

Simplified Chinese

乳癌: 关注乳房健康 BREAST CANCER: BE BREAST AWARE!

每当癌症恶梦成真之际，向来没多少人作好心理准备。每年，超过二万二千加拿大妇女患上乳癌，而无论年龄、文化背景或生活方式，每年全国有五千妇女死于乳癌。在加拿大妇女当中，乳癌是最普遍的恶性肿瘤。令人伤感的是，这个疾病对任何族裔妇女的影响却在不断增长。有差不多百份之一的乳癌是发生在男性身上的。而我们已正掌握，或者推测出来多个乳癌的风险因素和保障因素。

人种和族裔背景看来对形成乳癌没有什么影响，相信不足百份之五的乳癌是遗传的。但是，生活方式和环境因素却冒起来担当越来越重的角色。从东南亚等「低」乳癌风险国家移居北美洲的族裔，在一两代之间，就赶上一个「普通」北美洲妇女患上乳癌的机会率，由此看来，更现生活方式作为乳癌的一大成因。

乳癌是什么？(What is breast cancer?)

肿瘤是一群生长变异的细胞，通常它们的生长速率比正常细胞快。没有能力扩散全身的肿瘤谓之良性(不是癌)，而有能力在其它组织生长，或者扩散全身的肿瘤谓之恶性。什么乳房细胞都可以产生变异，癌细胞则往往在导管和腺体萌生。在乳房导管萌生的叫做乳房导管癌(乳腺癌)，在乳房腺叶萌生的叫做小叶型乳癌(乳叶癌)。

成癌以前的细胞可能在乳房组织内形成。在导管的叫做原位乳房导管癌(DCIS)，在腺叶的叫做原位小叶型乳癌(LCIS)。两者均是癌细胞在乳房组织的疾病，仍未扩散到其它组织。由于原位乳房导管癌可以扩散到其它乳房组织，所以医生通常会建议治疗，原位小叶型乳癌虽然不需要治疗，但是需要监察。

癌细胞一蔓延到周围的组织，称为侵袭性(例如：侵袭性乳房导管癌，或侵袭性小叶型乳癌)。

风险因素是什么？(What is a risk factor?)

风险因素是指提高一个人患病机会的事物，这里我们说的病就是乳癌。乳癌有一些风险因素是人们可以控制的，一些就不能自己控制的。

你可以控制的风险因素：(Risk factors that you can control:)

- 多做运动 – 定期运动可以降低患病风险，而且提升整体健康。
- 减少雌激素(动情素)的影响 – 长期受雌激素影响增加患病风险。
- 保持健康的体重 – 太胖或太瘦的妇女患上乳癌的风险比较高，过胖也增加了乳癌在停经以后复发的机会。
- 减轻精神压力 – 消烦解忧，知足常乐，可以促进整体健康。

你控制范围以外的风险因素：(Risk factors you cannot control:)

- 年龄 – 患上乳癌的风险随年纪上升。
- 个人乳癌病史 – 如果你曾经患过乳癌，有复发的机会，形成另一个癌肿的机会也比从来没患癌病的人高。
- 家族病史 – 家族有人患乳癌增加你的风险，但大多数患上乳癌的妇女都没有家族病史。
- 乳房的变化 – 有时，正常的乳房细胞会发生变化(例如：出现肿块、厚硬处、钙化)，这些变化与提高风险有关。

- 月经年期 – 未满十二岁初经来潮，或者年逾五十五方停经的妇女患上乳癌风险比较高，因其受雌激素影响的岁月比较长。
- 放射治疗 – 如果胸口一带因其它癌症接受过放射治疗，尤其是在十多岁的青少年时代，患乳癌的风险会因此上升。
- 晚育或从未生育 – 三十岁以后才怀第一胎，或者从没生过孩子的妇女风险比较高。
- 基因变异 – 一些已知的基因突变在某些家族会提高乳癌的风险，包括 **BRCA1** 和 **BRCA2** 基因突变。基因突变成因占乳癌百份之三至百份之十。

及早检查和发现(Early Detection/Screening)

乳癌越早发现，治愈的机会越高，治疗方法越温和。及早发现乳癌的检查包括：就是没有浮现乳房问题表征的妇女，也定期检查乳房。最常用的两种方法就是临床检验和乳房 X 光照像。很多医生和检查计划建议五十至六十九岁之间的妇女每两年照 X 光一次，研究显示这个年龄组别而定期做检查的妇女，乳癌死亡率降低三份之一。如果有家族病史，或者活体切片检查显示有细胞变异，医生会根据你的需要建议定期照 X 光的时间表。

要注意的变化包括：(Changes to look out for include:)

- 大小或形状 – 一边乳房比另一边大或者低
- 皮肤质地 – 诸如微细的皱纹或酒窝样的凹陷
- 乳头的样貌或方向 – 例如一边乳头或向内(倒转)
- 分泌物 – 一边或两边乳头渗出血迹样的溢液
- 疹子或结痂 – 出现在乳头或周边一带
- 硬块 – 在乳房或者腋窝里面
- 某些乳房位置多肿块，或乳房组织形成不寻常的厚硬处，月经过后也不消退
- 痛 – 乳房某部份或腋窝痛，但与经期不相关

区域卫生局的乳房保健计划 (Regional Breast Health Program)

每年大约七百人在卡加利区域卫生局接受诊断，而随着科技的进步，意识的提高，检查项目的增加，医生在及早诊断，及早治疗，以及减低乳癌死亡率上跨出了骄人的步伐。区域卫生局的乳房保健计划旨在为有乳房健康问题的人提供最好的护理。随着意识的提高，研究的专精，资金和治疗方法的推进，越来越多受乳癌影响的男女体现痊愈，过着优质生活，而且理直气壮地说：「我仍然活着，我幸免于乳癌！」

加拿大癌病协会给大家的讯息包括：一)了解自己的乳房 – 关注乳房，掌管自己的乳房健康。二)乳房有任何变化，向医生提出。三)根据你的年龄和风险因素，定期做临床检验和乳房 X 光照像。掌握乳癌的表征和症状可能救回一命，因为此症越早发觉，治疗方案越佳，痊愈机会越高。

稿成于二零零八年八月，作者 **Gail Saunders** 是卡加利区域卫生局乳房保健计划经理。

详情请联络乳房保健诊疗所 **Breast Health Clinic**，位于山脚医疗中心北楼妇女健康中心 **Women's Health Centre Room 187, 1441 – 29th Street NW, Calgary, AB T2N 4J8** 电话：403-944-2240 传真：403-944-2250

欲向专业医护人员了解，请联络你的家庭医生，或者致电卡加利健康连线，一星期七天，每天二十四小时备有注册护士接听：卡加利城内：403-943-LINK(5465) 或者免费电话：1-866-408-LINK(5465) 国语健康连线 403-943-1554，广东话健康连线：403-943-1556