

妳不可不知的 女性隱形威脅： 子宮內膜癌

—— 守護熟年健康，從認識「它」開始。 ——



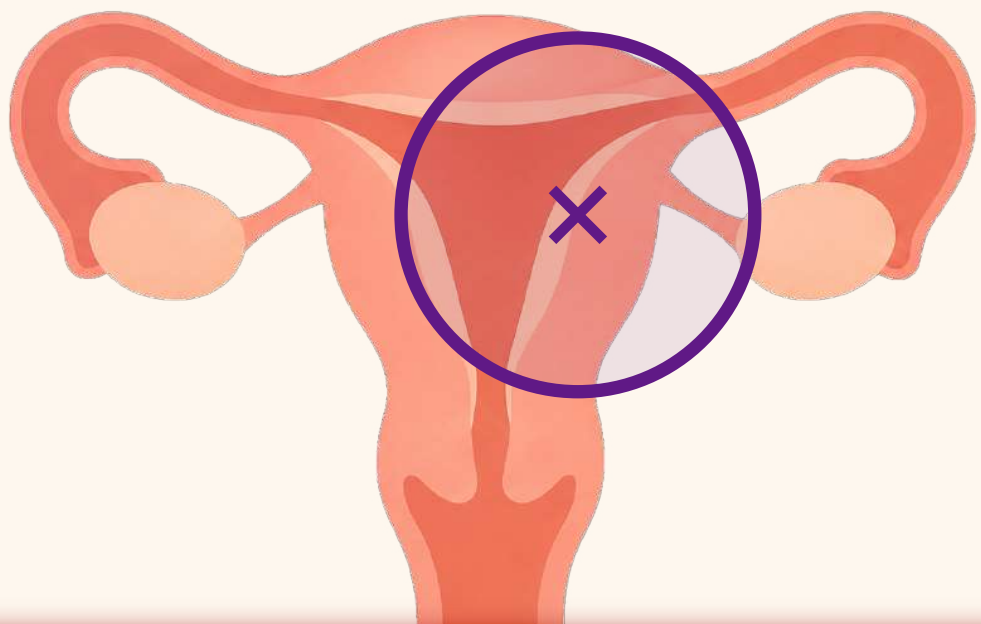
子宮體癌
是臺灣女性癌症發生率

第5名

- 子宮體癌(9成以上爲子宮內膜癌)
- 50歲以上女性應提早建立預防觀念

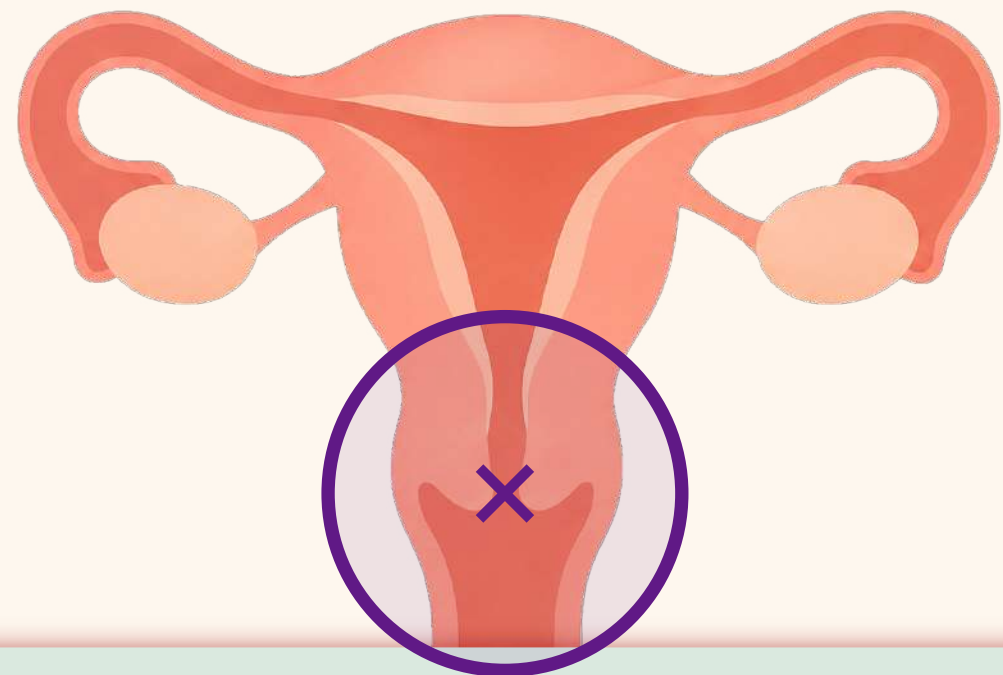
如何分辨 子宮內膜癌與子宮頸癌？

子宮內膜癌



- ✓ 發生部位：
子宮體內的子宮內膜
- ✓ 好發族群：停經後女性
- ✓ 隱形威脅：目前無常規篩檢工具，
多仰賴症狀出現，就醫後才發現。

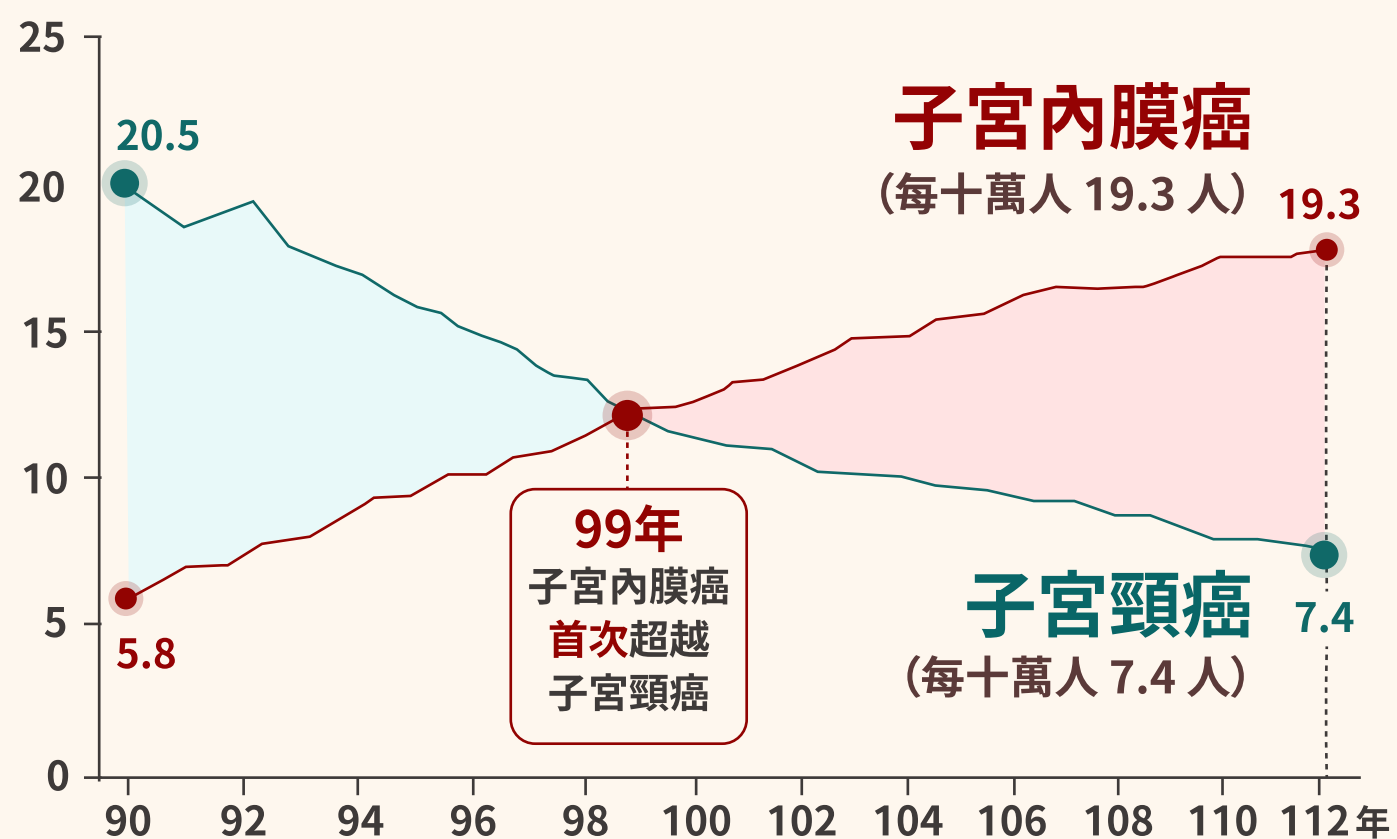
子宮頸癌



- ✓ 發生部位：
子宮頸(子宮下端連接陰道處)
- ✓ 好發族群：持續感染 HPV 的女性
- ✓ 可篩檢、可預防：透過抹片檢查與
HPV 檢測早期發現，也能藉由
HPV 疫苗降低風險。

熟齡女性的 隱形威脅：子宮內膜癌

子宮內膜癌 發生率已超越子宮頸癌



年齡標準化發生率變化

誰最需要提高警覺？



年齡 50 歲以上
(發生年齡中位數 57 歲)



肥胖體態
(國內研究指出肥胖女性罹患
風險是正常體重者的 2 倍)

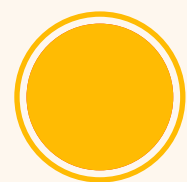
別忽略身體發出的求救訊號

超過 **90%** 的患者會出現 **異常出血**



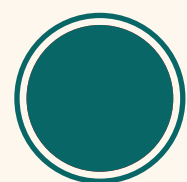
停經後出血

絕對紅燈！不論出血量多少，即使只是粉紅色分泌物或微量血絲，都必須立刻就醫。



月經週期不規則

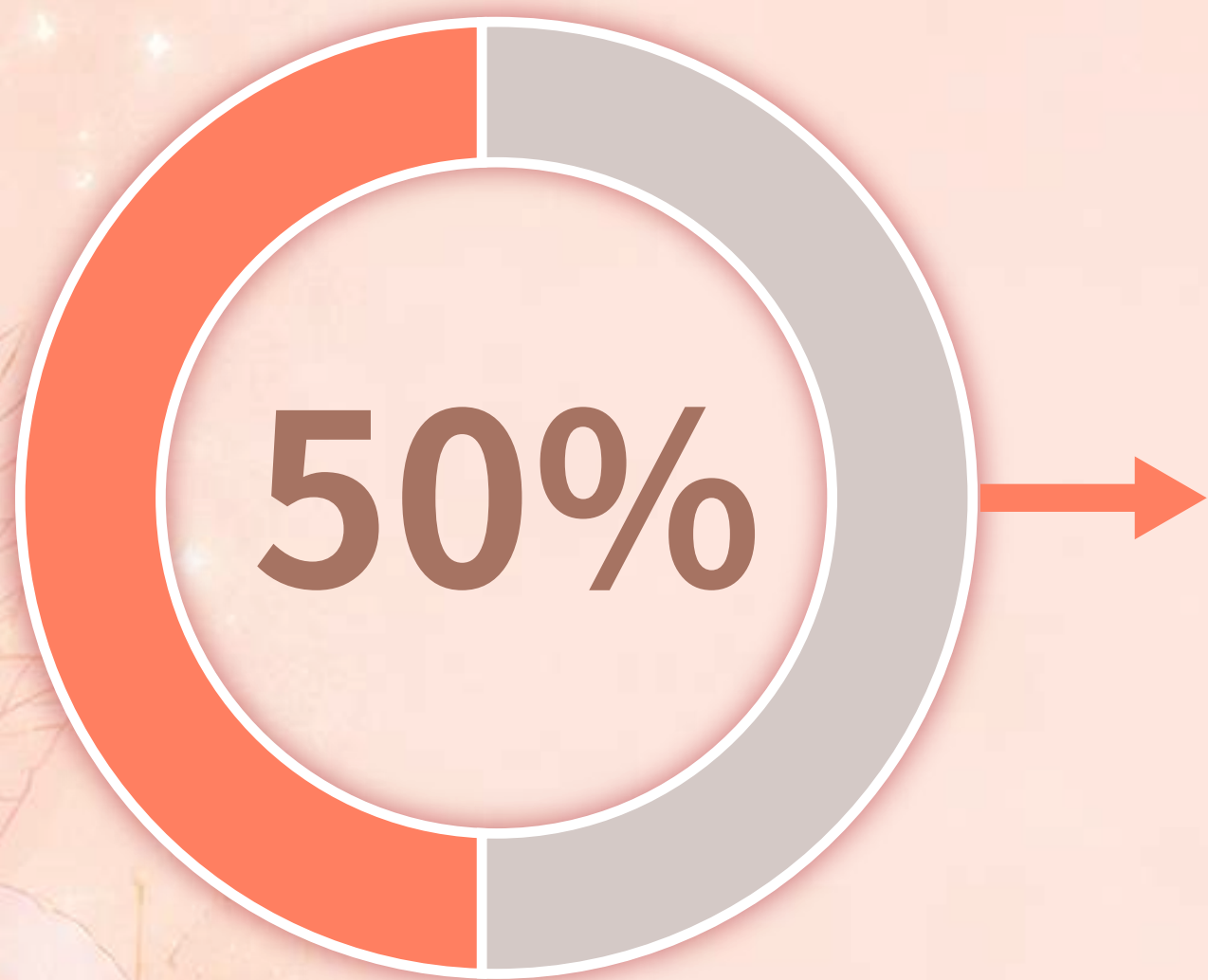
閃爍黃燈！尚未停經者，若經期混亂、長期持續性出血，或突然發生大出血。



骨盆腔疼痛

隱形警報！若出現持續性下腹悶痛、骨盆腔疼痛或不明原因貧血，也應提高警覺。

震撼事實

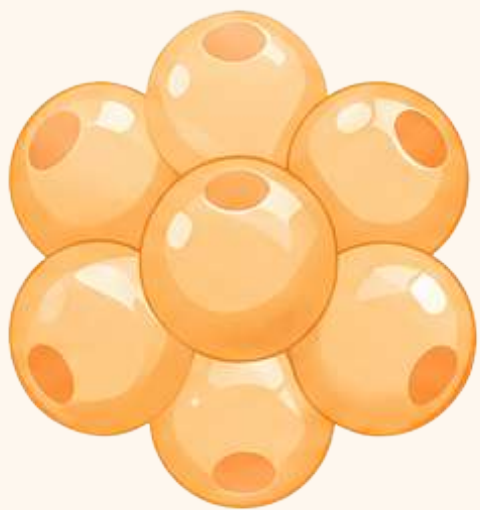


根據權威醫學研究(Onstad 2016),
超過 **50%** 的子宮內膜癌
與「**肥胖**」直接相關。

這其實是一場可以**預防**的戰爭

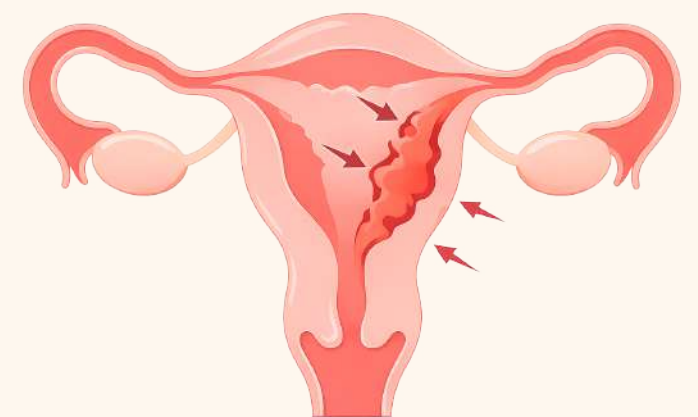
這代表我們只要掌握「**體重管理**」這把鑰匙，
就有機會預防子宮內膜癌。

科學解析： 為什麼「肥胖」會傷子宮？



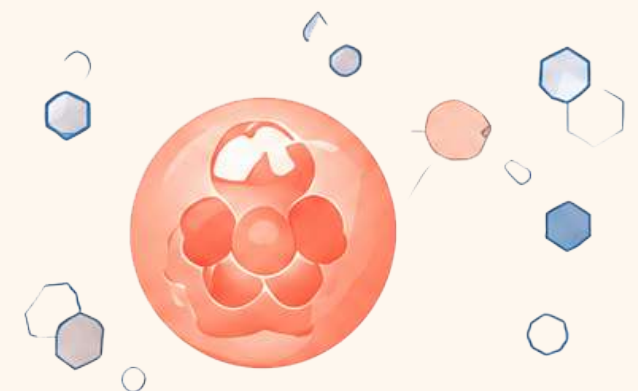
肥胖造成**體脂肪**增加是
導致子宮內膜癌確切原因
(WCRF 證據等級：Convincing)

增加雌激素生成



刺激子宮內膜異常增生

引發胰島素阻抗



高胰島素促進細胞增生

引發慢性發炎



增加癌化風險

致癌共犯結構： 代謝症候群及第2型糖尿病

子宮內膜癌風險增加



積極管理體重，不僅預防代謝症候群及第2型糖尿病，
更可直接阻斷致癌共犯結構，守護子宮健康。

妳的天然防護罩： 規律運動



高活動量女性
子宮內膜癌風險
降低**20%-30%**

研究顯示，運動量較高的女性，
子宮內膜癌風險較低。

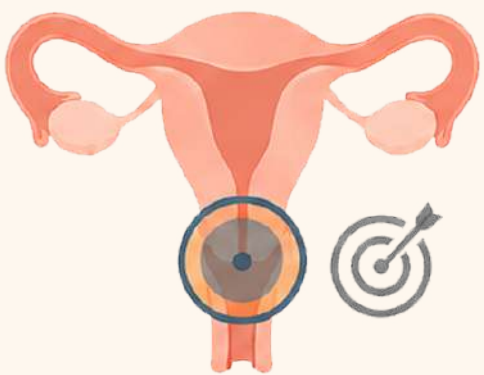
破除危險迷思： 抹片正常 $\neq$ 子宮沒事



常見迷思

我每年都有做「子宮頸抹片」，
子宮內部應該很健康吧？

子宮頸抹片（常規篩檢）



目標位置：
子宮頸（子宮開口處）



無法有效篩檢出
子宮內膜癌
（僅約 10% 能意外發現）

出現警訊症狀，應及早就醫



若出現異常出血等警訊症狀，
應儘速就醫檢查。

早期發現 掌握健康主動權

早期發現(第0-1期) 5年相對存活率高達

94%—98%

主動守護子宮，擁抱更精彩的熟年人生



健康飲食

原態多樣化飲食
低鹽、低糖、選好油



體重管理

體脂率 < 30 %
腰圍 < 80cm



規律運動

每週150分鐘的
中等費力身體活動
(稍喘但仍能說話的程度)