

癌咁!

要注意

四癌篩檢宣導手冊



前言

每年有超過10000人死於乳癌、子宮頸癌、大腸癌與口腔癌。篩檢可以早期發現癌症或其癌前病變，經治療後可以降低死亡率外，還可以阻斷癌前病變進展為癌症。

目前政府補助四大癌症篩檢之政策與範圍如下：

大腸癌
口腔癌
乳癌
子宮頸癌
成人健檢

另外



政府通通
有補助！

成人健檢

40-64歲民眾

▶ 每3年1次

45歲-79歲民眾
(原住民40-79歲)

▶ 終身1次
B、C型肝炎篩檢

65歲以上長者
55歲以上原住民
35歲以上小兒麻痺者

▶ 每年補助1次

大腸癌篩檢

50至未滿75歲民眾

▶ 每2年1次

口腔癌篩檢

30歲以上有嚼檳榔（已戒檳）或吸菸者
18歲以上有嚼檳榔（含已戒檳榔）原住民

▶ 每2年1次

乳癌篩檢

45-69歲婦女

40-44歲二等血親內
曾罹患乳癌之婦女

▶ 每2年1次

子宮頸癌篩檢

30歲以上的女性

▶ 每年1次

目錄

成人健檢.....P.1-2

檢查細項

大腸癌知多少?.....P.3-8

哪些高危險因子？

顧腸保健三步驟

政府補助篩檢3W

大腸癌篩檢，在家輕鬆做

口腔癌知多少?.....P.9-12

哪些高危險因子

預防口腔癌的方法

口腔癌篩檢

口腔狀況自我檢查

乳癌知多少?.....P.13-16

乳癌篩檢

乳房狀況自我檢查

何謂乳房X光攝影檢查？

乳房X光攝影注意事項

檢查結果分為0-5期

子宮頸癌知多少?.....P.17-18

預防子宮頸癌的方法

子宮頸癌篩檢

篩檢紀錄表.....P.19

總結.....P.20

資料來源.....P.21

成人健檢

健康行為調查、身體檢查、抽血及驗尿檢查，健康諮詢等。

補助資格

40-64歲民眾
每3年1次

65歲以上長者
55歲以上原住民
35歲以上小兒麻痺者
每年補助1次

政府自109年9月28日起擴大放寬

45歲-79歲（原住民40-79歲）

提供**終身1次B、C型肝炎篩檢**

檢查項目

檢查細項

尿液檢查

肝功能檢查

血脂肪檢查

糖尿病檢查

腎功能檢查

B、C型肝炎檢查

理學檢查

尿蛋白

SGOT(AST)、SGPT(ALT)

總膽固醇(高密度膽固醇、低密度膽固醇)
、三酸甘油酯

飯前血糖檢查

肌酸酐、腎絲球過濾率計算

HBsAg、Anti-HCV

身高、體重、血壓、胸腔…等檢查



- 1.檢查前一天午夜12點以後禁食，可喝少許的開水。
- 2.成人健康檢查項目
(身高、體重、血壓、視力、血液、尿液)。

請攜帶健保IC卡及身分證。原住民請攜帶戶口名簿。

大腸癌知多少？

1

台灣大腸癌發生率居所有癌症發生率第二位、死亡率第三位；且每年約有一萬五千多人被診斷出大腸癌。

2

九成的大腸癌發生在50歲之後。

3

早期大腸癌**無症狀**，勿等到血便等大便習慣改變才檢查。

4

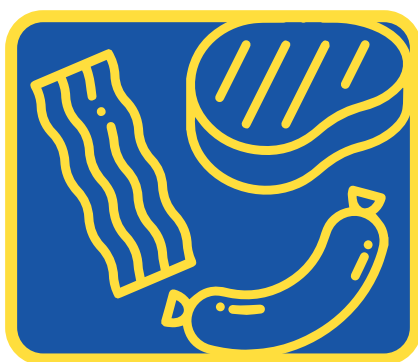
根據統計，早期的大腸癌如果妥善治療，存活率高達90%以上，為**治癒率很高的癌症**。

哪些高危險因子？

不良生活型態



吸菸、飲酒過量



攝取過多
加工肉品、紅肉



缺乏運動及肥胖

年齡、家族遺傳與個人病史



50歲以上



大腸癌家族病史



個人腸道病史

顧腸保健3步驟



1 健康飲食

- 1.少加工肉及紅肉。
- 2.食物用汆燙取代油炸與燒烤烹飪方式。
- 3.天天（3蔬2果）5蔬果，減少20~50%得大腸癌的機會。

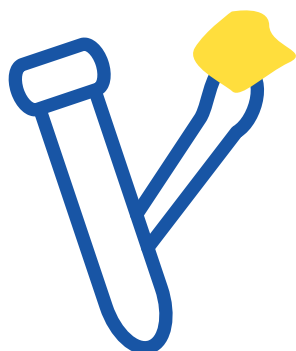
2 規律運動.定時排便

- 1.注意體重控制。
- 2.最佳排便時間：晨起或早餐後。
- 3.每天至少運動15分鐘，減少40%得大腸癌的機會。



3 定期篩檢

- 1.篩檢效果佳，有效降低40%死亡風險。
- 2.50歲以上民眾應兩年篩檢一次。
- 3.建議有腸道病史、家族史的民眾儘早跟醫生討論，定期安排檢查。
建議直接接受全大腸鏡檢查，檢查年齡也要提早。



補助資格

政府補助篩檢3W

WHO(對象)

50至未滿75歲民眾

WHEN(何時)

每2年1次

WHERE(地點)

洽當地衛生局（所）、健康服務中心或至
健保特約醫事機構查詢最新特約院所名單

篩檢正常者（陰性）
每兩年定期做糞便潛
血檢查以確保健康



篩檢異常者（陽性）
請儘速至醫院接受
大腸鏡檢查



大腸癌篩檢

糞便潛血檢查

檢查前不須控制飲食



1 持健保卡至健保特約醫療院所領取採便管。



2 在採便管外標籤上寫下姓名、採便日期與時間。



3 旋轉管蓋後，將採便棒向上拔開。裡面的水勿倒掉。



4 在坐式馬桶內斜鋪衛生紙，避免糞便掉入水中不易採集。

採便有撇步 在家輕鬆做

「由於糞便中的血液在室溫下會被破壞，採便後請儘速送回醫療院所。若無法當日送驗者，務必先存放於冰箱冷藏保存。」



5 坐上馬桶解便（也可在報紙上解便後取得檢驗樣本）



6 如圖，在整條糞便上以輕劃方式重複來回刮取檢體。微量就足夠檢驗，太多反而不好。



7 將沾有檢體的採便管插回管內並用力蓋上。



8 送回醫療院所，回家等待檢驗報告。

口腔癌知多少？

1

口腔癌為我國青壯年（25-44歲）**男性最容易發生的癌症**，平均死亡年齡為54歲，較其他癌症早10年以上。

2

每年約有5,400名口腔癌個案，2,300人死於口腔癌，**嚼檳榔、吸菸**是造成口腔癌的**主因**。

3

篩檢政策之國外研究顯示，口腔黏膜檢查可有效降低口腔癌之死亡率。

哪些高危險因子？



抽菸喝酒、嚼檳榔、滾燙的食物、蛀牙沒修補

預防口腔癌的好方法



保持口腔衛生



戒除檳榔、菸酒



少吃滾燙
辛辣食物

口腔癌篩檢

口腔黏膜檢查

補助資格

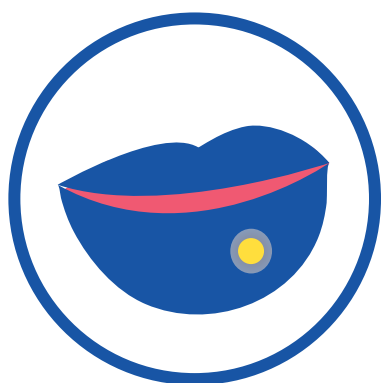
30歲以上有嚼檳榔（含已戒檳榔）或吸菸者
18歲以上有嚼檳榔（含已戒檳榔）原住民

每2年1次



自我檢查

若出現下列症狀，請儘速就醫：**症狀可先打勾紀錄**



破

同部位**持續兩個星期**以上未癒合的**口腔潰瘍傷、嘴破**



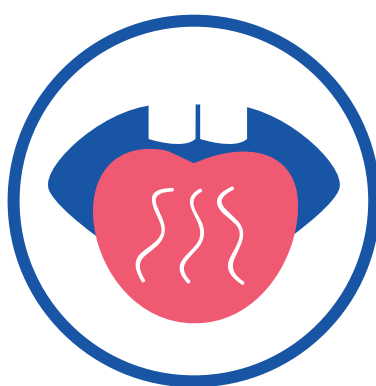
斑

癌前病變，口腔內出現**不明白斑、紅斑、或突起物**



硬

口腔內或頭頸部有**腫塊**，**腫塊伴隨不明原因出血**



麻

感覺異常，如舌或唇**麻木感**說話、吞嚥、**咀嚼感覺麻木**



腫

臉型**腫脹**，或頭頸部**左右兩邊不對稱**

乳癌知多少？

1

依據衛生福利部死因統計及國民健康署癌症登記資料顯示，每年有逾萬位婦女罹患乳癌，逾2,000名婦女死於乳癌，相當於每天約31位婦女被診斷罹患乳癌、6位婦女因乳癌而失去寶貴性命。

2

乳癌為我國**婦女發生率第1位之癌症**，發生高峰約在45-69歲之間，約為每十萬名婦女188-194人。

3

研究亦發現，**兩年一次乳房X光攝影能降低41%的乳癌死亡率，並減少30%的晚期乳癌發生率**。乳房X光攝影檢查能偵測到乳房鈣化點或腫瘤，發現無症狀的0期乳癌。

乳癌篩檢

乳房攝影檢查

補助資格

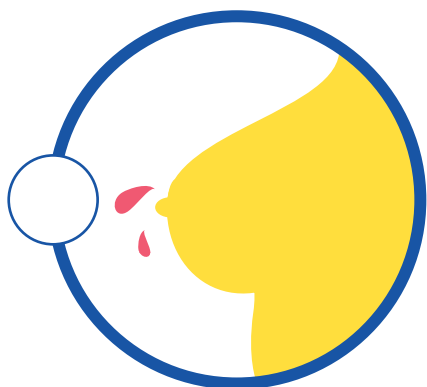
45-69歲婦女

40-44歲二等血親內
曾罹患乳癌之婦女

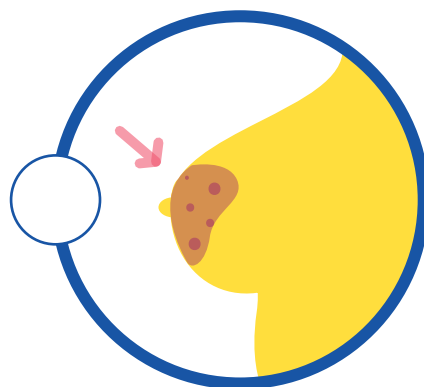
每2年1次

自我檢查

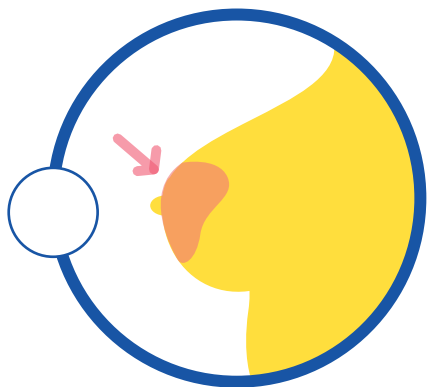
若出現下列症狀，請儘速就醫：**症狀可先打勾紀錄**



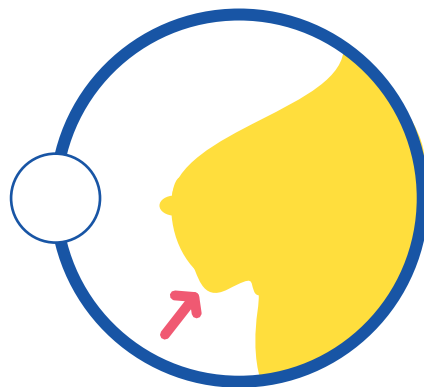
乳頭有
異樣帶血、分泌物



乳房皮膚
出現橘皮、潰爛



乳頭凹陷
或表皮發紅、發癢



乳頭局部凹陷
或凸出出現腫塊



何謂乳房 X光攝影檢查？

乳房X光攝影是使用低劑量X光透視乳房組織的一種影像檢查，可用來偵測乳房的鈣化點或微小腫瘤，發現無症狀的零期乳癌，是目前醫學實證證實最有效的乳癌篩檢工具；不過乳房X光攝影仍有其限制，約15%的乳癌無法偵測到，所以即使檢查結果正常，在下次定期檢查前，如有發現異狀，仍應盡速就醫。

注意事項

1. 檢查時，必須脫掉上半身的衣服，故**不要穿連身衣裙**。
2. **不要於乳房、腋下塗抹除臭劑、粉劑及護膚霜**等，因為會產生假影，影響醫師判讀影像。
3. 為了獲得清晰影像，減少輻射劑量，**必須將乳房夾緊**，以減少乳房組織重疊，才能清楚顯現病灶，故會有些微不適感，因此，月經來前一週較不合適受檢。
4. 如果曾接受過乳房手術、整形手術、植入物體、心臟節律器、已懷孕或有懷孕計畫者請先告知放射師。

檢查結果分為0-5期

0	疑似異常：發現病灶或變化，但不能確定為良性或惡性腫瘤，需要其他影像輔助檢查以確定診斷
1	無異常：未發現任何病灶或變化，建議每2年1次定期檢查
2	良性：有發現影像變化，但應為良性，建議每年定期檢查即可，亦可諮詢乳房專科醫師
3	可能良性：乳房有變化但疑似良性，建議6-12個月追蹤檢查
4	異常：乳房有異常變化疑似惡性，需考慮進一步作穿刺生檢或病理組織切片
5	異常：乳房有異常變化及可能是惡性腫瘤，應盡速接受手術或切片檢查

1. 檢查結果為0、4、5，應盡速回診，接受進一步檢查。
2. 任何一項篩檢都會有偽陰性個案發生，所以檢查結果正常，仍應每2年定期接受乳房X光攝影檢查，但在下次定期檢查前，如有發現異狀，仍應儘速就醫。

子宮頸癌知多少？

1

我國每年新發生的子宮頸癌個案約有1,500人，因子宮頸癌死亡的個案約650人，為我國女性癌症發生率第八位與死亡率第七位。

2

絕大部分子宮頸癌是經由性行為感染人類乳突病毒（HPV）所致，雖然感染後多會自行痊癒，但仍有少部分人會持續感染，可能會發生子宮頸癌前病變，甚至子宮頸癌。

3

各國政府建議：國中時期施打HPV疫苗
因HPV是透過性行為傳染，在沒有性行為前施打HPV疫苗，保護效果最好！

預防 好方法

子宮頸
抹片檢查

安全性
生活

接種
HPV疫苗

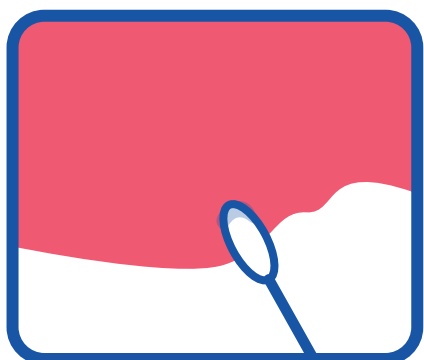
子宮頸癌篩檢

子宮頸抹片檢查

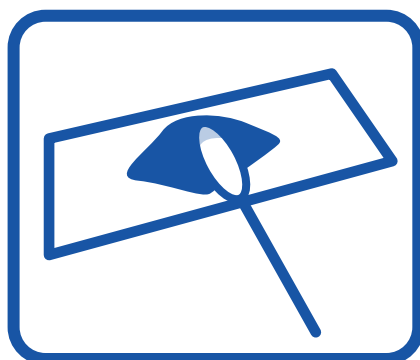
補助資格

30歲以上的女性 **每年1次** 子宮抹片檢查

篩檢步驟



以抹片刷輕輕地在子宮頸處採取少量細胞。



將採取的細胞塗抹於玻片上送驗



一個月內會收到結果通知書

檢查超簡單

6分鐘護一生

早期發現存活率高達9成

總結

癌症生成原因包括細胞分裂的隨機突變（運氣）、遺傳、環境（指遺傳以外的因素，包括菸害、病毒、生活習慣、空氣污染等）三大類。

不良生活習慣已知會增加罹癌的機會，世界衛生組織報告也指出，菸、酒、不健康飲食、缺乏身體活動及肥胖等都是誘發癌症的主要危險因子，並表示至少有1/3 的癌症是可以預防的！



資料來源

衛生福利部國民健康署-成人健檢保健

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=189>

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1115&pid=13580>

衛生福利部國民健康署-癌症篩檢介紹

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=211>

衛生福利部國民健康署-大腸癌防治概況

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=615&pid=1126&sid=1127>

台北市政府衛生局-大腸癌篩檢在家輕鬆作

https://health.gov.taipei/News_Content.aspx?n=C141A34529B991BA&sms=F40F678A87CCCC49&s=5A7E7619350BFE47

衛生福利部國民健康署-口腔癌篩檢簡介

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=622&pid=1139>

衛生福利部國民健康署-乳癌防治

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=614&pid=1124>

衛生福利部國民健康署-3道防線 預防子宮頸癌

<https://www.mohw.gov.tw/cp-4632-54191-1.html>

姓名：



衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare