



# 乳癌篩檢： 給乳房無症狀之女性的建議 健康教育

**乳**癌是女性最常見的癌症。儘管我們無法防止乳癌，但若早期發現便能有效治療。篩檢是指例行檢查，旨在偵測腫瘤尚未變大和最易治療的初期乳癌。

目前有三種乳癌篩檢（檢查）方法，配合使用可獲得最佳效果：

1. **X光攝影**：用於乳房的特殊X光。
2. **臨床乳房檢查**：由醫師或醫護人員進行的乳房檢查。
3. **自我檢查**：自己檢查乳房是否出現腫塊或組織變化（詳見第2頁的貼士）。

Kaiser Permanente 的篩檢準則是依年齡與風險等級編排的。大多數女性適用一般風險準則。可增大乳癌風險的各種因素列於本頁右邊的高風險檢測準則中。如果您的情況與其中任何一項吻合，請務必與醫師或其他保健專業人員討論。

若有任何**症狀**，如新的腫塊、乳頭分泌物、發紅或乳房組織發生其他變化，請立即聯絡您的醫師或其他保健專業人員。請主動要求進行篩檢。大多數腫塊並非癌症，但需要及早檢查。

## 一般風險篩檢準則

大多數女性屬於**一般風險等級**。即意味著您不具有高風險因素，可以遵循以下檢查準則：

### 乳房 X 光攝影

- 40 歲之前罹患上乳癌十分罕見，因此沒有進行乳房 X 光攝影篩檢的具體建議
- 40 - 69 歲之間，建議每 1-2 年進行一次乳房 X 光攝影
- 超過 70 歲後，沒有進行乳房 X 光攝影篩檢的具體建議。請與醫師或其他保健專業人員討論何時停止篩檢。

### 臨床乳房檢查 (CBE)

我們提供每 1-2 年一次的臨床乳房檢查。建議您在進行定期體檢時與醫師或其他保健專業人員討論是否需要進行 CBE。

### 乳房自我檢查 (BSE)

建議您每個月進行一次乳房自我檢查。這樣有助於您瞭解自己的身體，並發現乳房組織是否出現任何新的變化。如果處於經期，經期結束後的那一週就是進行 BSE 的最佳時機。

## 高風險篩檢準則

**高風險**是指具有以下一項或多項風險因子的女性：

- 本身患有乳癌
- 乳房切片顯示異常或原位癌 (ADH、ALH、DCIS 或 LCIS)
- 母親、姐妹或女兒在 40 歲前罹患乳癌
- 有兩位以上近親（母親、姐妹或女兒）罹患乳癌，其中至少有一位發生於 50 歲前
- 母親、姐妹或女兒患有卵巢癌
- 本身或近親已知有 BRCA 基因突變
- 先前接受過胸部放射治療

### 乳房 X 光攝影

如果您具有上述任何風險因素，應該自 35 歲起或自您家人中年紀最年輕患者發現癌癥的年齡減 5 歲起，每年進行一次乳房 X 光攝影。

### 臨床乳房檢查

如果您具有上述任何風險因素，建議您每 1-2 年由醫師或其他保健專業人員進行一次臨床乳房檢查。

### 乳房自我檢查 (BSE)

建議您每個月進行一次乳房自我檢查。這樣有助於您瞭解自己的身體，並發現乳房組織是否有任何新的變化。如果處於經期，經期結束後的那一週就是進行 BSE 的最佳時機。

## 乳房自我檢查

養成每個月定期檢查乳房的習慣，例如在經期結束後數天乳房腫脹或疼痛的情形消失時。沒有月經的女性可在每個月的第一天進行乳房自我檢查。

大多數女性的乳房組織都有些許腫塊或組織增厚的情形。如對於特定腫塊感到懷疑，請檢查另一側的乳房。如果在另一側乳房的同一部位發現類似腫塊，則兩側的乳房應該均屬正常。應特別留意有無變化、增厚或新的腫塊。

如對任何部位有所疑慮，應請讓醫學專業人員檢查。重要的是瞭解何謂正常情況，並將變化情況告知醫師。

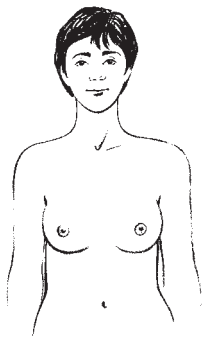
乳房自我檢查分為兩個階段。

### 第 1 階段：對鏡檢查

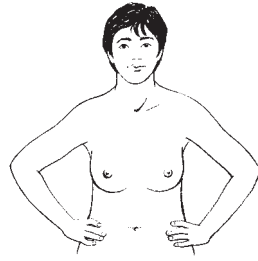
對著鏡子目視檢查乳房。大多數女性兩側的乳房並不完全一樣。其中一側的乳房比另一側乳房稍大屬於正常情況。應了解甚麼是正常情況。

以三種不同的體姿檢查乳房：

- 雙臂垂放兩側



- 雙手置於臍部



- 雙臂舉過頭頂



檢查每個姿勢中乳房的輪廓和形狀、皮膚及乳頭的顏色和質地，以及乳頭是否有分泌物。

### 第 2 階段：平躺檢查

檢查左側乳房時，在左肩下墊放一個枕頭或折摺疊的毛巾。以右手檢查左側乳房。如果乳房較大，應向右側躺並將左肩轉向後方放平，以便讓乳房組織更均勻地分佈於胸壁上。檢查乳房時以右手中間三指的指面作小圓圈狀移動。手指不要離開皮膚。在各點分別施以輕壓、中壓和重壓來感覺乳房組織的全厚度。注意感覺是否有腫塊、增厚或任何變化。

垂直條狀觸探檢查整個乳房（詳見插圖）。



檢查從鎖骨到腋窩以及從胸罩線到胸骨的所有組織。從腋窩開始向下觸探到胸罩線下方。

向中央移動一指寬，再向上觸探到鎖骨。重複上述步驟直到檢查完所有乳房組織。將枕頭或毛巾移到另一側肩下，重複以上步驟檢查另一側乳房。

如果每個月檢查乳房，您就會掌握對您來說甚麼是正常情況，若有變化，即可迅速發現不同之處。乳房自我檢查需要多加練習。您可以在 Kaiser Permanente 健康教育中心瞭解更多關於乳房自我檢查的資訊。

## 何時應與 Kaiser Permanente 聯絡

如果您發現任何異常腫塊、增厚、乳頭分泌物或任何變化，請立即告知醫師。請記住，大多數腫塊並非惡性，但您仍需由醫師診斷。

### 其他資源

- 瀏覽您的醫生的網頁：[kp.org/mydoctor](http://kp.org/mydoctor)。也可以在 [kp.org/health](http://kp.org/health) 的健康百科全書中找到更多有關此主題及許多其他主題的詳細資訊。
- 請參閱 Kaiser Permanente 保健手冊。
- 與您的 Kaiser Permanente 健康教育中心或健康教育部聯絡，索取得關於健康資訊、計畫資料和其他資源。

本資訊並非旨在做出診斷，亦無意取代您的醫師或其他保健專業人員提供的建議或護理。如果您有任何久治不愈的健康問題或其他疑問，請諮詢您的醫生。

© 2008, The Permanente Medical Group, Inc. . 保留一切權利。區域健康教育。本資訊表由 Kaiser Permanente 北加州乳癌特別小組於 2008 年 2 月製作。

011061-040 (Revised 1-09) Breast Cancer Screening