

乳房密度：您可以做什么

如果我的乳房密度高，我还需要做乳房X光检查吗？

是的。乳房X光检查是唯一经证明可降低乳癌死亡率的检查。即使您的乳房组织是密集的，许多恶性肿瘤也可在乳房X光检查中被发现。

除了定期做乳房X光检查之外，我还应该做什么？

熟悉自己的乳房

不论年龄或乳房密度，每个人都应该熟悉自己乳房的外貌和手感。即使您最近所做的乳房X光检查结果正常，但若察觉乳房有任何变化，仍应向医护人员咨询。

了解自己罹患乳癌的整体风险

尽管乳房组织密集是罹患乳癌的一个风险因素，但有密集的乳房组织本身并不表示您在一生中罹患这种病的风险“很高”。乳房密度通常会随着年龄的增长而降低。

采取措施降低风险

尽管没有万无一失的方法可防止乳癌，但您可采取某些措施，减低自己罹患乳癌的风险：

- 保持健康的体重和活跃的生活方式。
- 少喝酒。
- 尽可能母乳喂养。
- 权衡一下针对更年期症状的荷尔蒙疗法的利弊。

有关降低乳癌风险的更多信息，可访问 www.fiveplus.ca。

还有什么其他因素决定我罹患乳癌的风险？

除了乳房密度之外，还有其他风险因素需要考虑：

- 年龄 - 风险会随着年龄的增长而增加。
- 有曾患乳癌的个人病史（即，如果您曾患乳癌）。
- 一级家庭成员（母亲、女儿或姐妹）曾患乳癌。
- 某些遗传基因突变，包括BRCA1和BRCA2。

有关您患乳癌的风险，请向医护人员咨询。有这方面的认识，可帮助您决定接下来要怎样做。

联系我们

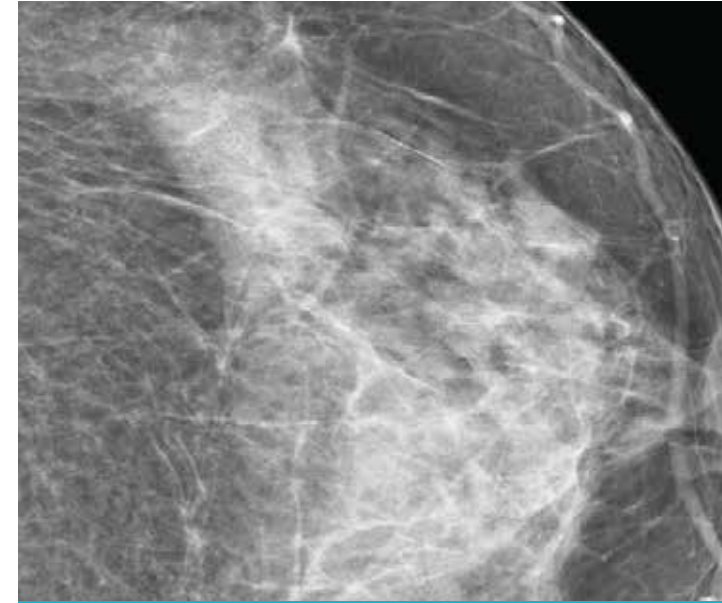
BC Cancer Breast Screening
801-686 West Broadway
Vancouver, BC V5Z 1G1

电话：1-800-663-9203
电邮：screening@bccancer.bc.ca
网址：www.screeningbc.ca/breast

我们将根据《个人信息保护法》及《信息自由和隐私权保护法》（若适用）收集您的个人信息，并予以保护，以防未经授权的使用和披露。这些信息仅可根据以上法律的规定来使用和披露、用于质量保证管理、向有关医护人员披露或当法律要求时披露。

对于BC省癌症中心（BC Cancer）的信息收集，如果您有任何问题，可向癌症筛查部营运总监提出。（地址：801 - 686 West Broadway, Vancouver BC V5Z 1G1, 网站：www.screeningbc.ca, 或电邮：screening@bccancer.bc.ca）

Version: April 2020
Simplified Chinese



什么是乳房密度？

回答有关您的检查结果以及乳房密度为何重要的问题

什么是乳房密度？

乳房由两大类组织组成：纤维腺体组织和脂肪组织。在乳房X光检查中纤维腺体组织看起来是密集的，而脂肪组织则不是。

大部分妇女的乳房包含了密集和非密集（脂肪）这两种组织。乳房的密集组织数量与非密集组织数量之比，通常被称为“乳房密度”。

不论有多少密集的乳房组织，都是正常和十分常见的。

我怎么知道我有多少密集的乳房组织？

乳房有多少密集组织，是由放射科医生使用“乳腺影像报告和数据系统”（BI-RADS）测出来的。您的BI-RADS评估结果可以在您的乳房X光检查结果通知信里找到。密集的乳房组织的数量依字母次序递增：

类别	说明
BI-RADS A	您的乳房几乎全部由非密集（脂肪）组织组成。
BI-RADS B	您的乳房主要由非密集（脂肪）组织组成，但也有一些密集组织分散各处。
BI-RADS C	您的乳房由包含非密集（脂肪）组织和密集组织的混合体所组成。
BI-RADS D	您的乳房几乎全部由密集组织组成。

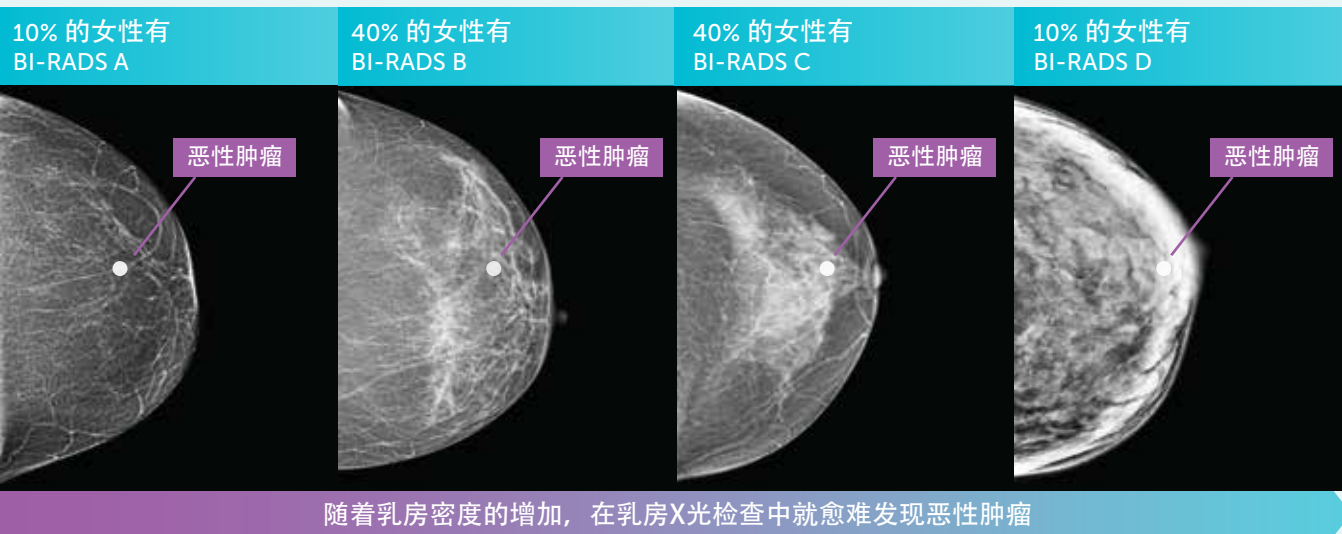
乳房密度只能用乳房X光检查才可见到，并且和乳房的大小或手感无关。它因人而异，并可能随时间改变，尤其是随着女性年龄的增长。

为什么我应该知道自己的乳房密度？

您应该知道自己的乳房密度，是基于两个重要原因：

1 研究表明，罹患乳癌的风险会随着乳房中密集组织的增加而增加。不过，乳房密度对整体风险只有很小的影响。即使乳房密度高，您也不应该惊慌，但您应该找医护人员谈谈您罹患乳癌的整体风险。

2 密集的乳房组织也会使在乳房X光检查中发现恶性肿瘤的难度加大。正常的密集乳房组织呈白色，乳房肿块或肿瘤也呈白色，因此一些肿瘤可能会被密集的乳房组织隐藏。正因如此，即使您最近所做的乳房X光检查结果正常，但若察觉乳房有任何变化，仍应该向医护人员咨询，这一点非常重要。



乳房密度：您可以做什么

有没有其他检查可提供给乳房密度高的女性？

目前，并无足够的科学证据，单单基于乳房密度就建议女性做其他检查：

- 有证据确实显示，对于乳房组织密集的女性来说，其他检查，例如乳房超声波，可能会发现其他的恶性肿瘤。
- 不过，乳房超声波检查可能产生假阳性结果的比率很高。假阳性结果是指结果属异常，但经进一步检查（可能包括活组织切片检查或手术）后发现原来是正常的。请与您的医护人员谈谈，看看乳房超声波检查是否值得考虑。

有关详细信息

要了解更多信息及观看有关乳房密度的教育性视频，请访问：www.screeningbc.ca/breast。