

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:

您的跟進計劃可能會有不同。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	多久一次?
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

卑詩癌症中心 BC Cancer Centres

阿博斯福
32900 Marshall Road
Abbotsford, BC V2S 1K2
604.851.4710 或免費長途 1.877.547.3777

喬治王子 - 北部中心
1215 Lethbridge Street
Prince George, BC V2M7E9
250.645.7300 或免費長途 1.855.775.7300

素里
13750 96th Avenue
Surrey, BC V3V 1Z2
604.930.2098 或免費長途 1.800.523.2885

基隆拿 Sindi Ahluwalia Hawkins 中心
399 Royal Avenue
Kelowna, BC V1Y5L3
250.712.3900 或免費長途 1.888.563.7773

溫哥華
600 West 10th Avenue
Vancouver, BC V5Z 4E6
604.877.6000 或免費長途 1.800.663.3333

域多利
2410 Lee Avenue
Victoria, BC V8R 6V5
250.519.5500 或免費長途 1.800.670.3322

卑詩癌症研究所
675 West 10th Avenue
Vancouver, BC V5Z 1L3
604.675.8000 或免費長途 1.888.675.8001

卑詩癌症基金會
150-686 W. Broadway
Vancouver, BC V5Z 1G1
604.877.6040 或免費長途 1.888.906.CURE/2873
www.bccancer.bc.ca



Follow-up



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）。