

乳腺癌警示月

乳腺癌是一种起源于乳腺的癌症。
乳腺癌通常会形成可在 X 光片上看到或触感如同肿块的肿瘤。

根据美国疾病预防控制中心的说法, 尽管乳腺癌在女性中最常见, 但男性也可能患上乳腺癌。
在美国, 大约每 100 个确诊乳腺癌病例中, 就有 1 名患者是男性。

在加利福尼亚, 亚裔美国人、夏威夷原住民和太平洋岛民中女性接受**乳腺和宫颈癌筛查的比率最低**
(子宫颈癌涂片检查、乳腺 X 光片检查和临床乳腺检查) (Kagawa-Singer 与 Pourat, 2000 年)。

夏威夷原住民女性具有**高乳腺癌患病率和死亡率**, 与夏威夷的其他民族相比, 她们的诊断年龄明显年轻且分期更晚
(Hawai'i Cancer Facts and Figures, 2010 年)。



症状和体征

务必注意乳腺的正常外观和触感以及任何乳腺变化。

- 部分或整个乳房肿胀 (即使未感觉到肿块)
- 皮肤有酒窝征 (有时如橘皮状)
- 乳房或乳头疼痛
- 乳头凹陷 (内陷)
- 乳头或乳房皮肤发红、变干、脱皮或颜色变深
- 乳头溢液 (并非乳汁)
- 淋巴结肿胀 (有时乳腺癌可以扩散至腋下或锁骨周围淋巴结并导致肿块或肿胀)

如果您出现以上任何症状或体征, 务必咨询医疗保健专业人士。



预防

终生保持健康会降低您罹患癌症的风险并提高患癌后存活率。

- 保持健康体重
- 定期锻炼
- 不饮酒, 或限制饮酒
- 如果正在接受或医生曾安排您接受激素替代疗法或口服避孕药 (避孕片), 请向医生询问相关风险并了解是否仍适合母乳喂养您的孩子 (若可能)
- 如果您有乳腺癌家族史或存在遗传性 BRCA1 和 BRCA2 基因突变, 请与医生讨论其他方法以降低您的风险

风险因素

- 年纪变大
- 某些基因 (如 BRCA1 和 BRCA2) 出现基因突变。
- 生育史: 月经初潮提前 (12 岁前) 或 55 岁后开始绝经
- 致密性乳房
- 乳腺癌或某些非致癌乳腺疾病的个人病史
- 乳腺癌或卵巢癌的家族史
- 曾使用放射疗法治疗
- 女性曾服用己烯雌酚药物 (DES)
- 不锻炼身体

可以改变的风险因素

- 绝经后超重或肥胖
- 服用激素: 某些形式的激素替代疗法或某些口服避孕药 (避孕片)
- 生育史
- 饮酒



筛查

美国预防服务

工作组建议, 具有一般乳腺癌患病风险的 50 至 74 岁女性每两年进行一次乳腺 X 光片检查。

乳腺 X 光片检查是一种对乳腺进行的 X 光检查。对于许多女性来说, 乳腺 X 光片检查是在乳腺癌容易治疗时和大小足以让人感觉到或导致症状前尽早发现乳腺癌的最佳方法。

乳腺磁共振成像 (MRI) 使用磁体和辐射波拍摄乳腺的照片。MRI 与乳腺 X 光片检查共同用于高乳腺癌患病风险女性筛查。

临床乳腺检查是由医生或护士进行的一项检查, 在此检查中, 医生或护士用双手触摸是否存在肿块或其他变化。

乳房自我意识指对乳腺的外观和触感的熟悉程度可以帮助您注意到可能存在问题的症状, 如肿块、疼痛或大小变化。

相关资源

- **American Cancer Society:** cancer.org/cancer-information-in-other-languages.html
- **National Cancer Institute:** cancer.gov
- **'Imi Hale Native Hawaiian Cancer Network:** imihale.org
- **California State University, Fullerton:** wincart.fullerton.edu/cancer_edu/index.htm
- **Asian American Health Initiative:** aahiinfo.org
- **Pacific Cancer Programs:** pacificcancer.org
- **Asian American Cancer Support Network:** aacsn.org

美国疾病预防控制中心的症状与体征、预防、风险因素和筛查信息

APIAHF
ASIAN & PACIFIC ISLANDER
AMERICAN HEALTH FORUM