



**NATIONAL BREAST
AND OVARIAN
CANCER CENTRE**

Chinese
September 2005
Updated February 2011
[OTH-7630]

乳癌

及早發覺可以挽救您的性命

Breast Cancer

Finding It Early Could Save Your Life

及早發覺乳癌

每個婦女都可以做的事

及早發覺乳癌，獲得有效治療的機會就最高，並且可以挽救您的性命。為了及早發覺乳癌，以下是每個婦女都可以做的事。

對自己乳房的變化要提高警覺

無論您是什麼年齡，都要定期看看和撫摸自己的乳房。毋須使用任何特別的方法。雖然有些婦女比較喜歡使用有系統的方法，但沒有某一種方法比另一種更好。如果您發覺任何不尋常的變化，不要延誤，要馬上去看醫生。即使您有定期接受乳房 X-光檢查(mammograms)，對自己乳房的變化提高警覺也是很重要的。

定期接受普查乳房 X-光檢查

如果您是 50-69 歲之間，我們建議您通過 BreastScreen Australia 每兩年接受免費的普查乳房 X-光檢查一次。40-49 歲之間或 70 歲和 70 歲以上的婦女也有資格接受免費的普查乳房 X-光檢查。我們不建議 40 歲以下的婦女接受普查乳房 X-光檢查。

BreastScreen Australia 的電話號碼是：13 20 50。

如果需要口譯的協助，可以撥電 13 14 50，說出您所講的語言便可。

與醫生交談

如果您沒有定期接受乳房 X-光檢查，可以請醫生替您定期檢查乳房，尤其是如果您不清楚對您來說，什麼樣子才是‘正常’的。

想知道更多資料的人士和患乳癌的風險較高的婦女可以瀏覽<http://www.nbocc.org.au>

國立乳癌中心(National Breast Cancer Centre*)於 2004 年編製
澳洲政府的衛生及老化部(Department of Health and Ageing)資助

Breast Cancer Finding It Early Could Save Your Life was prepared and produced by: National Breast Cancer Centre*.
©National Breast Cancer Centre 2005. Funded by the Australian Government Department of Health and Ageing.

*在 2008 年 2 月，國家乳癌中心 (NBCC) 和卵巢癌計劃合作，並將其名稱更改為國家乳腺癌和卵巢癌中心(NBOCC)。