

美國癌症協會（簡稱 ACS）是全國性的、以社區為基礎的義務性保健組織。本協會致力於癌症預防、挽救癌症患者生命，並通過研究、教育、宣導、服務來減少癌症造成的痛苦，進而根除癌症這個重大的健康難題。

不論您是誰，我們都能提供幫助。不論白天還是夜晚，您可隨時與我們聯繫，獲得資訊和支援。

女性癌症 常識

Cancer Facts for Women

1.800.ACS.2345
1.866.228.4327 (TTY)
www.cancer.org

希望、進展、答案



女性最常患的癌症包括：

**乳癌、肺癌、大腸癌、
子宮內膜癌、卵巢癌、
子宮頸癌、皮膚癌。**

**瞭解這些疾病以及
如何防治這些疾病，
有助於挽救您的生命。**

乳癌

乳癌是女性一生中最可能面臨的癌症（除皮膚癌之外）。乳癌可發生於任何年齡，但女性 40 歲以後發病率高得多，而且年齡愈大，發病率愈高。由於某些因素，有些一女性患乳癌的危險高於其他人。無論是何種情況，如果您年齡較大，就應該瞭解乳癌以及如何防治乳癌。

如何防治

最佳預防辦法就是儘早發現乳癌，因為發現愈早，愈容易治療。早期發現乳癌的英文是 "early detection"。美國癌症協會建議為早期發現乳癌採取以下措施：

- 女性從 40 歲開始應每年接受乳房攝影檢查，而且在身體健康的情況下應繼續每年接受這項檢查。
- 女性接受定期健康檢查時，一項內容應該是由醫生或護士檢查乳房，20 歲至 40 歲的女性至少每三年檢查一次，40 歲以上的女性每年檢查一次。
- 女性如果乳房有變化，應毫不拖延地告訴醫生。從 20 歲開始，女性還可以採用乳房自我檢查 (BSE) 的辦法。

美國癌症協會建議一些女性（由於有家族病史、遺傳趨勢或其他高危險因素）除了胸部 X 光攝影還接受核磁共振影像掃描檢查。（屬於此類型的女性人數較少，僅占美國全體女性的不到 2%。）請把自己的病史告訴醫生，詢問醫生您是否應提前接受其他檢查。欲知詳情，請致電美國癌症協會，或閱讀本協會題為“乳癌：早期發現”的資料。

肺癌

吸菸是肺癌最常見的原因，但有些人不吸菸也會患肺癌。在所有肺癌患者中，因吸菸所致者佔 80% 以上。

如何防治

肺癌是可預防的少數癌症之一。如果您是吸菸者，應請醫師或護士協助戒菸。如果您不吸菸，就永遠不要吸菸。如果朋友或親人吸菸，應協助其戒菸。如果需要提供戒菸方面的幫助，請致電美國癌症協會 (1-800-227-2345) 並瞭解 Quitline® 服務的資訊。

結腸癌

任何成年人都有可能患結腸直腸癌（通常稱為「大腸癌」），不過大多數患者均為 50 歲以上人士。如果是有家族病史、結腸直腸息肉、或腸道炎症者，則患大腸癌的可能性較高。飲食以高脂肪（特別是動物性脂肪）食物為主、身體超重、吸菸、不常運動，也會增加患大腸癌的可能性。

如何防治

大多數大腸癌都是始於息肉。透過檢查，可以發現尚未變為癌的息肉，從而挽救生命。如能將尚未癌變的息肉切除，就可預防大腸癌。吃脂肪含量低的食物、多吃蔬菜水果也能降低患大腸癌的可能性。

美國癌症協會建議大家從 50 歲起採用以下檢查方法中的任何一項：

可發現息肉和癌症的檢查

- 每五年一次乙狀結腸軟管鏡檢查*，或者
- 每十年一次結腸鏡檢查，或者
- 每五年一次雙對照銀灌腸攝影*，或者
- 每五年一次電腦斷層掃描結腸成像檢查（電腦結腸鏡檢查）*

主要用於發現癌症的檢查

- 每年一次糞便潛血檢驗 (gFOBT)**，或者
- 每年一次糞便免疫化學檢驗 (FIT)**，或者
- 糞便基因檢驗 (sDNA) (間隔時間不確定)**

* 如果檢查結果呈陽性，就需要接受結腸鏡檢查。

** 應該採用家中多次糞便檢驗方法。由醫生進行一次檢驗還不夠。如果檢查結果不正常，就需要接受結腸鏡檢查。

有些方法用於早期發現癌症和息肉這兩種情況，如果您可獲得此種檢查，而且願意接受此類侵入性較高的檢查方法，則最好採用此類方法。請與醫生商量哪一種檢查方法對您最合適。

子宮內膜癌

子宮內膜癌（位於子宮內壁上的癌症）最常發生於 50 歲或者以上的女性。接受雌激素治療時未同時服用黃體激素、用特蒙西芬 (Tamoxifen) 治療或預防乳癌可能增加女性患此症的可能性。早來月經、晚停經、有不孕症史、從未生育也會增加患此症的危險。有遺傳性非息肉大腸癌 (HNPCC) 或多囊性卵巢症家族病史的女性或身體超重者，患子宮內膜癌的可能性較高。

如何防治

應注意各種迹象及症狀（例如子宮非月經出血）並向醫師報告。雖然子宮頸抹片檢查對發現子宮頸癌的效果很好，但此種檢查並非診斷子宮內膜癌的檢測方式。

美國癌症協會建議有遺傳性非息肉大腸癌 (HNPCC) 或高危險性的女性在 35 歲開始每年做一次子宮內膜切片檢查。

卵巢癌

女性年齡愈大，愈容易患卵巢癌。從未生育者、患原因不明之不孕症者、30 歲以後生第一胎者比較容易患這種癌症。單獨採用雌激素進行荷爾蒙替換治療的女性也比較容易患卵巢癌。個人或家族有遺傳性非息肉大腸癌 (HNPCC)、卵巢癌或乳癌的女性也更容易患此症。但是，女性即使不具有以上這些高危險因素，仍有可能患卵巢癌。

如何防治

目前並沒有被認可的有效檢驗法，可用來早期發現此症（例如用乳房 X 光攝影發現乳癌）。子宮頸抹片檢查不能發現卵巢癌。

有些檢測方法可用於患卵巢癌危險高的女性。如果您腹部長期腫脹、有消化問題（包括脹氣、食欲不振、腫脹）、腹部疼痛、總是有要排尿的感覺、骨盆疼痛、腰疼、腿疼，就應該立即就醫。女性定期健康檢查的內容應包括骨盆檢查。

子宮頸癌

有性生活的女性都有可能患子宮頸癌。如果女性現在或以前患有透過性生活傳染的人類乳突病毒症 (HPV)，則患子宮頸癌的危險會大增。吸菸者、感染 HIV 或 AIDS 者、營養不良者、不能定期作子宮頸抹片檢查者也更容易患子宮頸癌。

如何防治

子宮頸抹片檢查可以發現子宮頸的變化，以便在變成癌症之前加以治療。子宮頸抹片檢查還能非常有效地發現早期子宮頸癌，這時子宮頸癌有很高的治癒率。美國癌症協會建議：

- 所有女性在開始陰道性交後大約三年即應開始接受子宮頸抹片檢查，但最晚不應超過 21 歲。常規的子宮頸抹片檢查應每年進行一次，或者每兩年進行一次比較新式的液體子宮頸抹片檢查。
- 從 30 歲開始，如果連續三年子宮頸抹片檢查均呈陰性，則可每兩年或每三年接受一次上述兩種檢查之一。但如果女性有某些症狀（例如 HIV 或免疫系統薄弱），有些醫生可能建議增加檢查次數。
- 30 歲以上的女性也可每三年接受一次上述兩種檢查之一，外加新式的 HPV DNA 測試。
- 年滿 70 歲的女性如果連續三年或更多年子宮頸抹片檢查均呈陰性，而且以往十年沒有不正常的子宮頸抹片檢查結果，則可決定停止接受子宮頸癌檢查。
- 接受全子宮切除術（切除子宮和子宮頸）後，就不需要接受測試，除非手術的目的是治療子宮頸癌。
- 9-18 歲的女性應注射 HPV 疫苗（三劑），最好在 11-12 歲時開始。19-26 歲的女性也可注射該疫苗，但為了取得最大成效，該疫苗應在女性開始性生活之前注射。

皮膚癌

暴露在陽光下的人都可能患皮膚癌。與膚色較深者相比，膚色較淺者患這種癌症的可能性更高，尤其是金髮或紅髮者。近親中有患黑色素瘤者以及 18 歲前受過嚴重陽光灼傷者，均有較高的危險性得此種皮膚癌。

如何防治

避免午間受強烈陽光照射，可預防大多數皮膚癌。在陽光下要穿戴有沿的帽子、長袖襯衣和墨鏡，便要在所有裸露的皮膚上塗抹 SPF 達到 15 或以上的防曬品。您如有小孩，要防止小孩受到過多的陽光照射，避免小孩被陽光灼傷。要注意皮膚上的所有痣和斑，如果有變化一定要立即告訴醫生。應在定期體檢時接受皮膚檢查。

防禦癌症的 最佳手段

*早期發現（在癌症擴散之前
發現癌症）提供您最佳的機會
採取措施。瞭解這些癌症，
知道如何防治可以挽救您
的生命。*