



# 及早察覺乳癌可挽救生命： 請儘早接受乳房 X 光檢查

## 三藩市凱薩醫療機構 - 放射部

### Mammogram

根據全國癌症協會(National Cancer Institute)的報告，在 2007 年內，估計有 178,480 名婦女被診斷出患上乳癌，其中 40,460 人因此而喪失生命。

發病率依種族統計：亞洲人(Asian)/太平洋島裔(Pacific Islander)，每 10 萬名婦女有 89 名患乳癌。

死亡率依種族統計：亞洲人/太平洋島裔，每 10 萬名婦女有 12.6 人死於乳癌。

在美國，乳癌是婦女因癌症而死亡的第二號殺手。

除皮膚癌外，美國女性患乳癌比患任何其他種類的癌症為多。乳癌對婦女來說，是僅次於肺癌的致命疾病。男士亦會患乳癌的，但病例很少。

任何增加您患病的機會便稱之為致病因素。以下是乳癌的致病因素：

- 年紀大的婦女。
- 月經初潮過早。
- 年紀大的婦女初次生育，或從未有過生育的婦女。

- 有患乳癌，或良性(非癌症)乳房疾病的個人病史。
- 母親或姊妹患有乳癌。
- 乳房/胸部曾接受放射治療。
- 乳房 X 光檢查發現乳房組織稠密。
- 服用賀爾蒙，例如雌激素(estrogen)及黃體酮(progesterone)。
- 患肥胖症
- 酗酒

### 什麼是篩檢？怎樣可以察覺乳癌？

篩檢是一種對那些沒有任何症狀的人士進行測試及檢查，以確定是否患病，例如乳癌。乳癌越早發現，治愈的機會就越大。

篩檢的目的是在未出現症狀前就察覺出乳癌是否存在。乳癌的大小

以及擴散的範圍，是預測病人前景的最重要因素。很多醫生認為

以早期發現乳癌測檢去篩檢，可每年挽回數以千計的生命。

依照以下的指示可以增加早期發現乳癌的機會，從而使治療乳癌獲得成功。

為沒有症狀的婦女及早發現乳癌，美國癌症協會建議以下的指示：

### 以下是三種常用的方法：

#### 1) 乳房 X 光檢查

(mammogram)：

年滿 40 歲或以上的婦女應每年接受乳房 X 光檢查；若健康良好，便應長期繼續每年接受檢查。儘管乳房 X 光檢查可能篩檢不到某些癌症的存在，但是對篩檢乳癌來說，仍然是很好的方法。

Mammogram 是用 X 光檢查乳房。在外表看似沒有乳房症狀的婦女，可用這種測試去篩檢是否患有乳房疾病；同時亦可用於有乳房症狀的婦女，例如乳房出現腫塊，皮膚改變，乳頭有分泌物流出等。

當婦女接受乳房 X 光檢查時，乳房被壓於兩塊平板之間使其作扁平狀，這樣可使乳房的組織散開。檢查時對乳房的壓力只會持續幾秒鐘。雖然會有短暫的不適，但是為了能照得清晰的照片，這是必要的；同時所用的輻射度數亦很低。人們往往擔心接觸 X 光檢查時的輻射問題，但是乳房 X 光檢查所用的低度輻射，不會大大增加患乳癌的風險。

接受乳房 X 光檢查時，您要寬衣至腰部，並用病人袍服遮蓋身體。放射科技師(大多數都是女性)會協助您把乳房置於適當的檢查位置。拍照時受壓的感覺會持續數秒鐘，而整個檢查過程約需時 20 分鐘。一般在 30 天內或較早的時間獲知結果。

大概在十名婦女之中會有一名要再次接受乳房 X 光檢查。但是大多數作復檢的婦女都不是患有乳癌。因此如您真的要復檢的話，不必驚慌，因為每千名接受乳房 X 光檢查的婦女，只有 2 至 4 人診斷出患有乳癌。

## 2) 臨床乳房檢查(clinical breast exam, CBE)

婦女年齡介乎 20 至 30 之間，每 3 年應接受由專業醫護人員提供的臨床乳房檢查，作為例行健康檢查的一部份。40 歲以上則每年檢查。最好在將要接受乳房 X 光檢查前，先接受臨床乳房檢查。

臨床乳房檢查是由專業醫護人員為您檢查的，例如醫生，診療護士，護士，或醫生助理。檢查進行時，您要寬衣至腰部。

為您檢查的醫護人員首先察看乳房的大小和形狀是否有異常的情形，然後用指尖輕輕地檢查乳房，察看是否有腫塊。同時亦會檢查腋下的部位。如您不己懂得檢查乳房的方法，這正是學習的好機會。您可用同樣的檢查方法去體會自己的乳房是何感覺。。

## 3) 自行檢查乳房(breast self - exam, BSE):

20 多歲的婦女可選擇自行檢查乳房。醫護人員應告知有關自行檢查乳房的好處及限制。如察覺乳房有改變或異常現象，請即知會您的醫生。

如您決定自行檢查乳房，請先詢問醫生您所做的方法是否正確。如您經常自行檢查，逐漸便知道您的乳房的正常形狀與感覺。這樣就更容易察覺到乳房有任何改變。不過，不想自行檢查或不想定期自行檢查亦是可以的。

最重要的是，如發現有以下的異常現象，請即約見醫生：

- 發現乳房有硬塊或腫脹，皮膚有刺激症狀或凹陷
- 乳頭疼痛或向內凹陷
- 乳頭或乳房皮膚發紅或起鱗塊
- 乳房流出非母乳的分泌物

但要切記以上的異常現象大多數時候都不是患有癌症。

接受過隆乳手術的婦女亦可以自行檢查乳房。事先可以請求外科醫生幫助確定乳房植入物的邊緣，使您在檢查時能分辨所觸摸的是何物體。有可能植入物將乳房組織推開，反而較易檢查乳房。

及早察覺乳癌可挽救生命：

請儘早接受乳房 X 光檢查

三藩市凱薩醫療機構 - 放射部

Mammogram

### 患乳癌的症狀

在乳癌未引致任何症狀前，廣泛使用乳房 X 光篩檢，雖然已增加發現乳癌的數目，但仍有一些乳癌不被發現的。

最常見的乳癌症狀是發現乳房有腫塊或物體。如腫塊無痛，堅實及邊緣參差不齊，則很可能是癌症。但是亦有癌症可一觸即痛，性質柔軟及圓形的。因此最重要還是當發現有任何異常的情形應約見醫生檢查。

其他乳癌的症狀包括以下各項：

- 乳房全部或局部腫脹
- 乳房皮膚有刺激症狀或凹陷
- 乳房疼痛
- 乳頭疼痛或內陷
- 乳頭或乳房發紅，起鱗塊或變厚
- 乳頭有非母乳分泌物流出
- 腋下發現硬腫塊

三藩市凱薩醫療中心為會員

提供乳房 X 光檢查。請致電 415 833-3700 (英語)，415 833-2239(華語)預約檢查時間。

本文撰寫人余陳美玉醫生 (Dr. Elaine Yutan) 是三藩市凱薩醫療中心全科及內分泌外科醫生，專門治療甲狀腺，甲狀旁腺，腎上腺及乳房等疾病。