

乳腺癌的 早期發現

Early detection of Breast Cancer



以婦女活至85歲計算，每九人中會有一人有機會罹患乳腺癌。在澳洲，每年有超過 12,000 名婦女被診斷為乳腺癌。如果乳腺癌發現得早，婦女可以有更高的機會得到成功治療，並且對於大多數婦女治療後癌症將不會復發。

乳房X光普查 (screening mammogram) 是目前最好的早期發現乳腺癌的方法。乳房X光造影檢查 (mammogram) 可能會發現那些小到不能觸摸到的乳腺癌。

甚麼是 乳房X光普查?

乳房X光造影檢查 是使用低劑量的X-射綫來檢查婦女的乳房。乳房X光普查是針對沒有任何乳腺癌症狀的婦女進行的。這項檢查是由 BreastScreen Australia (澳洲乳房普查) 計劃免費提供的。建議 50 歲以上的婦女每兩年進行一次乳房X光造影檢查。

誰應該進行定期乳房X光普查?

罹患乳腺癌最大的危險因素是身為婦女並且年齡增高。BreastScreen Australia 的目標對象是 50 歲至 69 歲的婦女，這是因為所有乳腺癌中的 75% 發生於 50 歲以上的婦女。

- 乳房X光普查 對於 40 歲以下的婦女通常不太可靠。由於年輕婦女乳房組織密度的關係，使用 乳房X光造影檢查的方法來查出 癌症通常較為困難。
- 所有 40 至 49 歲沒有乳房症狀的婦女如果選擇進行乳房X光普查，她們也可以免費參加 BreastScreen Australia 計劃。
- 我們鼓勵所有 50 至 69 歲的婦女通過 BreastScreen Australia 計劃每兩年進行一次免費的乳房X光造影檢查。
- 70 歲以上沒有乳房症狀的婦女也可以免費參加 BreastScreen Australia 計劃。她們應該與她們的醫生討論是否進行乳房X光造影檢查。

我可以在哪裏得到乳房X光普查?

BreastScreen 是一項國家認可的免費普查計劃。您可以一個市內電話的費用撥打 13 20 50 與您當地的 BreastScreen 服務聯絡。

目前有超過 500 個普查地點，包括覆蓋全澳農村和邊遠地區的活動普查單位。

如果我有乳腺癌家族史怎麼辦?

乳腺癌是澳洲婦女的常見疾病。某些婦女偶然會有親屬患有乳腺癌，然而，只有不足百分之五的所有乳腺癌患者是由家族史導致的。

如果您有乳腺癌家族史並且擔心您患癌的風險，請與您的醫生商量。

應該注意甚麼?

任何年齡的婦女都應該熟悉其乳房的正常外觀和感覺。如果您注意到任何下列改變，請立即看醫生：

- 乳房出現腫塊、凹凸不平或增厚。
- 乳房皮膚的變化，如皺褶、凹陷或皮疹。
- 持續的或不尋常的乳房疼痛。
- 乳房的形狀或大小發生改變。
- 乳頭溢液、乳頭皮疹或乳頭形狀改變。

我還能做甚麼?

- 保持健康的體重
- 大多數日子（最好每天）進行體力活動。
- 健康飲食 - 選擇多種多樣的膳食，富含水果和蔬菜。
- 限制酒精攝入。飲酒越多，您患癌症的風險就越高。如果您不飲酒，那麼就不要開始。如果您選擇飲酒 - 每天不要超過一個標準飲用量。

請記住，如果您有任何顧慮或疑問，請與您的醫生聯絡。

我可以在哪裏獲得可靠的資訊?

癌症協會輔助熱線 (Cancer Council Helpline) 13 11 20

在澳洲任何地方祇以一個當地電話的費用，您和您的家人便可獲得所需的資訊和支持。

如果您需要傳譯員，請撥打131 450 (TIS 全國號碼) 聯絡翻譯及傳譯服務處，並說出您所講的語言，然後請他們為您撥打13 11 20 接通癌症協會輔助熱線。

新州癌症協會 (Cancer Council NSW) 的網站
www.cancercouncil.com.au

澳洲癌症協會 (Cancer Council Australia) 的網站
(可鏈接進入各州和領地的癌症協會網站)
www.cancer.org.au

BreastScreen Australia 13 20 50
www.breastscreen.info.au

國家乳癌和卵巢癌症中心
National Breast and Ovarian Cancer Centre
www.nbocc.org.au

Cancer Council 鳴謝 BreastScreen WA 對編寫此份資訊頁所作出的貢獻。