

Chinese (complex) translation of
Breast awareness: looking out for changes

乳房意識：注意出現的變化

在北愛爾蘭，乳癌是婦女當中患上最普遍的一種癌症－每 12 人便有一人到 75 歲前罹患乳癌。

乳癌是一種在任何年齡都可出現的一種疾病。不過，罹患乳癌的可能性隨年齡增長而增加，大多數患乳癌婦女都是滿 50 歲後出現這種疾病。如果及早發現，日後痊癒的機會很大。

什麼叫做乳房意識呢？

乳房意識意謂認識自己的乳房，知道什麼變化對你自己屬於正常。

怎樣對乳房有意識呢？

為了熟悉你的乳房，你可用最適合於你的方式觀察和觸摸你的乳房，例如當你洗澡、淋浴或更衣時候。你應定期作這樣的檢查，例如每個月一次。醫療專業人員不再建議以一種規定方式檢查你的乳房。重要的是你要觸摸乳房的所有部位，包括乳頭和腋窩內外之處。

正常的乳房

- 直到你的更年期為止，產奶組織在月事前幾天總是活躍，對乳房的感受可能不同。當時有些婦女的乳房可能變大，或者覺得凹凸不平和疼痛，尤其是在近於腋窩之處。
- 繼接受子宮切除術後，通常乳房每月一次出現同樣的變化，直到月事已完全停止。
- 接受激素替代治療(hormone replacement therapy) 可能令乳房更結實和感到適度的疼痛。
- 到了更年期後，產奶組織停止活動。乳房通常會變為柔軟、減少結實、不太凹凸不平。

注意的變化

外形

注意任何一邊乳房的大小或輪廓可有改變，尤其是手臂動作引起的改變，注意皮膚可有皺紋或凹陷現象，或者比平常更顯眼的血管。

感受

任何一邊乳房或在腋窩是否覺得疼痛或不舒適，特別是剛出現或持續的問題。

凹凸不平

任何一邊乳房是否凹凸不平或變厚？與另一邊乳房感覺是否有異樣？腋窩下方或鎖骨周圍是否腫大或凹凸不平？

乳頭變化

乳頭變為下陷、形狀改變、或有分泌物、血樣或濕疹病變。

如果你發現有了變化該怎樣做

大多數的變化不會造成傷害，但應由家庭醫生加以檢查。對於癌症引起的變化，如果及早發現只需要進行簡單的治療，而成功機會很高。如果你發現什麼變化，切勿遲疑去看家庭醫生。醫生可能決定轉介你到一間乳癌診所接受更詳細的檢查。

乳房意識五個要點

1. 知道什麼對你是正常現象
2. 知道應注意和感覺什麼變化
3. 觀察和感受
4. 即時將發現的變化告知你的家庭醫生
5. 滿 50 歲後開始接受乳房檢查

乳房檢查

如果你的年齡在於 50 至 70 歲之間，每隔三年你會收到邀請你接受乳房檢查的信件，這乃是北愛爾蘭推展乳房檢查計劃的一部分。你的姓名是從你的家庭醫生供給一份名表而獲得，你從而得到邀請來接受乳房 X 光檢查。

如果你超過了 70 歲，相關部門不會自動寄信邀請你接受乳房 X 光檢查。不過你仍有可能患上乳癌，因這樣的可能性隨年齡增長而增加 – 三分之一患乳癌婦女的年齡都已超過 70 歲。所以你應與你的檢查中心聯絡，為自己預約接受檢查。

時下年齡未滿 50 歲的婦女不獲邀請接受乳房檢查，因為 50 歲以下的婦女：

- 患乳癌的風險偏低；
- 通常這些婦女有更密集的乳房組織，所以更難查看她們的乳房 X 光照片。

不過，如果你擔心你的乳房問題，或者你的家庭有乳癌的病例，你應與你的家庭醫生聯絡。

乳房檢查中心

Belfast Health and Social Care Trust (also covering South Eastern HSC Trust)

The Screening Centre
12-22 Linenhall Street
Belfast BT2 8BS
Tel: 028 9033 3700

Northern Health and Social Care Trust

Northern Area Breast Screening and Assessment Unit
Level A, Antrim Area Hospital
45 Bush Road
Antrim BT41 2RL
Tel: 028 9442 4425

Southern Health and Social Care Trust

The Breast Screening Unit
Lurgan Hospital
Sloan Street
Lurgan BT66 8NX
Tel: 028 3834 7083

Western Health and Social Care Trust

The Breast Screening Unit
Ground Floor, The Nurses' Home
Altnagelvin Area Hospital
Glenshane Road
Londonderry BT47 6SB
Tel: 028 7161 1443

欲詳更多有關在北愛爾蘭進行乳房檢查的訊息，或者索取這份傳單的其他語言翻譯或另一種的版式，請瀏覽網站：www.cancerscreening.n-i.nhs.uk 或與你的當地檢查中心聯絡。



設計及印製：公共保健局，代表衛生、社會服務及公共安全署