

随访计划？

A follow-up plan?

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 癌症中心 (BC Cancer) 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 plan

随访	频率
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	治疗结束的 6 个月后开始每年一次
骨密度扫描仅限于服用芳香酶抑制剂前并在 24-36 个月后重复	

BC 癌症中心 BC Cancer Centres

Abbotsford
32900 Marshall Road
Abbotsford, BC V2S 1K2
电话：604.851.4710 或免费长途电话：1.877.547.3777

Prince George – Centre for the North
1215 Lethbridge Street
Prince George, BC V2M 7E9
电话：250.645.7300 或 免费长途电话：1.855.775.7300

Surrey
13750 96 Avenue
Surrey, BC V3V 1Z2
电话：604.930.2098 或
免费长途电话：1.800.523.2885

Kelowna –Sindi Ahluwalia Hawkins Centre
399 Royal Avenue
Kelowna, BC V1Y 5L3
电话：250.712.3900 或免费长途电话：1.888.563.7773

Vancouver
600 West 10th Avenue
Vancouver, BC V5Z 4E6
电话：604.877.6000 或免费长途电话：1.800.663.3333

Victoria
2410 Lee Avenue
Victoria, BC V8R 6V5
电话：250.519.5500 或免费长途电话：1.800.670.3322

BC Cancer Research
675 West 10th Avenue
Vancouver, BC V5Z 1L3
电话：604.675.8000 或免费长途电话：1.888.675.8001

BC Cancer Foundation
150-686 W. Broadway
Vancouver, BC V5Z 1G1
电话：604.877.6040 或免费长途电话 1.888.906.CURE/2873
www.bccancer.bc.ca



Revised April 2019
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 Plan

After breast cancer treatments



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 癌症中心出院前，治疗计划和期限应该已经最后确定。激素疗法的药物由 BC 癌症中心负担。

- BC 癌症中心的区域分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 癌症中心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，还可能需要每隔 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）。