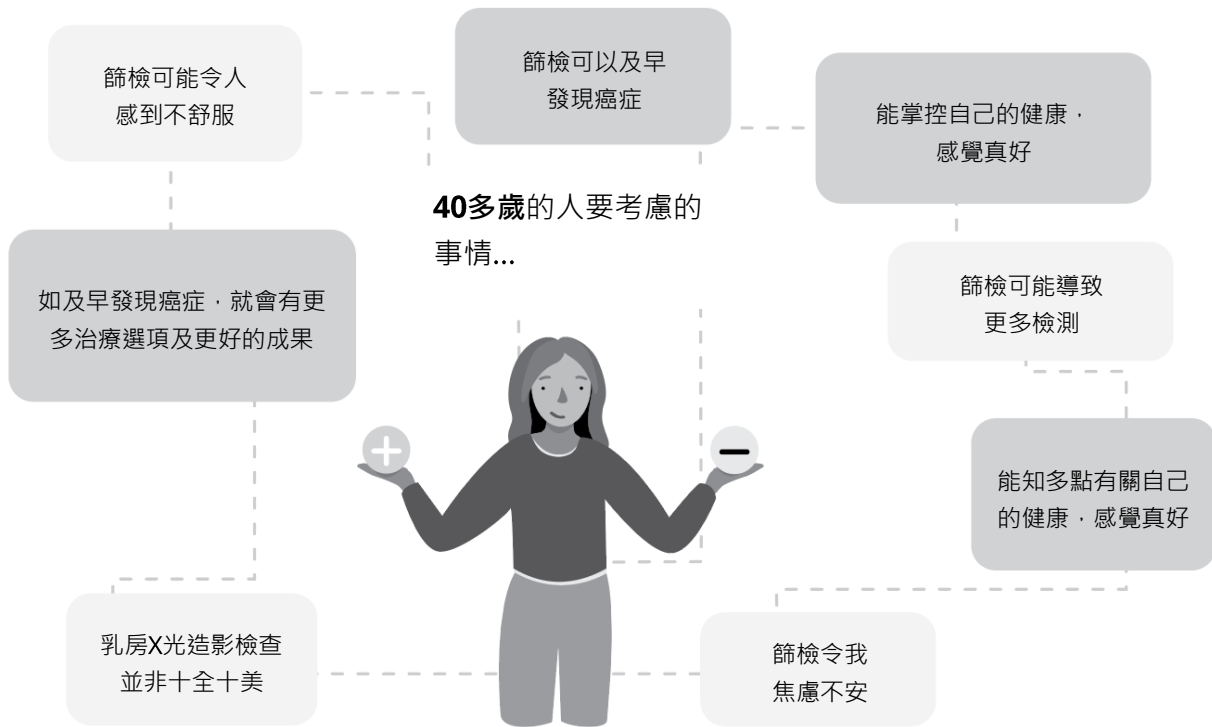


我應該在**40多歲**開始做 篩查性乳房X光造影檢查嗎？

乳房X光造影檢查可以在您察覺到有任何變化之前及較容易治療的時候，幫助及早發現癌症。您的年齡和家族病史（如果您的母親、女兒或親姊妹曾患乳癌）可能影響您的風險。



為何作出知情選擇是重要的？

在卑詩省，大部分婦女及很多雙靈、跨性別和非二元人士（無症狀者），在40歲開始就可以做乳房X光造影檢查。通常，40至49歲人士的風險比50歲以上的要低。因此，您可選擇現在就開始做篩檢或者稍後才做。本指南有助您決定怎樣做對您最有利。

❗ 重要：如果您：

- **曾罹患乳癌：**去見醫護人員，安排做恰當的診斷性乳房造影。
- **有乳房植入物：**去見醫護人員，安排做恰當的診斷性乳房造影。
- **有乳癌症狀，例如有腫塊、乳頭有液體流出或乳房出現其他變化：**馬上去見醫護人員。您可能需要去做診斷性檢測。
- **是懷孕或餵哺母乳：**您可以在全完停止餵哺母乳之後3個月做篩查性乳房X光造影檢查。如果您察覺到乳房有任何變化，就要馬上去見醫護人員，因為對方可轉介您去做診斷性乳房X光造影檢查。
- **在最近12個月兩邊乳房都做了乳房X光造影檢查：**您必須等候至少1年，之後才可以再做篩查性乳房X光造影檢查。
- **母親、女兒或親姊妹患了或曾患乳癌：**您應該每年做一次篩查性乳房X光造影檢查。請致電1-800-663-9203，進行預約（毋須轉介）。

好處和局限

考慮一下乳房X光造影檢查的好處和局限。勾選對您重要的各點。在空白行裏添加任何其他要點。

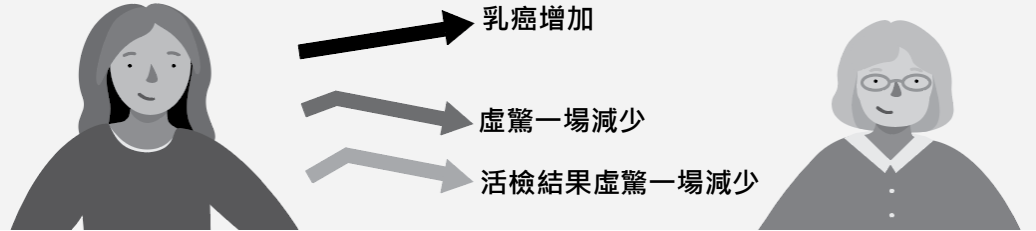
好處	局限
<p>有助及早發現癌症：乳房X光造影檢查可以在惡性腫瘤還細小時，就找到它，這意味著會有更多治療選項及更高的成功機會。及早發現癌症並加以治療，讓我有更多時間和精力陪伴家人和朋友。</p> <input type="checkbox"/>	<p>乳房X光造影檢查並非十全十美：由於某些腫瘤的位置或我的乳房組織的密度，這項檢查可能遺漏了這些惡性腫瘤（假陰性），或者這項檢查可能找到在我一生中未必會造成問題的惡性腫瘤（過度診斷）。</p> <p>由於我年紀較輕，我的乳房組織的密度可能會較為密集，因此我的乳房X光造影檢查可能會不是那麼精確。</p> <input type="checkbox"/>
<p>可能會幫助我長壽一點：做乳房X光造影檢查可以幫助我長壽一點，因為篩檢能有助在惡性腫瘤還是較細小以及較容易治療時，就找到它。</p> <input type="checkbox"/>	<p>篩檢焦慮：在我做乳房X光造影檢查期間及之後當我等待檢查結果時，我可能會感到焦慮、擔心或緊張。</p> <input type="checkbox"/>
<p>能照顧自己的健康，感覺真好：乳房X光造影檢查有助我照顧自己的乳房健康，於是我可注意到自己的整體健康。做乳房X光造影檢查讓我可照顧自己，而這會使我有良好的感覺。</p> <input type="checkbox"/>	<p>疼痛：由於在拍攝X光影像期間施加在我的乳房上的壓力，做乳房X光造影檢查可能令我感到不舒服。需要用力緊壓來使乳房組織散開及使我的乳房的位置固定，以避免影像變得模糊。</p> <input type="checkbox"/>
<p>讓我可安心：知道我是否罹患乳癌，將有助我更清楚了解我的健康狀況，並指導我日後的選擇。</p> <input type="checkbox"/>	<p>更多檢測：在篩查性乳房X光造影檢查後，我可能會需要做更多檢測，例如診斷性乳房X光造影檢查、超聲波檢查，或活組織切片檢查（簡稱活檢），來更仔細看看我的乳房。</p> <input type="checkbox"/>
<p>較少治療/較快復原：更早發現癌症，可能會意味著我將需要較少治療，以及復原的時間較短。</p> <input type="checkbox"/>	<p>可能的治療：在乳房X光造影檢查後，我可能會需要接受治療，例如手術、藥物、電療及/或化療。</p> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

為何40歲開始就可以做篩檢但卻建議在50歲才做呢？

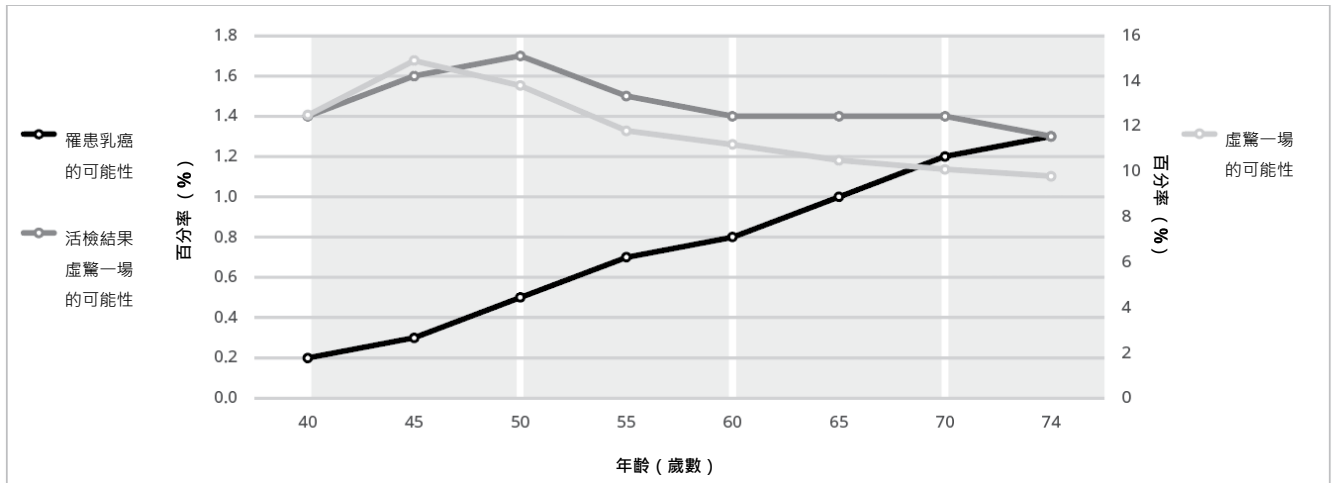
您的年齡和家族病史可能影響您下次乳房X光造影檢查的結果。隨著年齡增加，您患癌的風險會上升，但有虛驚一場或活檢結果虛驚一場的風險就會下降。

定義	
虛驚一場	檢測結果異常，但經過更多檢測後（例如其他造影、活檢或手術），這結果實際上是正常的。
活檢結果 虛驚一場	活檢（從身體拿出少量組織、細胞或液體）得出異常的結果，但經過更多檢測後這結果實際上是正常的。

隨著年紀漸長，
您有以下情況的
可能性...



如果您沒有患了乳癌的母親、女兒或親姊妹，可能出現的情況：



了解這幅圖

如果您是45歲，您：

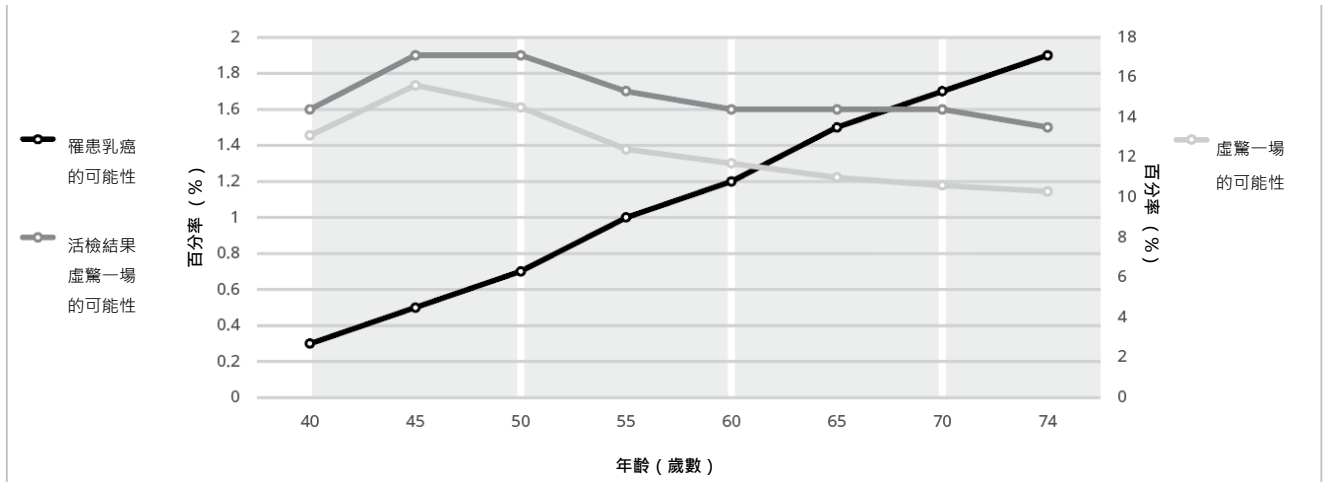
- 罹患癌症的可能性是少於1%
- 虛驚一場的可能性是15%
- 活檢結果虛驚一場的可能性是1.6%

相比起來

如果您是70歲，您：

- 罹患癌症的可能性是超過1%
- 虛驚一場的可能性是10%
- 活檢結果虛驚一場的可能性是1.3%

如果您有患了乳癌的母親、女兒或親姊妹，可能出現的情況：



了解這幅圖

如果您是45歲，您：

- 罹患癌症的可能性是0.5%
- 虛驚一場的可能性是16%
- 活檢結果虛驚一場的可能性是1.9%

相比起來

如果您是70歲，您：

- 罹患癌症的可能性是1.7%
- 虛驚一場的可能性是11%
- 活檢結果虛驚一場的可能性是1.6%

您的決定

您的決定是什麼？

我現在就想做乳房 X 光造影檢查

我想等到滿 50 歲才做

我依然不肯定

您清楚自己的選擇嗎？

		是	否
Sure of myself (有自信心)	您是否清楚對您最有利的選擇？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Understand information (了解訊息)	您知道篩檢的好處和局限嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Risks and benefits (風險和好處)	您是否清楚哪些好處和局限對您是最重要的？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Encouragement (鼓勵)	您有足夠的支援和忠告來作出知情選擇嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

@SURE test; O'Connor & Légaré 2008

依然不肯定？

帶著本指南去找醫護人員尋求支援。在下面寫下您可能會有問題，見面時向對方提出：



免責聲明

在此分享的訊息僅供參考。在未見過醫護人員之前，不應將這些訊息當作醫囑、專業診斷或醫學意見。如有健康方面的憂慮，必須去見醫護人員，不應以這些訊息取而代之。

參考文獻

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.