

# 乳癌防治月

乳癌是一種從乳房開始的癌症。  
乳癌通常會形成腫瘤，可以從 X 光上看到或感覺到腫塊。

根據疾病管制與預防中心的資訊，雖然罹患乳癌的大部分是女性，但男性也可能罹患乳癌。  
在美國診斷出的乳癌案例中，大約每 **100 例** 會有 **1 例** 是男性。

在加州，亞裔美國人、夏威夷原住民和太平洋島民婦女的**乳房和子宮頸癌篩檢率最低** (子宮頸抹片檢查、乳房攝影檢查和臨床乳房檢查)(Kagawa-Singer & Pourat, 2000)。

夏威夷原住民婦女的**乳癌發生率和死亡率很高**，相較於夏威夷其他族裔群體，她們確診的年齡小很多、腫瘤也處於較末期 (Hawaii Cancer Facts and Figures, 2010)。



## 徵兆和症狀

請務必注意乳房的正常外觀和感覺，  
並注意乳房的任何變化。

- 全部或部分乳房腫脹 (即使沒有感覺到腫塊)
- 皮膚凹痕 (有時看起來像橘皮)
- 乳房或乳頭疼痛
- 乳頭回縮 (向內凹陷)
- 乳頭或乳房皮膚發紅、乾燥、脫屑或變厚
- 乳頭分泌物 (母乳除外)
- 淋巴結腫脹 (有時乳癌會擴散至手臂下或鎖骨周圍的淋巴結，並導致該處有腫塊或腫脹)

如果您有這些徵兆或症狀，請務必諮詢醫護人員。



## 預防

終生保持健康將降低您罹患癌症的風險，  
並提高您在發生癌症時的存活機率。

- 保持健康的體重
- 規律運動
- 請勿飲酒或節制飲用含酒精飲料
- 如果您正在接受或被告知要接受荷爾蒙補充療法或口服避孕法 (避孕藥)，請詢問您的醫師相關風險，且如有可能，請確定是否適合為孩子哺乳
- 如果您有乳癌或危險因子 BRCA1 和 BRCA2 基因突變的家族史，請與您的醫師討論其他降低風險的方法

## 風險因子

- 年齡漸長
- 某些基因的遺傳突變、例如 BRCA1 和 BRCA2。
- 生殖史：初經在 12 歲前開始，更年期在 55 歲後開始
- 乳房組織密度高
- 個人有乳癌或某些非癌症性乳房疾病的病史
- 乳癌或卵巢癌的家族史
- 先前使用放射線治療進行的療程
- 使用 diethylstilbestrol (DES) 藥物的婦女
- 身體活動量少

## 可改變的風險因子

- 更年期後體重過重或肥胖
- 服用荷爾蒙：某些形式的荷爾蒙補充療法和某些口服避孕法 (避孕藥)
- 生殖史
- 飲酒



## 篩檢

美國預防服務專案小組  
建議 50 至 74 歲乳癌風險一般的婦女每兩年要  
進行一次乳房攝影檢查。

**乳房攝影檢查**是乳房 X 光。對於許多女性而言，在乳癌較容易治療且大到足以感覺到或造成症狀之前，乳房攝影檢查是及早發現乳癌最好的方式。

**乳房磁振造影 (MRI)** 使用磁鐵和無線電波來拍攝乳房的照片。MRI 搭配乳房攝影檢查，可篩檢出乳癌罹患風險高的女性。

**臨床乳房檢查**是由醫師或護理師進行的檢查，其使用雙手感覺是否有腫塊或其他變化。

**乳房自我意識**是指熟悉乳房的外觀和感覺，幫助您注意到腫塊、疼痛或可能引起擔憂的尺寸變化等症狀。

## 資源

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

來自疾病管制與預防中心的徵兆和症狀、預防、風險因子與篩檢資訊