

關注 乳房健康

乳癌是指乳腺導管和小葉內壁的細胞異常生長。這類變異細胞會生長，並有可能擴散至身體其他部位。

症狀：應關注乳房健康

任何年齡階段的女性都應該關注乳房健康，這很重要。這表示自己熟悉乳房通常的外觀和感覺，使自己更容易察覺不尋常的改變。

乳房本來是會不斷變化的。乳房生長、發育及改變的主要階段出現於青春期的、懷孕期、哺乳期及更年期。年紀老邁、體重改變亦會影響乳房的外型、大小及感覺。

乳房通常都有塊狀物，對於部分女性而言是正常的現象。月經即將來臨前，則可能會覺得乳房更柔軟、塊狀物更多。

由於年輕女士的乳房有較多腺體組織，而不是脂肪組織，因此乳房通常比較緊實，並更容易引起纖維囊腫。隨著年紀老邁，乳房的腺體組織會減少，脂肪組織會有所提升，使乳房更柔軟，塊狀物更多。

如果察覺有任何異常變化，則應立即見醫生，包括：

- 乳房或腋窩位置有腫脹、出現腫塊或變硬
- 乳房皮膚有變，例如出現皺紋、凹凸不平或紅疹等
- 持續胸痛或異常胸痛
- 乳頭出現分泌物、紅疹，或者形狀有變
- 乳房的外型或大小有變
- 感覺到乳房某個位置與其他部分不同。

亦可於體檢時，要求家庭醫生檢查乳房。



男性亦須要關注胸部健康。如果察覺有任何異常變化，則應立即見醫生，例如：

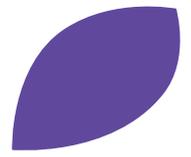
- 乳頭附近的位置出現無痛腫塊（最常見症狀）
- 乳頭出現分泌物
- 乳頭或胸部的形狀或外觀有變
- 胸部的形狀或外觀有變，例如紅腫、凹凸不平等
- 腋下的淋巴結（淋巴腺）產生痛楚或出現腫塊。

乳腺癌篩查

腫瘤很小或自己難以察覺任何症狀時，乳腺癌篩查（乳房造影或乳房 X 光檢查）就能夠找出初期癌症。

建議年齡介乎 50 至 74 歲的女性每隔兩年接受乳房造影檢查，而年齡介乎 40 至 49 歲或者年齡超過 75 歲的女性則應諮詢醫生意見，以了解應否接受這類檢查。透過提早診斷，定期接受乳房 X 光檢查能夠減低罹患末期乳癌的風險，特別是年齡介乎 50 至 69 歲的女性。請諮詢醫生意見，以了解最適合開始接受檢查的時候。

澳洲乳腺癌篩查計劃（BreastScreen Australia）屬於全澳乳房 X 光檢查計劃。年齡超過 40 歲的女性均可免費檢查。計劃遍布全澳的 500 個地點，符合資格的女性應該每隔兩年前往接受檢查。這項計劃提供的乳腺癌篩查專為尚未察覺乳房出現任何變化的女性而設。欲於就近澳洲乳腺癌篩查計劃服務機構預約，請致電 13 20 50。如果發覺乳房出現任何變化，則應與家庭醫生溝通，可能會有更適合自己的檢查。



風險因素

罹患乳癌的成因幾乎不為人知。只有一個原因是太可能的，而且可能有幾個不同因素共同引發癌症生長。有數個因素可能會增加罹患乳癌的機率；然而，每個人都有可能患上癌症。

除了非黑素瘤皮膚癌（non-melanoma）外，澳洲女性最常患上的是乳癌。雖然乳癌會出現於任何年齡的女性身上，但最常見的是年齡超過 40 歲的群體。

女性會有眾多風險因素，當中包括：

- 個人因素
 - > 年長、乳房 X 光檢查計劃顯示乳房有密實的組織
- 生活風格因素
 - > 超重或停經後體重上升、每日飲酒
 - > 沒有保持活躍
- 醫學因素
 - > 使用含有雌激素（oestrogen）和黃體素（progesterone）的更年期荷爾蒙療法（menopause hormone therapy，簡稱「MHT」）
 - > 長期服用避孕藥
 - > 懷孕期間服用二乙基二苯乙炔雌酚（diethylstilboestrol，簡稱「DES」）
 - > 接受乳房何傑金淋巴瘤（Hodgkin lymphoma）的電療
 - > 患上非典型乳腺增生或無異型性浸潤性疾病（proliferative disease without atypia）
 - > 過往經診斷患上乳小葉原位癌（LCIS）或乳腺導管原位癌（DCIS）
- 生殖因素
 - > 未滿 12 歲就開始有月經
 - > 生育第一胎時年齡超過 30 歲
 - > 沒有生育
 - > 沒有哺乳
 - > 55 歲後開始更年期
- 家族病史因素
 - > 同一方家庭的直系親屬（例如母親、姊妹等）有乳癌及／或特定類型的卵巢癌家族史，特別是年幼時期。

男性亦會被診斷患上乳癌，雖然這較為罕見。大約 1% 的乳癌出現在男性身上。

男性的風險因素包括：

- 個人因素
 - > 年長
- 醫學因素
 - > 稱為「克林菲特氏症」（Klinefelter syndrome）的罕見基因遺傳症出現這類症狀的男性有三個性染色體（XXY），而不是常見的兩個（XY）
- 家族病史因素
 - > 數個直系親屬（男或女）有 BRCA2 乳癌史
 - > 未滿 40 歲的親戚經診斷患上乳癌
 - > 數個親戚患上卵巢癌或大腸癌
- 遺傳 BRCA1 或 BRCA2 變異基因。

變性者或多元性別人士亦可能會患上乳癌。目前在服用有助提升女性荷爾蒙並降低男性荷爾蒙藥物的變性女士，罹患乳癌的機率可能會增加。曾經接受乳房切除術的變性男士仍有罹患乳癌的風險，這可能因為手術後剩餘少量的乳房組織所引致。