



# 对乳房健康 提高认识

乳腺癌指乳腺导管或小叶内衬细胞出现异常生长。这些异常生长的细胞有可能会转移到身体的其他部位。

## 症状——要对乳房健康提高认识

对所有年龄段的女性来说，对乳房健康提高认识是很重要的。这意味着熟悉自己乳房的正常外观和触感，这样就更有可能注意到任何异常变化。

你的乳房在不断地发生变化。生长、发育和变化的主要阶段是青春期、孕期、哺乳期和绝经期。年龄的增长和体重的变化也会对乳房的形状、大小和触感产生影响。

乳房中通常存在一些团块组织，对某些女性来说这可能是正常状态。在月经前，你的乳房可能会变得更易触痛、团块更大。

年轻女性的乳房通常比较致密，有较多纤维感，因为其中的腺体组织多于脂肪组织。随着年龄的增长，乳房中的腺体减少而脂肪日益增多，使其变得更加柔软，团块组织更少。

### 如果你发现以下任何异常变化，请立即就医：

- 乳房或腋窝有肿块、团块结构，或出现增厚
- 乳房的皮肤发生变化，如起皱、凹陷或皮疹
- 持续或异常的乳房疼痛
- 乳头有分泌物或皮疹，或其形状有变化
- 乳房的形状或大小发生变化
- 乳房的某个部位与乳房的其他部位触感不同。

你也可以在进行健康检查时要求医生检查你的乳房。



男性也需要了解自身的正常状态。如果你出现以下任何异常变化，请咨询医生：

- 乳房靠近乳头的部位出现无痛肿块（这是最常见的症状）
- 乳头有分泌物
- 乳头或胸肌的形状或外观发生变化
- 乳房的形状或外观发生变化，如肿胀或凹陷
- 腋下的淋巴结（腺体）疼痛或肿胀。

## 乳腺癌筛查

乳腺癌筛查（乳房X光筛查或检查）可以在早期发现癌症。此时肿瘤尚小，患者自身还无法注意到其存在，或者患者尚未出现任何症状。

建议50至74岁的女性每两年进行一次乳房X光筛查，而40至49岁或75岁及以上的女性则应与医生讨论了解是否有筛查必要。定期进行乳房X光检查可以通过早期发现来降低发展为晚期乳腺癌的风险，对50至69岁的女性来说更是如此。请与医生讨论开始进行筛查的最佳时间。

澳大利亚乳腺癌筛查计划（BreastScreen Australia）是一项全国性的乳房X光筛查计划，为40岁以上的女性免费提供筛查服务。符合条件的女性应该每两年进行一次筛查。全国范围内共有500个筛查场所供你选择。通过这个计划进行的乳腺检查，其目标人群是尚未看到或感觉到乳房有任何变化的女性。如欲在就近的澳大利亚乳腺癌筛查服务处进行预约，请拨打13 20 50。如果你已经注意到乳房出现任何变化，应该咨询你的医生。你可以接受其他更适合你情况的检测。



## 风险因素

乳腺癌的致病原因在很大程度上尚不明确。乳腺癌不太可能只存在单一的致病原因，肿瘤的生长可能是由多个因素的共同作用导致的。有些因素可能会增加患乳腺癌的可能性；但是，每个人都有患该疾病的风险。

除了非黑色素瘤皮肤癌外，乳腺癌是澳大利亚女性中最常见的癌症。乳腺癌虽然可能会发生在任何年龄，但在40岁以上的女性中更为常见。

### 女性的风险因素包括以下几种：

- 个人因素
  - > 年龄较大；在乳房X光检查中能够看到致密的乳房组织
- 生活方式因素
  - > 超重或绝经后体重增加；每天饮酒
  - > 不参加体育活动
- 医疗因素
  - > 使用同时含有雌激素和黄体酮的更年期激素疗法 (MHT)
  - > 长期使用口服避孕药
  - > 怀孕期间服用乙烯雌酚 (DES)
  - > 正在接受针对霍奇金淋巴瘤的胸部放射治疗
  - > 患有非典型导管增生或不伴非典型性的增生性疾病
  - > 曾被诊断患有小叶原位癌 (LCIS) 或导管原位癌 (DCIS)
- 生殖因素
  - > 月经初潮发生时小于12岁
  - > 头胎生育年龄超过30岁
  - > 未曾生育
  - > 未曾进行母乳喂养
  - > 55岁以后进入绝经期
- 家族病史因素
  - > 同侧的一级亲属（如母亲、姐妹）曾患乳腺癌和/或特定类型的卵巢癌，在年轻时被诊断患病的尤甚。

男性也可能被诊断为乳腺癌，尽管这种情况很罕见。所有乳腺癌确诊病例中约有1%为男性。

### 男性的风险因素包括：

- 个人因素
  - > 年龄较大
- 医学因素
  - > 一种叫做克氏综合征的罕见遗传综合征。患有这种综合征的男性有三条性染色体 (XXY)，而不是常见的两条 (XY)
- 家族病史因素
  - > 有数位一级亲属（男性或女性）曾患BRCA2乳腺癌
  - > 有一位亲属在未满40岁时被诊断为乳腺癌
  - > 有数位亲属患有卵巢癌或结肠癌
- 遗传了BRCA1或BRCA2基因的某种突变。

跨性别和性少数人群也可能患乳腺癌。正在服用提高雌性激素和降低雄性激素药物的跨性别女性可能会增加患乳腺癌的风险。做过乳房切除手术的跨性别男性仍有患乳腺癌的风险，可能原因是手术后也许还会残留少量的乳房组织。