

乳腺癌筛检

找出何时是您开始接受筛检的适当时候。

乳腺癌筛检

乳腺癌可能无法看到或感觉到，但它是安大略省妇女最常被诊断出的癌症。好消息是，如果能够早期发现，大部分妇女可以有较多的治疗选择，与更大生存的机会。因此在适当的时候定期接受乳腺癌筛检是如此重要。

安大略省卫生厅建议患乳腺癌风险一般的妇女应该从50岁开始每两年一次接受乳房X光摄影检查。妇女有家族癌症病史或其他风险因素，患乳腺癌的风险会增加，应向她们的家庭医生或护理师查询该何时开始接受乳腺癌筛检。

不论任何年纪的妇女，如果发现乳房出现变化，或者有任何顾虑，应该去看她们的家庭医生或护理师。虽然大部分的变化是非癌性，但都应该立刻接受检查。

对乳腺癌的意识

如果您留意到以下情况，请联系您的医生：

- 有硬块或凹陷
- 乳头出现变化或有液体从乳头流出
- 皮肤变化或不消退的红色，和
- 乳房有任何其他变化

乳房X光摄影检查术

乳房X光摄影是低剂量的X光摄影，能够发现乳房的异常状态，甚至异状太小连医生或护理师都不能感觉或看到。

专门施行乳房X光摄影的技师会把妇女的乳房放到一部特别的X光摄影机上。一块塑料板将会从上慢慢下降压著乳房维持数秒钟。在X光摄影的数秒间乳房会有受压的感觉，类似血压计臂带压紧的感觉。这种压力不会伤害乳房组织。每边乳房将会拍摄两张照片。

对大部分妇女来说，接受乳房X光摄影所花时间不超过十分钟。技师经专业训练会尽可能使摄影过程舒适。如有需要可以调校压力。大部分妇女的检测结果都会是正常的。万一有任何异常状况，乳房X光摄影是早期检测乳腺癌的最佳途径，甚至在未有任何明显征状出现之前。

预备接受乳房X光摄影的一些有用提示：

- 在月经前后一周大部分妇女的乳房会觉得疼痛。把乳房X光摄影预约在您乳房没有那么的疼痛的时候。
- 有些妇女会在预约之前大约一小时服食轻量的止痛药，像头痛时服的。但要知道止痛药不会影响其他药物或任何健康情况才好这样做。
- 有些专家认为在接受乳房X光摄影之前两周减少摄取咖啡因（例如：咖啡、茶或其他咖啡因含量高的饮料）会减轻疼痛。
- 在接受乳房X光摄影当天：
 - 两件头的衣服。摄影时您需要脱除上衣。
 - 不要使用除味剂、止汗水、润肤露或滑石粉。这些产品中的金属含量会在X光片上显现出来。

乳腺癌与您

随著年纪的增长妇女患乳腺癌的机会愈大。超过80%患乳腺癌的妇女年纪在50岁以上，而大部分被诊断出患乳腺癌的妇女都没有这种病的家族病史。

在2011年据估计将会有九千位安大略省妇女患上乳腺癌，并将会有1,980人因此死亡。如果能够早期发现，死亡人数可以减少，因为：

- 成功治愈癌病的机会增加
- 扩散的机会减少
- 治疗的选择可能较多

患乳腺癌的高危妇女

有些妇女有更大的风险患上乳腺癌。30 至 69岁的妇女被认为是高危人士：

- 有基因突变令她们成为患乳腺癌高危者。
- 她们的父母，兄弟姊妹或子女有基因突变令他们成为患乳腺癌高危者。
- 根据基因评估，她们有家族史显示患乳腺癌的终身风险超过或等于25%。
- 她们在30岁之前曾因另一种癌病或病况（即是何杰金病[淋巴肉芽肿病]）接受胸部放射治疗。

我们建议被认为是患乳腺癌高危人士的30 至 69岁妇女，每年接受乳房X光摄影和磁力共振造影(MRI)检查。30至69岁的高危妇女患乳腺癌的机会比一般人高出二至五倍。

采取下一步行动

在下次定期见医生或护理师的时候，询问您应何时开始接受哪一种合适的筛检。

要获得筛检十分容易。

患乳腺癌风险一般的 50 至 74岁妇女可以：

- 联系安大略省乳腺癌筛检计划 (Ontario Breast Screening Program OBSP) 的地点预约筛检。请访问Ontario.ca/healthcareoptions网址查阅您附近的 OBSP 地点。
或
- 联系他们的医生，要求转介到一个乳腺癌筛检中心。

30至69岁的妇女如果认为自己可能是患乳腺癌高危者可以：

- 见她们的家庭医生，根据她们的家族或医疗历史，要求转介接受筛检。

健康的生活方式可以减低您患乳腺癌的风险：

- 保持健康的体重，尤其是在绝经之后。
- 从事活跃体育运动
- 如要喝酒，不要超过每日一杯酒精饮料。
- 不吸烟，并避开二手烟。
- 假使要用，限制您接受激素替代治疗的时间。
- 最重要的是接受筛检。每两年一次定期接受乳房X光摄影检测是有一般危险的 50 to 74 岁人士的最佳主动关心自己乳房健康的行动。

查询更多详情：

- 利用上网时间工具到 ontario.ca/screenforlife网站查阅
- ServiceOntario (安大略省服务处)：1-877-234-4343
TTY：1-800-387-5559
- Telehealth Ontario (健康电话热线)：1-866-797-0000
TTY 1-866-797-0007
- Ontario Breast Screening Program
(安大略省乳房筛检计划)：1-800-668-9304

ServiceOntario

办公时间开放，并可以提供一般医疗护理信息。Telehealth Ontario 提供 24/7 服务。有注册护士回答您当时的健康问题。

Visit Ontario.ca/screenforlife

