



年齡50至74 歲婦女的 乳腺癌篩查

哪些人應該接受乳房 X 光檢查？多久檢查一次？

年齡50至74歲的婦女應每1至2年接受一次乳房 X 光檢查，除非雙側乳房已切除。乳房 X 光檢查仍然是唯一被證實能夠早期發現乳癌並拯救生命的篩檢測試。

如果我感覺良好且沒有任何症狀，還需要接受乳房 X 光檢查嗎？

罹患早期乳癌或前期癌症的婦女通常沒有症狀，而且癌症腫瘤可能太小而很難察覺。因此接受篩檢很重要。在癌症較易治療時，患者可能覺得自己非常健康。

乳房 X 光檢查是怎樣做的呢？

篩檢時將會請您脫掉腰部以上的衣服並穿上醫院的罩袍。檢查中，一位技師（通常是女性）會將您的乳房夾在2片平板之間幾秒鐘。平板將採集乳房內部的不同影像（X光）。整個過程約需20分鐘。

我該如何為乳房 X 光檢查作準備？

約診當天不要在腋下塗除臭劑、爽身粉、乳液或香水。如果您曾在 Kaiser Permanente 以外的地方接受過乳房 X 光檢查，請要求那裡將影像傳給我們或您自己在檢查時帶來。

怎樣能夠讓自己的檢查體驗好一些？

我們知道接受乳房 X 光檢查可能不太舒服，但是您可以採取一些措施讓檢查體驗更好一些。例如，如果您每個月有乳房脹痛的困擾，可將乳房 X 光檢查安排在乳房觸痛感可能較輕的時候。



乳癌是否很常見？

在美國，乳癌在婦女最常見的癌症中排名第二，每 8 位婦女中即有 1 位患乳房癌。但是乳癌的存活率很高，因為透過乳房 X 光檢查可及早偵測發現。

我怎麼知道自己的風險較高呢？

如果您有下列任何一種情形，即可能面對較高的乳癌風險：

- 本人有乳癌病史，或者先前的組織活檢顯示有癌前細胞。
- 一級近親（母親、女兒或姊妹）或二級親屬（阿姨、外甥女、外祖母、孫女、外孫女）在 50 歲之前患乳癌或者在任何年齡患卵巢癌。
- 您或一級近親的乳癌基因檢測呈陽性。
- 家人中有男性患乳癌。
- 曾接受過胸部放射治療。

如果您有上述任何風險因子，請同醫生探討您是否需要更頻密地進行篩檢。如果您看到任何乳房變化，可致電 866-454-8855 跟諮詢與預約中心聯絡以與您的醫生進行預約。或者您也可在線上預約。

我如何降低風險？

以下生活方式因子可降低罹患乳癌的風險：

- 適度運動（如快走）。每週目標 2.5 小時
- 保持健康的體重
- 飲食中應包含水果、蔬菜、全穀類糧食、魚、家禽類和低脂乳製品
- 限制酒精飲用量
- 戒煙
- 如果可行，盡量採用母乳餵養嬰兒

乳房 X 光檢查的費用是多少？

在 Kaiser Permanente，乳房 X 光檢查通常不收費，因為這屬於預防性保健。要了解哪些預防性服務在您的健康保險涵範圍內，請致電 800-464-4000 聯絡我們的會員服務聯絡中心或查看您的《承保範圍說明書》(Evidence of Coverage, EOC) 或《保險證書》(Certificate of Insurance)。