

乳房密度：您可以做什麼

如果我的乳房密度高，我還需要做乳房X光造影檢查嗎？

需要，乳房X光造影檢查是唯一經證明可減低乳癌死亡人數的篩查性檢查。即使您有密集的乳房組織，乳房X光造影檢查也可發現許多惡性腫瘤。

除了定期做乳房X光造影檢查之外，我還應該做什麼？

熟悉自己的乳房

不論年齡或乳房密度，每個人都應該熟悉自己乳房的外貌和手感。即使您最近所做的乳房X光造影檢查結果正常，如察覺乳房有任何變化，就應該找醫護人員談談。

了解自己罹患乳癌的整體風險

即使乳房組織密集是罹患乳癌的一個風險因素，有密集的乳房組織本身並不表示您在人生中會罹患這種病的風險“很高”。乳房密度通常會隨著年齡的增長而降低。

採取措施減低自己的風險

雖然沒有萬無一失的方法可防止乳癌，但您可採取某些措施，減低自己罹患乳癌的風險：

- 保持健康的體重和活躍的生活方式。
- 少喝酒。
- 可能的話就餵母乳。
- 權衡一下針對更年期症狀的荷爾蒙療法的利弊。

更多有關減低自己罹患乳癌的風險的資訊可見於 www.fiveplus.ca。

還有什麼因素決定我罹患乳癌的風險？

除了乳房密度之外，還有其他風險因素要考慮：

- 年齡 — 風險會隨著年齡的增長而增加。
- 有曾患乳癌的個人病史(即是您如曾患乳癌)。
- 一級親屬(母親、女兒或姊妹)曾患乳癌。
- 某些遺傳性基因突變，包括 BRCA1 及 BRCA2。

找醫護人員談談您罹患乳癌的風險。有這方面的認識，可幫助您決定接下來要怎樣做。

聯絡我們

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

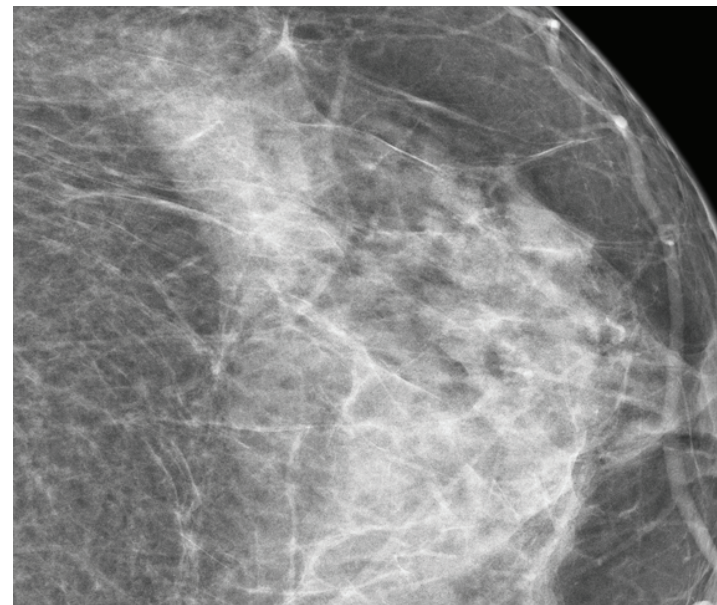
電話：1-800-663-9203
電郵：screening@bccancer.bc.ca
網址：www.screeningbc.ca/breast

您的個人資料是依照《個人資料保障法》(Personal Information Protection Act) 和《資訊自由及私隱保障法》(Freedom of Information and Protection of Privacy Act) (如適用) 來收集，以及受保障不會遭到未經批准的使用和披露。這些資料只會在按照這些法例規定之下才可使用和披露，並會用於質量保證管理，以及向負責提供護理的醫護人員或在法律要求下披露。

有關卑詩癌症局(BC Cancer)收集資料的問題，可以向 Operations Director, Cancer Screening(癌症篩檢營運總監)提出(地址：801-686 West Broadway, Vancouver BC V5Z 1G1, 網址：www.screeningbc.ca或電郵：screening@bccancer.bc.ca)。

此小冊子也備有其他語文的版本。想取得翻譯本，請瀏覽 www.screeningbc.ca。

Version: April 2020
Traditional Chinese



何謂乳房密度？

回答有關您的檢查結果及乳房密度為何是重要的問題

何謂乳房密度？

乳房由兩大類組織組成 — 纖維腺體組織和脂肪組織。在乳房X光造影檢查裏纖維腺體組織看起來是密集的，而脂肪組織則不是。

大部分婦女的乳房包含了密集和非密集(脂肪)這兩種組織。乳房的密集組織數量與非密集組織數量之比，通常被稱為“乳房密度”。

不論有多少密集的乳房組織，都是正常和十分常見的。

我怎麼知道我有多少密集的乳房組織？

乳房有多少密集組織，是由放射科醫生使用乳房影像報告與資料系統 (BI-RADS) 量度出來的。您的 BI-RADS 評估結果可以在您的乳房X光造影檢查結果通知信裏找到。密集的乳房組織的數量依字母次序遞增：

類別	說明
BI-RADS A	您的乳房幾乎全部由非密集(脂肪)組織組成。
BI-RADS B	您的乳房主要由非密集(脂肪)組織組成，但有些密集組織分散各處。
BI-RADS C	您的乳房由包含非密集(脂肪)組織和密集組織的混合體所組成。
BI-RADS D	您的乳房幾乎全部由密集組織組成。

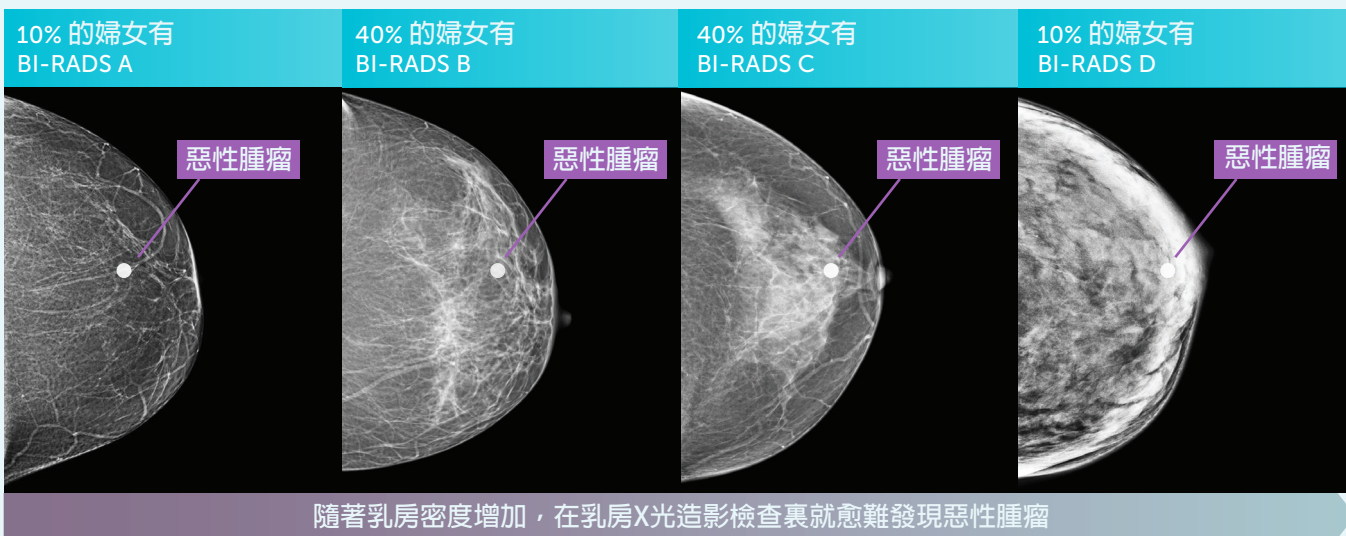
乳房密度只能用乳房X光造影檢查才可見到，並且和乳房的大小或手感無關。它因人而異，並可能隨時日改變，尤其是隨著婦女的年齡增長。

我為何應該知道我的乳房密度？

您應該知道您的乳房密度，是基於兩個重要原因：

1 研究顯示，罹患乳癌的風險會隨著乳房裏的密集組織增加而增加。不過，乳房密度對整體風險只有很小的影響。即使您的乳房密度高，您也不應該驚慌，但就應該找醫護人員談談您罹患乳癌的整體風險。

2 密集的乳房組織也可以使到在乳房X光造影檢查裏較難發現惡性腫瘤。正常的密集乳房組織呈白色，乳房腫塊或腫瘤也呈白色，因此一些腫瘤可能會被密集的乳房組織隱藏。正因如此，即使您最近所做的乳房X光造影檢查結果正常，如察覺乳房有任何變化，就應該找醫護人員談談，這一點非常重要。



乳房密度：您可以做什麼

有沒有其他檢查可提供給乳房密度高的婦女？

目前，並無足夠的科學證據，單單基於乳房密度就建議婦女做其他檢查：

- 有證據確實顯示，對於乳房組織密集的婦女，其他檢查，例如乳房超聲波，可能會偵測到其他的惡性腫瘤。
- 不過，乳房超聲波檢測可能產生假陽性結果的比率很高。假陽性結果是指結果屬異常，但經進一步檢測(可能包括活組織切片檢查或手術)後發現原來是正常的。找醫護人員談談，了解一下乳房超聲波是否值得考慮。

想知多點

想知多點及觀看有關乳房密度的教育性視頻，請瀏覽: www.screeningbc.ca/breast。