

随访计划?

A follow-up program?

乳癌治疗结束后的定期检查很重要。随访计划便于你向医务人员咨询你担忧的问题，万一癌症复发，这样做还有助于尽早发现。

- 家庭医生是随访计划的关键人物。如果有新的症状或担忧，请先看家庭医生，他/她会在必要时替你转诊。
- 如果没有乳癌复发的临床问题，除了一年一度的诊断性乳房摄影检查外，**通常不需要**做常规的血液检查和X光检查。

如果你在参加专门的研究项目:

If you are participating in a special research study:

你的随访计划可能有所不同：如果是这样，肿瘤医生会与你讨论这方面的情况。

额外检测 Additional Tests

BC 癌症局(The BC Cancer Agency)不建议治疗后健康的人士做肿瘤标志物检测。如果你出现任何新的症状或问题，请告诉家庭医生。务必提醒他/她你过去有乳癌病史。

治疗小结

Treatment Summary

癌症分期: _____

激素状态: _____

HER-2 状态: _____

已接受的治疗: _____

激素治疗计划: _____

你的随访计划 Your follow-up program

随访	日期
乳房自我检查(BSE)	每月一次
看家庭医生	前 5 年每 6 个月看一次，此后每年一次
诊断性乳房摄影	治疗结束后的第 6 月开始每年一次
骨密度扫描仅限于服用芳香酶抑制剂(AI)的情况	开始用芳香酶抑制剂前并在 24-36 个月重复

Abbotsford Centre 32900
Marshall Road
Abbotsford, B.C. V2S 0C2
电话: 604.851.4710
免费电话: 1.877.547.3777

Sindi Ahluwalia Hawkins Centre for
the Southern Interior

399 Royal Avenue Kelowna, B.C.
V1Y 5L3
电话: 250.712.3900
免费电话: 1.888.563.7773

Fraser Valley Centre 13750 96th
Avenue Surrey, B.C. V3V 1Z2
电话: 604.930.2098
免费电话: 1.523.2885

Centre for the North
1215 Lethbridge Street Prince
George, B.C. V2N 7E9
电话: 250.645.7300
免费电话: 1.855.775.7300

Vancouver Centre
600 West 10th Avenue
Vancouver, B.C. V5Z 4E6
电话: 604.877.6000
免费电话: 1.800.663.3333

Vancouver Island
Centre 2410 Lee
Avenue Victoria, B.C.
V8R 6V5
电话: 250.519.5500
免费电话: 1.800.670.3322

 **BC Cancer Agency**
CARE + RESEARCH
An agency of the Provincial Health Services Authority

 **Provincial Health
Services Authority**
Province-wide solutions.
Better health.

 **BRITISH
COLUMBIA**

Revised March 2014
Simplified Chinese



BC Cancer Agency

CARE + RESEARCH

An agency of the Provincial Health Services Authority

随访计划

乳癌治疗后

Follow-up Program

after breast
cancer
treatments

www.bccancer.bc.ca

你是团队的一员！

You are part of a team!

你的团队由肿瘤医生、家庭医生、药剂师和其他医务人员组成。

你也是团队的一员。你能在自己的医护中发挥积极作用。你的随访计划始于：

- 每月一次的乳房自我检查(BSE)。乳房自我检查有助于发现乳房的变化。这是了解自身正常状况的最佳方式。如果你发现有变化，请尽快去看家庭医生。

如需乳房自我检查的更多信息，请咨询医务人员或家庭医生。

如果你做过保乳手术

（乳房肿瘤切除术）：

If you have had breast conserving surgery (lumpectomy):

- 治疗结束后，前五年每六个月去看一次家庭医生。医生会检查你的乳房和淋巴结部位。
- 治疗结束后的第六个月开始，你应每年给双乳做一次诊断性乳房摄影。由于你不返回筛查性乳房摄影计划，所以必须由医生为你开出这项检测。
- 第五年后，继续每年看一次家庭医生，接受随访、临床检查，并建立一年一次的乳房摄影计划。

如果你做过乳房切除术：

If you have had a mastectomy:

- 治疗结束后，前五年每六个月看一次家庭医生。医生将检查你的乳房、乳房手术疤痕、胸壁和淋巴结部位。
- 剩余乳房应一年做一次诊断性乳房摄影。由于你不返回筛查性乳房摄影计划，所以必须由医生为你开出这项检测。
- 第五年后，继续每年看一次家庭医生，接受随访、临床检查，并建立一年一次的诊断性乳房摄影计划。

如果你接受激素疗法：

If you have been put on hormone therapy:

早期乳癌患者需接受激素疗法至少五年。在有些情况下，激素疗法可能还会持续更长时间（最长 10 年）。你从 BC 癌症局出院前，治疗计划和期限应该已经最后确定。激素疗法的药物由 BC 癌症局负担。

- BC 癌症局的区域癌症中心在你最后一次诊疗时为你提供最初药量。
- 续配药量由家庭医生开处方，从 BC 癌症局的药房或当地医院药房（不是零售药房）获取药物。

芳香酶抑制剂(AI)

Aromatase Inhibitors (AI)

如果你接受激素疗法，比如芳香酶抑制剂（Anastrozole、Letrozole、Exemestane），你需定期做骨密度扫描。

- 骨密度扫描通常要做基线测定，然后 2-3 年后再做一次。是否需要进一步骨扫描，取决于最初的检测结果。
- 家庭医生应让你做一次基线脂质/胆固醇筛查，如果临床显示有必要，还可能需每隔 6-12 月监测你的情况。
- 建议每天总计服用 1200mg 钙和 1000 IU 的维生素 D。这应该主要从食物摄取，必要时补充维生素（特别是维生素 D）。
- 强烈建议每周做 150 分钟有氧运动，并加入负重运动（例如步行）。