



Canadian
Cancer
Society

Société
canadienne
du cancer

降低你患乳癌的風險

Reduce Your Risk of Breast Cancer



同心合力、戰勝癌症

1 888 939-3333 | cancer.ca

降低你患乳癌的風險

“ 我家族裏無人曾患乳癌。可是化驗結果呈陽性，是乳癌。我很吃驚，無法相信。 ~ Colette

你若是40歲或以上的女性，此小冊子是為你而設。在加拿大婦女當中，乳癌是最常見的一種癌症，每9個加拿大婦女就有一人在一生中會患上此病。

當癌細胞在乳房組織繁殖時，就會導致乳癌。無論男性和女性都有可能患上乳癌，但女性的機會比男性高很多。在你生命中，若你的乳房細胞接觸到更多雌激素和孕酮，你患乳癌的風險會較高。這些雌性荷爾蒙可能刺激乳癌細胞的生長。另外，你患乳癌的風險隨著年齡而增加。

此小冊子將告訴你可如何降低你的風險以及確保能及早發現乳癌，尤其是乳癌在最容易治理的早期階段。

早發現可挽救生命

“ 那腫瘤是新長出來的且具有擴散性，但還沒有擴散到淋巴結。我很幸運。相信我，如果你能及早發現，情況就會好得多。~ Cathy

由於能及早發現患乳癌，許多婦女今天仍然活著。早發現是指癌細胞或癌前狀態在早期(很多時在症狀出現之前)被診斷出來，這會增加治療的成功機會率。

由於及早發現的重要，加拿大各地有組織地展開乳癌篩查活動，即使你沒有任何症狀，也應該接受篩查。

向醫生查詢你所在地區的篩查計劃，或聯絡加拿大防癌協會，查詢詳情。本會的聯絡資料，可參閱本小冊子背頁。

你可以怎樣做

遵照篩查指引

乳房X光造影檢查是及早發現乳癌的最佳工具。低劑量的X光機從不同角度拍攝乳房的詳細圖像，可以偵測到硬塊及乳房組織的其他變化，即使是用手無法摸到的細小變化。

乳癌篩查指南

如果你在40至49歲之間：

與醫生討論你患乳癌的風險，並探討乳房X光造影檢查的利弊。

如果你在50至59歲之間：

每兩年接受一次乳房X光造影檢查。

如果你是70歲或以上：

與醫生討論你應該多久接受一次乳房X光造影檢查。

檢查期間，乳房會被放在兩塊膠片中間，然後膠片會壓在一起，把乳房擠平。擠壓乳房有助於得到更清晰的影像。這可能會使你不舒服，但只會持續片刻。

醫生也可能會替你進行乳房健康檢查(臨床乳房檢查)。

“ 接受乳房X光造影檢查！可能有點痛，但只會持續片刻就可完事。這樣做很值得。 ~ Colette

大部分硬塊都不是癌症

如果你的乳房X光造影檢查顯示有不正常情況，你將須要接受跟進檢查，以確認是否患癌。復查可能會包括再做一次乳房X光造影檢查、乳房超聲波檢查或活組織切片檢查。

等候檢驗結果可能是一種煎熬。在等候期間，要記住問題可能沒有癌症那麼嚴重(例如是囊腫)。

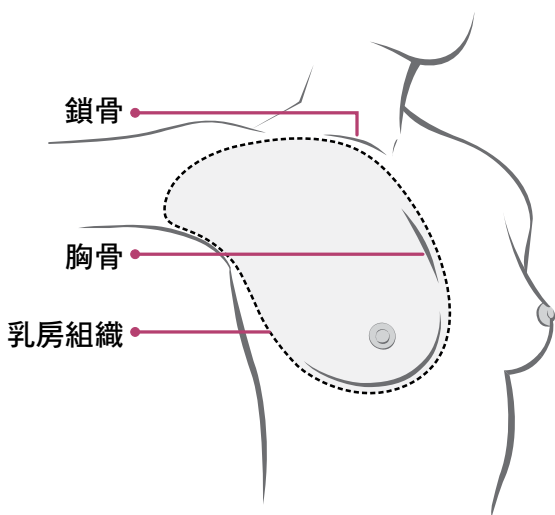
你可以怎樣做 認識你的乳房

“ 我一直感覺一邊乳房內有點異樣。我經常撥弄它，因此丈夫總是要我去看醫生。我很高興我去了看醫生。原來我有癌前組織，而我現在已經完全治癒。
~ Jennifer

很多婦女從乳房外表和感覺有所改變而發現自己患乳癌。事實上，正確認識你的乳房 - 無論你年紀多大 - 是保持乳房健康你可以做的最重要事情之一。

檢查乳房的方法沒有對錯之分。專家曾建議應該按照一個特定方法每月進行檢查。最新研究已經證明這是不必要的。

所以，請觸摸和觀察你的乳房，用什麼方法也行，只要你認為是恰當的。清楚認識乳房組織的整個範圍 - 見下圖。



在月經前你可能發覺乳房變得堅硬或一觸就痛，這是正常的。乳房組織也會隨著年齡而有所變化。目標是要知道你的乳房怎樣才算正常。如有不正常的感覺，應與醫生進行討論。醫生會為你做檢查，並且可能會叫你接受進一步檢驗。

“ 淋浴間是找出有什麼不妥之處的好地方。不用花太多時間，只需幾分鐘而已。~ Cathy

發現下列變化，應與醫生進行討論

- 乳房或腋下出現硬塊或腫脹
- 乳房大小或形狀出現變化
- 皮膚形成小凹、起皺或增厚
- 乳房發紅、腫脹或發熱
- 乳頭內陷
- 乳頭出現分泌物
- 乳頭出現硬皮、鱗狀物或潰瘍
- 乳房或乳頭髮癢
- 不尋常的乳房觸痛或疼痛

認識你的風險

“我實在不知道風險因素是什麼。我完全沒有家族病史，因此我以為自己是安全的。~ Jennifer

乳癌並沒有單一的成因，但有些情況可能增加患乳癌的機率。這些情況稱為風險因素。

有風險因素並不表示你就會患上乳癌，只是你患癌的機會比較高。有些風險因素，例如身為女性，是你無能為力的，但其他因素就可以控制。知道自己有什麼風險因素當屬好事。

在這裏我們只討論那些通過研究證實的患乳癌的風險因素。

如果你屬於下列情況，**個人及家族病史**可能會增加你的風險：

- 曾患乳癌
- 家族裏至少一人確診乳癌或卵巢癌（尤其是母親、姊妹或女兒在停經前被確診）
- 有BRCA1或BRCA2基因方面的遺傳突變

如果你家族裏有多人曾患乳癌，請與醫生討論你有什麼選擇。你或會決定接受基因風險評估，這樣有助你和醫生決定你可以怎樣減低患乳癌的風險或及早發現乳癌。

大家必須知道，大部分患了乳癌的婦女都沒有家族病史。其他風險因素也很重要。

接觸雌激素高於平均水平會增加你的風險。若你有下列情況，雌激素的接觸會比平均為高：

- 從未生育或在30歲後才第一次生小孩
- 初經來得較早
- 停經比一般人晚
- 曾接受荷爾蒙補充療法(尤其是雌激素加孕激素)超過5年

胸部曾接受放射治療可能增加你的風險，尤其在30歲前你曾接受霍奇金氏淋巴瘤治療。

某些乳房狀況可能增加你的風險，包括乳房組織密度高(如乳房X光造影檢查所示)或稱為非典型增生的情況(如乳房活組織切片檢查所示)。大部分常見的乳房狀況，例如囊腫，並不會增加患乳癌的風險。

可能增加風險的生活方式包括：

- 過胖，尤其是在停經後
- 喝酒
- 服食結合雌激素和孕酮的避孕丸(英文名稱“the pill”)

許多其他可能的風險因素需進一步研究。研究人員現正進行研究，以確認這些因素是否會增加患乳癌的風險。想取得最新資訊，請聯絡本會。

你可以怎樣做

與醫生討論

所有婦女都應該與醫生討論患乳癌的風險。即使沒有家族病史，你也應該這麼做。

醫生可以評估你的風險並與你討論降低風險的策略。醫生也可以解答乳房X光造影檢查利弊問題。

關於乳癌，你應該向醫生提出的問題

- 我有哪些個人風險因素？
- 我的家族病史是否讓我的風險高於平均？
- 我能怎樣降低風險？
- 我可以接受哪些檢查？
- 這些檢查的利弊？
- 這些檢查的費用是多少？
- 我應該多久接受一次檢查？

你可以怎樣做

改變生活方式以降低風險

為降低風險，你可以做下列事情。不能保證這麼做就可以預防乳癌，但研究表明，這麼做可以降低患乳癌的機會。

保持健康體重

過胖會增加過了更年期婦女患乳癌的風險。體能活動可降低風險。喜歡做運動的婦女身體脂肪較少，而這是可以影響荷爾蒙的水平。

與醫生討論對你來說多少體重才算健康，以及達到或保持這個體重的方法。除了降低你患乳癌的風險之外，你也可改善自己的整體健康和生活質素。

不要喝太多酒

研究顯示，即使中等分量的酒也會增加你患乳癌的風險。喝酒愈多，風險就愈大。若你選擇喝酒，應該控制分量，每天少於一杯。

避免接受荷爾蒙補充療法

多項大型國際研究顯示，荷爾蒙補充療法(HRT)會增加患乳癌的風險。而且採用的時間愈長，風險就愈高。因此，加拿大防癌協會建議婦女避免接受HRT，除非有嚴重的更年期症狀，而且沒有其他更好的治療方法可選用。

是否使用HRT是個人的決定，應該諮詢醫生意見後再作決定。就算你和醫生覺得HRT對你來說是利大於弊，也應該在最短時間內使用最低的劑量。

同乳癌無關的因素

研究表明，以下所列並非患乳癌的風險因素：

- 壓力
- 止汗劑或體香劑
- 乳罩
- 隆胸
- 墮胎

知多一點

隨著研究取得的進展，本會將進一步了解誰是患乳癌的高風險人群，以及怎樣降低患乳癌的風險。

想取得早發現和降低患乳癌風險等方面的最新信息，請聯絡本會。

- 致電資訊專員，免費長途電話

1 888 939-3333

(失聰/聽覺不靈人士專線：1 866 786-3934)

星期一至五，上午9時至下午6時。如需以其他語言提供服務，有傳譯員可以協助。

- 電郵：info@cis.cancer.ca

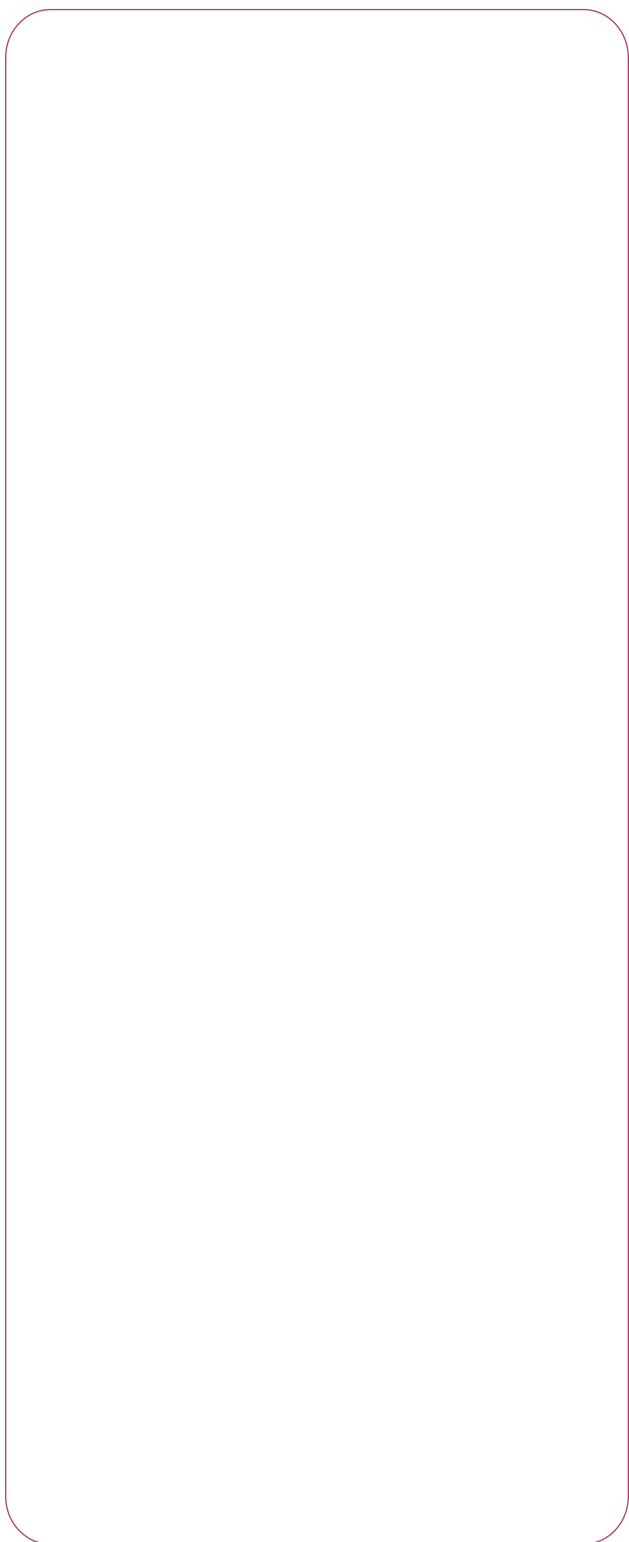
- 網址：cancer.ca

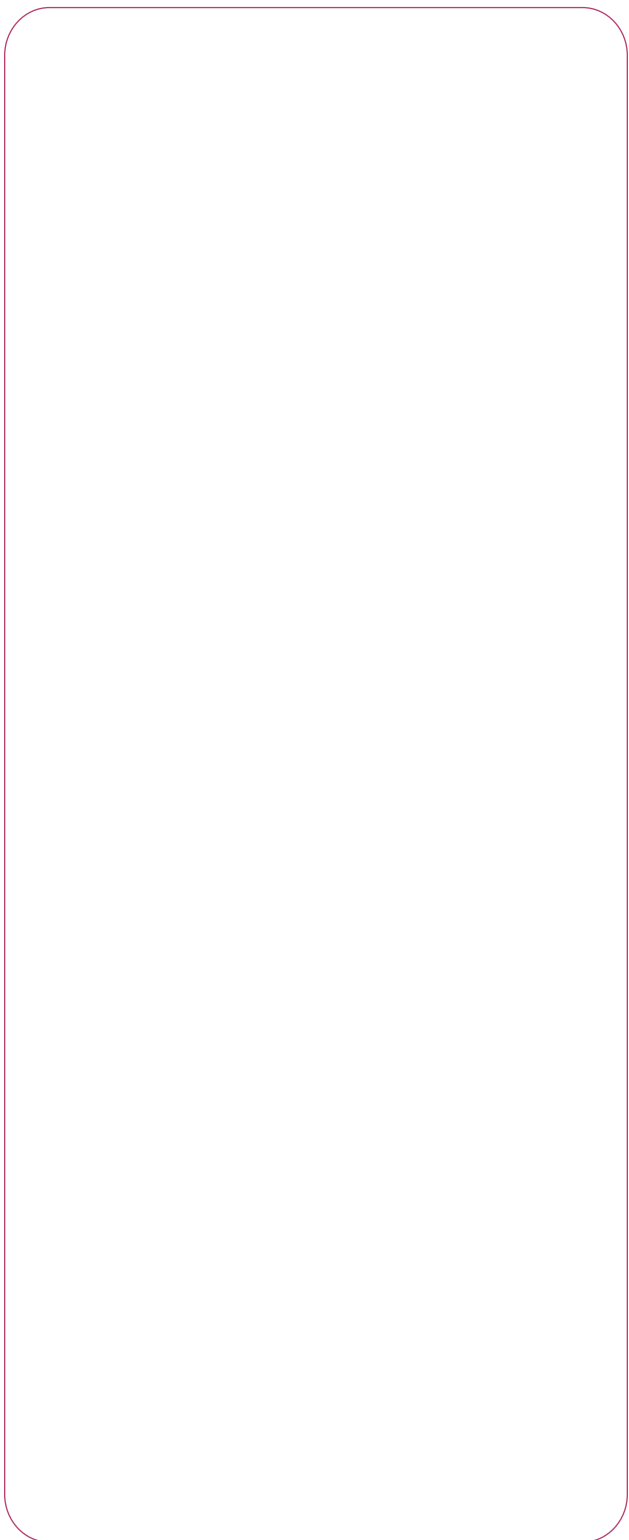


我們希望聽到你的意見

如果對這本小冊子有任何意見或建議，請電郵至：publicationsfeedback@cancer.ca。







本會的工作

加拿大防癌協會通過下列工作去對抗癌症：

- 竭盡所能，預防癌症
- 資助研究，戰勝癌症
- 讓本國癌症病人獲得賦權、資訊和支持
- 倡議公共政策，改善加拿大人的健康
- 團結國民，對抗癌症

如欲索取有關癌症和本會服務最新資料，或捐款，請聯絡本會。



Canadian Cancer Society Société canadienne du cancer

同心合力、戰勝癌症

1 888 939-3333 | cancer.ca

失聰/聽覺不靈人士專線: 1 866 786-3934

PREVENTING CANCER



Get involved Live well Be aware Get involved
Get involved Live well Be aware Get involved Live well
Be aware Get involved Live well Be aware

這是加拿大防癌協會印製的一般性資訊，
並非用以取代專業醫療人員的意見。

此刊物的資料內容可隨意複印，毋須本會批准，但必須註明為
加拿大防癌協會2011：《降低你患乳癌的風險》。