

# 微笑之源

關心您身心靈的健康

#011 秋季號 2018-10月

## 本期要目

- 01 本季主題：一般民眾需要攝取營養補充品嗎？
- 04 婦女健康中心專區：子宮頸癌Up-to-date
- 08 本季主題：營養補充品對乳癌患者的幫助

- 12 專家隨筆：轉移性乳癌的最新治療
- 14 分享園地：生命最後一個月的花嫁
- 16 愛心捐款

## 一般民眾 需要攝取營養補充品嗎？

駱菲莉 | 輔仁大學營養科學系副教授兼系主任



忙碌的生活中，人們常希望有超級食物可吃，或吞幾顆補充劑，就能確保自己健康。事實上，人體需要特定比例的醣類、脂質、蛋白質作為身體的熱量來源，並建構修補身體組織，同時也需要多種維生素與巨量、微量礦物質，推動人體種種新陳代謝。這些熱量與營養素必須由六大類食物，依一定的比例提供，才能滿足各年齡層、性別獨特的需求。

國民健康署在2018年3月新公告了每日飲食指南，建議民眾在規劃自己或家人飲食的時候，做以下的準備：

1. 三餐要以全穀雜糧為主食，每人依年齡、性別與活動量，一天三餐吃1.5至4碗飯，其中至少三分之一以上來自未精製的全穀雜糧類。如果體重輕、熱量需求少的人，



▲ 每日飲食指南

應該增加主食中未精製全穀雜糧的比例，以確保微量營養素、膳食纖維的攝取充足。

2. 一天要攝取3至5份的各色蔬菜，每一份相當生的葉菜100公克，大約是熟的葉菜約1/2飯碗，或烹煮後不易收縮的蔬菜（如：青花菜、芥菜）約2/3飯碗。選擇時，可以深綠色、紅紫色、橘黃色、棕色、黃白色等各種色彩的蔬菜替換使用，如此可以攝取到各種植化素，幫助抗氧化與疾病預防。
3. 飲食中的蛋白質需由豆類與豆製品、魚類、海鮮、蛋類、家禽或家畜肉類等食物獲得。依據人體的生長發育狀況，每天應由不同類別攝取3至8份，每份為20公克黃豆、50公克毛豆、1個雞蛋、35公克魚/雞/豬/牛肉等的變換選擇。
4. 各年齡層的民眾每天可以喝1.5至2杯240毫升的乳品；或可由30公克全脂奶粉、25公

克脫脂奶粉、1杯優格或優酪乳等乳品提供蛋白質、鈣與維生素B2等重要營養素。

5. 每天飲食應有2至4份水果。一份切塊水果大約1碗或100公克。比較甜的水果，如香蕉、榴槤等，一份的重量就較少，分別約為70公克（大半根）與45公克。選擇當季盛產的在地水果，營養價值最好。
6. 油脂可以用於烹調，或由堅果種子獲得。依照個人熱量需求，每人每天需要攝取3至7茶匙的油脂，及7至10公克的堅果種子。油脂是必需脂肪酸、脂溶性維生素E的重要食物來源。堅果種子除提供單元不飽和脂肪酸，還能提供部分礦物質與微量元素（如鋅、銅、硒等）。
7. 除了六大類食物，飲食也需要有充足的飲水，維護健康。

雖然有上述的每日飲食指南，根據台灣歷年營養與健康狀況變遷調查的結果，民眾因為偏好精製主食、蔬果攝取份數不足、沒有攝取乳品的習慣、吃肉時大多喜歡將皮與肥肉一起吃下，因此民眾體重過重與肥胖的盛行率在過去20年間上升，但是維生素E、B群維生素、鈣、鐵、鋅、鎂等礦物質攝取不足的盛行狀況相當普遍。然而如果依據每日飲食指南，透過各類食物中營養素密度高的食物進行選擇與搭配，可以防範這些缺乏問題於未然，達到營養均衡的目標。

有些營養素的營養狀況與生活型態、民眾的年齡、特殊生理狀況有關，在必要的時候需要補充。例如原本人體的皮膚可以經過日曬，在真皮層將膽固醇代謝產生維生素D的先質，在有需要的時候，透過腎臟活化，發揮維生素D維持血鈣恆定的功能。高齡者的皮膚真皮層變薄、肝腎功能衰退，或年輕族群、孕產與哺乳婦女、嬰兒日曬機會減少，都可能使身體自製維生素D的量減少，甚至有匱乏之虞。為此可食用的食物，如魚肉、黑木耳、菇類、強化

維生素D的乳品，獲取維生素D之外，必要的時候也可在詢問營養師之後，選用劑量適當的補充劑。

高齡者另一個容易缺乏的營養素是維生素B12。高齡者因為胃部老化製造內生因子的能力衰退，以致無法從飲食吸收足夠的維生素B12。由於維生素B12的食物來源以動物性食物為主，純素食者亦有缺乏疑慮。除了選擇紫菜、紅毛苔等特殊含維生素B12的植物性食物之外，純素食者與老年人，均可經醫師評估後，服用補充劑。

營養專家透過每日飲食指南的指導，希望民眾能由各類食物獲取所需的營養素與多種有益健康的食物成分（如植化素），除營養素的考量外，食物攝入後透過由消化過程帶動的全身性影響對健康有益。在懷孕、哺乳、罹患特定疾病、疾病治療、復原等階段，可能需要特殊營養增補。建議民眾應該在經過醫師診療與營養師商談之後，進行適當的營養補充。🐾

## 輔仁大學附設醫院3樓勇源婦女健康中心

### 中心特色

- ◆ 結合婦產科和乳房外科於同一區域，方便婦女就醫，可一次完成婦癌篩檢。注重安全、隱私的就醫環境，讓婦女能安心就醫。
- ◆ 擁有最先進儀器設備，包括乳房超音波、乳房攝影、婦產科超音波、子宮鏡、陰道鏡、骨密度測量儀和尿動力學檢查儀器等，提供婦女健康最完善的服務。
- ◆ 秉承本院「全人照護、社會關懷、世界一流的天主教大學醫院」之願景，提供助孕、孕期檢查、友善生產、各種乳房及婦科疾病診療、更年期保健等全方位的醫療照護與衛教諮詢。

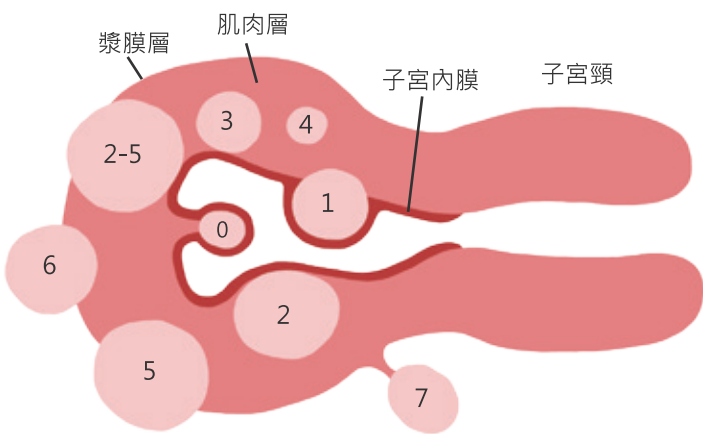
### 醫療服務項目

- ◆ 乳房外科
- ◆ 婦科
- ◆ 產科
- ◆ 生殖內分泌科



# 子宮肌瘤 Up-to-date

子宮體示意圖



子宮肌瘤類型

內膜下	0	腔內懸吊
	1	肌肉層內，小於50%
	2	肌肉層內，大於或等於50%
	3	100%肌肉層內，接觸到內膜
	4	100%肌肉層內
	5	漿膜層，大於或等於50%在肌肉層
	6	漿膜層，小於50%在肌肉層
	7	漿膜外懸吊
	8	其他

- ◎ 位置的分類也適用於息肉、腺肌瘤、惡性腫瘤或過度增生。
- ◎ 2-5的肌瘤，又屬漿膜下又屬內膜下，都不超過一半的子宮內膜或腹膜腔直徑。

鄭碧華 | 輔仁大學附設醫院婦產科醫師

子宮肌瘤是婦女最常見的良性腫瘤，由子宮肌肉層平滑肌細胞增生出來，也是一種纖維腫瘤 (fibroid) 多半在婦女生育期 (20至45歲) 生長出來，常常導致三個主面向的擾人症狀：異常子宮出血 (經多，經亂)、壓迫性症狀 (骨盆腔痛，泌尿道阻塞，膀胱排尿不順，失禁，滯留)、造成宮腔形狀扭曲影響生殖生育功能 (不孕，流產，早產)。肌瘤雖然是良性腫瘤，有症狀的肌瘤對婦女生活品質影響甚多 (問題附表 1)，建議婦女不可以諱疾忌醫，應該盡早了解病情嚴重度和解決問題之道。

肌瘤造成影響程度，主要在於它在子宮肌肉層長出的位置和向外發展到子宮內膜、粘膜、漿膜程度。肌瘤造成明顯不適症狀，干擾生活品質，處理的方式可以簡單分為二種：

### 1. 手術

包括了開腹，腹腔鏡，或達文西手術切除肌瘤或子宮切除；2018年，美國婦產科醫學雜誌 (AJOG) (Singh et al. 2017) 針對『有症狀的子宮肌瘤治療』指引，原則是 以肌瘤位置考量建議type 0-3以子宮鏡肌瘤切除手術為主；不必考慮再生小孩者則可考

慮肌瘤切除或子宮切除；若有生育考量者，除非肌瘤切除能提升生育力，務必慎重考慮是否手術。

## 2. 非手術性處置

非手術性處置有動脈栓塞，藥物或是海扶刀（磁共振指引下的超音波肌熔術）。在過去二三十年，子宮肌瘤的治療通常以手術直接切除，但因應患者的狀態，如生育考量、年齡接近更年期甚至是因生活工作忙碌不方便安排開刀等因素。臨床上仍有內科的療法可以提供給患者做選擇。以實證上能掌控肌瘤症狀與縮小體積者藥物來說僅三種：

### 性腺荷爾蒙刺激素類似劑

性腺荷爾蒙刺激素類似劑（GnRH analogues）是目前臨床上，也是過去二十幾年來臨床上廣泛使用的一種針劑藥物。GnRH analogues 主要的治療原理為抑制腦下垂體的激素分泌，讓身體暫時進入更年期低性荷爾蒙狀態，進而達到肌瘤縮小的效果。此外，因為體內激素僅維持在類更年期的狀態，患者通常會伴隨嚴重的更年期症狀，例如熱潮紅、燥熱、頭痛、骨質疏鬆等，也因此通常治療時程不能超過半年。然而，一旦停藥，子宮肌瘤又會再度復發。目前臨床上會搭配荷爾蒙回補（Add-back therapy）療法來降低副作用的程度。

### 子宮內投藥系統

子宮內投藥系統（Intrauterine System, IUS）是一種裝置於子宮內的T型裝置。裝置在體內時會釋放出低濃度的二代黃體合成激素來穩定內膜滲入肌肉層，讓患者的經血量下降。雖然該藥品的適應症並沒有針對子宮肌瘤的治療，但可以有效改善部分患者因肌瘤造成

經血過多的狀態。該裝置理論上可以使用五年，但臨床使用上仍有一些侷限，例如經血量大會將裝置沖出；因肌瘤造成子宮腔變形的患者恐需先進行子宮腔鏡手術才適合安裝以及治療期間的三到六個月甚而更長時間的點狀出血。

### 選擇性黃體素受體調節劑

選擇性黃體素受體調節劑（Ulipristal acetate）是一種合成選擇性黃體素受體調節劑（Selective Progesterone Receptor Modulator）。2012年，著名的新英格蘭醫學期刊（The New England Journal of Medicine）指出此新型的荷爾蒙受器調整藥物也能有效的治療子宮肌瘤，其有別於上述提及的針劑型或是子宮內裝置系統。治療期間，藥物可以選擇性地作用於子宮內膜，有效改善出血的狀況；此外藥物也會針對肌瘤細胞，抑制肌瘤細胞增生（Proliferation），促使肌瘤細胞產生細胞凋亡（Apoptosis），進一步讓肌瘤體積縮小，也是這10年針對子宮肌瘤以藥物的治療新的方向。根據後續於美國生殖醫學會期刊（Fertility and Sterility）於2015年一個針對 Ulipristal acetate 的長期間歇性治療研究中發現，經過一到四個標準療程後，有92-95%的患者出血狀況可以達到良好的控制，而前三大類肌瘤可以達到38-67%的體積縮減。截至2018年7月，全世界已約有76萬婦女接受了 Ulipristal acetate 治療。歐盟於2018年5月再次公告 Ulipristal acetate 的安全性是沒問題的。整體而言，無論是GnRHa, IUS 或是 Ulipristal acetate 其實都是目前臨床上醫師常使用的藥物治療手段，根據患者的診斷建議適合的治療工具，這三項治療方式目前仍為自費或是有條件的

健保給付，患者選擇時仍須與自己的醫師討論，確認自身的各項條件和診斷結果來選擇適合的治療方式。

2018年，美國婦產科醫學雜誌 (AJOG) (Singh et al. 2017) 針對『有症狀的子宮肌瘤治療』指引中加入選擇性黃體素受體調節劑 (Ulipristal acetate)，無論是針對未來有無生育計畫的患者，Ulipristal acetate 都已經被建議為手術前的用藥選項之一，在手術前使用藥物以快速提升患者血色素，以提升患者進入手術時的治療品質，降低輸血或手術帶來的風險，這無論是對於不孕症患者或是正在考慮是否要開刀治療猶豫期間的患者都是一個很大的治療福音。

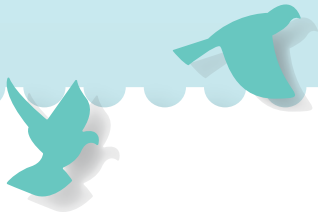
近代醫學研究發現：活性維生素D 可有效地抑制細胞增生及抑制肌瘤的細胞外基質產生，而達到控制肌瘤的變性。細胞內活性維生素D 是否足夠不易探查，目前臨床上皆

用易檢定的血液非活性維生素D3【25 (OH) VitD3】骨化二醇濃度當作一個指標。當這個指標的數值越低意指細胞內活性維生素D 缺乏，則發生肌瘤的風險越高。例如，以數值30 (單位ng/mL) 當作最低標準值，若檢測出來的數值在10至20之間，發生肌瘤風險約為1至2倍。若數值小於10，發生肌瘤風險可高達2.5倍。治療肌瘤的研究也發現，患者每週補充維生素D五萬單位，持續補充八週後，改為每日補充二千單位，補充總療程為一年。有補充維生素D的患者，其肌瘤的大小及數量都沒有增加；沒有補充維生素D的患者，其肌瘤的大小及數量都明顯地增加。

是故，現代婦女面對子宮肌瘤不必驚慌，建議三步驟：1. 審視自己的症狀、2. 想清楚自己的需求、3. 無論手術或用藥都與您的主治醫師詳細溝通之後遵照醫囑認真執行，必能協助掌控肌瘤得宜，恢復健康。😊

#### 參考資料

1. Donnez J, Tatarchuk TF, Bouchard P, Puscasiu L, Zakharenko NF, Ivanova T, et al. Ulipristal acetate versus placebo for fibroid treatment before surgery. N Engl J Med 2012;366:409–20.
2. Donnez J, Tomaszewski J, Vázquez F, Bouchard P, Lemieszczuk B, Baró F, et al. Ulipristal acetate versus leuprolide acetate for uterine fibroids. N Engl J Med 2012;366:421–32.
3. Donnez J, Vazquez F, Tomaszewski J, Nouri K, Bouchard P, Bart C, et al. Long-term treatment of uterine fibroids with ulipristal acetate. Fertil Steril 2014;101:1565–73.
4. Donnez J, Hudecek R, Donnez O, et al. Efficacy and safety of repeated use of ulipristal acetate in uterine fibroids. Fertil Steril 2015;103(February (2)):519–27.
5. Donnez J, Donnez O, Matule D, Arhndt HJ, Hudecek R, Zatik J, et al. Long-term medical management of uterine fibroids with ulipristal acetate. Fertil Steril 2016;106:165–73.
6. Bart C, J. M. Fauser1\*, Jacques Donnez2‡, Philippe Bouchard3‡, David H. Barlow4‡, Francisco Vazquez5‡, Pablo Arriagada6, Sven O. Skouby7‡, Santiago Palacios8‡, Janusz Tomaszewski9‡, Bogusław Lemieszczuk10
7. ‡, Alistair R. W. William11‡ Safety after extended repeated use of ulipristal acetate for uterine fibroids. PLoS One 2017 Mar. 1–11.
8. Bulun, Serdar E. 2013. "Uterine Fibroids."
9. Singh, Sukhbir S., Liane Belland, Nicholas Leyland, Ms Sarah Von Riedemann, and Ally Murji. 2017. "The Past, Present, and Future of Selective Progesterone Receptor Modulators in the Management of Uterine Fibroids." American Journal of Obstetrics and Gynecology (2018).
10. 子宮肌瘤臨床指引 國衛院 2008
11. Ciavattini A et al., Hypovitaminosis D and "small burden" uterine fibroids: Opportunity for a vitamin D supplementation. Medicine (Baltimore). 2016 Dec;95(52):e5698.
12. Iglar PJ et al., Vitamin D status and surgical outcomes: a systematic review. Patient Saf Surg. 2015 Apr 30;9:14.
13. Uptodate 2018








子宮肌瘤症狀與健康相關生活品質問卷

Uterine Fibroid Symptom and Health-related Quality of Life Questionnaire ( UFS-QOL )

我們關心您在過去三個月，您的子宮肌瘤在月經來時，可能發生以下8種症狀，對您造成不舒服的程度為何？

請勾選符合您不舒服程度的格子。

目前為：服用藥物前 ☐ 服用藥物後 ☐，填表日期 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

請勾選以下1~8種症狀 讓您感到不舒服或痛的程度	不會 	有一點 	有時候 	很 	非常 
1. 經期時大量出血					
2. 經期時有多量或大血塊					
3. 經期總天數跟以往的總天數相差 兩天以上					
4. 月經週期很不準時（相差兩天以 上）					
5. 月經來臨時下腹部有悶或壓迫感					
6. 白天有頻尿、失禁或尿不乾淨					
7. 半夜會起床解尿次數大於2次					
8. 月經來臨時感到特別疲累					

最近一年內是否曾作過身體健康檢查？ 是 ☐ 否 ☐ 填表人： \_\_\_\_\_

◎若勾選『不會』以外的選項，建議與醫師討論。

# 營養補充品對乳癌患者的幫助

郭常勝 | 輔仁大學附設醫院營養部主任

由衛福部統計資料得知乳癌是國內婦女罹患人數最多的癌症，高居婦女癌症死因第二位，每年約有1 萬名婦女罹患乳癌，且罹患乳癌的年齡有年輕化的趨勢。流行病學的調查報告指出約有35%的癌症是因飲食因素引起，如肺癌、大腸直腸癌、胃癌、乳癌等，跟飲食有密不可分的關係。而乳癌發生的飲食因子有高油脂、高熱量、低膳食纖維、高膽固醇等飲食及肥胖、抽菸與飲酒。因此乳癌病人要如何吃的正確？避免病情復發是重要的課題。吾人已知飲食上攝取較多脂肪（尤其動物性脂肪），乳癌的發生率較高，因高脂肪飲食可以讓人體內的雌性荷爾蒙升高，刺激乳癌細胞的生長。故以植物為主的飲食

模式可以維持體內雌性荷爾蒙平衡，降低乳癌的風險。

癌症病人的營養狀況攸關治療的結果，研究證實病人的營養狀況愈好，免疫力愈強，治療的副作用及感染率降低，愈能達到治療效果。當乳癌經歷手術、化放療或抗荷爾蒙療法來殺死癌細胞，營養治療扮演一個重要的角色。多樣化均衡營養的飲食，不僅可以強化病人的營養狀態與體力，還有輔助治療癌症的作用，調理完整營養素的飲食更是完成癌症治療的必備條件。但有不少乳癌病人忽略了營養治療的重要性，約有四成乳癌病人因營養不良造成體重減輕、免疫系統無法



正常運作，最後進展到癌症惡病質 ( Cachexia )，導致免疫力及體力不足無法完成治療。

### 癌症惡病質如何影響病人的營養狀態及治療

1. 會改變病人的味覺、降低食慾，甚至引發厭食症而減少進食。
2. 會影響病人生理的新陳代謝。
3. 會產生噁心、便秘、腹瀉、口腔或消化道黏膜潰瘍、吞嚥困難及消化不良的副作用。
4. 可能影響病人的情緒，如憂鬱、焦慮及悲傷而造成食慾不佳。

研究發現，約有四成癌症病人並非死於疾病本身，而是死於營養不良。飲食是乳癌治療過程中，病友最能掌控的行為，如果飲食營養能輔助醫療，不僅可以維持病人良好的營養狀態及免疫系統的功能，減少治療過程中之併發症，維持體力能如期完成療程與提升生活品質。

罹患乳癌的婦女在治療期間要更改自己的生活與飲食型態，減少高脂肪食物、紅肉和高糖食品的攝取，增加魚、水果、蔬菜和全穀類的攝取量，來改善她們的健康狀態、生活品質與防止疾病的復發。

### 癌症營養治療的目的

1. 預防體重減輕或挽回已減輕之體重。
2. 增加身體的免疫力及抵抗感染的能力。
3. 保持腸胃道消化吸收的機能。
4. 減少治療的副作用及營養不良引起的併發症。
5. 抗衡肌肉流失。
6. 支持病人的體力，輔助完成療程。

### 癌症營養治療的飲食原則

基本上建議每天要均衡攝取六大類的食物，因為沒有單一種食物含有身體需要的所有營養素，且癌症病人在治療期間對於熱量及各種營養素的需要量也比正常人多，所以必須依據病人的治療方式及其營養狀況來設計飲食。營養師可能視病人的需要，建議使用商業營養配方來補充治療所需的營養素。

乳癌病人在不同治療階段有不同的營養需求，術前最重要的是補足身體所要的營養。多數癌症病人通常都有營養不良、消瘦、體力虛弱等問題，接受手術，化放療都會造成體組織的破壞，所以在治療前應該要盡快補充足夠的營養，才有體力支持後續的治療。化療期間會受藥物副作用的影響使味覺改變、食慾不佳，此時熱量的補充就非常重要！病人會較喜愛吃重口味食物，烹調時可加重酸和甜的口味來促進食慾，所以只要吃得下不用限制太多。而醣類食物是最快被吸收的熱量來源，恢復期間熱量需要大，因此也需要適當攝取醣類，獲取足夠的熱量。化療會造成消化道黏膜受傷，腹部有灼熱感時，則避免高油脂、茶及咖啡等食物。手術後一般以高蛋白飲食為主，幫助傷口組織的癒合。如果需要補充營養品，視癌症種類而定，像乳癌、卵巢癌等具荷爾蒙影響的癌症，某些營養品可能刺激荷爾蒙分泌增加，並不適合術後補充，所以補充特殊營養品，須諮詢醫師或營養師。

乳癌治療的飲食不一定要大幅修改自己原先的吃法與習慣，但建議以植物性食物為



主要的食物來源（如蔬果類、豆類、全穀類、堅果類等），減少紅肉的攝取。綠花椰菜、高麗菜、彩椒、番茄及豆類等都富含抗腫瘤、抗發炎的植物化學物質，簡稱「植化素」（花青素、茄紅素、多酚、薑黃素、黃酮類、兒茶素、引朵、蒜素等），來幫助身體對抗癌症相關的不良發炎反應，減少治療時的副作用，全穀類食物可提供足夠的熱量、礦物質與維生素，植物蛋白（黃豆、黑豆）也是優質蛋白質的來源。也可由魚類海鮮補充蛋白質，且魚類富含魚油（omega-3）對抗發炎及抗腫瘤也有非常好的效果！研究發現遵從上述飲食方法可以增加免疫T細胞、自然殺手細胞，提升免疫力及抗癌的能力，降低10%癌症死亡率。千萬別想用斷食方法來餓死癌細胞，因為癌細胞會找體內其他的熱量來源（如乳酸等），而正常的細胞會消耗脂肪與蛋白質，造成體重快速的下降，導致沒有體力接受治療。

近來在本院營養諮詢門診常有乳癌病友問到：「治療乳癌的飲食重點？乳癌治療過程是否有必要補充營養品？要補充哪一種營養品較好等問題。當治療中的乳癌病人食慾不好，每日飲食攝取如沒有達到個人營養的需求量，建議可以補充適合的特殊營養品，尤其是針對癌症病人設計的產品。可選擇有以下特性的癌症適用配方營養品：

1. 含高比例高生理價值之乳清蛋白，具有比酪蛋白更好的胃排空速率，避免胃食道逆流，蛋白質更容易消化吸收，提供身體所需之蛋白質，迅速達到營養需求，幫助組織修補，增加肌肉質量。
2. 含中鏈脂肪酸，其水解性高、代謝快速，直接由肝門靜脈吸收，減輕腸胃消化脂肪的負擔，可快速的提供能量。
3. 含水溶性膳食纖維，維持消化道的正常機能，減少腹瀉及便秘的情況，促進腸道菌

- 叢正常化，產生短鏈脂肪酸，作為腸道益生菌的能量來源，維持大腸細胞的完整性。
4. 不含乳糖，避免乳糖不耐症引起的腹瀉。
  5. 添加魚油，它是免疫營養素來調節生理機能，提升身體免疫力，調節身體代謝反應，有效降低癌症惡病質的發生及其所引起的發炎反應。
  6. 添加精氨酸，提升蛋白質的合成、加速傷口癒合、可提高T淋巴球的增生及活性，具有調整免疫能力的功能。
  7. 添加麩醯胺酸，它為腸道黏膜的能量來源，在化放療之後，受到傷害的黏膜，補充麩醯胺酸可儘早恢復黏膜完整及功能。
  8. 添加白胺酸，它是肌肉增生的主要元素，促進蛋白質合成，有利於體組織的修復、

肌肉的增生與復原，白胺酸和魚油同時供給腫瘤病人時，將有效減少體蛋白的流失並促進肌肉的成長，是癌症病人面對治療壓力重要的營養素。

9. 強化維生素C、E，可促進膠原蛋白的合成，有助於傷口的癒合。
10. 維生素葉酸和B12 是細胞分裂時重要的物質，是治療後組織重新修復建構時不可缺少的重要元素。
11. 添加微量礦物質，如硒、鋅等有助於維持正常的味覺及食慾，緩解身體的壓力。
12. 添加天然植化素，如胡蘿蔔素、花青素及茄紅素等，增加體內抗氧化的能力，降低細胞的損傷。 🍷



## 新北知識充電站 新莊生活講座

專題演講 107年度9-12月  
新莊區公所 福營行政大樓

專題演講 107年度 9-12月

時間：晚上7:00 開講

洽詢電話：02-2990 9891# 286、231

地點：福營行政大樓6樓

11/13 吃對食物顧骨頭 預防骨質疏鬆症

郭常勝·輔仁大學附設醫院營養部主任

地點：新莊區公所10樓大禮堂

12/05 一般婦科疾病及因應對策

鄭碧華·輔仁大學附設醫院婦產科醫師

指導單位：新北市政府 主辦單位：新北市新莊區公所  
協辦單位：

財團法人徐麗娟獎助學金文教基金會、新莊地藏庵、新莊慈祐宮、  
財團法人周榮富促進新莊文化發展基金會、國際佛光會中華總會、  
財團法人勇源輔大乳癌基金會、財團法人神傳文化基金會、  
新莊文昌祠、新莊後港昭德宮、衛生福利部雙和醫院

# 轉移性乳癌的最新治療

戴承正 | 臺北醫學大學附設醫院血液腫瘤科醫師



轉移性乳癌定義上即為乳癌已經有乳房組織以外的遠端組織或淋巴結的轉移（如肝、肺、骨），依照乳癌本身的病理組織細胞特性，我們將乳癌分作荷爾蒙（ER、PR）陰、陽性，Her2/Neu陰、陽性。目前依照組織細胞的凶惡狀況，又分為三個等級（Histology grade），其中第三等級為最兇惡。因此，依照這樣的狀況來決定用藥。

以荷爾蒙接受器（ER、PR）陽性患者，使用荷爾蒙用藥為例，停經後的女性乳癌患者可以使用的藥物有法洛德（Fulvestrant, Faslodex），安美達錠（Anastrozole, Arimidex），復乳納（Letrozole, Femara），諾曼癌素（Exemestane, Aromasin）等等。Fulvestrant 是一種雌激素接受體拮抗劑，可與雌激素接受體競爭性結合，其親和力可與雌二醇（oestradiol）相比。Fulvestrant 阻斷雌激素的營養作用（trophic actions），本身沒有任何局部致效劑（partial agonist，類似雌激素）的作用。其作用機制與向下調節雌激素接受體（ER）蛋白質有關，這個藥物是用來治療已接受輔助性抗雌激素療法，但疾病仍復發，或使用抗雌激素療法但疾病仍惡化的停經婦女，且其雌激素受體為陽性的局部晚期或轉移性乳癌。成年婦女（包括老年人）：建議第一個月劑量為500 mg每兩週一劑，第二個月之後劑量為500 mg一個月一次。

若荷爾蒙接受器（ER、PR）陰性病患，化學治療是主要選擇，可以使用傳統的化學治療，如紫杉醇（Taxane），小紅莓（Adriamycin）等等。近年來針對轉移性乳癌患者，有一種新藥叫做亞伯杉（Abraxane），是使用蛋白質包覆太平洋紫杉醇的新製程，讓藥物進入身體後大部分能夠黏附到癌細胞上，對正常組織較傳統紫杉醇的侵犯性少。

探討Her2/Neu陽性病患，標靶治療為其中一項治療方式。除賀癌平 ( Trastuzumab, Herceptin ) 的使用外，尚有以下幾種標靶藥物，可作為轉移性乳癌患者治療選擇。

### 賀疾妥 ( Pertuzumab, Perjeta )

Her2/Neu陽性轉移性乳癌治療有了新標靶藥 ( 抗HER-2/HER-3標靶 )，2013年07月已獲衛生福利部核准，做為轉移性乳癌的治療，「賀疾妥® ( Pertuzumab, Perjeta® )」。與賀癌平 ( Trastuzumab, Herceptin ) 在作用機轉上具互補作用，即是引領了另一項「雙標靶阻斷 ( Dual-blockade)」新概念。

### 賀癌寧 ( Trastuzumab emtansine, Kadcyla )

這是運用新技術將抗體與藥物做成複合體模式，而研發出的新標靶治療藥物。在2013年2月美國食品藥物管理局也已經核准上市，台灣也於2013年12月獲衛生福利部核准上市。

接著探討的是，癌症免疫療法 ( PD-1 抑制劑 ) 的部分，OPDIVO、KEYTRUDA這兩種藥物是所謂的免疫製劑，免疫製劑在乳癌治療的角色是提升病患自己攻擊癌細胞的能力，目前已經有明確報告的是針對三陰性乳癌患者的治療成績的提升。我們期待這類藥在乳癌應該是全面能提升所有類別乳癌治療的療效。

最後介紹，常用於轉移性乳癌患者用藥中，週期素激酶4/6 抑制劑 ( CDK4/6抑制劑 )。其中愛乳適膠囊 ( Palbociclib, Ibrance )，是第一個通過美國FDA的藥物。愛乳適膠囊 ( Palbociclib, Ibrance ) 可與Letrozle 合併使用也可以與針劑Faslodex 合併使用。這個藥物的機轉，是因為癌細胞複製必須要經過所謂的細胞分裂週期，而週期素激酶4/6 則是促

進此細胞分裂週期進展的重要蛋白質。當癌細胞接受到女性體內所分泌的荷爾蒙刺激時，細胞分裂週期則會被促進而啟動，進一步癌細胞分裂，從1個變2個，2個變4個.....，愈複製愈多。由上述的理論知道可以使用 ( 抗 ) 荷爾蒙治療藥物合併週期素激酶4/6 型抑制劑，以達成抑制乳癌細胞生長的目的。在最初的細胞株實驗中，也證實了此類週期素激酶4/6 型抑制劑作用，只有在荷爾蒙接受體陽性的乳癌細胞株有明顯的抑制效果。🧐

### Priming Immune System Before Nivolumab Improves Response in Metastatic TNBC

Wayne Kuznar  
Published Online: 11:22 AM, Sun September 10, 2017

Share 126 Tweet 38 In Share 0 Email 6 Print

In patients with metastatic triple negative breast cancer (TNBC), turning a nonimmunogenic ("cold") tumor into an immunogenic ("hot") tumor appears to be feasible, thereby improving sensitivity to immune therapy with nivolumab (Opdivo).

In a phase II study of 50 patients with metastatic TNBC who received palliative chemotherapy, priming the immune system with low-dose chemotherapy for 2 weeks or radiation therapy before starting nivolumab resulted in a best objective response rate (ORR) of 24%, announced Marleen Kok, MD, at the 2017 ESMO Congress in Madrid.



### 戴承正醫師 小檔案

#### 現職

臺北醫學大學附設醫院血液腫瘤科醫師  
臺北醫學大學副教授

#### 主治專長

各種癌症化學治療及標靶治療、貧血、血球減少、血球過、易出血、白血病 ( 血癌 )、淋巴瘤、淋巴腫大、癌症手術後輔助治療、防癌篩檢與諮詢



# 生命最後一個月的花嫁

袁天妤 | 編輯部



導演 廣木隆一

監製 平野隆

主演 榮倉奈奈、瑛太

編劇 齊藤博

長島千惠在23歲確診罹患乳癌，卻也在同時遇見了生命中的那個男人——太郎，兩個人共度了一段很美好的時光，直到千惠開始因為抗癌藥物掉髮甚至要做乳房切除的手術，便毅然決然地離開太郎，不願耽誤他的人生；在一次旅行中兩人重逢，重新攜手面對病魔。然而好景不常千惠因為乳癌再度復發進入醫院，經過一系列的治療癌細胞還是轉移到骨頭，醫生宣判只剩最多一個月的生命，此時太郎與千惠的父親、阿姨都不忍心告訴她這個噩耗，最後選擇隱瞞，開始思考要怎麼做才是對千惠最好以及完成千惠的心願——婚禮。婚禮當天，原先千惠以為只有拍拍婚紗照，讓她驚喜又感動的是她與太郎在神父的見證下套上了戒指，完成了婚禮儀式；同時千惠也請電視台來採訪她與病魔對抗的歷程，希望藉由她的經驗去鼓勵、安慰、

支持所有與深受病魔之苦的人們。最後，千惠在2007年5月6日因乳癌而離世，得年24歲。

在選擇這部電影前，先看過了預告片、了解了故事大綱，加上以往日本電影總是能將這些真人真事改編的故事拍的恰如其分，情感細膩地流動、貫穿整部電影，即便沒有太大的起伏也能夠緊緊地抓住觀眾的心與熱淚。在電影中，我感受到了一開始千惠的害怕，面對病魔與幸福之間的抉擇，想自私地談一場轟轟烈烈的戀愛卻又因為深愛著對方不願他受苦而轉身離去，有一幕是當他們再次相遇時，太郎希望能夠繼續陪伴千惠，千惠將衣服褪去露出被切除的乳房大喊著她已經沒有了胸部，也不想成為太郎的負擔，這時太郎緊緊地抱著她告訴她：「即使你失去了胸部，沒有了頭髮，但是只要你的個性沒變，妳還是妳阿，這樣對我來說就夠了。我的心意永遠不會改變」，兩個人一起對抗病魔的決心；失去乳房的女人除了飽受病魔的折磨外，心理、自信上也都是很大的壓力與痛苦存在著，我想千惠是認為自己已經不完整了，失去了代表女性的部位，同時也害怕太郎有一天會承受不住疾病便離她而去，在這種種因素之下，她不願意再次接受太郎的愛，而太郎的堅持與溫柔終究融化了千惠的心。後來在醫院的那段時光，太郎常常問起千惠白天在做些甚麼，千惠回答活著，這是多麼渺小卻又龐大的心願啊！對我們來說，呼吸的到新鮮的

空氣、自由自在地活著、隨心所欲地做自己想做的事，完全不會想到會有那麼一天好好的活著會變成最大的心願。最印象深刻的則是千惠決定要請電視台採訪她時，太郎認為這樣不好，會有很多外界的眼光與批判傷害千惠，但千惠卻認為如果能夠藉由她的親身經驗去幫助到其他人，那麼一切都值得，我認為從一開始千惠害怕乳癌的狀態轉變為正視病情、用正面的態度過日子甚至是想要用自己的力量去幫助其他身處在病情中惶恐不安的人們，或許是千惠心中充滿了愛且想為了所愛的一切而努力奮鬥著才能有如此之大的轉變吧！

健健康康的我大概沒辦法完全地了解面對疾病、癌症時那樣的心境，但透過這部電影、透過千惠、透過愛她的愛人及親友們，我感覺自己能夠更深刻的去體會了，縱使面對疾病的

當下，那份惶恐不安、痛苦難耐的療程都讓自己身心俱疲，但是為了所愛之人、心愛之物、人生清單上的夢想，千惠努力且樂觀的活著。千惠很不幸地罹患了乳癌，卻又是一個幸運之人，因為身邊的家人、好友、愛人都充滿著力量支持她，在電影中呈現出她的病房裡並沒有一絲冷冰冰的感覺，反而從佈置、擺設到氣氛都是滿滿的幸福與快樂。我想，生病的時候除了自己心態上的調適很重要以外，親友除了提供支持的力量外也需要被支持需要去調適心理狀態，不是每一位個案都跟千惠的狀況一樣，也許絕大部分的病患與其家屬可能會不知所措，甚至是家屬在一段時間之後內心壓力過大、心力憔悴，這時候若有社會工作者的介入，透過外界的力量去幫助這個家庭、這位病患，利用資源的連結解決問題以及排解心中的低潮，重回正軌之上。🍀

捐款方式：郵政劃撥或銀行轉帳 台新銀行建北分行 帳號：2068-01-0015588-9 戶名：財團法人勇源輔大乳癌基金會

郵政劃撥儲金存款單																		
收款帳號	5	0	2	7	7	4	0	9	金額 阿拉伯 數字	億	仟萬	佰萬	拾萬	萬	仟	佰	拾	元
通訊欄 (限與本次存款有關事項)									收款戶名 財團法人勇源輔大乳癌基金會									
○敬請註記勾選 列示芳名錄 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 不可 郵寄感謝函 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 不可  ○愛心捐款者請註明收據抬頭， 並詳填地址及電話。  感謝您！									寄款人 <input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款									
									姓名					經辦局收款章戳				
									地址									
電話					主管：													
虛線內備供機器印錄用請勿填寫																		

◎寄款人請注意背面說明  
◎本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金存收據

收款帳號戶名

存款金額

電腦紀錄

經辦局收款章戳

單筆捐款	滿額捐贈品	    
1000元	<b>【好禮三選一】</b> 《10堂愛與療癒的體驗課》乙本 《乳癌康復新希望》乙本 咪咪將抱枕 乙個	
2000元	咪咪將造型玩偶 乙個	
5000元 或 500元/12個月	《10堂愛與療癒的體驗課》乙本 《乳癌康復新希望》乙本 咪咪將抱枕 乙個 咪咪將造型玩偶 乙個	
<b>捐款方式</b>	郵局劃撥 劃撥帳號：5027-7409 戶名：財團法人勇源輔大乳癌基金會	

◎為落實資源再利用，閱讀完畢的季刊完整版，若無收藏之需，可轉贈親友或贈予社區友善空間推廣分享。

### 郵政劃撥存款收據 注意事項

- 一、本收據請詳加核對並妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢寄款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向任一郵局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。

### 請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名通訊錄各欄請詳細填明，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、本存款單金額之幣別為新台幣，每筆存款至少須在新台幣十五元以上，且限填至元位為止。
- 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
- 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
- 五、本存款金額業經電腦登錄後，不得申請撤回。
- 六、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿摺疊。帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符；如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
- 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。
- 八、帳戶本人在「付款局」所在直轄市或縣（市）以外之行政區域存款，需由帳戶內扣收手續費。

交易代號：0501、0502 現金存款 0503 票據存款 2212劃撥票據託收  
 本聯由儲匯處存查 210×110mm (80g/m<sup>2</sup>) 保管五年