

乳癌

前期徵兆

- 1 乳房皮膚不正常變化、摸到硬塊
- 2 乳頭突然的凹陷、變形、有不正常分泌物或出血
- 3 乳房上有數週無法癒合的傷口
- 4 腋窩淋巴結腫大

篩檢對象

40-74歲女性每2年補助1次
乳房X光攝影檢查。



★所有檢查皆非百分之百準確，
若當身體有異狀時，請盡速就醫
檢查。

防癌練5功

均衡飲食掌握「我的餐盤」6口訣

每天早晚一杯奶 菜比水果多一點
豆魚蛋肉一掌心 每餐水果拳頭大
堅果種子一茶匙 飯跟蔬菜一樣多

每週「動動150」維持身體活動

每週至少150分鐘中等費力運動，如快走、健康操、登山爬坡等會心跳加快微喘運動。

體重要管理健康跟著你

18歲以上成人健康體位【BMI=體重(公斤)÷身高(公尺)÷身高(公尺)】介於18.5至24間，超標將導致肥胖、糖尿病、代謝症候群等；透過量體重也可提醒加強飲食與運動控制體位。

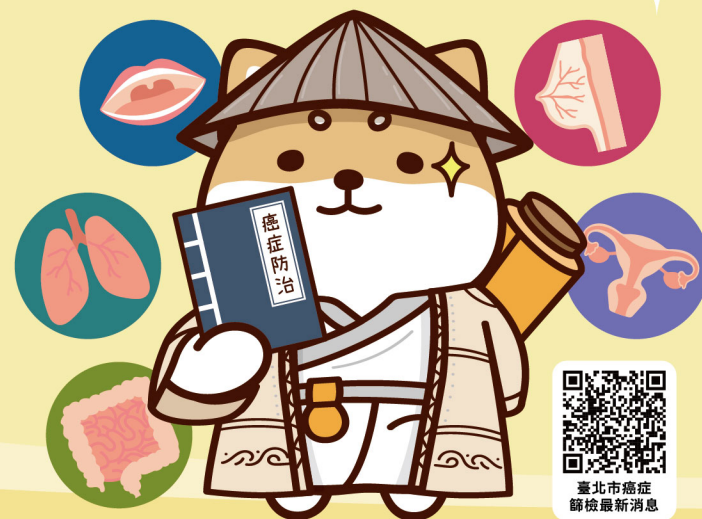
不菸、不檳、少喝酒 健康壓力拋腦後

抽菸不僅造成肺部危害也會導致癌症、檳榔子本身即為致癌物質導致口腔癌發生，若同時併用酒精，更會加劇人體危害及癌症發生。

定期癌症篩檢保健康

癌症初期症狀不明顯，等到身體發出警訊時往往為時已晚，透過篩檢早期發現，早期治療可提升癒後情形減少死亡風險。

癌症防治 秘笈



子宮頸癌

前期徵兆

- 1 有不正常的陰道出血
- 2 異常的分泌物症狀出現（如陰道分泌物有異味，或夾雜血絲）

篩檢對象

- 25-29歲女性每3年補助1次子宮頸抹片檢查。
- 30歲以上女性每年補助1次子宮頸抹片檢查。

人類乳突病毒(HPV)疫苗

HPV疫苗介紹

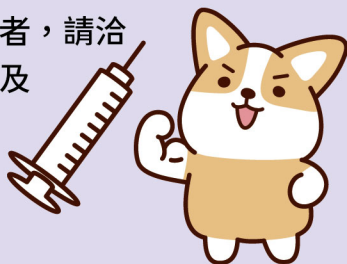
人類乳突病毒是一種導致癌化的DNA病毒，感染可能導致女性子宮頸癌、男性舌咽癌等癌症發生，共同接種更能提高群體免疫力及防範癌症發生。

公費對象

就讀國中八、九年級學生。

接種方式

- 校園設站。
- 未於校園接種者，請洽健康服務中心及衛生局諮詢。



肺癌

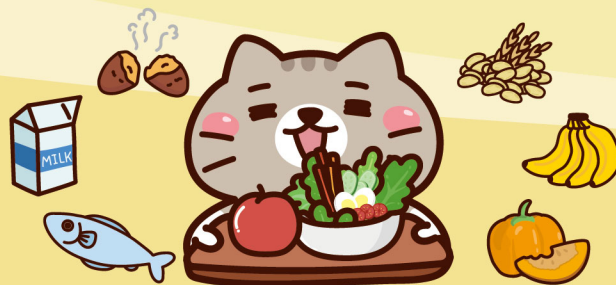
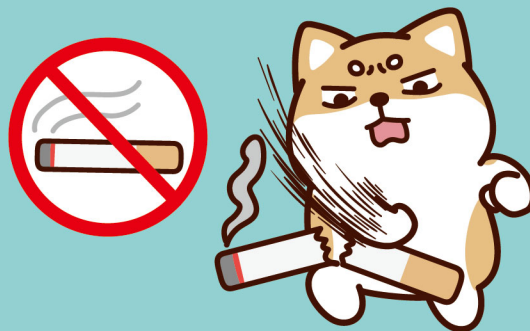
前期徵兆

- 1 持續咳嗽且未見好轉
- 2 咳痰帶有血絲或咳血
- 3 呼吸急促、呼吸出現喘鳴聲
- 4 持續胸痛且有惡化情形

篩檢對象

- 具肺癌家族史：45-74歲男性或40-74歲女性，且其有血緣關係之父母、子女或兄弟姊妹經診斷為肺癌之民眾。
- 重度吸菸者：50-74歲吸菸史達20包·年以上，仍在吸菸或戒菸未達15年之重度吸菸者。

每2年補助1次胸部低劑量電腦斷層檢查。



大腸癌

前期徵兆

- 1 排便習慣改變
- 2 大便內有血、形狀較以前細窄
- 3 經常的脹氣痛、腹脹
- 4 不明原因的體重減輕

篩檢對象

- 45-74歲民眾。
 - 40-44歲且其父母、兄弟姐妹、子女曾患有大腸癌民眾。
- 每2年補助1次糞便潛血檢查。



口腔癌

前期徵兆

- 1 破：口腔黏膜破皮超過兩週未癒合
- 2 斑：口腔黏膜出現不明的紅斑、白斑
- 3 硬：口腔黏膜逐漸變硬、緊，最終嘴巴張不開
- 4 突：口腔黏膜表面不規則突起(乳突狀或疣狀突起)
- 5 腫：臉或頸部出現腫塊或兩側不對稱

篩檢對象

- 18歲以上有嚼檳榔(含已戒)之原住民族。
 - 30歲以上有嚼檳榔(含已戒)或抽菸之民眾。
- 每2年補助1次口腔黏膜檢查。

