



認識乳癌 實用指南



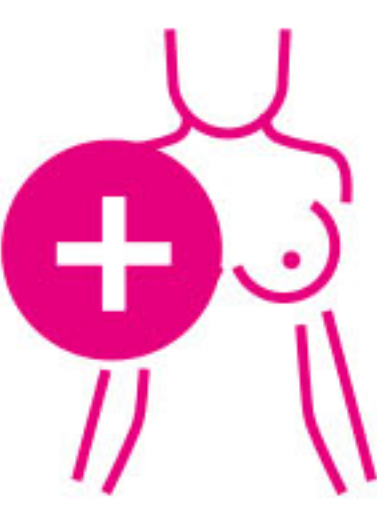
諮詢服務熱線
(3656 0800)
www.cancer-fund.org/pink

乳癌的成因？

乳癌是出現在乳房組織內的惡性腫瘤，成因暫時成疑，但年齡越大、直系親屬曾患乳癌、乳癌康復者，及不良生活習慣，如過量飲酒及缺乏運動，均會增加患上乳癌的風險。



乳癌是香港婦女最常見的癌症*，位列香港婦女致命癌症第三位



平均每14位香港婦女便有一位於一生中有機會患上乳癌**



2019年，香港共有4,761名婦女新確診患上乳癌*

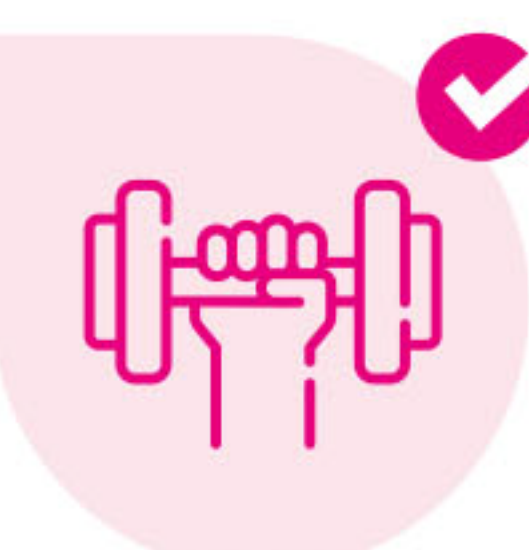
58

香港婦女確診乳癌的年齡中位數為58歲*

減低乳癌風險要訣[#]

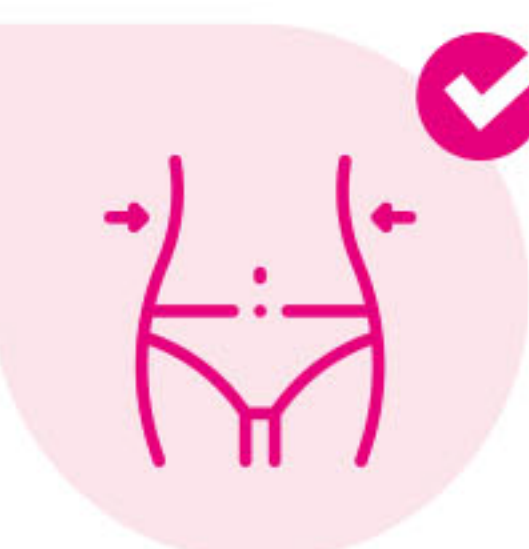
恆常運動

- 每星期最少做150分鐘中等強度帶氧體能活動



保持健康體重和腰圍

- 體重指標（BMI）介乎18.5至22.9之間
- 女士腰圍少於80厘米



少飲酒



妳瞭解自己的乳房嗎？

對婦女來說，經期、懷孕或母乳餵哺，或會改變她們乳房的腫脹或柔軟程度，而這些改變屬於正常情況。瞭解自己乳房的一般狀況十分重要，這幫助妳分辨甚麼才是乳房的異常改變。

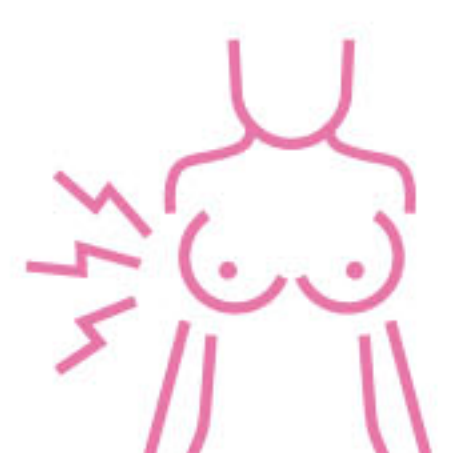
乳癌有甚麼症狀？



乳房皮膚變厚或出現硬塊



乳房出現皺紋、凹陷或出疹



乳房或腋下出現持續的不適或疼痛



乳房形狀或大小有所改變



乳頭形狀改變、出現分泌物或出疹

婦女應該瞭解自己乳房的健康狀況，如有發現以上任何異常，請即求醫再按需要作詳細檢查。及早發現，生機再現！

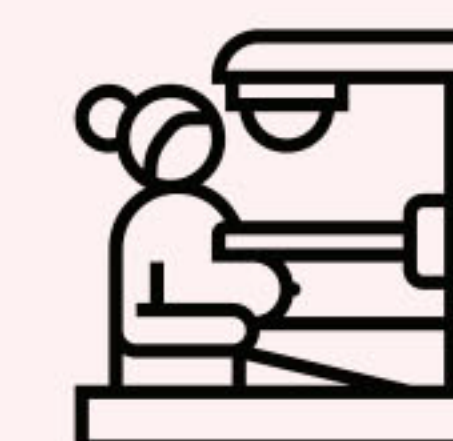
自我檢查乳房三部曲



如何檢查及診斷？

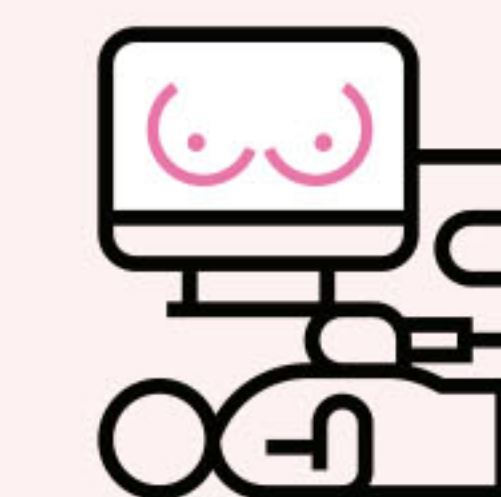
若發現乳房有任何異常情況而求診，醫生在瞭解妳的病歷和家族病史後，會檢查妳的乳房、腋下和頸部的淋巴結，看看是否有腫脹、痛楚或其他異常狀況。如有需要，便會安排適合檢查，再作診斷，以下為主要檢查方法：

乳房X光造影檢查 (Mammogram)



由於年輕女性的乳房組織密度較高，X光或難以穿透組織來顯示結塊，反映腫瘤組織效果並不明顯，所以對40歲以下婦女而言，檢查結果的準確性相對較低。

超聲波掃描 (Ultrasound)



超聲波掃描是利用聲波造成一幅體內的圖像，可檢驗和分辨乳房腫塊是囊腫抑或腫瘤，以及查看腋下淋巴結有否腫脹。超聲波掃描可補足乳房X光造影未能清楚確定的地方。

誰應該接受乳癌篩查？

若考慮接受乳癌篩查，應向醫護人員了解篩查的好處和壞處才作出選擇。而乳癌較高風險婦女（例如有家族乳癌病史、確認帶有BRCA1/2基因突變等[#]），應向醫生查詢應否接受篩查及諮詢箇中細節（如篩查開始年齡、方法及頻率）。



香港癌症基金會

用行動表達您對乳癌患者的支持與鼓勵！請捐款支持我們持續擴展免費乳癌支援服務。只需捐出**港幣150元**，您便可以為乳癌手術後的患者送上一個**乳癌復康包**，助她踏上復康之路。當中包括照顧患者手術後生理及心理需要的物品及資訊，協助她們面對治療及復康的種種問題。



限量粉紅MO納米消毒噴霧 (數量有限，送完即止)

凡捐款港幣150元或以上，均會獲贈粉紅紀念品乙份。

○ 我願意為**免費乳癌支援服務**作一次性捐款：

- ☐ HK\$2,000 ☐ HK\$1,000 ☐ HK\$500
☐ HK\$300 ☐ HK\$_____

○ 是否需要收據：

- ☐ 是，收據抬頭 _____ ☐ 否

個人資料

姓 _____ 名 _____ (先生/太太/女士/小姐)

地址 _____

電郵 _____ 電話 (日間) _____

捐款方法 22 Pink 2355

○ 支票 (支票抬頭「香港癌症基金會」)

支票號碼 _____

○ 信用卡 ☐ Visa ☐ 萬事達 ☐ 美國運通

持卡人姓名 _____

信用卡號碼 _____

發卡銀行 _____ 有效日期 _____ 月 / 年
(兩個月內有效)

持卡人簽署 _____

您的個人資料將保密處理，並只會用作發出本會的捐款收據、會員服務及通訊、募捐、意見收集，並邀請您出席健康講座及相關的活動等用途。您可瀏覽本會網頁的收集個人資料聲明查閱有關詳情。

請選擇以何種途徑讓我們跟您分享本會的工作進展及最新消息。

☐ 郵遞 ☐ 電郵

通訊語言選擇 (請選其一)

☐ 中文 ☐ English

☐ 本人不願意接收香港癌症基金會的資訊。



立即捐款

請將以上表格連同捐款或支票寄回：

香港癌症基金會 香港中環荷李活道32號建業榮基中心2501室

傳真：3667 2100 | 電郵：funds@hkcf.org

捐款熱線 (3667 6333)

* 醫院管理局香港癌症資料統計中心2021 (2019年統計數據)

^ 一生累積風險 (0-74歲)

衛生署《乳癌預防及篩查》小冊子2021