

## Traditional Chinese

### 乳癌: 關注乳房健康

### BREAST CANCER: BE BREAST AWARE!

每當癌症惡夢成真之際，向來沒多少人作好心理準備。每年，超過二萬二千加拿大婦女患上乳癌，而無論年齡、文化背景或生活方式，每年全國有五千婦女死於乳癌。在加拿大婦女當中，乳癌是最普遍的惡性腫瘤。令人傷感的是，這個疾病對任何族裔婦女的影響卻在不斷增長。有差不多百份之一的乳癌是發生在男性身上的。而我們已正掌握，或者推測出來多個乳癌的風險因素和保障因素。

人種和族裔背景看來對形成乳癌沒有什麼影響，相信不足百份之五的乳癌是遺傳的。但是，生活方式和環境因素卻冒起來擔當越來越重的角色。從東南亞等「低」乳癌風險國家移居北美洲的族裔，在一兩代之間，就趕上一個「普通」北美洲婦女患上乳癌的機會率，由此看來，更現生活方式作為乳癌的一大成因。

#### 乳癌是什麼？(What is breast cancer?)

腫瘤是一群生長變異的細胞，通常它們的生長速率比正常細胞快。沒有能力擴散全身的腫瘤謂之良性(不是癌)，而有能力在其他組織生長，或者擴散全身的腫瘤謂之惡性。什麼乳房細胞都可以產生變異，癌細胞則往往在導管和腺體萌生。在乳房導管萌生的叫做乳房導管癌(乳腺癌)，在乳房腺葉萌生的叫做小葉型乳癌(乳葉癌)。

成癌以前的細胞可能在乳房組織內形成。在導管的叫做原位乳房導管癌(DCIS)，在腺葉的叫做原位小葉型乳癌(LCIS)。兩者均是癌細胞在乳房組織的疾病，仍未擴散到其他組織。由於原位乳房導管癌可以擴散到其他乳房組織，所以醫生通常會建議治療，原位小葉型乳癌雖然不需要治療，但是需要監察。

癌細胞一蔓延到周圍的組織，稱為侵襲性(例如：侵襲性乳房導管癌，或侵襲性小葉型乳癌)。

#### 風險因素是什麼？(What is a risk factor?)

風險因素是指提高一個人患病機會的事物，這裡我們說的病就是乳癌。乳癌有一些風險因素是人們可以控制的，一些就不能自己控制的。

#### 你可以控制的風險因素：(Risk factors that you can control:)

- 多做運動 – 定期運動可以降低患病風險，而且提升整體健康。
- 減少雌激素(動情素)的影響 – 長期受雌激素影響增加患病風險。
- 保持健康的體重 – 太胖或太瘦的婦女患上乳癌的風險比較高，過胖也增加了乳癌在停經以後復發的機會。
- 減輕精神壓力 – 消煩解憂，知足常樂，可以促進整體健康。

#### 你控制範圍以外的風險因素：(Risk factors you cannot control:)

- 年齡 – 患上乳癌的風險隨年紀上升。
- 個人乳癌病史 – 如果你曾經患過乳癌，有復發的機會，形成另一個癌腫的機會也比從來沒患癌病的人高。
- 家族病史 – 家族有人患乳癌增加你的風險，但大多數患上乳癌的婦女都沒有家族病史。
- 乳房的變化 – 有時，正常的乳房細胞會發生變化(例如：出現腫塊、厚硬處、鈣化)，這些變化與提高風險有關。

- 月經年期 – 未滿十二歲初經來潮，或者年逾五十五方停經的婦女患上乳癌風險比較高，因其受雌激素影響的歲月比較長。
- 放射治療 – 如果胸口一帶因其他癌症接受過放射治療，尤其是在十多歲的青少年時代，患乳癌的風險會因此上升。
- 晚育或從未生育 – 三十歲以後才懷第一胎，或者從沒生過孩子的婦女風險比較高。
- 基因變異 – 一些已知的基因突變在某些家族會提高乳癌的風險，包括 **BRCA1** 和 **BRCA2** 基因突變。基因突變成因佔乳癌百份之三至百份之十。

### 及早檢查和發現(Early Detection/Screening)

乳癌越早發現，治癒的機會越高，治療方法越溫和。及早發現乳癌的檢查包括：就是沒有浮現乳房問題表徵的婦女，也定期檢查乳房。最常用的兩種方法就是臨床檢驗和乳房 X 光照像。很多醫生和檢查計劃建議五十至六十九歲之間的婦女每兩年照 X 光一次，研究顯示這個年齡組別而定期做檢查的婦女，乳癌死亡率降低三分之一。如果有家族病史，或者活體切片檢查顯示有細胞變異，醫生會根據你的需要建議定期照 X 光的時間表。

### 要注意的變化包括：(Changes to look out for include:)

- 大小或形狀 – 一邊乳房比另一邊大或者低
- 皮膚質地 – 諸如微細的皺紋或酒渦樣的凹陷
- 乳頭的樣貌或方向 – 例如一邊乳頭或向內(倒轉)
- 分泌物 – 一邊或兩邊乳頭滲出血跡樣的溢液
- 疹子或結痂 – 出現在乳頭或周邊一帶
- 硬塊 – 在乳房或者腋窩裡面
- 某些乳房位置多腫塊，或乳房組織形成不尋常的厚硬處，月經過後也不消退
- 痛 – 乳房某部份或腋窩痛，但與經期不相關

### 區域衛生局的乳房保健計劃(Regional Breast Health Program)

每年大約七百人在卡加利區域衛生局接受診斷，而隨著科技的進步，意識的提高，檢查項目的增加，醫生在及早診斷，及早治療，以及減低乳癌死亡率上跨出了驕人的步伐。區域衛生局的乳房保健計劃旨在為有乳房健康問題的人提供最好的護理。隨著意識的提高，研究的專精，資金和治療方法的推進，越來越多受乳癌影響的男女體現痊癒，過著優質生活，而且理直氣壯地說：「我仍然活著，我倖免於乳癌！」

加拿大癌病協會給大家的訊息包括：一)瞭解自己的乳房 – 關注乳房，掌管自己的乳房健康。二)乳房有任何變化，向醫生提出。三)根據你的年齡和風險因素，定期做臨床檢驗和乳房 X 光照像。掌握乳癌的表徵和症狀可能救回一命，因為此症越早發覺，治療方案越佳，痊癒機會越高。

稿成於二零零八年八月，作者 **Gail Saunders** 是卡加利區域衛生局乳房保健計劃經理。

詳情請聯絡乳房保健診療所 **Breast Health Clinic**，位於山腳醫療中心北樓婦女健康中心 **Women's Health Centre Room 187, 1441 – 29<sup>th</sup> Street NW, Calgary, AB T2N 4J8** 電話：403-944-2240 傳真：403-944-2250

欲向專業醫護人員瞭解，請聯絡你的家庭醫生，或者致電卡加利健康聯線，一星期七天，每天二十四小時備有註冊護士接聽：卡加利城內：403-943-LINK(5465) 或者免費電話：1-866-408-LINK(5465) 國語健康聯線 403-943-1554，廣東話健康聯線：403-943-1556