

乳癌：你有風險嗎？

你在兒童期或青春期成功接受了癌症治療，而且你的生命現正向前邁進 – 故此或者你最不希望被提醒的是於成年期患上另一個癌症的風險。由於各種原因，隨著年齡的增長，每個人的患癌的風險都會上升。視乎你為兒童癌症接受的具體治療而言，你可能有更大的風險患上乳癌。了解此風險是非常重要的事，因為這樣你才能採取措施保護自己的健康。

風險因素有哪些？

一些研究顯示，在兒童期、青春期或青年期曾接受胸部放射治療以治療癌症的女性患乳癌的風險隨著年紀增長會比同齡女性較高。繼發性乳癌的風險是與輻射劑量相關的。曾接受較高劑量輻射治療的人風險為最高。研究人員正在研究這個問題，以更好地了解其風險因素並找出預防繼發性乳癌的方法。

甚麼時候可能會發生乳癌？

繼發性乳腺癌的風險會於放射治療後約 10 年開始增加，此後亦會繼續上升。這意味著如果曾因兒童/青少年癌症而接受過胸部放射治療的女性患上乳癌，與原發性乳腺癌的女性（通常年齡在 50 歲或以上）相比，她們病發的年齡通常較輕（通常 30 至 40 歲）。

我該怎樣做才能保障我的健康？

大多數在童年期、青春期或青年期時接受過胸部放射治療的女性成年後不會發展出乳癌。但是，如果你曾接受過胸部放射治療，需明白你的風險是比其他與你同齡但沒有接受過放射治療的女性高。所以，保障健康的最佳方法是採取密切監測乳房的措施。如此一來，即使患上癌症，仍可在治療最有效的早期階段檢測到。此外，告訴你的醫療保健提供者你的癌症治療史，包括你曾接受的胸部輻射劑量，是同樣重要的。你應該從你的醫療保健提供者獲取你的癌症治療的書面摘要（有關請參閱健康鏈接：“癌症後長期隨訪介紹”）。

建議進行哪些監測測試？

如果你在兒童期、青春期或青年期曾接受了胸部，腋下（腋窩）或全身（TBI）的放射治療，你應該：

1. 每月進行一次自我乳房檢查。馬上向醫療保健提供者報告任何腫塊或變化。

兒童、青少年和年輕成人癌症治療後的健康生活

2. 由你的醫療保健提供者進行臨床乳房檢查 — 至少每年一次，直至你達 25 歲 — 然後每 6 個月一次。

3. 從 25 歲或接受輻射後 8 年（以較遲發生者為準）開始每年進行乳房 X 光檢查和乳房 MRI（磁力共振檢查）。

如果你的醫療服務提供者對這些建議給曾在兒童期、青春期或青年期接受胸部放射治療的女性的監測測試並不熟悉，我們鼓勵你與他們分享此健康鏈接，並告訴他們也可以從 www.survivorshipguidelines.org 獲得更多有關信息。

我還能做些甚麼來降低風險嗎？

以下的生活方式改變可能有助於降低患乳癌的風險，也會你保持身體健康有所幫助：

- 多吃水果和蔬菜（建議每天吃至少 5 份）
- 一周中的大多數日子每天至少運動 30 分鐘
- 如果你超重，請減掉多餘的體重
- 限制每天飲酒量不超過一杯
- 如果你吸煙，請戒煙
- 如果你有孩子，請嘗試以母乳喂哺至少四個月
- 如果你需使用激素替代療法或避孕藥，請與專業醫療人士討論風險和益處

如果你對患上乳癌的風險以及該如何最佳地保障你的健康有疑問，請緊記要向你的醫療保健提供者查詢和討論。

由美國田納西州曼菲斯 St. Jude Children's Research Hospital 的 Melissa M. Hudson 醫學博士和美國阿拉巴馬伯明翰 Children's Hospital of Alabama 的 Wendy Landier 博士，兒科護士撰寫。部分改編自 2011 年冬季 CCSS 新聞通訊，已獲得許可使用。

由 Jacqueline N. Casillas 醫學博士; Smita Bhatia 醫學博士，公共衛生碩士; Louis S. Constine 醫學博士; Debra L. Friedman 醫學博士及 Fran Wiley 註冊護士，護理碩士審閱。

繁體中文的翻譯是由香港中文大學醫學院的藥劑學院提供。

有關兒童癌症康復者的其他健康信息，請訪問：

www.survivorshipguidelines.org

注意：在整個 Health Links 系列中，術語“兒童癌症”用於指定兒童期、青春期或成年早期可能發生的兒科癌症。Health Link 旨在為兒科癌症的康復者提供健康信息，無論癌症是發生在童年、青春期還是成年早期。

免責聲明和所有權聲明

晚期效應指南和 Health Link 簡介：兒童、青少年和年輕成人癌症康復者的長期隨訪指南和隨附的 Health Link 是由兒童腫瘤學組制定，當中包括晚期效應委員會和護理學科的合作，由兒童腫瘤學組長期隨訪指南核心委員會及其相關工作組維護和更新。

致癌症患者（若患者是兒童，致他們的父母或法定監護人）：如果你對醫療狀況有任何疑問，請諮詢醫生或其他合格醫療服務提供者，不要依賴信息內容。兒童腫瘤學組是一個研究機構，並不提供個性化的醫療護理或治療。

兒童、青少年和年輕成人癌症治療後的健康生活

致醫生和其他醫療服務提供者：信息內容並非旨在取代你的獨立臨床判斷，醫療建議，或排除其他合法的篩查，健康諮詢或兒童癌症治療特定並發症干預的標準。信息內容也不打算排除其他合理的替代性後續程序。信息內容是出於禮節而提供的，但並不是評估兒童癌症康復者的唯一指導來源。兒童腫瘤組明白每個患者護理的決策都是患者、家屬和醫療保健提供者的特權。

任何特定的測試，產品或程序均不由信息內容、兒童腫瘤學組或附屬方或兒童腫瘤學組成員認可。

不聲稱準確性或完整性：儘管兒童腫瘤學組已盡一切努力確保信息內容在發布之日是準確和完整的，但對於內容的準確性、可靠性、完整性、相關性或及時性不做任何明示或暗示的保證或陳述。

對兒童腫瘤組和相關方的部分責任/對兒童腫瘤組及相關方免於承擔賠償責任的免責協議：兒童腫瘤組或其任何關聯方或其成員對因使用、審查或訪問信息內容而造成的損害不承擔任何責任。你同意以下免責條款：(i) “免責方”包括信息內容的作者和貢獻者，所有官員、董事、代表、員工、代理人以及兒童腫瘤組和附屬組織的成員；(ii) 通過使用、審查或訪問信息內容，你同意自費處理任何和來自使用、審查或訪問信息內容的所有因素，訴訟原因，訴訟或要求造成的所有損失，責任或損害（包括律師費和費用），並同意免責和維護免責方，免“免責方”承擔賠償責任。

所有權：信息內容受到美國和全球版權法和其他知識產權法的保護。兒童腫瘤學組保留信息內容的移動版權和其他權利、所有權和利益，並主張法律規定的所有知識產權。你在此同意幫助兒童腫瘤學組保護所有版權和知識產權，以便兒童腫瘤學小組在以後採取額外行動，其中包括簽署同意書和法律文件以及限制信息內容的傳播或複製。