

乳部健康

Breast Health

增加乳癌風險的因素

- 年齡：隨著年齡增長，患乳癌的風險更大。
- 有患乳癌的家族史。
- 酒精：每天喝一份量以上。
(一份量為 12 安士啤酒，5 安士葡萄酒，或 1.5 安士烈酒)
- 身體超重。
- 12 歲前開始月經。
- 55 歲後進入更年期。
- 35 歲後第一次生育小孩。
- 缺乏運動。

乳癌篩檢指引

女性的乳房隨著人生各個不同的時期而有所改變。例如月經期，懷孕期，哺乳期以及更年期等都會使乳房產生生理上的變化。在這些變化過程中，會發生一些乳部疾病。乳部疾病在大多數的情形下，都是良性的，但也有可能是惡性的。其中之一就是乳癌。如是乳癌能得到早期發現，是完全可以治癒的。所以說早期發現是治癒乳癌的關鍵。

以下是乳癌篩檢建議*：

美國癌症協會

45至54歲的婦女應每年進行一次乳房 X-光檢查

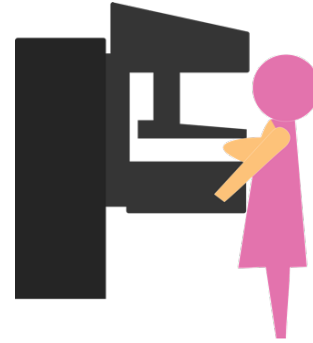
55歲或以上的婦女應每兩年進行一次乳房 X-光檢查

美國疾病預防服務工作小組

50至74歲的婦女應每兩年進行一次乳房 X-光檢查

* 屬高風險的婦女應提早進行篩檢及檢查得更頻繁

乳房 X 光檢查



I. 甚麼是乳房 X 光檢查？

乳房 X 光檢查是通過 X 光透視去檢查乳房，以便偵查或診斷乳癌的一種方法。乳房 X 光檢查可用於已發現有腫塊或乳房有分泌物，又或者乳房感覺到疼痛等有乳房症狀的婦女，也可用於沒有任何乳房症狀的婦女。

II. 為什麼需要接受乳房 X 光檢查？

婦女年齡愈大，患乳癌的可能性愈高。每年診斷出患上乳癌的婦女，其中四人之中有三人年齡超過 50 歲以上。很多患上乳癌的婦女，她們的家人很少有人曾患乳癌。有些乳癌患者，早期感覺不到任何症狀。所以，X 光檢查能偵查早期，用手按摸不到的小塊癌腫。若能早期發現乳癌，可免生命危險。

III. 乳房 X 光檢查安全嗎？

在過去 20 年裡，乳房 X 光檢查的技術及設備均得到很大的改進。現今的乳房透視所用的 X 光幅射量極微少，對身體安全無害。

IV. 乳房 X 光檢查是如何進行的？

當您接受乳房 X 光檢查時，您站在 X 光透視機旁，一位受過專業訓練的技術人員協助您將乳房貼近一塊塑料板上，然後用另一塊塑料板放在您的乳房上，接著加力約幾秒鐘，將乳房壓平以便攝取更清楚的 X 光照片。通常每個乳房攝照二張照片。對大部份的婦女來說，乳房 X 光檢查都不會引起不適，但有個別婦女或會感覺輕微不舒服。整個檢查過程約需 15 分鐘。一位專業人員，我們稱之為放射學家，會審閱所攝之圖片，看看乳房內部是否存有乳癌的跡象。

如您的乳房特別敏感的話，最好選擇一個月之中當乳房最為柔軟的時候作乳房 X 光檢查。盡量避免在月經來潮之前一周內檢查，如此則可減輕不適之感覺。接受 X 光檢查之前，不要在腋下塗抹祛臭劑，搽粉及護膚霜等，因為這些化學物品可影響 X 光透視的質量。另外照 X 光時，您需要脫去上衣，所以最好穿著襯衣配褲子或半身裙，而盡量不要穿連身衣裙。只要預先告知放射操作人員，曾經隆胸的婦女也可接受乳房 X 光檢查。

V. 如果乳房 X 光檢查發現有異常，該怎麼辦？

如果檢查發現有腫塊，醫生也可能要求您做一個稱為切片檢查的小手術。切片檢查是將一部分或所有可疑的組織抽取出來，然後由病理學家將這些組織放在顯微鏡下檢驗。切片檢查是唯一可以確定腫塊是否有癌細胞的一種方法。但是您應知道，即使您需要做切片檢查，也未必一定是患上乳癌。有百份之八十以上的婦女，經切片檢查發現腫塊或可疑之部位並不是癌。

但是如果切片檢查證實腫塊是癌，患者應與醫生商討選擇治療的方法。對於早期的乳癌治療方案多數是割除腫塊或一部份乳房，而不建議割除整個乳房。

VI. 接受乳房 X 光檢查須知

- 檢查前準備好相關的個人病歷，例如曾接受過的手術，使用的激素，家族或個人的乳癌病史。
- 如果是第一次前往該醫療機構診治，事前應準備好有關以往接受過的乳房 X 光，活組織檢查資料，以及其他有關乳癌治療的時間和地點。
- 接受乳房 X 光前，請與醫生和護士討論關於您乳房的近況。
- 如果乳房有任何異常症狀，必需告知醫療人員。
- 如果檢查後十日內沒有收到結果，請聯絡您的醫生或醫療機構。按照現時規定，醫療機構必須在三十日之內寄出檢查結果。

VII. 如何可獲得乳房 X 光檢查？

聯邦醫療保險 (Medicare)，加州醫療保險 (MediCal)，和大部份的私人健康保險計劃都包括乳房 X 光檢查。很多公共健康部門，醫院，和診所都提供廉價或免費的檢查。加州防癌計劃 “Cancer Detection Programs: Every Woman Counts” (CDPEWC) 也為婦女提供免費的乳房 X 光檢查。查詢乳房 X 光檢查地點，請致電華人社區健康資源中心 1-415- 677-2473。