

# 乳房意識 密切注意變化



Breast Screening

# 乳房意識：密切注意變化

乳腺癌是北愛爾蘭女性中最常見的癌症類型——**1/12** 的女性將在 **75** 歲之前患上乳腺癌。

乳腺癌可在任何年齡發病。然而，患上乳腺癌的風險會隨著年齡增長而增加。大多數乳腺癌發生在超過 **50** 歲的女性中。如果及早發現，治療成功的機會將更高。

## 什麼是乳房意識？

乳房意識意味著瞭解您自己的乳房及對您而言正常的變化。

## 我怎樣才能有乳房意識？

您可以通過最適合您的任何方式查看和感覺您的雙乳，以熟悉它們，例如在洗澡、淋浴或穿衣的過程中。定期這樣做，例如每月一次。醫學專業人士不再為檢查您的乳房推薦固定的方式。重要的是感覺您的乳房的所有部分，包括您的乳頭、腋窩及其周圍。

## 正常乳房

在您到達絕經期之前，您的乳房也許會在月經之前的幾天內感覺有所不同，乳汁分泌組織在此期間會變得活躍。此時，一些女性的乳房可能會變得更大或感覺腫塊和觸痛，特別是在靠近腋窩的部位。

經過子宮切除術之後，乳房通常顯示出同樣的每月差異，直到月經已經停止。

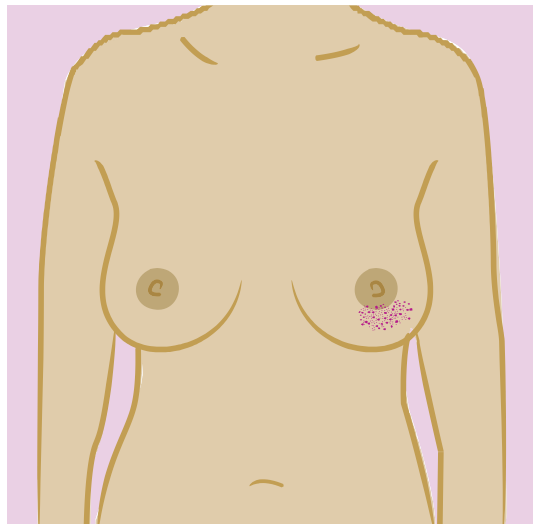
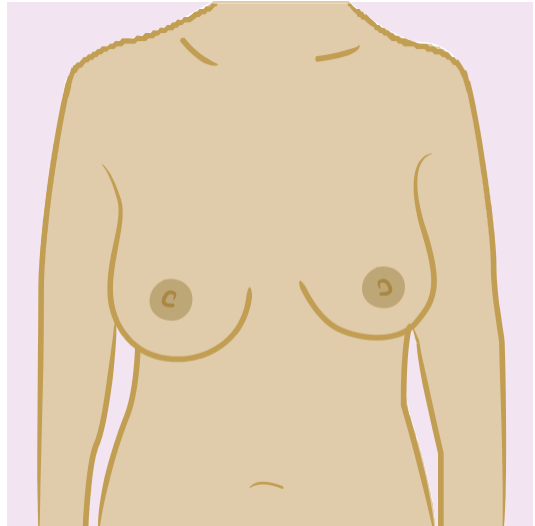
激素替代療法（HRT）可能會使乳房感覺更加結實並且相當觸痛。

在絕經期之後，乳汁分泌組織中的活動停止。乳房可能會發生大小變化，感覺更加柔軟，不太結實，並且腫塊變少。

# 我應查看和感覺什麼變化？

## 外觀

左側或右側乳房的大小或輪廓變化，特別是由手臂移動引起的變化；皮膚的任何皺紋、陷窩或充血；或血管比平時更加突出。

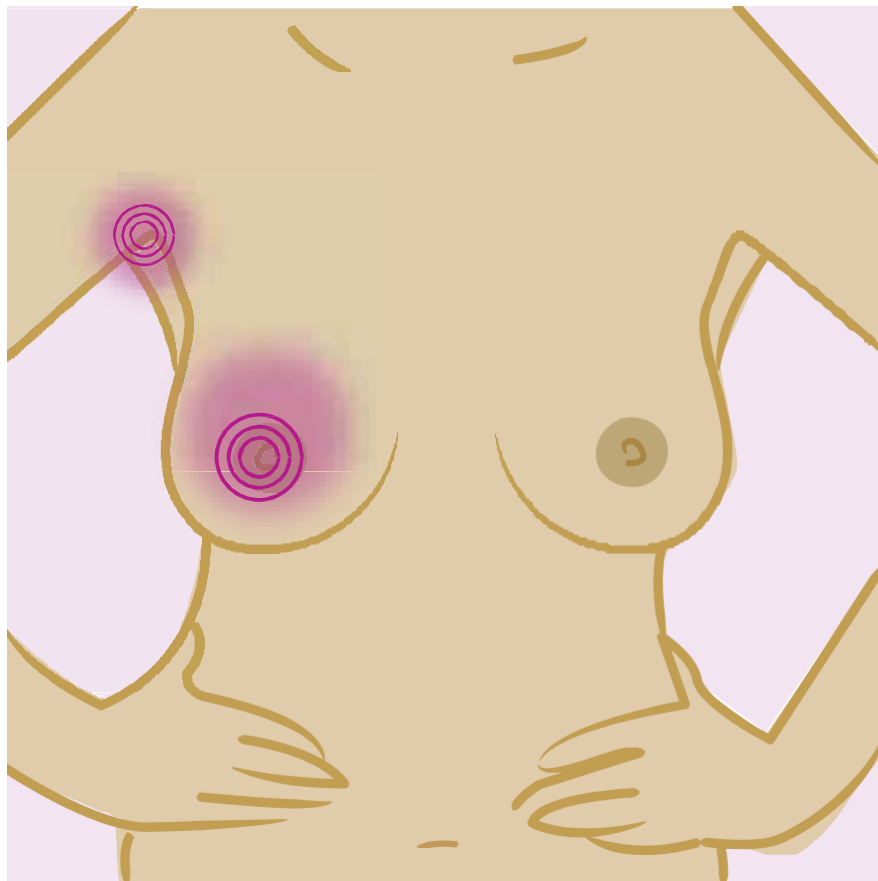


Illustrations courtesy of Breast Cancer Care

插圖來自乳腺癌關愛基金會

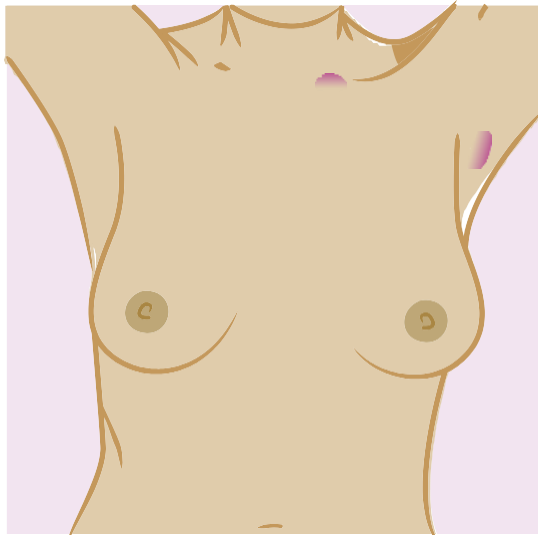
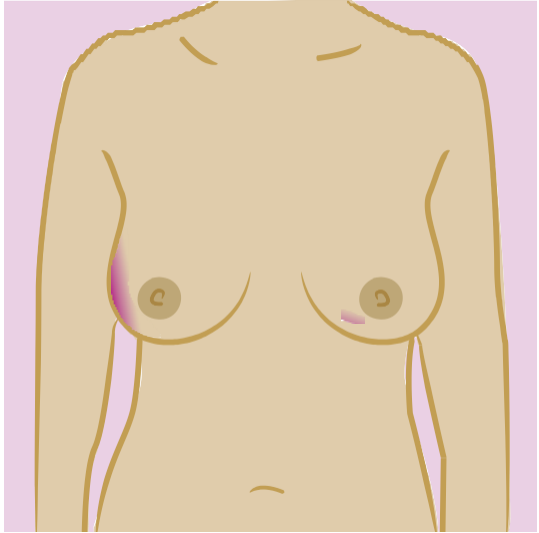
## 感覺

左側或右側乳房某個部分或腋窩的疼痛或不適，特別是最新發現的持續症狀。



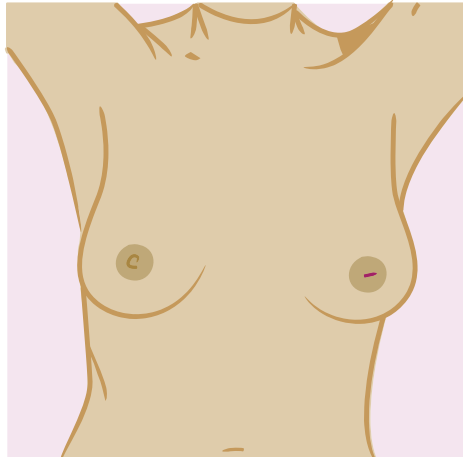
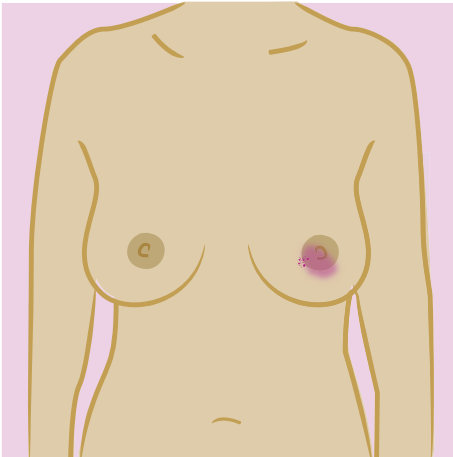
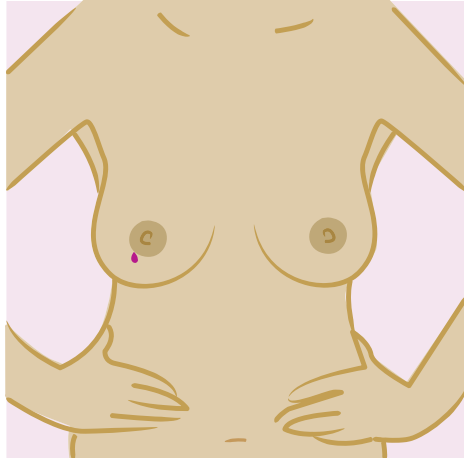
## 腫塊

感覺與另一側乳房不同的左側或右側乳房的任何腫塊或增厚；您的腋窩下方或鎖骨周圍的任何腫脹或腫塊。



## 乳頭變化

凹陷、變形或出現任何滲液、流血、皮疹或結痂、片狀皮膚的乳頭。



## 乳房意識 5 個要點

1. 瞭解對您而言正常的情況
2. 瞭解需要查看和感覺何種變化
3. 查看和感覺
4. 立即向您的全科醫生報告任何變化
5. 從 50 歲起參加乳房篩查

## 乳房篩查

如果您的年齡在 50 歲到 70 歲之間，將邀請您每 3 年進行一次乳房篩查，作為北愛爾蘭乳房篩查計畫的一部分。將從您的全科醫生那裡獲得您的姓名，然後將發給您進行乳房 X 射線照相（乳房 X 射線檢查）的邀請。

如果您的年齡大於 70 歲，將不會自動邀請您進行乳房篩查。然而，您仍有可能患上乳腺癌，因為風險繼續隨著年齡增長而增加——大約三分之一的乳腺癌發生在年齡超過 70 歲的女性中。因此，鼓勵您親自聯繫您當地的篩查中心（參見第 10 頁），每 3 年預約一次篩查。



目前，並未邀請年齡小於 50 歲的女性進行乳房篩查，因為如果小於該年齡：

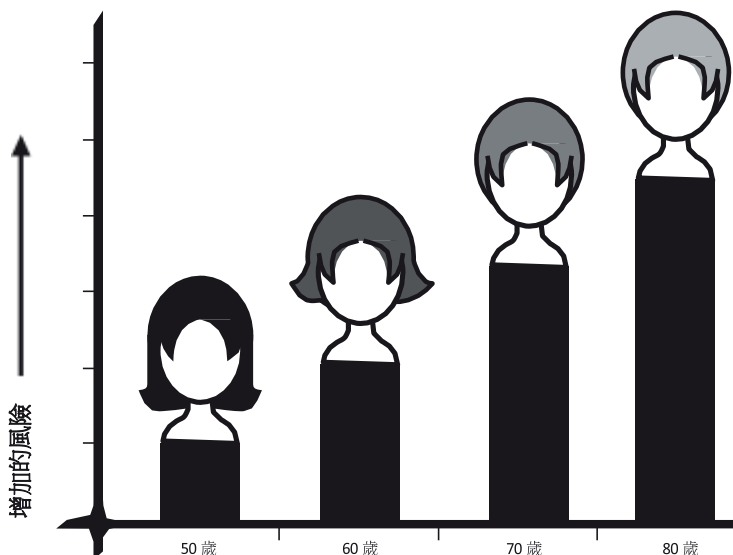
- 乳腺癌的風險更低；
- 女性通常會有更密集的乳腺組織，這使她們的乳房 X 射線照片更難看懂；並且
- 證據並不支持對年輕女性的乳腺癌人群篩查計畫

您可能會在任何時候患上乳腺癌。這包括乳房篩查預約期間及之間的時期。如果您擔心乳房問題或有乳腺癌家族病史，您應聯繫您的全科醫生。

如需瞭解更多資訊，請訪問

[www.cancerscreening.hscni.net](http://www.cancerscreening.hscni.net)

隨著您的年齡增長，您患上乳腺癌的風險會增加。



## 篩查中心

貝爾法斯特健康和社會護理信託機構  
(**Belfast Health and Social Care Trust**)  
(也包括東南健康和社會護理信託機構)

篩查中心 (**The Screening Centre**)  
12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS  
電話：028 9033 3700

北部健康和社會護理信託機構  
(**Northern Health and Social Care Trust**)

北區地區乳房篩查和評估中心 (**Northern Area Breast Screening and Assessment Unit**)  
Level A, Antrim Area Hospital  
45 Bush Road, Antrim BT41 2RL  
電話：028 9442 4425

南部健康和社會護理信託機構  
(**Southern Health and Social Care Trust**)

乳腺篩查中心 (**The Breast Screening Unit**)  
Lurgan Hospital  
Sloan Street, Lurgan BT66 8NX  
電話：028 3834 7083

西部健康和社會護理信託機構

(**Western Health and Social Care Trust**)

乳腺篩查中心 (The Breast Screening Unit)

Ground Floor, The Nurses' Home

Altnagelvin Area Hospital

Glenshane Road, Londonderry BT47 6SB

電話：028 7161 1443



公共衛生局

( **Public Health Agency** )

12–22 Linenhall Street

Belfast

BT2 8BS

電話：028 9032 1313

[www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net)

[www.cancerscreening.hscni.net](http://www.cancerscreening.hscni.net)