香菇酵素提取物来水解米蕈的专利生产过程而制成的，来自于米蕈的半纤维素可以强化体内的免疫作用。独特的功能以分解米糠的大分子结构，使之更快有效地被吸收及可促进人体内淋巴细胞或白血球的活性。

LENTIN PLUS 1000能强化300%的NK细胞、250%的B细胞以及超过200%的T细胞以对抗癌细胞，让细胞的抗癌功能无时无刻都保持在最佳状态。多过50份研究报告及60份的临床报告，以证明 LENTIN PLUS 1000强化NK细胞活性的优越功能。研究报告逐年增加。

强力见证

科学实验及临床实验证明 LENTIN PLUS 1000安全天然及无副作用，有多份研究报告已显示其功效。

除此之外，LENTIN PLUS 1000更受美国多达2千名医生所推荐，也已累积多达5万名服用者表示满意结果，是当今市面上的首要NK活性食物。

经常保持身心灵开朗外，适当的食用保健品是必要的事。LENTIN PLUS 1000防卫精兵！

欲知详情，请浏览网页：www.lentinplus.net

Lentin Plus Worldwide SDN.BHD. (556364-K)
No. 26, Jalan SS2/6, Taman Mayang Jaya, 47301 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan, Malaysia. Tel: 603-7803 6899 Fax: 7803 1678 Email: info@lentinplus.net