

Cancer Screening Programmes

BE BREAST AWARE

提高對乳房的警覺性

何謂提高對乳房的警覺性？

提高對乳房的警覺性 (Breast awareness) 是對全身警覺性的一部分。這個程序讓你認識自己的乳房，及熟識它們的外貌。熟識你的乳房在不同時候的感覺，會幫助你知道對你來說怎樣是正常的。

你可以用最適合你的方法 (例如，在浴缸內、淋浴間或穿衣時)，透過觀察和觸覺來認識你的乳房組織。

提高對乳房的警覺性及知道你的正常情況，將會幫助你察覺到任何不尋常的變化。

小心照顧你的健康

正常的乳房

在更年期前 正常的乳房在月中不同時間會有不同的感覺。在月經開始前的幾天，乳房內產乳的組織會變得活躍。有些婦女這時候會感到乳房酸痛和較硬，尤其是在腋窩下。

在切除子宮後 乳房通常每月都會有同樣的變化，直至你的月經應自然停止的日期。

在更年期後 產乳組織會停止活動。正常的乳房感到柔軟、不那麼堅挺和硬實。

你要知道甚麼是你正常的情況

要留意的變化

外貌

乳房的線條或形狀的任何變化，尤其是當活動手臂，或用手抬起乳房時。皮膚呈橙皮紋狀或輕微凹縐。

感覺

其中一個乳房感到不適或痛楚，有異平常，尤其是如果最近才發生及持續的。

硬塊

在其中一個乳房或腋窩出現任何硬塊、變厚或不平，似乎與另一乳房和腋窩同樣部份有差異。如果這是新現象，便更加重要。

乳頭的變化

乳頭流出液體，及這是以前並無發生和並非奶狀的。流血或發紅和濕而不易治癒的地方。乳頭位置有任何改變 – 凹入或向斜傾。乳頭上或周圍發紅。

知道要留意和感覺甚麼

如果發現有任何變化，你應怎樣做

有很多原因可能導致乳房發生變化。大部分都是無害的，但必須檢查所有情況，因為有很微小的機會這可能是癌症的先兆。

如果你察覺乳房有任何異常的現象，**應立即告訴醫生**。請記著，你不會浪費任何人的時間。如果有癌細胞存在，愈早告訴醫生，所需的療程便會愈簡單。這使患者有更大機會過著優質的生活。

未滿 40 歲的婦女患乳癌的個案是很罕有的。患乳癌的機會隨著年齡而增加。

如有任何變化，要立即通知醫生

乳腺癌檢查

如果你年滿 50 歲及以上，我們極力建議你利用國民保健服務的乳腺癌檢查計劃 (**National Health Service Breast Screening Programme**)，該計劃提供每三年一次的乳房 x 光照像 (mammography)。這是一個照 X 光的程序，可以在很早期便偵測到乳房的變化。欲了解有關乳腺癌檢查計劃的詳情，請向你的醫生查詢。

我們不為未滿 50 歲的婦女提供例行 X 光乳腺癌檢查，因為未有證據顯示這會帶來效益。如果你擔心乳房有任何問題，請告訴醫生。

對乳房的警覺性

五重點守則

- 知道你本人的正常情況
- 觀看和觸摸
- 知道要留意哪些變化
- 如有任何變化，要立即通知醫生
- 如年滿 50 歲或以上，要接受乳腺癌檢查

© Crown copyright 2006
277238 1p Oct06
中央資訊組(COI)為衛生部(Department of Health)印製
上次修訂日期：2006 年 10 月

如果你需要更多份本冊，請說明編號 *277238/Be breast aware* 及聯絡：

DH Publications Orderline (衛生部訂刊組)

電子郵件：dh@prolog.uk.com

PO Box 777, London SE1 6XH

電話：08071 555 455

傳真：01623 724524

www.cancerscreening.nhs.uk/breastscreen/