

### **乳腺癌可能影响各族妇女和各个年龄段的妇女。**

在北美，乳腺癌是在妇女中最常被诊断出来的癌症，也是导致死亡的第二大癌症。引起癌症的原因至今不清楚。这是为什么需要及早知晓，及时治疗的重要。

### **什么是癌症？**

癌症是一种严重的疾病。完全正常的组织细胞发生病变（没有任何原因）。它们变得越来越多，并重组成肿瘤或硬块。

开始，这些肿瘤是位于一个器官中（如乳房，肺部，等等）。然后它们在整个身体里扩散。

当这些非正常的病变细胞位于乳房中时，我们说，这就是乳腺癌。

### **什么是乳腺癌？**

我们不知道乳腺癌的起因，但如果我们及早诊断，可以增加治愈的机率。在早期阶段，乳腺癌可被治疗；要是晚期阶段呢，乳房可能不得不被切除，严重的情况下，乳腺癌可能导致死亡。

### **如何识别乳腺癌？**

乳腺癌并不发出特明显的征兆。但时常我们可以观测到一些，比如：乳房的变化，例如乳房尺寸的增大，或者乳房肤色发生变化，或者出现流乳现象。这些征兆并不一定是乳腺癌引起的，但是当我们观察到这些现象时，我们应该及时找医生咨询，检查。

有些因素值得我们特别关注，因为它们对于某些人来说，患乳腺癌的危险性要比正常情况下大：

- 年龄超过 50 岁；
- 有近亲（母亲，姐妹，女儿）得过，或正有乳腺癌；
- 有过乳房感染；
- 没有生育过或者第一次怀孕年龄超过 30 岁；
- 月经初潮过早（12 岁之前第一次月经来潮）；
- 经期推迟。

即便您不属于上述情况，要知道**所有的女**

### **您可以做的自我检查**

#### **乳房的检查**

规律性的乳房检查可以及早发现肿块，迅速采取治疗措施，以便乳腺癌得到根除，防止它扩散到全身。

乳房的检查可以通过：

- 一位通晓正确检查方法的医生，来判断是否有癌症的征兆；
- 或者您自己。

#### **如何进行自我乳房的检查呢？**

站在镜子前，从各个角度来观察您的乳房，看看您的乳房是否有明显的变化：如大小的变化，肤色的变化。然后，您可以坐下或站立，将您的右手举过头，用您的左手手指部触摸并轻轻按压您的右乳。从左边外侧开始，如图所示动作逐步检查到整个乳房。重复上述动作来检查您的左乳。

在检查的过程中，如果您感觉到您的乳房里有小硬块或小结块，或者有乳房外观的明显变化，您应该立即看医生去做进一步的诊断。

### **及早诊断乳腺癌**

最有效诊断乳腺癌的方法是乳房 X 光射线检查。

乳房 X 光射线检查 = 每一只乳房放在二块平板中用射线来观测乳房内部状况。检查过程只花几秒钟，也没有任何痛苦和危险。

如果有必要，其他的检查方法可以进一步来确认乳腺癌的性质：

- 射线检查；
- 超声波检查；
- 组织切片检查。

所有检查都是免费的。但需要医生的诊断书，才能到有关机构进行上述的检查。

如果您的年龄在 50 岁到 69 岁之间，您可以参加魁北克省的乳房防止项目。您会受到乳房 X 光射线检查的邀请，如果您继续在这个项目里，您可以享受到进一步的个性化服务，如：每二年一次的乳房 X 光射线检查；为您寄送检查结果；进行跟踪服务，负责治疗。

如果您的年龄小于 50 岁，您最好每月进行一次自我乳房检查，在月经结束以后 2-3 天。每年去医生那里做一次详细检查，即便您没有发现任何征兆。

此宣传册是由魁北克国际妇女中心根据各个机构的有关乳腺癌防治的信息资料编制而成。

印刷和发行：由加拿大健康部赞助

协作：Bouchra Kaache 女士

概念和编辑：Ana Gherghel 女士

图形：女士/先生

翻译：陈京 女士

鸣谢魁北克乳腺癌防治项目负责人为此宣传册做的校对和审核。

魁北克国际妇女中心不能提供乳腺癌医治专家。中心承办向公众宣传，发放有关宣传手册和相关信息资料。

在社区里，您也可以到下列机构来进行有关乳腺癌的咨询和寻求帮助。

进行医学检查或想了解如何进行乳房检查：

- ✓ 离您家最近的私人诊所；
- ✓ 离您家最近的社区诊所 CLSC

想了解有关魁北克乳腺癌防治项目的信息：

- ✓ 位于 St-Sacrement 医院的区域协调服务中心

电话：(418) 682-7596；1-877-682-7596（魁北克市以外地区）

对于已患乳腺癌者，有关乳腺癌以及治疗的信息，或者寻求有关帮助：

- ✓ 魁北克癌症协会  
电话：. 1 800 363-0063, (418) 657-5334

- ✓ 加拿大癌症协会  
电话 . 1 888 939-3333, (418) 683-8666

如果您觉得上述建议还不能满足您的需要，您可以在诊所或中心要求专人为您解答有关疑问。您也可以随时对于诊断或治疗方法提出问题，寻找解释。

## 可能的治疗方法

有许多可能的并且对任何人都适用治疗方法。

- 针对早期阶段的乳腺癌—外科手术可以摘除乳房内部的肿瘤，然后进行化学治疗或放射治疗。基本上可以根治，恢复迅速。
- 对于晚期乳腺癌—外科手术比较严格，通常被癌症感染整只乳房需要切除，治疗过程比较长也比较复杂。

请您注意：

今天这个时代，癌症并不意味着死亡，因为治疗手段是存在的。小的肿瘤是可以被根除的。但是，一旦癌细胞在身体里出现了，癌症在身体里扩散是很迅速的，通常导致死亡。

一般来说，维持一个平衡的生活，保持健康的生活习惯能防止各种癌症的发展：如：

- 从蔬菜和水果里摄取营养；
- 做运动；
- 在 30 岁以前第一次怀孕生育，并对新生儿哺母乳。

各族妇女们：

让我们预防乳腺癌！

魁北克国际妇女中心

地址：915, Boul. René-Lévesque Ouest,  
bureau 110

Sillery, Qc G1S 1T8

电话：Téléphone : (418) 688-5530

传真：Télécopieur : (418) 688-1967

电子信箱：E-mail : [cifq@bellnet.ca](mailto:cifq@bellnet.ca)

网址：Site Web : [www.cifqfemmes.qc.ca](http://www.cifqfemmes.qc.ca)