



# 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

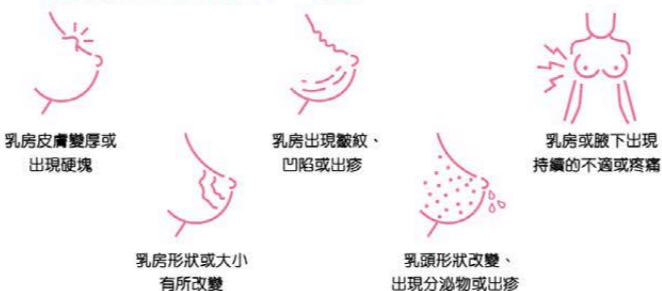
### 少飲酒



## 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。

### 癌有甚麼症狀？乳



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（例如有家族乳癌或卵巢癌病史、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）。

## 追蹤及讚好專頁



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**，您便可以為一名剛完成手術的乳癌患者送上**乳癌復康包**，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。

凡捐款港幣150元或以上，均會獲贈粉紅紀念品乙份。



(數量有限，送完即止)

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 \_\_\_\_\_

電話 (日間) \_\_\_\_\_

電郵 \_\_\_\_\_

### 捐款方法 21 Pink 2279

支票 (支票抬頭「香港癌症基金會」)

支票號碼 \_\_\_\_\_

信用卡  美國運通  Visa  萬事達

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詢有關詳情。

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號建業樂善中心2501室

傳真：3667 2100 | 電郵：funds@hkcf.org

捐款熱線 **(3667 6333)**

資料來源：\* 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2019