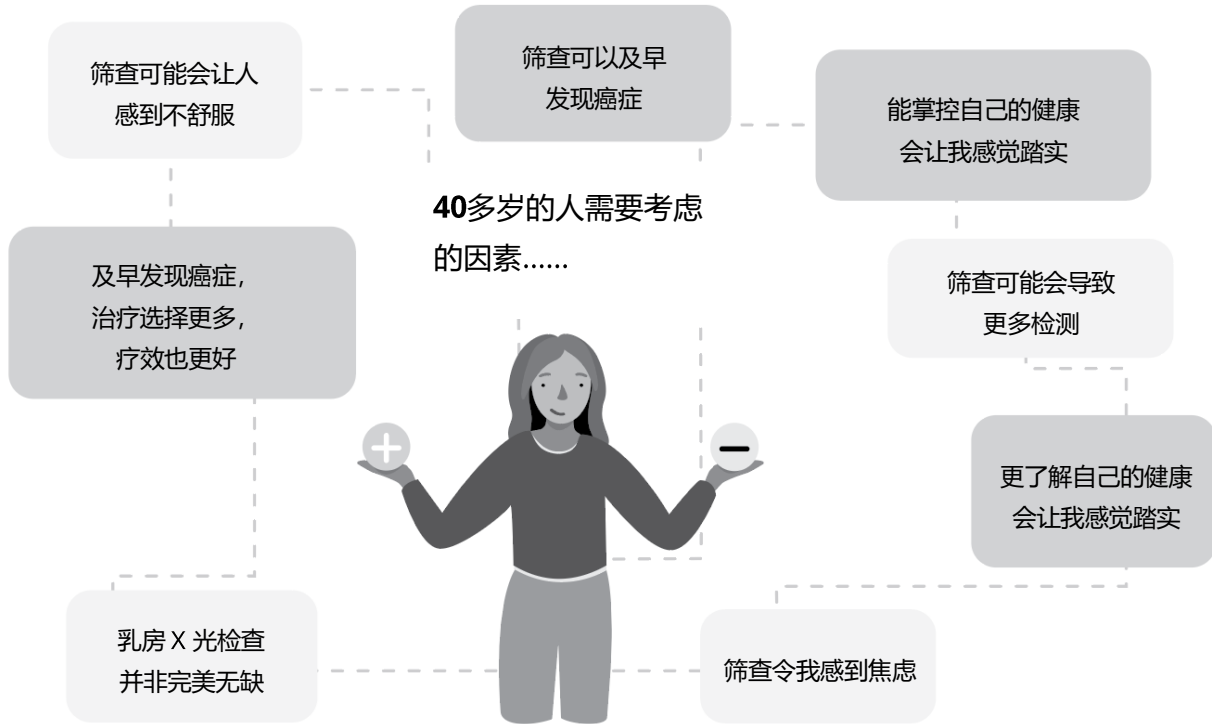


我是否应该从40岁起 开始接受乳房X光筛查？

乳房X光检查（对乳房进行的X光检查）有助于在您尚未注意到任何变化、且更容易治疗的时候及早发现乳腺癌。年龄和家族病史（您的父母、子女或同父同母的兄弟姐妹是否患过乳腺癌）可能会影响患病风险。



为什么在知情的情况下做出选择很重要？

在卑诗省，大多数女性从40岁开始就可以接受乳房X光检查，而且许多没有症状的双灵人、跨性别者和非二元性别者也可以接受这项检查。一般来说，40岁至49岁的人比50岁以上的人风险更低。所以，是现在就开始做这项检查还是再等等，这由您决定。本指南旨在帮助您做出最适合自己的选择。

！ 请注意：如果您：

- **有乳腺癌病史：**请咨询医疗保健专业人员，安排适当的诊断性乳腺影像检查。
- **有乳房植入物：**请咨询医疗保健专业人员，安排适当的诊断性乳腺影像检查。
- **出现乳腺癌症状，例如乳房肿块、乳头溢液或乳房的任何其他变化：**请立即咨询医疗保健专业人员。您可能需要进行诊断性检查。
- **正在怀孕或哺乳：**完全停止哺乳满3个月后，可以进行乳房X光筛查。如果注意到乳房有任何变化，请立即咨询医疗保健专业人员，他们可以为您转介进行诊断性乳房X光检查。
- **在过去12个月内已经对双侧乳房进行过乳房X光检查：**必须至少等待1年后，才能再次进行乳房X光筛查。
- **有父母、子女或同父同母的兄弟姐妹曾经或正在罹患乳腺癌：**应每年进行一次乳房X光筛查。致电1-800-663-9203预约（无需转介）

好处和局限性

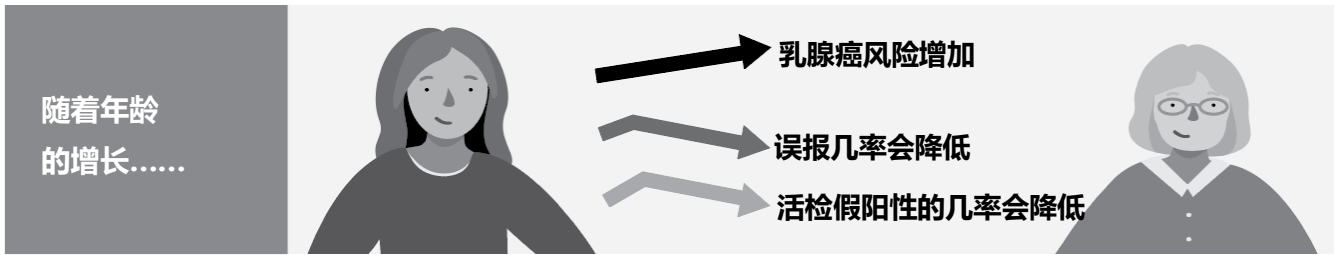
请考虑一下乳房X光检查的好处和局限性。勾选您认为重要的方面。在空白行添加其他重要的方面。

好处	局限性
有助于更早发现癌症： 乳房X光检查有助于在恶性肿瘤还很小的时候就发现它，从而提供更多的治疗选择和更好的预后。及早发现癌症并进行治疗，能让我有更多的时间和精力与家人和朋友相处。 <input type="checkbox"/>	乳房X光检查并非完美无缺： 由于乳腺组织的位置或密度，这项检查可能会漏诊某些癌症（假阴性），或者可能会发现某些在我的一生中原本不会造成健康问题的癌症（过度诊断）。 <input type="checkbox"/> 由于我比较年轻，乳腺组织可能比较致密，所以乳房X光筛查的准确性可能会降低。
可能有助于我延长寿命： 做乳房X光检查可能有助于我延长寿命，因为筛查有助于在恶性肿瘤较小、更容易治疗的时候发现它。 <input type="checkbox"/>	筛查带来的焦虑： 在进行乳房X光检查的过程中以及在等待结果期间，我可能会感到焦虑、担心或紧张。 <input type="checkbox"/>
能够照顾自己的健康让我感到踏实： 乳房X光检查有助于我关注乳房健康，对自己的整体健康状况保持了解。进行乳房X光检查让我能够照顾自己的健康，这让我感觉踏实。 <input type="checkbox"/>	疼痛： 在进行乳房X光检查时，由于X光拍摄过程中乳房会受到压迫，因此可能会让人感到不适。需要进行压迫是为了展开乳腺组织并固定乳房位置，以避免影像模糊。 <input type="checkbox"/>
让我心安： 知道自己是否患有乳腺癌，有助于我更好地理解自身健康状况，并为未来的选择提供指南。 <input type="checkbox"/>	需要更多检查： 在进行乳房X光筛查后，我可能需要更多检查，例如诊断性乳房X光检查、超声波检查或活检，以便更仔细地检查我的乳房。 <input type="checkbox"/>
更少治疗/更快康复： 癌症发现得越早，我需要的治疗就越少，康复时间也越短。 <input type="checkbox"/>	可能的治疗： 我可能需要在乳房X光检查后接受治疗，例如手术、药物治疗、放疗和/或化疗。 <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

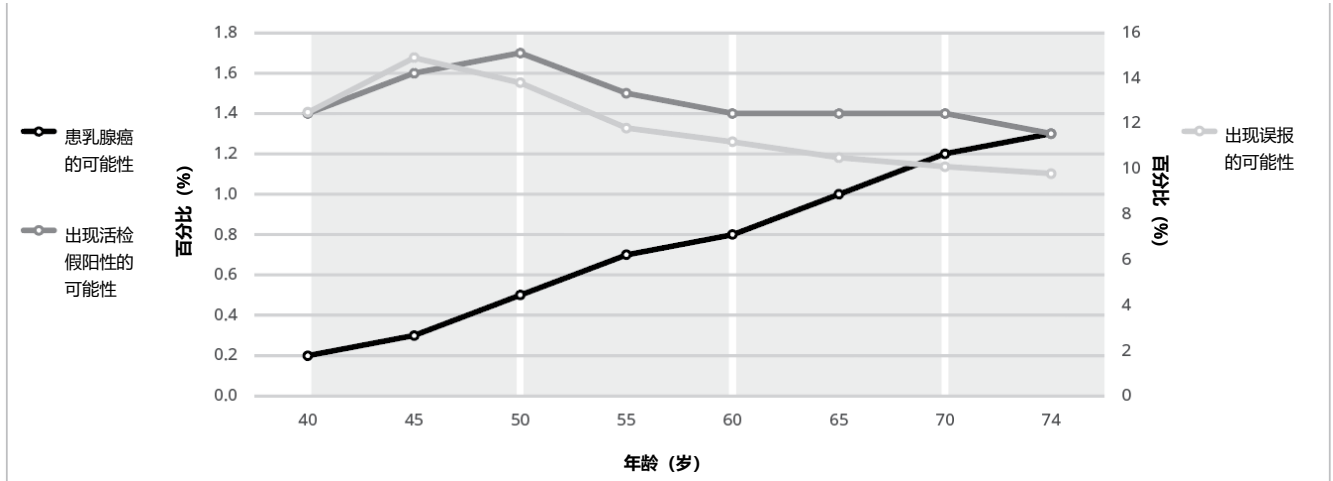
为什么从40岁起就可以开始接受筛查，但建议的年龄却是50岁？

年龄和家族病史可能会影响您下次乳房X光检查的结果。虽然随着年龄的增长，患癌风险会**上升**，但出现“**误报**”或“**活检假阳性**”的风险却会**降低**。

定义	
误报	检测结果异常，但进一步检查（例如其他影像学检查、活检或手术）后，发现结果实际上是正常的。
活检假阳性	活检（从体内取出少量组织、细胞或体液）结果异常，但进一步检查后，发现结果实际上是正常的。



如果您没有乳腺癌家族史（父母、子女或同父同母的兄弟姐妹罹患此症）：



图表解读

如果您45岁：

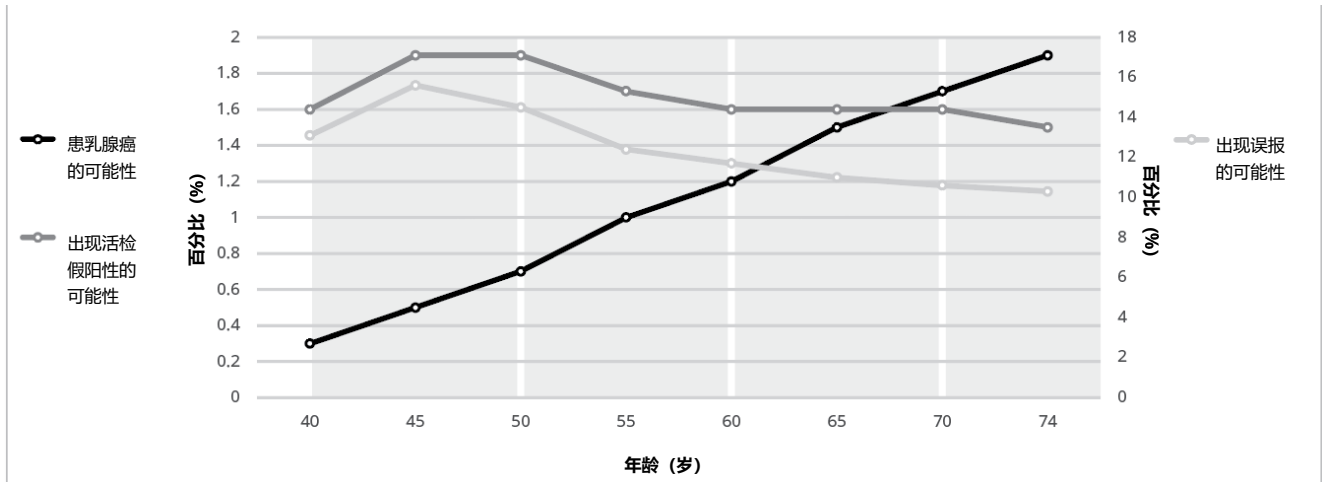
- 您的患癌几率小于1%
- 您有15%的误报几率
- 您有1.6%的活检假阳性几率

相对于

如果您70岁：

- 您的患癌几率大于1%
- 您有10%的误报几率
- 您有1.3%的活检假阳性几率

如果您有乳腺癌家族史（父母、子女或同父同母的兄弟姐妹罹患此症）：



图表解读

如果您45岁：

- 您有0.5%的患癌几率
- 您有16%的误报几率
- 您有1.9%的活检假阳性几率

相对于

如果您70岁：

- 您有1.7%的患癌几率
- 您有11%的误报几率
- 您有1.6%的活检假阳性几率

您的决定

您决定怎样做?

我想马上做乳房X光检查

我想等到50岁再做

我还不确定

您确定自己的选择吗?

		是	否
Sure of myself (确定自己的选择)	您是否觉得自己已经清楚什么是最适合自己的选择?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Understand information (了解相关信息)	您知道乳房X光检查的好处和局限性吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Risks and benefit (风险与好处)	您是否清楚哪些好处与局限性对您来说最重要?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Encouragement (鼓励)	您是否获得了足够的支持和建议,从而可以在知情的情况下做出选择?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

@SURE test; O'Connor & Légaré 2008

还是不确定?

请携带本指南向医疗保健专业人员寻求帮助。请在下方写下您可能有的问题,以便在就诊时询问医生:



免责声明

本文提供的信息仅供参考。在未咨询医疗保健专业人员之前, 这些信息不应被解读为医疗建议、专业诊断或医疗意见。本信息不应被视为无需就医的理由。如有任何健康疑问, 请务必咨询医疗保健专业人员。

参考文献

1. Beth Israel Deaconess Medical Center. (2022). Should I Continue Having Mammograms? For Women Age 75 to 84 Years. Boston. Available at https://eprognosis.ucsf.edu/decision_aids/Mammography_75-84.pdf.
2. Cancer Care Ontario. Cancer Fact: My CancerIQ - cancer prevention goes digital in Ontario. February 2015. Available at <https://www.mycanceriq.ca/>.
3. Légaré F, Kearing S, Clay K, Gagnon S, D'Amours D, Rousseau M, O'Connor A. Are you SURE?: Assessing patient decisional conflict with a 4-item screening test. Can Fam Physician. 2010 Aug;56(8):e308-14. PMID: 20705870; PMCID: PMC2920798.