

儘早發現乳癌：乳房健康指南

今日有更多患乳癌的婦女能夠治愈。這是因為癌症能夠及早被發現，並有更好的治療方法可用。

然而，它仍然是在澳大利亞婦女中最常見的癌症。每年約有 **12,000** 名婦女被確診患上乳癌。

在這份乳房健康指南內，我們建議您：

1. 瞭解自己乳房的正常外觀和感覺。
2. 如果您發現任何異常的變化，請向您的醫生提出。
3. 如果您 50 至 69 歲，請每隔兩年前往 BreastScreen（乳癌普查服務）作定期的免費乳房 X 光檢查。

我怎樣才能知道自己乳房的正常外觀和感覺？

瞭解自己的乳房對所有年齡的婦女是非常重要的。尤其是當您的年紀越大就變得越重要。

如果您瞭解自己乳房正常的外觀和感覺，您便會更容易發現任何異常的變化。這可能是，但並不一定是乳癌的症狀。

不少乳癌是由婦女自己或其醫生注意到乳房起了變化後發現的。

並沒有一個正確或錯誤的方法來檢查您的乳房。最重要的是要找到適合您的方法。

我們建議您：

- 照鏡瞭解一下您乳房平常的外觀和形狀。
- 每個月在不同的時段觸摸自己的乳房來熟悉那些感覺。您可能覺得沐浴時、平躺在床上或穿衣服時會比較容易檢查。
- 感受整個乳房，從鎖骨到胸罩線以下和腋下。
- 用您的手指掌面先輕輕地，然後逐漸加壓來感受一下乳房。

我應該要注意哪些變化？

請向您的醫生提出您所感覺到或注意到的變化：

- 在乳房或腋下有腫塊、凹凸不平或增厚的情況
- 皮膚上起了變化 - 壓痕、起皺（皮膚皺在一起）或紅斑
- 乳頭有變 - 乳頭凹陷（除非一直是這樣），乳頭的方向有變或有異常的分泌物
- 某個部位跟其他部位感覺不同
- 異常的疼痛。

十個乳房的變化中有九個都不是代表患有乳癌的。然而，最重要的還是要由醫生對變化作出檢查。

哪些是患乳癌的風險因素？

兩個主要的風險因素：

- 身為女性
- 年紀漸長。

其他增加風險的情況：

- 母親、姐妹或女兒曾患有乳癌或卵巢癌，尤其是 50 歲之前
- 曾經患過過乳癌或卵巢癌。

乳癌常見於 50 歲以上的婦女，而 40 歲以下的婦女則較少患有乳癌。然而，婦女們仍必須留意自己乳房的變化。

我怎樣才能降低患乳癌的風險？

您可以下列方式嘗試降低您的風險：

- 保持健康的體重（腰圍在 85 厘米下）
- 保持活躍
- 限制或避免飲酒。

我們建議您維持健康的飲食和每天運動 30 至 60 分鐘。

乳癌普查服務有何作用？

在澳大利亞，所有 50 至 69 歲的婦女都會被邀請前往 BreastScreen（乳癌普查服務）作每兩年一次的免費乳房 X 光檢查。

乳癌普查服務是在您感覺到或注意到症狀前發現乳癌的最佳途徑。

乳房 X 光檢查通常都能夠驗出乳癌的存在。但是，乳房 X 光檢查並不是完全的。有些婦女可能會因為非乳癌所引起的變化而作出進一步的測試或治療。對於少數的婦女，乳癌或可能不會被發現。

有些乳癌可能會在兩次乳房 X 光檢查之間發生。所以不時注意您的乳房是非常重要的。

如果您不能確定您患乳癌的風險、是否需要進行乳房 X 光檢查時，您應該向您的醫生詢問。

如果我是 40 至 49 歲之間，或 70 歲以上的該怎辦？

如果您是屬於這個年齡組別，您仍然可以獲得乳癌普查服務提供每兩年一次的免費乳房 X 光檢查。

BreastScreen 乳癌普查服務，預約及信息

電話 13 20 50
網站 www.breastscreen.org.au

Multilingual Cancer Information Line

（多語言癌症資訊專線）

如果您想用您的語言在傳譯員的協助下保密地與癌症護士通話，請按照以下的步驟：

1. 致電 Translating and Interpreting Service（筆譯及口譯服務）13 14 50，星期一至星期五，上午 9 時至下午 5 時。
2. 說明您所講的語言。
3. 等候傳譯員接通（可能需要長達 3 分鐘）
4. 要求傳譯員撥打 13 11 20 來聯絡 Cancer Council Victoria Helpline（維多利亞癌症協會熱線）。
5. 您將會被接駁與傳譯員和癌症護士通話。

請瀏覽網站 www.cancervic.org.au/multilingual 查閱更多有關癌症的中文信息，或索取這份中文版指南。

最後更新：2011年11月

