

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

## 乳房意识：注意出现的变化

在北爱尔兰，乳癌是妇女当中患上最普遍的一种癌症 – 每 12 人便有一人到 75 岁前罹患乳癌。

乳癌是一种在任何年龄都可出现的一种疾病。不过，罹患乳癌的可能性随年龄增长而增加，大多数患乳癌妇女都是满 50 岁后出现这种疾病。如果及早发现，日后痊愈的机会很大。

### 什么叫做乳房意识呢？

乳房意识意谓认识自己的乳房，知道什么变化对你自己属于正常。

### 怎样对乳房有意识呢？

为了熟悉你的乳房，你可用最适合于你的方式观察和触摸你的乳房，例如当你洗澡、淋浴或更衣时候。你应定期作这样的检查，例如每个月一次。医疗专业人员不再建议以一种规定方式检查你的乳房。重要的是你要触摸乳房的所有部位，包括乳头和腋窝内外之处。

### 正常的乳房

- 直到你的更年期为止，产奶组织在月事前几天总是活跃，对乳房的感受可能不同。当时有些妇女的乳房可能变大，或者觉得凹凸不平和疼痛，尤其是在近于腋窝之处。
- 继接受子宫切除术后，通常乳房每月一次出现同样的变化，直到月事已完全停止。
- 接受激素替代治疗(hormone replacement therapy) 可能令乳房更结实和感到适度的疼痛。
- 到了更年期后，产奶组织停止活动。乳房通常会变为柔软、减少结实、不太凹凸不平。

## 注意的变化

### 外形

注意任何一边乳房的大小或轮廓可有改变，尤其是手臂动作引起的改变，注意皮肤可有皱纹或凹陷现象，或者比平常更显眼的血管。

### 感受

任何一边乳房或在腋窝是否觉得疼痛或不舒适，特别是刚出现或持续的问题。

### 凹凸不平

任何一边乳房是否凹凸不平或变厚？与另一边乳房感觉是否有异样？腋窝下方或锁骨周围是否肿大或凹凸不平？

### 乳头变化

乳头变为下陷、形状改变、或有分泌物、血样或湿疹病变。

## 如果你发现有了变化该怎样做

大多数的变化不会造成伤害，但应由家庭医生加以检查。对于癌症引起的变化，如果及早发现只需要进行简单的治疗，而成功机会很高。如果你发现什么变化，切勿迟疑去看家庭医生。医生可能决定转介你到一间乳癌诊所接受更详细的检查。

## 乳房意识五个要点

1. 知道什么对你是正常现象
2. 知道应注意和感觉什么变化
3. 观察和感受
4. 即时将发现的变化告知你的家庭医生
5. 满 50 岁后开始接受乳房检查

## 乳房检查

如果你的年龄在于 50 至 70 岁之间，每隔三年你会收到邀请你接受乳房检查的信件，这乃是北爱尔兰推展乳房检查计划的一部分。你的姓名是从你的家庭医生供给一份名表而获得，你从而得到邀请来接受乳房 X 光检查。

如果你超过了 70 岁，相关部门不会自动寄信邀请你接受乳房 X 光检查。不过你仍有可能患上乳癌，因这样的可能性随年龄增长而增加 – 三分之一患乳癌妇女的年龄都已超过 70 岁。所以你应该与你的检查中心联系，为自己预约接受检查。

时下年龄未满 50 岁的妇女不获邀请接受乳房检查，因为 50 岁以下的妇女：

- 患乳癌的风险偏低；
- 通常这些妇女有更密集的乳房组织，所以更难查看她们的乳房 X 光照片。

不过，如果你担心你的乳房问题，或者你的家庭有乳癌的病例，你应与你的家庭医生联系。

## 乳房检查中心

### **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

欲详更多有关在北爱尔兰进行乳房检查的讯息，或者索取这份传单的其它语言翻译或另一种的版式，请浏览网站：[www.cancerscreening.n-i.nhs.uk](http://www.cancerscreening.n-i.nhs.uk) 或与你的当地检查中心联络。



设计及印制：公共保健局，代表卫生、社会服务及公共安全署