

## 乳房护理 - 需做事项列表

- 从20岁起每个月定期自行检查乳房(BSE)！
- 每年进行一次的临床乳房检查(CBE)！
- 若您超过40岁，应每年进行乳房X光摄影片(若属于高风险群，请教医生几时应进行第一轮乳房X光摄影片)。
- 了解家族历史。家里有人曾经患上乳癌的女性得病机会也比较高。
- 保持健康的体重，但不是超级模特儿的身材，尤其是在靠近收经期！
- 定期运动 - 在生儿育女期间每星期运动多达4小时的女性可以减少58%患上乳癌的风险。运动降低游离基、减少抽烟、降轻体重，进而相应的减少身体脂肪及患上癌症的风险。
- 减少摄取红肉及脂肪，同时提高蔬菜与水果的比率。进食含有植物蛋白质的食物。
- 避免或减少喝酒。

### 虚构传说

- 所有乳房肿块都是癌症
- 乳房切除手术可以确保一劳永逸的去除癌症
- 我没有任何风险，因为我的家人未曾患上乳癌
- 若我的乳房丰满，患上乳癌的机会也越高
- 我已超过40岁，但我每个月自行检查是否患上乳癌，所以我不需要乳房X光摄影片



### 向乳房护理中心学习

你可以向乳房护理中心询问以下的详细忠告：

- 如何克制自己
- 为你及家人提供手术前后的辅导
- 手术后的护理
- 再造手术(整形手术)
- 药物治疗
- 物理治疗与运动
- 亲密关系与性行为
- 乳癌诊断后的构想与治疗
- 复诊与治疗

## 新的开始

虽然成千上万的马来西亚女性面对患上乳癌的风险，但是经过治疗后大部分都可生存，包括你在我内！

Pink Ribbon Wellness (L) Foundation 是一项独特的教导群众，激发信心计划，以让你了解年轻时每个月自行检查乳房及过后的定期乳房X光摄影和临床检查，好好照顾身体的重要性。通过及早察觉，你将可获得更好的治疗选择及更好的复原机会。

此乳癌资讯卡的用意并不是要取代专业保健人士的护理与忠告。唯有医生才可以诊断及治疗。

欲了解乳癌的详情获取患上乳癌的支援，请联络：

**Pink Ribbon Wellness (L) Foundation** (LAF 00046)

2-1A, 2nd Floor, Wisma Life Care, No.5, Jalan Kerinchi, Bangsar South,  
59200 Kuala Lumpur, Malaysia.

电话 +603 2242 3121 传真 +603 2242 3122

电邮 [secretariat@pinkribbonwellnessfoundation.org.my](mailto:secretariat@pinkribbonwellnessfoundation.org.my)

Registered Office  
Unit 3A-25, U0350, 3rd Floor, Labuan Times Square,  
Jalan Merdeka, 87007 Labuan F.T, Malaysia.

[www.pinkribbonwellnessfoundation.org.my](http://www.pinkribbonwellnessfoundation.org.my)

这项社会公益是由以下团体呈献给你



PINK RIBBON  
Wellness (L) Foundation

# 乳房事实真相手册



**PINK RIBBON**  
Wellness (L) Foundation

## 了解你的乳房，关心你的乳房

乳房是由腺状成份所组成并被脂肪所包围，而乳房的大小与形状则取决于脂肪的数量。腺状组织的比率是年轻少女比年老女性高，但脂肪比率则是年老女性比较高，所以年老女性的乳房会由于悬韧带失去功能而下垂。乳房包括制造母乳的乳囊及将母乳传送到乳头的输送管。这些腺被分成大约20个部份，形状就像车轮的轮辐。

你的乳房周围与腋窝也有淋巴腺或结节，它们是由淋巴结系统所联系。这些腺过滤及清洗由乳房及手臂所回流的淋巴液以协助对抗传染病及癌症。

### 虚构传说

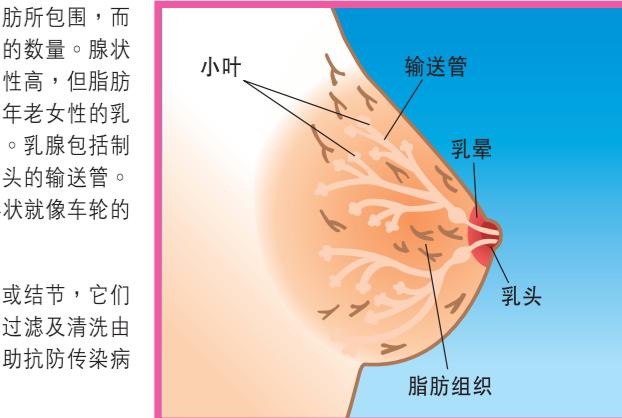
- 男人不会患上乳癌

- 乳癌肿块是疼痛的

- 只有年老女性才会患上乳癌

- 乳房X光摄影片让女性曝露于危险的辐射

- 乳房X光摄影片在早期的乳癌察觉方面非常准确



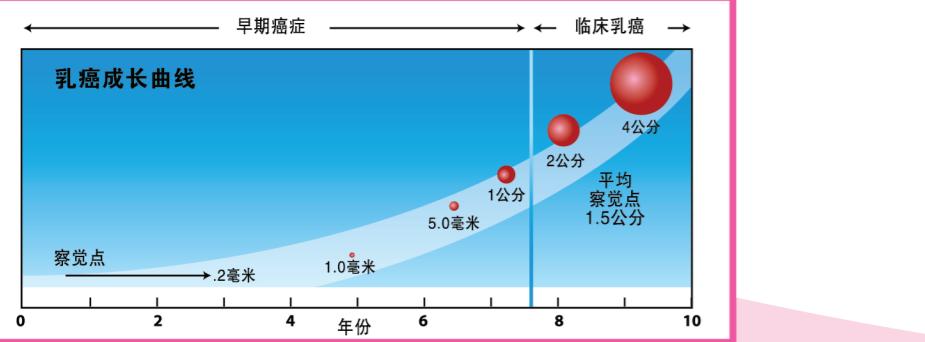
**“年轻并不表示不会患上乳癌。  
及早治疗才是上策。”**

研究清楚的显示，当乳癌被察觉时，形状越小，外科手术治愈的机会也越高，生存时间也越长久。若癌症在扩散至淋巴结及其他器官，如肺部、肝脏、骨骼和头脑之前被切除，治愈的机会也比较高。

## 关于良性及恶性肿瘤

身体是由许多不同种类的细胞所组成。一般上，细胞只在身体需要它们时才会生长及分开以生产更多的细胞。这种有条理的次序协助身体保持健康。有时候细胞不断分开，但身体却不需要它们。这些**额外细胞形成组织堆**，称为瘤或肿块。肿块可以分成良性或恶性肿瘤。

- 良性肿瘤**：细胞不会扩散至身体的其他部份，也不是癌症。
- 恶性肿瘤**却是癌症！它会扩散。若不加以治疗，癌细胞可能会侵袭及破坏周围组织或身体的其他部份。



## 乳癌种类

### 非侵袭乳癌

乳头乳晕炎性癌病变 - 是一种癌症前期病况，只局限于输送管/小叶片乳晕炎性癌病变 - 是形成侵袭癌症的危险因素。

### 侵袭癌症

这种病况是癌症已扩散至输送管或小叶以外的周围组织。若是在早期当肿瘤还小及没有扩散到淋巴结时，是可以治疗的。

### 转移性乳癌

已扩散至身体其他部份的癌症。若癌细胞在手臂下的淋巴结被察觉，它可能已扩散至其他的淋巴结及器官，如骨骼、肝脏或肺部。

## 自行检查乳房或接受临床乳房检查？

**自行检查乳房(BSE)**  
自行检查非常简易。

### 1. 看看您的乳房

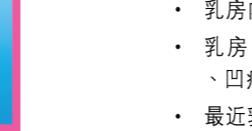
- 将手臂放在两侧，然后双手放在臀部
- 对著镜子，看看乳房的形状、大小是否有改变、肿胀、微凹或乳头/乳晕是否也有改变。
- 再提高双手重覆相同的检查



手指垫

### 2. 触摸您的乳房

- 舒适的躺下，将左手置放在头下。
- 用右手的3根中指，以伸展及平坦的方式检查左乳。
- 首先触摸腋窝，从凹陷部位开始，再往下移朝向乳房。以旋转动作触摸是否有肿块。
- 然后以小旋转动作触摸乳房的外侧边缘，再触摸整个乳房。
- 别忘了触摸乳头的周围。



### 3. 乳头

- 轻柔的挤压乳头，看看是否有流血或排出液体。



临床乳房检查(CBE)

是一项由医生或专业医务人员为女性的乳房所进行的例行检查。受过专门训练的乳房专家可以察觉任何反常改变/肿块及安排进一步的评估，即超音检查及/或乳房X光摄影片及活组织检查，如有需要的话。

## 乳房警觉！

我们不厌其烦的提出警告！**及早察觉**是拯救你的性命及乳房的秘诀！小心留意这些症兆，虽然它们可能会显示与癌症无关的病况。若乳房有任何反常或改变，你仍然必须接受医生的检查。

### · 一边乳房不寻常的变大(别误以为这是乳房自然增大)。

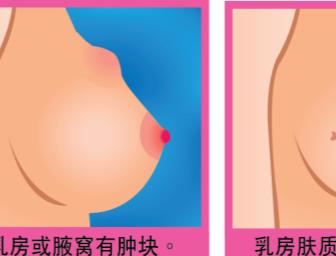
### · 上臂肿胀或淋巴结肿大。

### · 乳房内有无痛的肿块。

### · 乳房、乳头及乳晕肤质改变为鳞状、凹痕及微凹。

### · 最近乳头有缩回的现像。

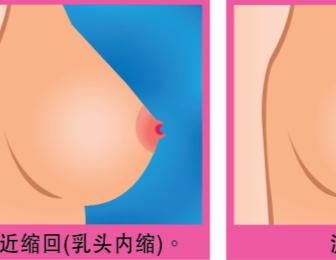
### · 乳头流血或反常排出液体。



乳房或腋窝有肿块。



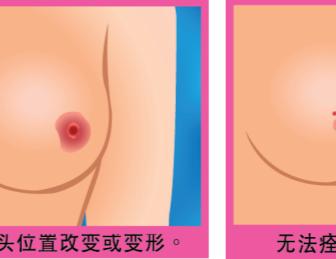
乳房肤质或颜色改变。



新近缩回(乳头内缩)。



流血。



乳房形状改变。



乳头位置改变或变形。



无法痊愈的乳疮。

## 各种不同的危险因素

### 能控制的因素

某些生活方式、行为及环境因素会提高女性患上乳癌的风险。

- 高脂肪食物** - 一些研究显示高脂肪食物可能会提高风险，惟一些则相反。因此，最好还是限制脂肪的摄取量。最基本的是留意过量卡路里！少吃一点椰浆饭及印度煎饼会有意想不到的好处。循序渐进，别操之过急！
- 酒精** - 时常喝酒的女性，即每星期喝8至9单位将会大大的提高患上乳癌的风险。因此，最好是马上戒酒。
- 运动** - 运动能提高杀灭癌细胞或减缓它们成长率的免疫系统能力。运动也能减少一名女性一生中曝露于雌激素的总数量。
- 雌激素更换疗法(ERT)** - 若你在幼年或年轻时胸部曾经接受任何辐射治疗。

### 治疗

- 乳房肿瘤切除术 - 乳房肿块及其周围的一些组织将被切除，而非整个乳房。
- 乳房切除术 - 若癌细胞扩散到乳房/身体的其他部份，整个乳房、腋窝的淋巴结及偶尔胸腔肌肉将被切除。
- 化疗 - 混合多种药品的疗法，以口服或注射方式杀灭癌细胞。
- 荷尔蒙疗法 - 用来剥夺癌细胞成长所需的荷尔蒙。也可选择使用药品或去除生产女性荷尔蒙的卵巢。
- 辐射疗法 - 高剂量的X光能量破坏癌细胞以制止它们成长。