



我們的理念

創造一個不再恐懼乳癌的未來。

我們的使命

加拿大乳癌基金會是一個主要由社區運作的乳癌慈善團體，在加拿大全國擔當著領導者的角色，我們致力於：

- 為相關和革新的研究工作提供撥款；以及
- 為受乳癌影響的人士提供支援

什麼是乳癌？

乳癌是一個複雜的疾病，每九名加拿大婦女當中，就有一名會患上乳癌。在2012年，估計有22,700名加拿大女性和200名加拿大男性被診斷出患有乳癌。

如果癌細胞或腫瘤首先出現在乳房位置，這個情況便稱為乳癌。

遺傳因素被視為患乳癌的內在因素，這是我們從父母所遺傳到的部份基因排列，是有生之年也不會改變的。因為遺傳因素而患上乳癌的例子，包括基因突變，以及身體在修復被破壞染色體 (DNA)的過程中出現轉變。

乳房主要是由脂肪組織所組成，當中包含成千上萬條微小的乳腺（或小葉），它們的功能是在懷孕時期製造母乳。在月經週期、懷孕期間和隨著年齡增長，乳房的形狀和大小稍微出現改變是正常的情況。

很多普遍的乳房轉變並非乳癌的徵象，但是留意乳房健康是很重要的，你應該要知道你的乳房在正常情況下的外觀和感覺，當發現有任何變異時，告訴你的醫護人員。

乳房組織覆蓋的位置很大，不單只是乳房位置：它的覆蓋範圍延伸到鎖骨，以及由腋下至胸骨位置。不同類型的乳癌可以出現在不同的乳房組織。

乳癌的風險因素

乳癌是一個複雜的疾病，並沒有一個已知的單一成因。乳癌研究發現，患乳癌的可能性與多項風險因素有關。

認識患乳癌的風險因素，我們就能夠改變日常生活習慣，以減低患乳癌的風險。

乳癌風險因素，意思是增加一個人患上乳癌的機會的因素或事情。被確認出的風險因素，是透過大量不同研究所得出的結果總括出來，這些研究找尋在乳癌患者當中出現的共同因素，而在非乳癌患者當中是沒有的。由於單一的研究不足以確認出風險因素，因此相關的研究需要有更進一步的探討。

被確認的風險因素與增加患上乳癌的機會有關連，雖然它們與乳癌有關，但不代表它們直接引致乳癌。

不是每個風險因素的風險程度都一樣

並非每個風險因素的比重都一樣，有些風險因素與大大提高患乳癌的機會有關連，但部份風險因素則與中度或輕微提升患乳癌機會有關。

雖然乳癌風險因素是由多個確實的研究綜合得出的結論，但它們不能被視為定律。就算你擁有幾個患乳癌的風險因素，也不代表你一定會患上乳癌。相反，有些被診斷出患上乳癌的婦女，並沒有可確認的乳癌風險因素。這也證明乳癌這個疾病還需要很多研究工作，去找出更多風險因素，讓我們可以進一步了解如何減低患乳癌的風險。



找出風險因素

患乳癌的風險因素是從綜合相關研究所得的結論，部份可改變的風險因素和我們的生活習慣有關，更改這些生活習慣能夠有助你減低患上乳癌的機會。

不能改變的風險因素 (你無法控制的事情)

性別與年齡
個人患癌紀錄
家庭成員的患癌紀錄和遺傳基因
年紀較輕時開始有月經
年紀較大才進入更年期
乳房的組織比例較多，脂肪比例較少
乳房的狀況

能夠改變的風險因素 (你可以避免的事情)

身體過重
少做運動
服用酒精
吸煙
接受荷爾蒙，例如避孕藥 (the Pill)、試管受精 (IVF)、荷爾蒙補療法 (HRT)
沒有懷孕和不餵哺母乳
接觸輻射

留意乳房健康

加拿大乳癌基金會鼓勵每位女性和男性都要留意自己的乳房，要知道乳房正常時的外觀和感覺，以致可以及早發現乳房不尋常的轉變，並與醫護人員討論。

雖然有部份的乳房轉變是正常的，有些卻不是。不尋常的乳房變異可以是良性的，也有可能是癌症的徵象。

留意和了解你的乳房，能助你儘早察覺不尋常的乳房變異。留意自己乳房的情況，對任何年齡的男女都有好處。

很多乳房的改變，例如柔軟度的改變或出現稍微凹凸，是由每個月荷爾蒙的波動造成，也可能是因正常年齡增長導致的改變。

加拿大乳癌基金會鼓勵每名女性和男性注意自己的乳房健康，當你自我檢查乳房時，可以留意以下幾點：

- 一邊或兩邊乳房的大小或形狀出現改變
- 在乳房或腋下出現不尋常和持續痛楚
- 腋下或鎖骨位置腫脹
- 乳房的皮膚出現改變，例如起皺或凹下
- 有異常分泌物流出，乳頭或乳頭附近位置出現紅斑或結痂

有關乳癌的更多資料，請聯絡我們：

郵寄地址：300- 1090 West Pender Street
Vancouver, BC V6E 2N7

中文網頁：www.cbcf.org/bc-chinese

電郵地址：cbcfbc@cbcf.org

電話：604.683.2873

免費長途電話：1.800.561.6111

傳真號碼：604.682.2860