

## 乳部健康

### Breast Health

#### 增加乳癌风险的因素

- 年龄：随著年龄增长，患乳癌的风险更大。
- 有患乳癌的家族史。
- 酒精：每天喝一份量以上。  
(一份量为 12 安士啤酒，5 安士葡萄酒，  
或 1.5 安士烈酒)
- 身体超重。
- 12 歲前开始月经。
- 55 歲後进入更年期。
- 35 歲後第一次生育小孩。
- 缺乏运动。

#### 乳癌筛检指引

女性的乳房随著人生各个不同的时期而有所改变。例如月经期，怀孕期，哺乳期以及更年期等都会使乳房产生生理上的变化。在这些变化过程中，会发生一些乳部疾病。乳部疾病在大多数的情形下，都是良性的，但也有可能是恶性的。其中之一就是乳癌。如是乳癌能得到早期发现，是完全可以治癒的。所以说早期发现是治癒乳癌的关键。

#### 以下是乳癌筛检建议\*：

##### 美国癌症协会

45 至 54 岁的妇女应每年进行一次乳房 X-光检查

55 岁或以上的妇女应每两年进行一次乳房 X-光检查

##### 美国疾病预防服务工作小组

50 至 74 岁的妇女应每两年进行一次乳房 X-光检查

\*属高风险的妇女应提早进行筛检及检查得更频繁

#### 乳房 X 光检查



#### I. 甚麽是乳房 X 光检查？

乳房 X 光检查是通过 X 光透视去检查乳房，以便侦查或诊断乳癌的一种方法。乳房 X 光检查可用於已发现有肿块或乳房有分泌物，又或者乳房感觉到疼痛等有乳房症状的妇女，也可用於没有任何乳房症状的妇女。

#### II. 为什麽需要接受乳房 X 光检查？

妇女年龄愈大，患乳癌的可能性愈高。每年诊断出患上乳癌的妇女，其中四人之中有叁人年龄超过 50 岁以上。很多患上乳癌的妇女，她们的家人很少有人曾患乳癌。有些乳癌患者，早期感觉不到任何症状。所以，X 光检查能侦查早期，用手按摸不到的小块癌肿。若能早期发现乳癌，可免生命危险。

#### III. 乳房 X 光检查安全吗？

在过去 20 年里，乳房 X 光检查的技术及设备均得到很大的改进。现今的乳房透视所用的 X 光幅射量极微小，对身体安全无害。

#### IV. 乳房 X 光检查是如何进行的？

当您接受乳房 X 光检查时，您站在 X 光透视机旁，一位受过专业训练的技术人员协助您将乳房贴近一块塑料板上，然後用另一块塑料板放在您的乳房上，接著加力约几秒钟，将乳房压平以便摄取更清楚的 X 光照片。通常每个乳房摄照二张照片。对大部份的妇女来说，乳房 X 光检查都不会引起不适，但有个别妇女或会感觉轻微不舒服。整个检查过程约需 15 分钟。一位专业人员，我们称之为放射学家，会审阅所摄之图片，看看乳房内部是否存有乳癌的迹象。

如您的乳房特别敏感的话，最好选择一个月之中当乳房最为柔软的时候作乳房 X 光检查。尽量避免在月经来潮之前一周内检查，如此则可减轻不适之感觉。接受 X 光检查之前，不要在腋下塗抹祛臭剂，搽粉及护肤霜等，因为这些化学物品可影响 X 光透视的质量。另外照 X 光时，您需要脱去上衣，所以最好穿著衬衣配裤子或半身裙，而尽量不要穿连身衣裙。只要预先告知放射操作人员，曾经隆胸的妇女也可接受乳房 X 光检查。

#### V. 如果乳房 X 光检查发现有异常，该怎麽办？

如果检查发现有肿块，医生也可能要求您做一个称为切片检查的小手术。切片检查是将一部分或所有可疑的组织抽取出来，然後由病理学家将这些组织放在显微镜下检验。切片检查是唯一可以确定肿块是否有癌细胞的一种方法。但是您应知道，即使您需要做切片检查，也未必一定是患上乳癌。有百份之八十以上的妇女，经切片检查发现肿块或可疑之部位并不是癌。

但是如果切片检查证实肿块是癌，患者应与医生商讨选择治疗的方法。對於早期的乳癌治疗方案多数是割除肿块或一部份乳房，而不建议割除整个乳房。

#### VI. 接受乳房 X 光检查须知

- 检查前准备好相关的个人病历，例如曾接受过的手术，使用的激素，家族或个人的乳癌病史。
- 如果是第一次前往该医疗机构诊治，事前应准备好有关以往接受过的乳房 X 光，活组织检查资料，以及其他有关乳癌治疗的时间和地点。
- 接受乳房 X 光前，请与医生和护士讨论關於您乳房的近况。
- 如果乳房有任何异常症状，必需告知医疗人员。
- 如果检查後十日内没有收到结果，请联络您的医生或医疗机构。按照现时规定，医疗机构必须在叁十日之内寄出检查结果。

#### VII. 如何可获得乳房 X 光检查？

联邦医疗保险 (Medicare)，加州医疗保险 (MediCal)，和大部份的私人健康保险计划都包括乳房 X 光检查。很多公共健康部门，医院，和诊所都提供廉价或免费的检查。加州防癌计划 “Cancer Detection Programs: Every Woman Counts” (CDPEWC) 也为妇女提供免费乳房 X 光检查。

查询乳房 X 光检查地点，请致电华人社区健康资源中心 1-415- 677-2473。