

乳癌：您有风险吗？

您在儿童期或青春期成功接受了癌症治疗，而且您的生命现正向前迈进 – 故此或者您最不愿提及的是于成年期患上另一个癌症的风险。由于各种原因，随着年龄的增长，每个人的患癌的风险都会上升。根据您接受的儿童癌症治疗的具体情况，您患乳腺癌的风险可能会增加。了解此风险很重要，这样您才能采取措施保护自己的健康。

风险因素有哪些？

一些研究显示，在儿童期、青春期或青年期因癌症接受过胸部放疗的女性，随着年龄的增长，患乳腺癌的风险比与她们同龄的普通人群要高。继发性乳癌的风险与辐射剂量相关。曾接受较高剂量辐射治疗的人风险最高。研究人员正在研究这个问题，以更好地了解其风险因素并找出预防继发性乳癌的方法。

甚么时候可能会发生乳癌？

继发性乳腺癌的风险会于放射治疗后约 10 年开始增加，此后亦会继续上升。这意味着，如果一名妇女在因儿童/青少年癌症接受胸部辐射治疗后患上乳腺癌，其发病年龄通常比患上原发性乳腺癌的妇女(通常为 50 岁或 50 岁以上)要小得多(通常为 30 至 40 岁)。

我能做什么来保障我的健康？

大多数在童年期、青春期或青年期时接受过胸部放射治疗的女性不会患乳癌。但是，如果您曾接受过胸部放射治疗，您要知道，您的风险比您这个年龄从未接受过放射治疗的女性要高。所以，保障健康的最佳方法是采取措施，密切监测乳房。如此一来，即使患上癌症，仍可在治疗最有效的早期阶段检测到。此外，告诉您的医疗保健提供者您的癌症治疗史，包括您曾接受的胸部辐射剂量，也很重要。您应该安排您的医疗服务提供者获取您的癌症治疗的书面总结(见相关的健康连结：“长期随访简介”)。

建议进行哪些监测？

如果您在儿童期、青春期或青年期曾接受了胸部，腋下（腋窝）或全身（TBI）的放射治疗，您应该：

1. 每月进行一次乳房自查。如有任何肿块或变化，[立即向您的医疗保健提供者报告](#)
2. 在您 25 岁之前，每年至少进行一次临床乳房检查，之后每 6 个月进行一次。

3. 从 25 岁或接受放疗后 8 年（以较迟发生者为准）开始每年进行乳房 X 光检查和乳房 MRI（磁力共振检查）。

如果您的医疗服务提供商对这些建议给曾在儿童期、青春期或青年期接受胸部放射治疗的女性的监测测试并不熟悉，我们鼓励您与他们分享此健康链接，并告诉他们也可以从 www.survivorshipguidelines.org 获得更多有关信息。

我还能做些甚么来降低风险？

以下的生活方式改变可能有助于降低患乳癌的风险，也会对您保持身体健康有所帮助：

- 多吃水果和蔬菜（建议每天吃至少 5 份）
- 一周中的大多数日子每天至少运动 30 分钟
- 如果您超重，请减掉多余的体重
- 限制每天饮酒量不超过一杯
- 如果您吸烟，请戒烟
- 如果您有孩子，请尝试以母乳喂养至少四个月
- 如果您需使用激素替代疗法或避孕药，请与专业医疗人士讨论风险和益处

如果您对患上乳癌的风险以及该如何最佳地保障您的健康有疑问，请牢记要向您的医疗保健提供者讨论。

由美国田纳西州曼菲斯 St. Jude Children's Research Hospital 的 Melissa M. Hudson 医学博士和美国阿拉巴马伯明翰 Children's Hospital of Alabama 的 Wendy Landier 博士，儿科护士撰写。部分改编自 2011 年冬季 CCSS 新闻通讯，已获得许可使用。

由 Jacqueline N. Casillas 医学博士；Smita Bhatia 医学博士，公共卫生硕士；Louis S. Constine 医学博士；Debra L. Friedman 医学博士及 Fran Wiley 注册护士，护理硕士审阅。

简体中文的翻译由广州妇女儿童医疗中心血液肿瘤科提供。

有关儿童癌症康复者的其他健康信息，请访问：

www.survivorshipguidelines.org

注意：在整个 Health Links 系列中，术语“儿童癌症”用于指定儿童期、青春期或成年早期可能发生的儿科癌症。Health Link 旨在为儿科癌症的康复者提供健康信息，无论癌症是发生在童年、青春期还是成年早期。

免责声明和所有权声明

晚期效应指南和 Health Link 简介：儿童、青少年和年轻人癌症康复者的长期随访指南和随附的 Health Link 是由儿童肿瘤学组制定，当中包括晚期效应委员会和护理学科的共同合作，由儿童肿瘤学组长期随访指南核心委员会及其相关工作组维护和更新。

致癌症患者（若患者是儿童，致他们的父母或法定监护人）：如果您对医疗状况有任何疑问，请咨询医生或其他合格医疗服务提供商，不要依赖信息内容。儿童肿瘤学组是一个研究机构，并不提供个性化的医疗护理或治疗。

致医生和其他医疗服务提供商：信息内容并非旨在取代您的独立临床判断，医疗建议，或排除其他合法的筛查，健康咨询或儿童癌症治疗特定并发症干预的标准。信息内容也不打算排除其他合理的替代性后续程序。信息内容是出于礼节而提供的，但并不是评估儿童癌症康复者的唯一指导来源。儿童肿瘤组明白每个患者护理的决策都是患者、家属和医疗保健提供者的特权。

儿童、青少年和年轻成人癌症治疗后的健康生活

任何特定的测试，产品或程序均不由信息内容、儿童肿瘤学组或附属方或儿童肿瘤学组成员认可。

不声称准确性或完整性：尽管儿童肿瘤学组已尽一切努力确保信息内容在发布之日是准确和完整的，但对于内容的准确性、可靠性、完整性、相关性或及时性不做任何明示或暗示的保证或陈述。

对儿童肿瘤组和相关方的部分责任/对儿童肿瘤组及相关方免于承担赔偿责任的免责声明：儿童肿瘤组或其任何关联方或其成员对因使用、审查或访问信息内容而造成的损害不承担任何责任。您同意以下免责条款：(i) "免责方"包括信息内容的作者和贡献者，所有官员、董事、代表、员工、代理人以及儿童肿瘤组和附属组织的成员；(ii) 通过使用、审查或访问信息内容，您同意自费处理任何和来自使用、审查或访问信息内容的所有因素，诉讼原因，诉讼或要求造成的所有损失，责任或损害（包括律师费和费用），并同意免责和维护免责方，免"免责方"承担赔偿责任。

所有权：信息内容受到美国和全球版权法和其他知识产权法的保护。儿童肿瘤学组保留信息内容的移动版权和其他权利、所有权和利益，并主张法律规定的知识产权。您在此同意帮助儿童肿瘤学组保护所有版权和知识产权，以便儿童肿瘤学小组在以后采取额外行动，其中包括签署同意书和法律文件以及限制信息内容的传播或复制。