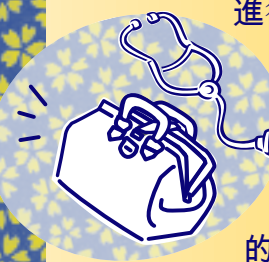


A follow-up program? 為何要跟進檢?

當您完成乳癌療程後，定期檢查對您是很重要的，因為您可以在跟進檢查時提出您的關注，令醫護人員留意您的情況；萬一癌病復發，也有助於及早發現。

- 家庭醫生在您跟進檢查時担任重要角色。如果您的身體出現新徵狀或您察覺到其他問題，必須首先約見您的家庭醫生，如有需要的話，醫生會為您安排轉介。

- 除非您有新的問題或關注，否則在大多數情況下，您見家庭醫生時毋需進行額外測試。



If you are participating in a special research study:

如果您正在參與特別的研究計劃:

您的跟進檢查計劃則可能有所不同。

在這情況下，您的腫瘤科醫生會和您討論有關安排。

For more information: 如要查詢其他資料:



請聯絡:

BC Cancer Agency Pharmacy
或瀏覽 BCCA網站:
<http://www.bccancer.bc.ca>

Centre for the Southern Interior
250.712.3952 或
1.888.563.7773 內線 3952

Fraser Valley Centre
604.930.4002 或
1.800.523.2885 內線 4002

Vancouver Centre
604.877.6135 或
1.800.663.6000 內線 6135

Vancouver Island Centre
250.370.8247 或
1.800.670.3322 內線 8247

Your follow-up program 您的跟進檢查

- 1) 每個月做 BSE (自我檢查乳房)
- 2) 應該請家庭醫生為您做跟進檢查
- 3) 下次身體檢查的日期是:

之後在五年內每六個月檢查一次

- 4) 下次乳房X光檢查的日期是:

之後每年檢查一次

- 5) 骨質密度測試的日期是:

之後每隔18至24個月再重複接受測試

Additional tests 其他測試

卑詩省癌病中心 (BC Cancer Agency) 不鼓勵完成療程後身體健康的人士接受癌症指標 (tumour marker) 的測試。如果您的身體出現新徵狀或您察覺到其他問題，請通知您的家庭醫生，並記得要提醒醫生您曾是乳癌病患者，並告知有關病歷。

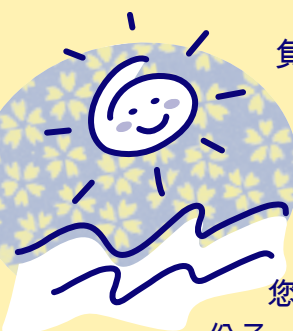
乳癌療程後的 跟進檢查

Follow-up Program after Breast Cancer Treatments



You are part of the team! 您是跟進團隊的一子！

負責照顧您的團隊成員包括您的腫瘤科醫生、家庭醫生、藥劑師及其他醫護人員。



您也是這個團隊的一份子，可以積極參與照顧自己的工作。您的跟進檢查始於：

- 每月自我檢查乳房 (或簡稱BSE)
- BSE能助您察覺乳房的變化，也是認識自己正常身體狀態的最佳方法。萬一您發現任何變化，應盡快約見您的家庭醫生。

有關學習自我檢查乳房的其它資料，請向您的醫護人員或家庭醫生查詢。

If you have had breast conserving surgery (lumpectomy): 如果您接受了乳房保留手術 (乳房腫瘤切除手術):

- 在您完成療程後的五年內，應每隔六個月約見家庭醫生一次，由醫生為您檢查乳房和淋巴結部位。
- 從您完成療程後的六個月開始，您應該每年一次替兩邊乳房進行乳房X光檢查。
- 過了五年後，請繼續每年約見家庭醫生一次，以便進行跟進檢查及安排一年一次的乳房X光檢查。

If you have had a mastectomy: 如果您接受了乳房切除手術:

- 在您完成療程後的五年內，應每隔六個月約見家庭醫生一次，由醫生為您檢查乳房、乳房切除手術的傷疤、胸壁和淋巴結部位。
- 您另一邊的乳房也應每年接受乳房X光檢查一次。
- 過了五年後，請繼續每年約見家庭醫生一次，以便進行跟進檢查及安排一年一次的乳房X光檢查。

If you have been put on hormone therapy: 如果您已開始接受荷爾蒙療法:

早期的乳癌病患者會接受至少為期五年的荷爾蒙治療。在某些情況下，醫生可能會延長荷爾蒙治療的時間。卑詩省癌病中心 (BC Cancer Agency) 負責提供荷爾蒙治療所使用的藥物。

- 當您最後一次前往卑詩省的分區癌病中心覆診時，中心會第一次為您提供這類藥物。

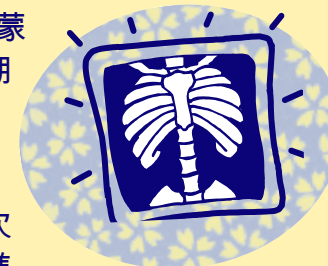


- 當需要再配藥時，您的家庭醫生將為您處方，您可以前往卑詩省癌病中心的藥房或您區內醫院的藥房配藥。

Aromatase Inhibitors (AI) 芳香化酶抑制劑 (或簡稱AI)

如果您正在採用如芳香化酶抑制劑 (Arimidex®, Femara®, Aromasin®) 的荷爾蒙治療，就需要定期測試骨質的密度。

- 測試骨質密度一般會進行頭一次骨質掃描以作基準，然後每18至24個月再進行重複測試。其後的骨質掃描是視乎首次測試的結果而進行的。



- 您的家庭醫生應該會安排您接受一次血脂/膽固醇基準的檢查，並可能根據臨床顯示的數據，每隔半年或一年再檢查您的血脂/膽固醇水平。

- 我們建議您每日吸取共1500毫克 (mg) 的鈣質及800國際單位 (IU) 的維他命D，可透過食物和維他命補充劑混合吸取。

- 每星期進行至少三次的負重運動也是非常重要的。