

防婦癌 愛自己

文 / 丁大清 慈濟醫學中心婦產部主治醫師



婦女撐起半邊天，婦女健康也代表一家的健康，如果婦女生病，是一家人的損失。所以婦女需要也必須重視自己的健康。

近年癌症成為國人十大死因的第一位，預防癌症發生成為人類與癌症之間戰爭的決勝點。如果能早期發現癌症，早期治療，病人預後將會相當好。也有好的生活品質。目前女性癌症第一名為乳癌，大腸癌第二名，子宮頸癌第五名，其他像子宮體癌或卵巢癌也在十名之內。所以辨別有何種危險因子及如何預防，成為預防癌症很重要的課題。

發現婦癌 早期治療效果好

哪些人容易得到乳癌，五十歲以上婦女，有乳癌家族史，初經早停經晚，飲食偏向高脂肪者。何時需要看醫師呢？當有無痛性乳房腫塊，乳頭凹陷，乳頭異樣分泌物等等就要請醫師檢查，醫師可以用乳房超音波或乳房攝影先看看乳房腫塊的樣

子，再做切

片，看其病理表現。若是乳癌，早期可以做乳房保留手術，中期以後便要切除乳房及化學放射治療。所以早期發現是很重要的。

子宮頸癌過去是女性第一號殺手，由於子宮頸抹片的普及，使得子宮頸癌發生率下降了。但是根據調查，三年內有做過抹片的，僅佔全國女性的百分之五十到六十，所以還是有很多婦女沒有做抹片檢查的習慣，需要再宣導。另外，由於子宮頸癌是由人類乳突病毒所引起，病毒的檢查也可以早期發現有無病毒感染，如果有，需要規則追蹤抹片。其他危險因子像是多重性伴侶，太早有性行為及子宮頸發炎等等，只要避免都可以降低子宮頸癌的機會。子宮頸癌初期有什麼症狀呢？像是異常陰道出血，性交後出血，有鱗臭分泌物，體重減輕等等，就需要看醫師好好檢查了。若是癌症前期，做完大切片或是子宮切除就可以治療，如果是初期癌症，手

術也可以根治，若是中後期癌症就需要化學及放射治療了。

卵巢癌的好發因子為有家族傾向，高脂質飲食，不婚不生等等。使用避孕藥或懷孕可以減低發生率。初期通常沒有症狀，晚期可能會有腹脹，吃不下，嘔吐及頻尿等症狀。早期不易診斷，可利用超音波及腫瘤指數來檢查。一旦確定，必須進行腫瘤切除手術及化學治療。

子宮內膜癌好發於五十至六十歲婦女。好發因子為肥胖、糖尿病、高血壓，多囊性卵巢即未曾生產過的婦女。使用避孕藥可以減低發生率。常見症狀為異常子宮出血，尤其是停經後出血，需要特別注意。如果有這樣的症狀，需請醫師檢查，做超音波及子宮內膜切片檢查，若確定為癌症，需進行手術及放射治療。

自我管理 遠癌樂活

各種癌症都可藉由早期篩檢來早期發現，子宮頸癌可以利用抹片或病毒檢查，乳癌的篩檢目前政府補助四十五歲以上婦女每兩年可做一次乳房攝影，較年輕女性可做乳房超音波檢查，子宮內膜癌可以做子宮內膜切片，卵巢癌較難早期診斷，可利用內診，超音波及腫瘤指數來檢查。

當然癌症也可以藉由生活中的習慣與小細節的改變來減低發生機率。飲食佔了很重要的角色，多吃均衡生鮮及多種食物，水果類，蔬菜類，五穀類，蛋奶類等食物。降低脂肪的攝取都很重要。減肥可以減少罹患乳癌及子宮內膜癌的機率。平常要有規律的運動，「三三三原則」，一個星期有三次，每次運動三十分鐘，心跳

大於一百三十下，就可以達到運動的效果。另外正常的生活作息也很重要喔。🌿



慈濟各院經常到社區舉辦癌症篩檢，婦女可以善加利用行動醫療車進行子宮頸癌和乳癌篩檢，隱密又方便。
攝影 / 梁恩馨

打開心門 不憂鬱

文/江國誠 花蓮慈濟醫學中心精神科官能症病房 護理長
編審/花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

自一九九八年香港一位燒炭自殺的女性被媒體大幅度報導後，「燒炭自殺」陸續影響到澳門、臺灣等地，這幾年它已經成為臺灣第二名的自殺死亡方式。自殺問題的嚴重，從一九九七年擠進臺灣十大死因的排名之內便能得知，大約每天有十二人死於自殺，不僅人數攀升，年齡層也在下降。而自殺背後的因素，多與精神問題有關，其中憂鬱症便佔了將近六成。因此由憂鬱症所造成的自殺盛行率，不容小覷。

照顧情緒的感冒

「感冒」要多喝開水多休息，不要讓小病積成大病，這觀念已經成為一般常識。流行性感冒季節，我們出門時會戴口罩，因為「流感」會傳染！然而，情緒的感冒卻很容易被忽略。

「憂鬱症」是情緒的重感冒，它初期的症狀跟生理感冒差不多，吃不好、睡不好、無精打采提不起勁，反應也會遲鈍起來，只差沒發燒，不會打噴嚏與流鼻水。

而初期症狀的控制，「愛與關懷」是最佳的藥引，如同證嚴法師所說：「憂鬱症就是缺愛症。」缺乏愛與關懷，會逐漸浮現出無價值感，久了甚至會產生自殺的念頭。雖然憂鬱症不是靠病毒細菌傳染，不過人際間的情緒卻會相互渲染，就像藉由空氣傳播將病原體發散出去，一個人的不開心，往往牽連另一個人的喜怒哀樂。因此，情緒與生理的感冒同等重要，都需要治療與調養。

隨時幫心情量溫度

人生不如意事十之八九，遭遇困境時要懂得「知己知彼」，確認壓力源及強度，凡事量力而為，做最好的準備與最壞的打算；也須時常「修身養性」，培養正面思維，養成良好生活習慣，例如：不抽菸，不喝酒；而當發現自己陷入反覆不安厭世的情緒時，要懂得「善用資源」，懂得求助，無論是工作專業或身心症狀方面。

簡式健康量表（Brief Symptom Rating Scale, BSRS-5）俗稱心情溫度計，可以

揮別憂鬱參考資訊

- ☆《證嚴法師菩提心要》DVD——揮別憂鬱
- ☆法鼓山智慧隨身書《珍惜生命》
- ☆法鼓山人文社會基金會〈你可以不必自殺網〉
<http://www.no-suicide-no.com/>
- ☆社團法人台灣自殺防治學會「自殺防治中心」
<http://www.tspc.doh.gov.tw/tspc/portal/index/>

提供民衆評估個人身心健康，也能讓心理衛生從業人員，迅速了解心理照護的需求，並能預測社區民衆潛藏的自殺因子。

面對負面想法 先學會傾聽

其實，「自殺」是可以預防的，但多數人以為聽到「自殺」兩個字，常會擔心討論太深入會更加重對方求死的意念，或認為對方是開玩笑，而直接轉移話題。

其實讓求助者有機會說出自殺想法並不會引起自殺行為。當你聽到「我想自殺！」「我可不可以自殺？」，意味著對方是需要被協助的，此時先不要急著回應，先傾聽對方的想法，慢慢的讓他接納自己，而不是類似「唉呀，何必這麼認真，天涯何處無芳草？」或「你死了，家人怎麼辦？」等冠冕堂皇的見解，因為那只會加重自卑感，讓憂鬱者覺得「你們不了解我心裡的痛」、「那我還能怎麼辦？」。試著用眼睛和心去了解對方的感受，例如：「你的聲音聽起來有些難過……」要記得，一個真誠

關愛的眼神與態度，絕對勝過千言萬語，用心去回應，你可以只是點頭，但別急於想說理說服對方。如果不給他時間，你失去了了解他的機會。

開啓迎向陽光的一扇窗

最後，請記住下列口訣「〇八〇〇—七八八九五——請幫幫、救救我」，不論是自己或朋友失落低潮的時候，都可以致電尋求協助，電話那頭的聲音，或許陌生，但必定會是您忠實的聽眾。「安心專線」是二十四小時免費電話，協助您疾病就醫、藥物諮詢、家庭、學校、工作與人際相處等種種問題，要知道「心事要說出口、心結才能解開。」也可以撥打生命線電話「一九九五——請救救我」，只有勇敢的面對內心的自我，才能找到生命的出口。🌱

簡式健康量表

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
睡眠困難	0	1	2	3	4
感覺緊張不安	0	1	2	3	4
覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
感覺憂鬱心情低落	0	1	2	3	4
覺得比不上別人	0	1	2	3	4
有過自殺的念頭	0	1	2	3	4

評分說明：六分:正常範圍；六至九分:輕度,宜做壓力管理,情緒紓解；十至十四分:中度，宜做專業諮詢；十五分以上:重度，由精神科診療；自殺意念只需二分，就須轉介。

動靜 調合

文 / 楊成澗 花蓮慈濟醫院中醫科醫師



「我的小孩最大問題是過動，從早到晚沒安靜過半分鐘、很不聽話，想要什麼東西，不給他就大哭大鬧，注意力無法集中，在學校上課時也不能專心學習……，我該怎麼辦？」這是所有家長家中有過動小孩的心聲。

腦中化學物質 影響兒童行為

過動症的全名為「注意力不足過動症」，是一種在兒童期常見的精神失調。七歲以下的發生率約有百分之三至五，有三種明顯的症狀，包括有注意力缺損、過動以及衝動。注意力缺損症狀包括粗心犯錯、無法專心完成任務、不遵守指示以及容易分心。過動及衝動症狀包括打架、過度愛說話、在不適當的時間四處亂跑以及打斷他人言談。有三分之一小時候有過動症的兒童，長大後會有精神方面的問題，例如人格障礙、焦慮症等。過動症的成因目前雖未完全釐清，研究顯示，多數過動兒腦中的化學物質有失衡的現象，像是多巴胺以及血清素的分泌量皆較平常人為低，前者

負責傳遞腦部訊息，與運動功能、注意力

和記憶相關，後者則與情緒的控制、睡眠及攻擊行為有關，因此，過動症必須尋求醫師的建議服用藥物進行治療。

少吃甜食 心曠神怡

小朋友吃了含糖食物，常會出現食用甜食之後的興奮症狀。目前市售各種五顏六色的冰品與各類蜜餞糖果，所添加的防腐劑、食用色素雖然符合目前食品衛生法令規定與標準，但國外研究顯示，這類成分經常食用恐引發幼兒過動或注意力不集中！英國南安普敦大學研究發現，若兒童每天都攝取含有食用色素黃色四號與五號、紅色四十號，以及防腐劑苯甲酸鈉、苯甲酸、苯鉀酸，會明顯出現注意力不足的情形。一九八〇年代，美國國家衛生研究所就曾報告，食用色素、防腐劑等食品添加物是過動症的誘因，並會引發呼吸問題與氣喘等過敏反應；同樣的，美國小兒科醫學會

也在一九九七年提出相同見解。

現代的小朋友過動兒比例增多，大多是飲食出了問題，從小就在炸雞、薯條、可樂等速食文化的包圍下長大，造成中醫所說的胃熱、脾肺腎氣虛現象而有尿床、手腳心流汗、易衝動等症狀，底下我們來看看古代中醫書籍內與過動成因有關的說法。

陰衰陽盛 動靜不調

中醫認為過動症的病因，與先天、後天環境、生產產傷或其他疾病有關。《素問·陰陽應象大論》中提到「陰靜陽躁」，「陰在內，陽之守也；陽在外，陰之使也。」即陰主柔靜，陽主剛躁，陰陽互根，兩者充盛和諧，則協調無病。若陰陽失調，則出現動靜變化失制。小兒為純陽之體，稚陰未長，生機蓬勃，對陰津物質所需甚多，若先天不足則更易出現陰虛陽亢的病理變化，出現陰靜不足，陽動有餘的證候。過動症

主要是四臟心、肝、脾、腎功能失調，心主血，藏神，為智意之源，人的一切精神意識活動皆歸於心。小兒心火易亢，而出現心神不寧，多動不安。肝為剛臟而性動，主筋藏魂，其志怒，其氣急，體陰而用陽。小兒肝常有餘腎常虛，肝陰不足，肝陽偏亢，則注意力不集中，性情執拗，衝動易怒。

根據臨床上的觀察，過動症的孩子除了注意力不集中及容易衝動過動外，大多數還會有怕熱、多汗、體熱、半夜磨牙、愛踢被、睡不安穩、易驚、易怒、便秘等陽氣偏盛的現象，並且有很高的比例合併有鼻子過敏、鼻塞、氣喘或皮膚過敏的症狀。這些現象，就中醫的觀點是體內臟腑有邪熱，導致陽氣偏盛上炎所致。心主神明，邪熱上擾於心則使人在思維上、情緒上及行為上較難自主；肺主氣，開竅於鼻，外主皮毛，邪熱上犯於肺，則生喘咳、鼻塞、鼻過敏或皮膚過敏的症狀。



對於較為過動的孩子，鬱金、菖蒲、百合、柏子仁等都是通腦竅、寧心神的藥材。攝影 / 李玉如

對症下藥 安神止動

因此在中醫治療上，必須先調理臟腑的邪熱，以「心」者為主，因為「心主神明」，安定心神即是安定腦神經，另外再佐以養陰、安神、潛陽的藥物，主方可以甘麥大棗湯、芍藥甘草湯、柴胡桂枝湯等方劑，再酌加珍珠母、石決明、龍骨等，這些藥物都具有養精神、定魂魄、安五臟的效果，對驚癇、癲疾、狂走等症有療效；鬆弛解壓藥物如柴胡、鉤藤、葛根等，這類藥物有止癇定癇、平肝風、除心熱的功效；並加通腦竅、寧心神的藥，柏子仁、遠志、菖蒲、百合、鬱金等，這類藥物有定心氣、止驚悸、通九竅的作用。若有便秘傾向，則可酌用大黃以通腑瀉濁，因為「病在上取之下」，腦中傳導物質的紊亂，也可以「上病下治」的原則得到意想不到的效果。使其體內的陰陽平衡，則所有的症狀才能一一排除。

另有部分患者是屬於陰虛陽亢生熱所致，則須以養陰為主，安神潛陽為輔，再佐以清熱之藥。另外有不完全符合過動症的三種症狀的兒童，雖未達過動症診斷標準，但也可以透過中醫來治療改善明顯的過動體質現象。

就中醫觀點，過動兒飲食生活多注意事項如下：

1. 少吃生冷、冰涼、高溫烘烤、油炸、甜食、巧克力、紅肉、含有食用色素食物、含糖飲料等高熱量的食物，或辛辣、刺激性、重口味等屬燥熱性的食物。
2. 適度的且適量的運動，可協助抒發體內蓄積的陽氣。
3. 切勿隨意服食滋補的藥物、健康食品或食物，以免火上加油。
4. 家長多付出耐心及愛心，不要太苛責但也不能太放任，與醫師共同配合，一定能幫助小朋友逐漸步入常軌。🌱



不管有沒有過動的症狀，多讓孩子運動並接觸大自然，都能舒緩身心，強健體格。攝影／吳宛霖