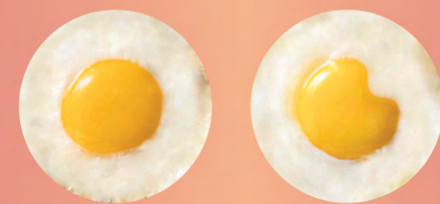


關注乳房 守護自己



乳癌是本港女性最常見的癌症，
它是一種出現在乳房組織的惡性腫瘤。

關注乳房健康

乳癌的早期症狀未必可以輕易察覺。

婦女應該時刻關注乳房健康，熟悉自己乳房平常的外表和觸感。

在日常生活例如洗澡、換衫和搽潤膚露時，多留意乳房有沒有出現以下不尋常的變化：

- 乳房出現硬塊
- 乳房的大小或形狀有所改變
- 乳房或乳頭皮膚出現異樣（例如：變紅、呈鱗片狀、變厚或猶如「橙皮」）
- 乳頭附近出疹、內陷或有分泌物
- 乳房或腋下新出現持續的不適或疼痛
- 腋下有新硬塊或皮膚變厚

如察覺有異常，應立即求醫。

留意
乳房
不尋常
變化



關注乳房 守護自己

預防乳癌

透過奉行健康生活減低患乳癌的風險：

- 恆常進行體能活動
- 保持健康體重和腰圍
- 不要飲酒
- 盡可能較年青時生育，並延長母乳餵哺期

奉行 健康生活



乳癌篩查

乳癌篩查是指在未出現任何症狀前，及早發現乳癌，以便適時治療。

- 乳房X光造影是一種常用的篩查方法，利用X光拍攝乳房影像
- 篩查亦有其局限和潛在風險（例如假陽性和假陰性結果、過度診斷和導致不必要的治療）
- 婦女若考慮接受乳癌篩查，應先諮詢醫生以了解潛在的好處和風險

乳癌篩查的建議

政府「癌症預防及普查專家工作小組」建議採用風險為本的方式進行乳癌篩查，並就不同乳癌風險水平的婦女作出下列篩查建議：

A 高風險婦女

例如確認帶有BRCA1或BRCA2基因突變、有強烈家族乳癌或卵巢癌病史等

- 應諮詢醫生意見及每年接受一次乳房X光造影篩查

B 風險屬中等的婦女

即只有一名直系女性親屬在50歲或之前確診患上乳癌，或有兩名直系女性親屬在50歲之後確診患上乳癌

- 應諮詢醫生意見及每兩年接受一次乳房X光造影篩查

C 其他一般婦女

- 如年齡介乎44至69歲而有某些組合的個人化乳癌風險因素，令罹患乳癌的風險增加，建議考慮每兩年接受一次乳房X光造影篩查及諮詢醫生意見
- 建議使用為本港婦女而設的風險評估工具（例如由香港大學所開發的）評估乳癌風險

有關乳癌篩查建議的詳情，請瀏覽：
www.cancer.gov.hk/breastcancer

乳癌 篩查 建議



乳癌風險評估工具

政府委託香港大學公共衛生學院進行香港乳癌研究，收集及分析本地婦女罹患乳癌的風險因素，從而設計了一套適用於香港華裔婦女的乳癌風險評估工具。

評估工具按照婦女的個人化乳癌風險因素，評估她們患上乳癌的風險，以便與醫生一起就乳癌篩查作出知情的決定。

風險評估步驟

1 進入乳癌風險評估工具網頁

- 瀏覽 www.cancer.gov.hk/bctool 或掃描二維碼
- 開始評估之前，閱讀前言及了解自己是否適合使用



2 輸入個人風險因素

- 評估工具會按你提供的資料計算你的乳癌風險

3 健康和篩查建議

- 評估工具會按你的風險類別提供解釋、適切的健康和篩查建議
- 你可以編印評估結果與醫生討論

開始評估



乳癌風險評估工具

接受
評估
了解
自己的
乳癌風險

請注意

- 工具不適用於評估乳癌風險屬高或中等的婦女，也不是用作診斷婦女是否患上乳癌
- 即使工具識別到某位婦女的乳癌風險較平均人口為高，也不一定代表她會患上乳癌
- 同樣地，如果某位婦女經評估的乳癌風險較平均人口為低，她仍須關注乳房健康和奉行健康生活

乳癌風險評估工具已上載於
癌症網上資源中心：
www.cancer.gov.hk/bctool