

皮膚癌

任何受日曬者均可能患皮膚癌。與膚色較深者相比，膚色較淺者患皮膚癌的可能性更高，尤其是金髮或紅髮者。近親中有患黑素瘤者以及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。

防禦方法

避免午間長時間受強烈陽光照射，能預防大多數皮膚癌。可戴有沿的帽子、穿長袖襯衣、戴墨鏡。在所有裸露的皮膚上塗抹防曬係數（SPF）為15或更高的防曬品。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。應定期檢查皮膚，並在定期體檢時進行皮膚檢查。

子宮頸癌

有性生活的女性都有可能患子宮頸癌。感染透過性活動傳播的人類乳突瘤病毒（HPV）的女性患子宮頸癌的可能性較高。此外，女性若為吸煙者、帶HIV病毒者或患AIDS病者、或年齡較大但未定期接受子宮頸抹片檢查者，則患子宮頸癌的可能性亦較高。此外，任何有過性生活的女性均可能患子宮頸癌。

防禦方法

自從發明子宮頸抹片檢查以來，子宮頸癌在美國已成為比較少見的癌症。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。美國癌症協會提出以下建議：

- 所有女性均應在開始陰道性交大約三年後開始接受子宮頸癌檢查，但是不要晚於21歲開始。可每年接受一次普通的子宮頸抹片檢查，或每兩年接受一次新式的液基子宮頸抹片檢查。
- 從30歲開始，連續三次子宮頸抹片檢查結果均正常的女性可每兩年或三年接受一次子宮頸抹片檢查（任何一種）。但是，有些醫師可能建議帶HIV病毒或免疫系統能力弱的女性增加檢查次數。
- 30歲以上的女性亦可每三年接受一次子宮頸抹片試驗（任何一種），同時接受新式的HPV DNA試驗。
- 70歲或以上的女性如連續三次或更多次子宮頸抹片接受結果正常，而且過去10年中沒有異常的子宮頸抹片檢查結果，則可選擇停止子宮頸癌檢查。
- 子宮全切術後，除非手術目的是治療子宮頸癌或癌前病症，否則沒有必要再接受檢查。

肺癌

吸菸是最常見的肺癌病因，但是有些不吸菸的人也會患肺癌。在所有肺癌患者中，因吸菸所致者佔80%以上。

防禦方法

肺癌是少數通常可預防的癌症之一。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1-800-ACS-2345。

防禦癌症的最佳手段

早期發現癌症
（在癌症擴散之前
發現癌症）
提供您最佳的
機會採取措施。
瞭解上述各種癌症
及其防禦方法，
可以挽救您的生命。

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。

1.800.ACS.2345
www.cancer.org

希望、進步、答案



女性 癌症常識

Cancer Facts For Women - Chinese



女性最常見的癌症有乳癌、大腸癌、子宮內膜癌、卵巢癌、皮膚癌、子宮頸癌、肺癌。瞭解這些癌症以及防禦方法，可能會挽救您的生命。

乳癌

乳癌是女性一生中最易得的癌症(除皮膚癌以外)。乳癌可發生於任何年齡，但大都是在40歲之後，並且年齡愈大，發病率愈高。若干因素會使某些婦女的乳癌發病率高於其他女性。如果您是女性而且年齡不斷增加，就應瞭解乳癌以及乳癌的防禦方法。

防禦方法

乳癌發現愈早，愈容易治療。最佳防禦方法就是盡早發現。盡早發現乳癌稱為「早期發現」。美國癌症協會建議採取以下早期發現指導原則：

- 女性應每年接受一次乳部X光攝影檢查；從40歲開始，只要身體健康，每年都應接受檢查。

- 定期健康檢查應包括臨床乳部檢查(CBE)，20多歲和30多歲的女性最好至少每三年檢查一次，40歲或以上者應每年檢查一次。
- 如果乳部有任何變化，應立即告知醫師，切勿拖延。從20多歲開始，女性可做乳部自我檢查(BSE)。
- 高危險女性(有家族病史、遺傳傾向、乳癌病史等)應與醫師討論提前開始乳癌篩查或接受乳腺超音波或核磁共振影像掃描等其他檢查的好處和局限。

大腸癌

任何成年人均可能患結腸直腸癌(通常稱為「大腸癌」)，但大多數患者均為50歲以上人士。如果是有個人或家族病史、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、不常活動，也會增加患大腸癌的可能性。

防禦方法

大多數大腸癌都是始於息肉。透過檢查，可以發現並切除尚未變為癌的息肉，從而挽救生命。如能將尚未變癌的息肉切除，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。

醫師能幫助您決定最適合於您的檢驗方法。如果您得大腸癌的危險性比別人高，應與醫師另行商定檢查時間表。

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歲以上的女性。下列狀況會稍為增加女性患此症的可能性：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、早來月經、晚停經、有不孕症史、從未生育、身體超重、患糖尿病。有遺傳性非息肉大腸癌(HNPPC)個人或家族病史的女性患子宮內膜癌的可能性較高。

防禦方法

注意各種跡象及症狀(例如非月經引起的不尋常出血)並告訴醫師。應向更年期女性介紹子宮內膜癌，以及子宮內膜癌偵測檢查的局限及好處。

美國癌症協會建議患有或可能患有遺傳性非息肉大腸癌(HNPPC)的女性，從35歲開始每年做一次子宮內膜切片檢查。

卵巢癌

卵巢癌和大多數癌症一樣，年齡愈大，愈容易患病。下列女性患卵巢癌的可能性較大：從未生育者、患原因不明之不孕症者、30歲以後生第一胎者；50歲以後才進入更年期者；接受荷爾蒙補充治療逾十年者；有卵巢癌、乳癌、子宮內膜癌、大腸癌家族病史者；曾患乳癌者。但是，不存在上述任何情況的女性亦可能患卵巢癌。

防禦方法

目前沒有被認可的有效檢驗方法，可用來早期發現此症(例如用乳部X攝影發現乳癌)。但是，如有小腹腫脹、消化問題(包括腹脹、沒有食慾、胃脹)、腹痛、尿意不絕、骨盆痛、背痛、或腿痛症狀並且持續不消退，應立即看醫師。女性正常健康檢查應該包括骨盆檢查。