

# 目錄

---

|                           |   |
|---------------------------|---|
| 乳部健康.....                 | 2 |
| 自我檢查乳部 (BSE) .....        | 2 |
| 應何時開始自我檢查乳房？ .....        | 3 |
| 如何自我檢查乳房？ .....           | 3 |
| 專業性乳部檢查 (CBE) .....       | 4 |
| 乳房 X 光檢查 .....            | 6 |
| 甚麼是乳房 X 光檢查 .....         | 6 |
| 為甚麼需要接受乳房 X 光檢查？ .....    | 6 |
| 乳房 X 光檢查安全嗎？ .....        | 6 |
| 乳房 X 光檢查是如何進行的？ .....     | 6 |
| 如果 X 光檢查發現有異常，該如何辦？ ..... | 7 |
| 需要多久接受一次乳房 X 光檢查？ .....   | 7 |
| 如何可獲得乳房 X 光檢查？ .....      | 7 |
| 防癌機構資料 .....              | 8 |

## 乳部健康

女性的乳房隨著人生各個不同的時期而有所改變。例如月經期，懷孕期，哺乳期以及更年期等都會使乳房產生生理上的變化。在這些變化過程中，會發生一些乳部疾病。乳部疾病在**大多數**的情形下，都是良性的，但也有可能是惡性的。其中之一就是乳癌。如是乳癌能得到早期發現，是完全可以治癒的。所以說**早期發現**是治癒乳癌的關鍵。

Susan G. Komen 乳癌基金會對早期發現乳癌的綱領是：

- 1) 自我檢查乳房\*：  
凡 20 歲以上的婦女，應每月自我檢查乳房。
- 2) 專業性乳部檢查\*\*：  
20 歲至 40 歲的婦女，應每三年接受專業性乳部檢查。年齡 40 歲以上的婦女，應每年接受專業性乳部檢查。
- 3) 乳部 X 光檢查\*\*\*  
年齡 40 歲以上的婦女應每年接受乳部 X 光檢查。

\* 年屆更年期，懷孕，哺乳期內，又或曾做矽植隆胸術的婦女應每月檢查乳房。

\*\* 有時您的醫生會根據您過往的健康情況或檢驗報告而要求您多做幾次專業性乳部檢查。

\*\*\* 有時您的醫生會根據您患癌的風險指數來決定你是否需要提早做乳部 X 光檢查。

## 自我乳部檢查

自我乳部檢查是偵查乳癌最有效的方法之一。通過定期作乳房檢查，您可以熟悉您自己乳房的感覺，一旦有異常的改變，可以馬上察覺出來。如果發現有硬塊或其他異常現象，應盡速求醫診斷。

## 應何時開始自我檢查乳房

- 經期開始後的第七天，當乳房組織最為柔軟之時。
- 收經後的婦女最好選每月同一天裏自我乳部檢查。
- 哺乳期的婦女最好待母乳擠出後才作自我乳部檢查。

## 如何自我檢查乳房

〈一〉在鏡前站立，擺好姿勢。

1. 細心察看雙乳大小形狀的改變，例如乳房皮膚是否凹陷，皺起或腫脹等。
2. 乳頭的顏色及肌肉組織是否有異常。
3. 乳頭是否有分泌物流出。

- 兩臂高舉過頭
- 兩手撐腰
- 上身向前微傾
- 兩臂放鬆垂放身側

〈二〉檢查的範圍

檢查範圍包括所有胸部組織，由腋下開始，延伸至乳房下的肋骨，橫至前胸骨，向上經過鎖骨，然後橫過前肩，回到腋下。大部份的乳房腫瘤都在乳房外上部發現（如圖暗影處）用左手按摸右乳，而右臂彎曲成直角向上平放。然后用右手按摸左乳，重復同樣的姿勢。

- 1) 平臥姿勢：用一隻枕頭或卷起的毛巾放在將要檢查的乳房一邊的肩下。
- 2) 側臥轉身姿勢：（用於乳房較大的婦女）檢查右乳時向左側臥，然後將右肩膀平放。側臥姿勢可有利於檢查您乳房凸出之部份。

### 〈三〉如何熟悉你乳房的組織？

用食指，中指及無名指三隻手指的第一節在乳部上，每一英寸地划小圓圈以檢查是否有硬塊。劃小圓圈時，指尖緊貼皮下按摸，不要移離皮膚。用潤膚霜或爽身粉塗抹潤滑乳房後再按摸，可有助於畫圈。

### 〈四〉以不同之壓力按摸

按摸乳部每一部份時，要用不同程度的壓力，先用輕微的壓力，再用中等壓力，然後加強壓力，直至按摸到整個乳房組織。按摸乳房不會傷害乳房組織，切記不要按漏某一部位，以防錯過發現腫瘤的機會。

### 〈五〉按摸乳部的方式

- 上下直行按摸乳部。切記檢查整個乳部，同時每次檢查時，也應留意乳部組織與平日相較是否有不同的感覺。
- 乳頭下的組織也要仔細按摸。
- 當手臂放鬆時，勿忘記檢查手臂內側向腋下伸展的一部份乳房。
- 做過乳部手術的婦女，依然要檢查整個乳部及切口。切口部位要由頭到尾檢查。
- 擠壓乳頭，看看是否有分泌物流出。

### 〈六〉練習時有專業人員指導

應向您的醫生、護士或健康教育專業人員學習自我檢查乳房的方法。第一次自我檢查時，最好有專業人員在旁指導，確定您的按摸方法是否正確。在導師指導之下練習直至您覺得有信心做好為止。

### 〈七〉乳部保健的個人計劃

- 與您的醫療人員討論“Susan G. Komen 乳癌基金會”的早期發現乳癌綱領。
- 定期到醫生處接受專業的乳部檢查及適當的乳部 X 光檢驗。
- 自我檢查乳房，並向專業人員請教檢查方式是否正確。
- 如發現異常情況，應告知您的醫生。

## 專業性乳部檢查(CBE)

專業性乳部檢查是由專業醫療人員為您檢查乳部。專業醫療人員是指醫生、護士等。在做此檢查之前，您需將上衣脫去，檢查員首先觀察您的乳部，留意形狀大小的改變，然後，用指尖肉頭處按摸您二邊乳房，特別留意乳房的形狀及組織，以及是否有硬塊。如發現有硬塊時，留意硬塊的位置是否在皮下或組織深處等。二邊腋下也要檢查。

Chinese  
Community  
Health  
Resource  
Center

華人  
社區  
健康  
資源  
中心

Chinese  
Community  
Health  
Resource  
Center

# 乳房 X 光檢查

## I 甚麼是乳房 X 光檢查？

乳房 X 光檢查是通過 X 光透視去檢查乳房，以便偵查或診斷乳癌的一種方法。乳房 X 光檢查可用於已發現有腫塊或乳房有分泌物，又或者乳房感覺到疼痛等有乳房症狀的婦女，也可用於沒有任何乳房症狀的婦女。

## II 爲什麼需要接受乳房 X 光檢查？

婦女年齡愈大，患乳癌的可能性愈高。每年診斷出患上乳癌的婦女，其中四人之中有三人年齡超過 50 歲以上。很多患上乳癌的婦女，她們的家人很少有人曾患乳癌。有些乳癌患者，早期感覺不到任何症狀。所以，X 光檢查能偵查早期，用手按摸不到的小塊癌腫。若能早期發現乳癌，可免生命危險。

## III 乳房 X 光檢查安全嗎？

在過去 20 年裡，乳房 X 光檢查的技術及設備均得到很大的改進。現今的乳房透視所用的 X 光幅射量極微少，對身體安全無害。

## IV 乳房 X 光檢查是如何進行的？

當您接受乳房 X 光檢查時，您站在 X 光透視機旁，一位受過專業訓練的技術人員協助您將乳房貼近一塊塑料板上，然後用另一塊塑料板放在您的乳房上，接著加力約幾秒鐘，將乳房壓平以便攝取更清楚的 X 光照片。通常每個乳房攝照二張照片。對大部份的婦女來說，乳房 X 光檢查都不會引起不適，但有個別婦女或會感覺輕微不舒服。整個檢查過程約需 15 分鐘。一位專業人員，我們稱之爲放射學家，會審閱所攝之圖片，看看乳房內部是否存有乳癌的跡象。

如您的乳房特別敏感的話，最好選擇一個月之中當乳房最爲柔軟的時候作乳房 X 光檢查。盡量避免在月經來潮之前一周內檢查，如此則可減輕不適之感覺。

即使曾經隆胸的婦女，也可接受乳房 X 光檢查，但應事前告知放射操作人員。

接受 X 光檢查之前，不要在腋下塗抹祛臭劑，搽粉及護膚霜等，因為這些化學物品可影響 X 光透視的質量。另外照 X 光時，您需要脫去上衣，所以最好穿著襯衣配褲子或半身裙，而盡量不要穿連身衣裙。

只要預先告知放射操作人員，曾經隆胸的婦女也可接受乳房 X 光檢查。

## V 如果 X 光檢查發現有異常，則怎樣辦？

如果檢查發現有腫塊，醫生也可能要求您做一個稱為切片檢查的小手術。切片檢查是將一部分或所有可疑的組織抽取出來，然後由病理學家將這些組織放在顯微鏡下檢驗。切片檢查是唯一可以確定腫塊是否有癌細胞的一種方法。但是您應知道，即使您需要做切片檢查，也未必一定是患上乳癌。有百分之八十以上的婦女，經切片檢查發現腫塊或可疑之部位並不是癌。

但是如果切片檢查證實腫塊是癌，患者應與醫生商討選擇治療的方法。對於早期的乳癌治療方案多數是割除腫塊或一部份乳房，而不建議割除整個乳房。

## VI 需要多久接受一次乳房 X 光檢查？

Susan G. Komen 乳癌基金會建議年齡在 40 歲或以上的婦女，應每年接受一次乳房 X 光檢查。醫生或許會根據個別婦女的健康情況，建議有些婦女在 35 歲左右接受初次乳房 X 光檢查，將照片用作日後比較之用。

## VII 如何可獲得乳房 X 光檢查？

大部份的私人健康保險公司以及聯邦醫療保險，加州醫藥保險都支付乳房 X 光檢查的費用。各大醫院，政府健康部門以及診所都可提供低收費或免費的乳房 X 光檢查。在加州，乳癌早期發現計劃 (CDPEWC) 可為婦女提供免費乳房 X 光檢查。

如欲獲取更多有關提供高質量的乳房 X 光檢查機構資料，請電華人社區癌症資源中心，電話(415) 677-2458。

## 全美各地華人防癌組織

北加州

北加州華人分會

A.C.S. - N.C.C.U.

39277 Liberty Street, #D14

Fremont, CA 94538

Tel: 510-797-0600

舊金山

華人社區癌症資源中心

C.C.C.I.C. (粵語)

835 Jackson St., Room 413

San Francisco, CA 94133

Tel: 415-677-2458

南加州

華美癌症協會

S.A.C.F.

135 E. Live Oak Ave., #105

Arcadia, CA 91006

Tel: 626-821-0225

南加州華人防癌協會

C.C.A.S.C.

1363 W. Linden Street

Riverside, CA 92507

Tel: 909-369-1926

紐約地區

美華防癌協會

A.C.S. - C.U.

41-60 Main Street, #206

Flushing, NY 11355

Tel: 716-886-8890 新澤西州

新州美華防癌協會

A.C.S. - C.A.A.

669 Littleton Road

Parsippany, NJ 07054

Tel: 973-334-2249

Chinese  
Community  
Health  
Resource  
Center  
華人社區健康資源中心