

# 了解乳腺癌筛查

## Learning About Breast Cancer Screening

### 什么是乳腺癌筛查？

当一个或两个乳房中出现异常生长的细胞时，就会导致乳腺癌。筛查测试可以帮助及早发现乳腺癌。癌症在早期发现时较容易治疗。

担心乳腺癌是正常的。这就是为什么与您的医生讨论关于何时开始筛查乳腺癌，以及多长时间进行一次乳腺癌筛查这么重要的原因。

### 如何进行乳腺癌筛查？

检查乳腺癌可以使用多种检测。

- **乳房 X 光摄影检查** 使用 X 光检查癌症的征兆。可以显示您或您的医生感觉不到的小肿瘤。在乳房 X 光摄影检查期间，机器将挤压乳房，以压平乳房，使得更容易进行 X 光检查。至少给每个乳房拍两张照片。一张从上拍，一张从侧面拍。
- **3 维乳房 X 光摄影检查** 也被称为乳房数字层析 X 射线照相组合。把乳房放置到平板上。上托板压到乳房上，以保持定位。然后将 X 射线手臂沿圆弧形方向在胸前移动，并拍下数张照片。计算机会使用这些 X 射线创建三维图像。
- **临床乳房检查** 由医生检查。您的医生通过仔细触摸您的乳房和手臂下方，检查肿块或其他变化。

筛查后，您的医生将告诉您结果。如果需要进行任何后续检查，医生也会告诉您。

### 您应什么时候接受筛查？

与您的医生讨论您应该何时开始乳腺癌检测。您接受检测的频率和您接受的检测种类，取决于您的年龄与您的风险。

下列指导原则适用于乳腺癌风险为平均水平的女性。如果您的乳腺癌风险更高，如有多名亲属患乳腺癌或在年轻时患乳腺癌的家族历史，您的医生会向您推荐其他的指导原则。

- **20 — 39 岁：**一些专家建议，女性应从 20 岁开始，每三年进行一次临床乳房检查。向医生咨询应多久进行一次临床乳房检查。如果您的乳腺癌风险高，请与您的医生讨论何时开始每年一

次的乳房 X 光摄影检查和其他筛查检测。

- 40 岁及以上：与医生讨论应多久进行一次乳房 X 光摄影检查和临床乳房检查。

## 您的乳腺癌风险是什么？

如果您还不知道您患乳腺癌的风险，您可以询问您的医生。您也可以在以下网址 [www.cancer.gov/bcrisktool/](http://www.cancer.gov/bcrisktool/) 查看。

如果您的医生说您的风险较高或很高，请咨询降低风险的方法。这可能包括进行额外筛查，服药或做手术。如果您的家族病史上的乳腺癌记录很多，请问医生关于基因检测的事宜。

## 您可以采取哪些步骤来保持健康？

有些增加乳腺癌风险的因素不可控，如年龄和女性性别。但是您可以尽您所能做一些保持健康的事情。

- 了解您的乳房的正常外观与感觉。如果注意到有任何变化，请告诉您的医生。
- 理智饮酒。您的饮酒量越多，风险就会越高。为了健康着想，女性一天的饮酒量不超过一杯，一周的饮酒量不超过 7 杯。
- 如果吸烟，则请戒掉。一旦戒烟，多种癌症的患病率都会降低。

您还可尽可能地健康饮食，多运动，保持健康体重。每天食用健康食物，多做运动，以及保持健康的体重，可以帮助预防癌症。

## 您可从何处了解更多信息？

转至 <https://kp.org/health>

在搜索框中输入 H706，以了解更多信息 "了解乳腺癌筛查."

目前截至: 2021年9月8日