

# 乳房筛查

## BREAST SCREENING

### 乳腺癌常识

#### (The Basics of Breast Cancer)

#### 什么是乳腺癌?

(What is breast cancer?)

当乳房内有异常细胞生长时就会患上乳腺癌。这些异常细胞会形成肿块，这种肿块被称为肿瘤。癌性的肿瘤为恶性，非癌性的肿瘤为良性。良性肿瘤不会向身体的其他部分扩散，它通常不会威胁人的生命。恶性肿瘤则会向身体其他部分扩散，并能够对人的生命造成威胁。

#### 乳腺癌常见吗?

(How common is breast cancer?)

乳腺癌是在女性中最常见的癌症，它是女性第二大癌症死亡病因。八分之一的艾伯塔女性在其有生之年会患上乳腺癌。在过去几十年中，筛查和改进治疗已降低了艾伯塔省的乳腺癌死亡率。

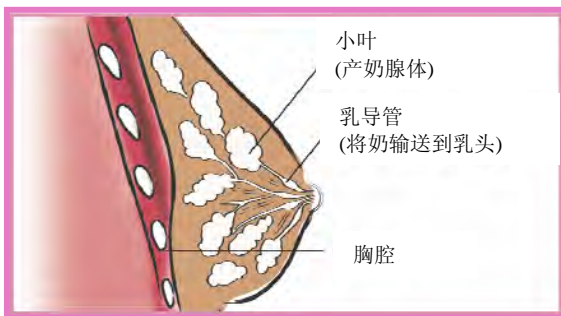
如果癌症在其早期被发现，它通常会比较小，而且只局限于其生长的地方。对早期癌症的治疗效果会比已扩散的癌症效果好。

#### 乳腺癌的常见类型有哪些?

(What are the common types of breast cancer?)

虽然有些乳腺癌生长在产奶腺体的细胞上（小叶癌），但大部分乳腺癌都生长于乳导管细胞内（乳管癌）。影响乳房其他部分的癌症并不常见。

原位癌指的是癌细胞只出现在细胞层，而未向周围乳腺组织扩散。已扩散至周围乳腺组织的乳管癌或小叶癌称为侵入式癌。



#### 乳腺癌的风险因素有哪些?

(What are the risk factors for breast cancer?)

女性患乳腺癌的机率并非完全相同。某些风险因素会影响女性患乳腺癌的机率。

#### 不能改变的风险因素

**性别:** 女性患乳腺癌的机率要比男性大 100 倍。

**年龄:** 女性年龄越大，患乳腺癌的机率就会越大。在艾伯塔省，约 75% 的女性乳腺癌患者年龄都在 50 岁或以上。

**家族史:** 如果母亲、姐妹或女儿患有乳腺癌，那么其本人患乳腺癌的机率就会更大。不过，80% 的女性乳腺癌患者均没有家族史。

**基因突变:** 某些基因（BRCA1、BRCA2 等）的特定变化会增加女性患乳腺癌的风险，这些变化被认为是遗传性的。这种基因突变很少见，其在所有乳腺癌中的比例不到 10%。

**乳腺癌诊断史:** 一侧乳房患有癌症的女性，其另一侧乳房患癌症的机率会更大。

**乳房密度:** 乳腺组织密度较大的女性更容易患上乳腺癌。致密的乳腺组织也会增加早期通过乳房 X 光片发现乳腺癌的难度。

**月经史:** 初经早于 12 岁且/或停经晚于 55 岁的女性更容易患上乳腺癌。

**胸部放射治疗:** 早前由于其它癌症接受过胸部放射治疗的女性患上乳腺癌的风险会更大，其接受治疗的年龄越小，患乳腺癌的风险就越大。

#### 影响患乳腺癌风险的生活方式因素

**生育史:** 无生育史的女性或 30 岁以后生育的女性更容易患乳腺癌。

**长期激素替代疗法:** 使用绝经后雌激素与黄体激素联合替代疗法（HRT）超过 5 年的女性更容易患乳腺癌；对于在 5 年内停止该疗法的女性，其患乳腺癌的机率与普通人群相同。



## 乳房 X 光片筛查是尽早发现乳腺癌的最好方法。

### 影响患乳腺癌风险的生活方式因素 (接上页)

**体重:** 停经后患乳腺癌的女性多为体重过重或过于肥胖。

**体育活动:** 不积极进行体育锻炼会增加女性患乳腺癌的风险。

**酗酒:** 女性喝酒越多越容易患乳腺癌。

**抽烟:** 抽烟也会增加女性患乳腺癌的风险。研究表明, 经期妇女吸入二手烟会增加患乳腺癌的机率。

### 要降低患乳腺癌的风险, 你能做到哪些?

	是	否
• 积极锻炼身体	√	
• 保持体重健康	√	
• 控制饮酒量	√	
• 不抽烟	√	
• 与你的保健医生商量减少雌激素与黄体激素联合替代疗法的使用	√	

### 确保遵照终生乳房筛查计划

(Be sure to follow the Breast Screening Life Plan)

#### 20 至 39 岁女性

- 了解自己乳房健康时的外观与感觉, 以便出现异常时能够察觉到。
- 定期到自己的保健医生处做健康检查。

#### 40 至 49 岁女性

- 与保健医生谈论自己所存在的乳腺癌风险以及乳房 X 光片筛查的风险和益处。
- 将乳房检查列为自己健康检查的一部分, 每年定期到保健医生处做检查。
- 定期对乳房做异常变化检查。

#### 50 至 69 岁女性

- 由自己及保健医生决定, 确保至少每两年做一次乳房 X 光片筛查。
- 将乳房检查列为自己健康检查的一部分, 每年定期到保健医生处做检查。
- 定期对乳房做异常变化检查。

#### 70 岁以上女性

- 与自己的保健医生商量是否需要继续定期对乳房做 X 光片。
- 将乳房检查列为自己健康检查的一部分, 每年定期到保健医生处做检查。
- 定期对乳房做异常变化检查。

### 了解自己健康时乳房的外观与感觉

(Knowing what looks and feels normal for you)

以下所列乳房变化并不一定意味着您患上了乳腺癌, 如果您注意到了这些变化, 请立即询问您的保健医生:

- 乳房或腋下有肿块
- 乳头出现不常见的内陷
- 乳头结壳、出血或起皮疹
- 乳头溢液
- 乳房部分皮肤凹陷或变厚

### 谨记

- 80% 的女性乳腺癌患者无家族史。
- 健康的生活方式能够降低患乳腺癌的风险。
- 乳房 X 光片筛查是尽早发现乳腺癌的最好方法, 早期的治疗效果会更好。
- 如果您条件许可, 现在就预约吧!

### 关于艾伯特乳腺癌筛查计划

(About the Alberta Breast Cancer Screening Program)

艾伯特乳腺癌筛查计划 (ABCSP) 由艾伯特卫生服务中心与艾伯特放射线研究协会合作开展。该计划通过邮寄方式将您的乳房 X 光片筛查结果寄送给您, 同时, 当您逾期未做乳房 X 光片筛查时, 该计划会向您及您的保健医生发送提醒信息。

为获得 ABCSP 的来信, 请先拨电话 310-0000 (免费), 然后拨 780-427-1432, 在艾伯特健康与保健部门留下您的姓名和最新地址。

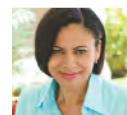
若要发现乳腺癌, 筛查是您能为自己采取的最好方法之一。乳腺癌、子宫癌和结直肠癌筛查能够挽救生命。

如有疑问, 请与**癌症筛查计划部**联系

电话: 1-866-727-3926

传真: 1-888-944-3388

www.screeningforlife.ca



SCREENING  
FOR LIFE.CA