

跟進計劃?

A follow-up program?

在完成乳癌治療後，接受定期檢查對您來說是十分重要的。跟進計劃讓您可以將任何疑慮告訴醫護人員，萬一癌症復發，也可以及早發現。

- 您的家庭醫生是跟進計劃中重要的一員。如果您發現有新病癥或有任何疑問，請先前往看家庭醫生，醫生會在需要時為您提供轉介服務。
- 除了每年定期的乳房診斷性 X 光檢查外，假如沒有與乳癌復發相關的臨床需要，**一般並不需要**作其他定期驗血和 X 光檢查。

如果您參加了特別研究項目:

If you are participating in a special research study:

您的跟進計劃可能有不同。在這情況下，您的腫瘤科醫生將跟您討論有關安排。

額外的測試 Additional Tests

對於治療後身體健康的人，卑詩癌症局並不建議他們接受**惡性腫瘤標記測試**。如果您發現有任何新病癥或有任何疑問，請告訴您的家庭醫生。

切記要提醒醫生有關您的乳癌病歷。

治療資訊摘要

Treatment Summary

癌症階段: _____

荷爾蒙狀況: _____

HER-2 狀況: _____

已接受的治療: _____

荷爾蒙治療計劃: _____

您的跟進計劃

Your follow-up program

跟進	日期
乳房自我檢查(BSE)	每月一次
約見家庭醫生	首五年每六個月一次，之後每年一次
診斷性乳房 X 光檢查	治療完成後六個月起每年一次
骨質密度掃描 (只適用於正在服用芳香環酶抑制劑(AI)者)	開始服用芳香環酶抑制劑前進行一次，在 24 至 36 個月後再做一次

阿博斯福中心
32900 Marshall Road
Abbotsford, B.C. V2S 0C2
電話: 604.851.4710
免費長途: 1.877.547.3777

南部內陸 Sindi Ahluwalia
Hawkins 中心
399 Royal Avenue
Kelowna, B.C. V1Y 5L3
電話: 250.712.3900
免費長途: 1.888.563.7773

菲沙河谷中心
13750 96th Avenue
Surrey, B.C. V3V 1Z2
電話: 604.930.2098
免費長途: 1.523.2885

北部中心
1215 Lethbridge Street Prince
George, B.C. V2N 7E9 電話:
250.645.7300
免費長途: 1.855.775.7300

溫哥華中心
600 West 10th Avenue
Vancouver, B.C. V5Z 4E6 電
話: 604.877.6000
免費長途: 1.800.663.3333

溫哥華島中心
2410 Lee Avenue Victoria,
B.C. V8R 6V5 電話:
250.519.5500
免費長途: 1.800.670.3322



BC Cancer Agency
CARE + RESEARCH

An agency of the Provincial Health Services Authority



Revised March 2014
Traditional Chinese



BC Cancer Agency

CARE + RESEARCH

An agency of the Provincial Health Services Authority

Follow-up Program

after breast
cancer treatments



www.bccancer.bc.ca

您是團隊的一份子！ You are part of a team!

您的團隊成員包括您的腫瘤科醫生、家庭醫生、藥劑師和其他醫護人員。

您也是這團隊的一份子，能夠積極參與自己的醫護計劃，而計劃的第一步是：

- 每月進行一次乳房自我檢查(BSE)。
BSE 可以有助檢查乳房的變化，是知道自己何謂正常狀況的最佳方法。如果發現有變化，請盡快約見家庭醫生。

請向您的醫護專業人員或家庭醫生查詢學習乳房自我檢查的資料。

如果您接受了乳房保留手術 (腫瘤切除術):

If you have had breast conserving surgery (lumpectomy):

- 結束治療後的首五年，須每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。
- 您應（在治療結束後六個月開始）每年進行一次雙乳房診斷性 X 光檢查。這項檢查必須經由您的醫生安排，因為您不再使用以往的乳房 X 光篩查計劃。
- 在第五年之後，繼續每年約見家庭醫生一次以作跟進、臨床檢驗和安排預約一年一次的乳房 X 光檢查。

如果您接受了乳房切除術:

If you have had a mastectomy:

- 結束治療後的首五年，須每六個月約見家庭醫生一次，由醫生為您檢查乳房、切除手術的疤痕、胸壁和淋巴結部位。
- 餘下的乳房應每年接受一次診斷性 X 光檢查。這項檢查必須經由您的醫生安排，因為您不再使用以往的乳房 X 光篩查計劃。
- 在第五年之後，繼續每年約見家庭醫生一次以作跟進、臨床檢驗和安排預約一年一次的診斷性乳房 X 光檢查。

如果您曾接受荷爾蒙治療:

If you have been put on hormone therapy:

早期乳癌患者一般接受最少五年的荷爾蒙治療，某些個案的荷爾蒙治療時間或會更長（最多長達十年）。治療計劃和所需時間都應在患者於卑詩癌症局退院前均已落實。荷爾蒙治療藥物的費用由卑詩癌症局支付。

- 在您最後一次於卑詩癌症局分區中心看症時，他們將為您配備第一輪的藥物。
- 您的家庭醫生其後將給您藥物處方，讓您可以從卑詩癌症局的藥房或您區內的醫院藥房（非零售藥房）領取新一輪的藥物。

芳香環酶抑制劑 Aromatase Inhibitors (AI)

如果您正在接受荷爾蒙治療，例如在服用芳香環酶抑制劑 (Anastrozole, Letrozole, Exemestane)，您將需要定期接受骨質密度掃描檢查。

- 一般先做一次基準骨質密度掃描，然後在兩至三年後再做一次。往後的骨質掃描將視乎最初兩次的測試結果而定。
- 您的家庭醫生應安排您前往作脂質／膽固醇基準檢查。假如顯示有臨床需要，醫生可能會每隔六至十二個月監察有關水平。
- 建議每日攝取總量 1200 毫克的鈣和 1000 IU（國際單位）的維他命 D。這些攝取量應主要來自食物，需要時再加維他命補充劑（尤其是維他命 D）。
- 強烈建議每星期應做 150 分鐘有氧運動，並包括承重運動（例如步行）。