



乳房、子宮頸和結腸 健康計畫

早期檢測可挽救生命

Breast, Cervical and Colon Health Program
401 5th Avenue, Suite 900
Seattle, WA 98104-2333

www.kingcounty.gov/health/cancer

Public Health
Seattle & King County



Washington State Department of
Health



此文件提供其他語言文本以及供殘障人士閱讀的其他版本格式，如需索取請致電1-800-756-5437 (TTY 711)。

不要讓壽命 打折。

請參加檢測。



乳房、子宮頸和結腸 健康計畫

早期檢測可挽救生命

預防癌症， 選擇健康途徑

如果採取我們目前已知的措施，
百分之六十的癌症死亡病例可以
避免。

（美國癌症協會，2008年）。



下面是一些有用的提示，可幫助
您維持健康，預防癌症：

不吸煙

請致電戒煙熱線1-800-QUIT-NOW。

經常參加鍛煉

每星期至少鍛煉2個半小時。選擇您喜歡的運動，以便持之以恆，例如遛狗、做園藝、跳舞或參加鍛煉學習班。應選擇能讓自己保持活動狀態的運動，隨著體格逐漸強健，可以增加運動量。

保持健康的體重

體內貯存的多餘脂肪會產生雌激素，從而促進細胞生長和分裂。細胞分裂越頻繁，罹患癌症的風險越高。

閱讀食物標籤

選擇低脂、低鹽、低糖、高蛋白和高纖維的食物。食品標籤上會說明每種成份的每日攝取量。很多高鈣食品均含維生素D，它對於骨骼健康和預防癌症有重要作用。



健康飲食

您的一半食物應該是水果或蔬菜。每天至少5份水果和蔬菜。多吃蔬菜、水果和全穀食品，這樣每天的纖維攝取量可增加到25克。下面是一些健康飲食的竅門：

- 每天吃紅色、紫色及藍色的水果和蔬菜。
- 如有可能，多吃有機食物。
- 最好吃時令水果和蔬菜，營養價值高。
- 考慮自己種菜，並與別人分享。
- 增加魚類和禽類食物。
- 每個星期祇吃一次紅肉。
- 嘗試吃一些其他含蛋白質的食物，例如扁豆、海軍豆和斑豆。豆類的熱量低，而纖維和蛋白質含量高。
- 寫食物日誌，對自己所吃食物和健康改善狀況進行跟蹤。
- 少食多餐。少在餐館吃飯，包括「快餐」。

少飲酒

將每天的飲酒量限制在一杯。喝紅酒比喝啤酒或混合酒好。

減少日曬

保護自己不受陽光傷害，防曬係數(SPF)應當達到15或以上。

減少接觸有害的環境

安全地使用塑膠袋。選擇不含BPA的水瓶，或無塗層的不鏽鋼水瓶。用微波爐加熱食物時，用玻璃盤或其他可在微波爐內使用的盤子盛放食物。使用化學物含量較少的清潔劑。



控制壓力

如果壓力影響您的生活，請向醫生洽詢控制壓力的方法。鍛煉身體和冥思（靜心思考）可以減輕壓力。

睡眠

保證充足的睡眠，大多數人需要大約八小時睡眠。

多提問題

列出您的問題，在赴診時向您的醫生提出。

參加篩檢

最好的保護莫過於及時檢測。定期篩檢可以及早發現問題，其中當時大多可以治療。定期參加乳癌、子宮頸癌和結腸癌篩檢。

更多的資訊：

癌症預防/篩檢建議

美國癌症協會，www.cancer.org

Komen for the Cure，www.pskomen.org

- 提供乳癌資訊

國家癌症研究院，www.cancer.gov

- 提供癌症資訊

美國預防服務工作組，

www.ahrq.gov - 提供篩檢指南

健康、食物和鍛煉

疾病控制和預防中心

www.cdc.org

美國癌症研究院

www.aicr.org

化妝品安全宣導組織

www.safecosmetics.org

蒙特利灣水族館Seafood Watch計畫

www.montereybayaquarium.org/cr/seafoodwatch.aspx

- 選擇安全的海鮮食品



乳房健康

定期參加篩檢

要及早發現癌症，關鍵是在出現症狀之前檢查乳癌，這時大多數乳癌都在可治療階段。

乳房X光攝影是一種乳房X光檢查，它可以偵測用手無法摸到的小腫瘤。定期進行乳房X光攝影可以在腫瘤很小的時候發現癌症。



提出接受篩檢的請求

不要等醫生提醒才去篩檢。

哪些人患病的風險較高？

隨著年齡增長，所有女性都有罹患乳癌的風險。雖然有些女性可能更容易罹患乳癌，但事實是，任何女性都有可能罹患乳癌，因此定期參加篩檢非常重要。

下列因素會導致女性罹患乳癌的風險上升：

- 兩位或以上的直屬血親（母親或姊妹）早年（絕經之前）罹患乳癌。
- 12歲之前來例假。
- 55歲以後還處于更年期。
- 30歲之後首次懷孕。
- 沒有懷孕。
- 絕經後體重超標。

症狀

如果您有下列任何症狀，應與醫生聯絡：

- 乳房或腋窩有腫塊或塊狀物。
- 乳頭有血液狀分泌物或液體分泌物。
- 乳頭週圍出現鱗狀皮膚。
- 乳房皮膚變化，出現皺紋（像橘子皮）。
- 乳房皮膚變化，呈紅色、發熱或腫脹。





建議的檢查

- 乳房X光攝影 - 從40歲開始每1至2年一次，50歲以後每年一次。
- 臨床乳房檢查(CBE) - 對於20 - 39歲的女性，醫生將每隔三年在全身體檢過程中進行臨床乳房檢查。40歲以後，每年應接受臨床乳房檢查。

乳房自我檢查(BSE) - 從18歲開始，每個月進行乳房自我檢查。雖然這種方法具有隨意性，但定期的乳房自我檢查可幫助您瞭解自己乳房的結構和外觀。如果發現變化，應看醫生。

應該在甚麼時候參加篩檢？

最好在例假一個星期後安排乳房X光攝影和臨床乳房檢查。這個時候您的乳房不會太敏感。

子宮頸健康

預防子宮頸癌

子宮頸癌抹片篩檢可以在罹病之前制止癌症。子宮頸抹片檢查可以及時發現子宮頸內可治療的病變，防止其演變成癌症。

哪些人患病的風險較高？

所有女性都有罹患子宮頸癌的風險。有些行為會導致您罹患子宮頸癌的風險上升。

- 過早開始性行為。
- 有多位性伴侶。
- 吸煙。

定期篩檢可很大程度上預防子宮頸癌。

關於子宮頸癌

由於子宮頸癌一般沒有症狀，因此定期篩檢非常重要。與皮膚一樣，當子宮頸內長出新的細胞層時，老的細胞層會脫落。如果細胞生長異常，就可能發生癌變。這些異常細胞需要10-15年才會長成癌細胞。



HPV與子宮頸癌

人類乳突病毒(HPV)是導致子宮頸癌的主要原因。HPV是一種很常見的感染。在18-50歲的女性中，三分之二會在某個時間會感染HPV。身體通常可以自己清除HPV感染。但對於少數女性，HPV會引起子宮頸細胞變化，並演變成子宮頸癌。



HPV疫苗

HPV是導致子宮頸癌的主要原因。為了預防HPV感染和子宮頸癌，建議9-26歲的女性接種HPV疫苗。如果您的女兒處於這個年齡段，請向您的醫生洽詢HPV疫苗。

建議的檢查

- 在開始性行為3年後接受子宮頸抹片檢查，年齡不要晚於21歲。
- 30歲之後，如果您的子宮頸抹片檢查結果正常，醫生會告訴您可以每隔2到3年接受篩檢。
- 如果您的子宮頸被切除（子宮切除術），則不需要接受子宮頸抹片檢查，除非該手術是在治療子宮頸癌或癌症前期過程中執行的。

為了獲得最準確的檢查結果，應在例假來完之後安排子宮頸抹片檢查。約診之前48小時內不要在陰道中放入任何東西。

結腸健康

預防結腸癌

定期進行結腸健康篩檢可以預防結腸癌。結腸癌的形成需要一定時間。當您感覺察到症狀時，結腸癌可能已經形成。結腸篩檢可以在息肉變成癌症之前發現並切除息肉。祇有篩檢才能提前發現息肉。經常吃高脂食物、超重、吸煙和不鍛煉的人容易罹患結腸癌。

瞭解您的家族病史

有結腸癌家族病史的人罹患結腸癌的風險較高。確認您家族中是否有結腸癌或結腸息肉的病史。家族病史資訊可幫助醫生確定您是否需要在50歲之前接受篩檢以及何種篩檢適合您。



結腸癌症狀包括：

- 排便習慣發生變化，包括持續兩個星期以上的腹瀉、便秘，或者大便外觀發生變化。
- 直腸出血或大便帶血。
- 經常腹部不適，例如腹部絞痛、脹氣或疼痛。
- 排便時伴有腹痛。
- 排便時感到大便未排淨。
- 虛弱或感覺疲倦。
- 體重無故減輕。

有些症狀可能是其他病症的徵兆。如果發現紙巾上有鮮紅色的血液，其原因可能是痔瘡。有些食物也可能導致您的大便呈紅色。如果發現大便帶血或大便發生變化，應該洽詢您的醫生。

建議的檢查

50歲開始定期接受結腸癌篩檢。請洽詢您的醫生，確定何種檢查適合您。

- 每年接受大便潛血檢查(FOBT)，或
- 每年接受大便免疫化學檢查(FIT)。
- 每隔5年接受軟式乙狀結腸鏡檢查，同時每年接受大便潛血檢查。
- 每隔10年接受一次結腸鏡檢查。

