

# 乳腺癌的早期發現

## Early detection of Breast Cancer



直到 85 歲婦女罹患乳腺癌的機率为九分之一。在澳洲，每年有超過 12,000 名婦女被診斷為乳腺癌。如果乳腺癌發現得早，婦女可以有更高的機會得到成功治療，並且對於大多數婦女治療後癌症將不會復發。

乳房X綫篩查是目前最好的早期發現乳腺癌的方法。乳房X綫檢查可能發現那些小到不能觸摸到的乳腺癌。

### 什麼是乳房X綫篩查？

乳房X綫檢查是使用低劑量的X-射綫來檢查婦女的乳房。乳房X綫篩查是針對沒有任何乳腺癌症狀的婦女進行的。這項檢查是由 BreastScreen Australia（澳洲乳腺癌篩查）計劃免費提供的。建議 50 歲以上的婦女每兩年進行一次乳房X綫檢查。

### 誰應該進行定期乳房X綫篩查？

罹患乳腺癌最大的危險因素是身為婦女並且年齡增高。BreastScreen Australia 的目標是 50 歲至 69 歲的婦女，這是因為所有乳腺癌中的 75% 發生於 50 歲以上的婦女。

- 乳房X綫篩查對於 40 歲以下的婦女通常不太可靠。年輕婦女乳房組織的密度通常使用乳房X綫檢查的方法來發現癌症較為困難。
- 所有 40 至 49 歲沒有乳房症狀的婦女如果選擇進行乳房X綫篩查，她們可以免費參加 BreastScreen Australia 計劃。
- 我們鼓勵所有 50 至 69 歲的婦女通過 BreastScreen Australia 計劃每兩年進行一次免費的乳房X綫檢查。
- 70 歲以上沒有乳房症狀的婦女也可以免費參加 BreastScreen Australia 計劃。她們應該與她們的醫生討論是否進行乳房X綫檢查。

### 我可以在哪裏得到乳房X綫篩查？

BreastScreen 是一項國家認可的免費篩查計劃。您可以一個市內電話的費用撥打 13 20 50 與您當地的 BreastScreen 服務聯絡。

目前有超過 500 個篩查地點，包括覆蓋全澳農村和邊遠地區的活動篩查單位。

### 如果我有乳腺癌家族史怎麼辦？

乳腺癌是澳洲婦女的常見病。某些婦女偶然會有親屬患有乳腺癌，然而，只有不足百分之五的所有乳腺癌患者是由家族史導致的。

如果您有乳腺癌家族史並且擔心您患癌的風險，請與您的醫生討論。

### 應該注意什麼

任何年齡的婦女都應該熟悉其乳房的正常外觀和感覺。如果您注意到任何下列改變，請立即看醫生：

- 乳房出現腫塊、凹凸不平或增厚。
- 乳房皮膚的變化，如皺褶、凹陷或皮疹。
- 持續的或不尋常的乳房疼痛。
- 乳房的形狀或大小發生改變。
- 乳頭溢液、乳頭皮疹或乳頭形狀改變。

### 我還能做什麼？

- 保持健康的體重
- 大多數天（最好每天）進行體力活動。
- 進食健康 – 選擇多種多樣的膳食，富含水果和蔬菜。
- 限制酒精攝入。飲酒越多，您患癌症的風險就越高。如果您不飲酒，那麼就不要開始飲酒。如果您選擇飲酒 – 每天不要超過一個標準飲品。

請記住，如果您有任何顧慮或疑問，請與您的醫生聯絡。

### 我可以在哪裏獲得可靠的資訊？

#### 癌症協會輔助熱線（Cancer Council Helpline）13 11 20

在澳洲任何地方祇以一個當地電話的費用，您和您的家人便可獲得所需的資訊和支持。

如果您需要傳譯員，請撥打131 450 (TIS 全國號碼) 聯絡翻譯及傳譯服務處，並說出您所講的語言，然後請他們為您撥打 13 11 20 接通癌症協會輔助熱線。

#### 新州癌症協會（Cancer Council NSW）的網站

[www.cancercouncil.com.au](http://www.cancercouncil.com.au)

#### 澳洲癌症協會（Cancer Council Australia）的網站

（可鏈接進入各州和領地的癌症協會網站）

[www.cancer.org.au](http://www.cancer.org.au)

#### 全國腸癌普查計劃資訊熱線 1800 118 868

[www.cancerscreening.gov.au](http://www.cancerscreening.gov.au)

#### BreastScreen Australia

13 20 50

[www.breastscreen.info.au](http://www.breastscreen.info.au)

#### 國家乳腺與卵巢癌中心

#### National Breast and Ovarian Cancer Centre

[www.nbocc.org.au](http://www.nbocc.org.au)