

注意乳房健康

慎防異常變化



Cantonese translation of *Breast awareness - looking out for changes*

乳癌是北愛爾蘭婦女最普遍患上的癌病—每 12 名女性中，便有一名會在 75 歲前患上乳癌。任何年齡的女性也可能會患上乳癌，但以年齡在 50 歲以上的女性患上乳癌的情況較為普遍。如能在早期發現患上乳癌，成功治癒的機會是很高的。

‘注意乳房健康’是指了解自己乳房的狀態，知道自己乳房一般正常的狀態是怎樣的。

你可以利用最適合自己的方式，例如：在沐浴、沖花灑浴或更衣時，觀察和觸摸自己乳房的肌肉組織。現在，醫生已沒有再建議一定要遵照哪個方法來進行自我檢查。

你可能會在月經快來前，發覺乳房容易觸痛和有一點起塊狀物似的現象，而在月經剛結束時，乳房又感到特別鬆軟。



如果你已停經的話，你可能會感到自己的乳房較為鬆軟、不那麼堅挺，也沒有甚麼起塊狀物似的現象。

當你知道自己的乳房一般看起來和觸摸起來的狀況是怎樣的時候，你便可以察覺到任何異常的變化。你應每月檢查乳房一次。

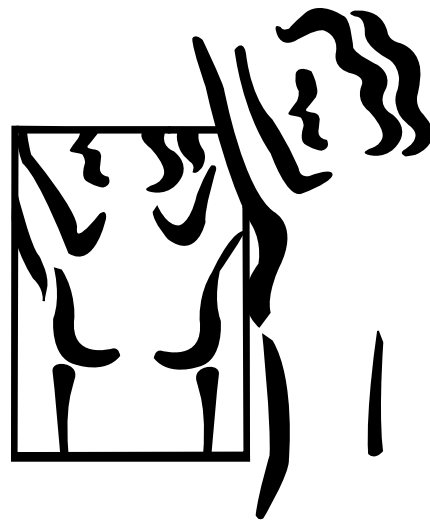
大部分的變化都是無礙的，但無論是甚麼變

化，你都應讓醫生進行檢查。如果不幸因為癌症而引起有關變化的話，及早察覺可以使治療的過程較為簡易，康復的程度也較高。

可能的變化

請切記—進行乳房檢查時，你要留意的是，任何對於你來說是新的變化。

- 乳房在大小、形狀方面的任何改變。
- 乳房或腋窩皮層下任何明顯的腫塊或加厚現象。
- 乳房凹陷、皺摺或起紋的癢狀。
- 靜脈較平常更為突顯。
- 乳頭改變了位置—縮進體內或改變了方向。
- 乳頭有溢液或出血現象。



- 乳頭周圍有出疹現象。
- 乳房感到任何異常的不適或疼痛。
- 乳房的感覺出現變化。

如何應付變化

如果發覺自己的乳房出現變化，你便應立即約見家庭醫生，他/她便能決定應如何處理有關變化。

如果有關變化是乳癌所致的話，愈早發覺，康復的程度便愈高。

請切記，進行乳房腫瘤檢查 (breast screening) 可以就你乳房的改變發出警告。所有年齡在 50 歲以上的女性都應確保應約參加乳房腫瘤檢查。年齡在 65 歲或以上的女性不會自動獲邀進行乳房腫瘤檢查，但她們可以向就近的檢查中心提出預約檢查的要求。

檢查中心

東部健康及社會服務委員會

檢查中心

12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS

☎ 028 9033 3700

北部健康及社會服務委員會

北部地區乳房腫瘤檢查及評核小組

Level A, Antrim Area Hospital

45 Bush Road, Antrim BT41 2RL

☎ 028 9442 4425

南部健康及社會服務委員會

乳房腫瘤檢查小組

Lurgan Hospital

Sloan Street, Lurgan BT66 8NX

☎ 028 3834 7083

西部健康及社會服務委員會

乳房腫瘤檢查小組

Altnagelvin Hospital

Glenshane Road, Londonderry BT47 6SB

☎ 028 7161 1443

本單張備有其他語文及錄音帶版本，請向檢查中心要求索閱 — 請瀏覽我們的網站：

www.dhsspsni.gov.uk/phealth



本單張是由北愛爾蘭健康教育組 (Health Promotion Agency for Northern Ireland) 為健康、社會服務及公眾安全署 (Department of Health, Social Services and Public Safety) 設計及製作的。